Pílulas de Saúde

Mútua

ÍNDICE GLICÊMICO

O **Índice Glicêmico (IG)** se refere ao efeito produzido sobre a glicemia após o consumo de uma porção de alimento contendo 25g ou 50g de carboidratos absorvíveis, em relação à mesma quantidade de alimentos padrão, ou seja, glicose ou pão branco.

Dois pontos são primordiais para o efeito destas dietas na perda de peso: a qualidade na saciedade e a habilidade de promover oxidação das gorduras.

Em um ensaio clínico randomizado, comparando dietas de baixo e de alto índice glicêmico em mulheres, verificou-se que, nos primeiros dois meses, o grupo com menor índice glicêmico apresentou perda de peso maior. No entanto, no fim de 18 meses de estudo, houve recuperação de peso, não tendo diferença em relação ao outro grupo. Um dos grandes pontos que podem ter influenciado os resultados, de acordo com os próprios autores, foi a perda de acompanhamento, fato comum encontrado em estudos de longo prazo.

Dra. Catia Elken
Nutricionista