

ESTRATEGIAS PARA DISMINUIR EL ÍNDICE GLUCÉMICO DE LOS ALIMENTOS RICOS EN HIDRATOS DE CARBONO

A Sanz Carballo, S Gutiérrez Velicia, A Quesada López, D Lozano Noriega, N Dehesa del Pico, MV Martín González, P Fernández Lopo, M Gago Morate, I González Domínguez
Centro de Salud Canterac

INTRODUCCIÓN

El índice glucémico (IG) mide el aumento de la concentración de glucosa en la sangre tras consumir un alimento o bebida que contiene carbohidratos en comparación con el efecto causado por comer la misma cantidad de glucosa pura como valor inicial.

En el asesoramiento dietético que se realiza desde Atención Primaria para el control glucémico tiene especial relevancia la capacidad de evaluar el impacto glucémico de los carbohidratos.

Objetivo: definir diferentes técnicas para disminuir el IG de los alimentos y destacar su importancia en el consejo dietético.

METODOLOGÍA

Revisión bibliográfica empleando como recursos las bases de datos Pubmed, Cochrane Plus y Google Scholar limitando la búsqueda a artículos científico-legales publicados entre 2019 y 2024 en español e inglés, desechando los que carecían de texto completo.

DeCS: índice glucémico, control glucémico, diabetes mellitus, dieta.

RESULTADOS

Se obtuvieron 77 artículos desechando 39 por el título y tras la lectura del abstract se analizaron finalmente 7.

Tras la revisión se encuentra que dietas con un IG más bajo parecen estar asociadas a menor riesgo de accidente cerebrovascular y diabetes tipo 2, pero sin evidencia suficiente del efecto sobre la hemoglobina glicosilada y el colesterol. Por lo tanto, debido a los beneficios que puede suponer disminuir el IG se definen varias estrategias dietéticas y culinarias que se pueden llevar a cabo de forma sencilla:

- ▶ El **consumo de ácido acético**, *15-20 ml/día* de vinagre o encurtidos antes o junto con alimentos de alto IG se asocia a una mejoría de la glucemia postprandial.
- ▶ Priorizar un **bajo grado de maduración**, ya que proporciona mayor contenido en fibra y almidón resistente.
- ▶ La **combinación** de carbohidratos y alimentos con fibra, grasa y proteínas retrasa el vaciamiento gástrico.
- ▶ Valorar el **procesamiento**, siendo preferible el consumo de alimentos que conservan su estructura original.
- ▶ La **cocción**, se recomiendan tiempos más cortos y reducir el agua para aumentar la concentración de almidón resistente.
- ▶ El proceso de **retrogradación** que consiste en enfriar el almidón tras la cocción durante 24 horas a menos de 6-7°C transformándolo en almidón resistente que no vuelve a su estructura no resistente cuando el recalentamiento no supera 130°C.
- ▶ El **orden de consumo**, se ha demostrado que consumir proteínas, grasas y fibra antes de farináceos reduce la glucemia postprandial hasta un 73% y los niveles de insulina circulante 48%. Además el metabolismo de la glucosa sigue un **ritmo circadiano**, alcanzando el pico de tolerancia durante el día.

La evidencia avanza hacia la premisa de resaltar la **calidad** de los carbohidratos en lugar de la cantidad. Como advertencia, algunos alimentos con fructosa, sacarosa o grasas saturadas pueden tener un IG bajo, por lo que es interesante no centrarse únicamente en este aspecto y priorizar las recomendaciones de alimentación saludable.

CONCLUSIONES

- ❖ La alimentación constituye la base sustantiva del tratamiento para mejorar el control glucémico. Las estrategias dietéticas definidas en los resultados pueden tener un impacto importante en el control glucémico.
- ❖ Para asesorar de manera adecuada a los pacientes con diabetes durante el consejo dietético es indispensable que los profesionales sanitarios cuenten con herramientas y los conocimientos suficientes.

BIBLIOGRAFÍA

