Cómo controlar los picos de glucosa

Los picos de glucosa se pueden controlar al tomar en cuenta una dieta sana, que funcione para brindar bienestar al organismo, evitar el descontrol en la sangre. Sin duda, conocer todo sobre las tablas de índice glucémico de los alimentos contribuirá a la salud.

El sitio virtual Cuerpo y Mente mencionó que “la alteración de los niveles de glucosa o azúcar en la sangre es uno de los trastornos de salud más comunes y un factor de riesgo para muchas enfermedades, como obesidad, diabetes y cáncer”.

Control de picos de glucosa con IG

Tras darle la importancia que se debe al índice glucémico, más conocido como IG, los picos de glucosa se pueden controlar de forma fácil y rápida.

EL IG “es una puntuación numérica que se asigna a cada alimento según una escala que describe cómo afectan a la glucemia los carbohidratos presentes en dicho alimento”, destacó.

Resulta “una escala que va del 0 al 100, donde el 100 es el valor otorgado a la glucosa pura. Así, cuanto más bajo es el índice glucémico de un alimento, más lento es el incremento del nivel de azúcar en sangre después de ingerirlo”.

En síntesis, “los alimentos más procesados tienen un IG más alto que los no procesados, mientras que los alimentos con porcentajes elevados de fibra o grasa tienen un IG más bajo”, en tal sentido.

Menos IG

Para controlar los picos de glucosa se debe consumir menos IG. “El tamaño de la ración influye sobre la glucemia (nivel de glucosa en sangre). Si doblas la ración, el efecto también se dobla”, relativamente.

A tal grado, “estos son especialmente importante en el caso de la fruta. Una pieza no afecta significativamente a la glucemia, pero una fuente entera de fruta, sí”.

Por otro lado, “la pastificación es un proceso industrial que reduce el IG de determinados tipos de pasta. Para beneficiarse

de esto elige pasta alargadas como los espaguetis o los tallarines en lugar de macarrones o rigatoni”, manifestó.

Con información de 800Noticias