

Low carb para médicos (Parte 7)

con el Dr. David Unwin

Dr. David Unwin: Vale la pena hablar sobre el índice glucémico y cómo eso impacta nuestro consejo dentro de la dieta baja en carbohidratos. Entonces, el índice glucémico se enfoca en los carbohidratos y nos predice cuánta glucosa vas a absorber en tu torrente sanguíneo en las dos horas siguientes a una comida con almidón.

Y es un índice, así que se contrasta con una comida de glucosa pura que sería 100. Así que en términos de absorción de glucosa todo es relativo a la glucosa pura en sí. Entonces, mirando el índice glucémico, la glucosa pura como he dicho es 100, el pan integral, creo que tiene algo así como 67, las hojuelas de maíz están en los 80 y curiosamente el azúcar de mesa tiene un índice glucémico más bajo que el pan integral.

Entonces creo que el azúcar de mesa está en 63, o algo así. Así que ves el índice glucémico en su capacidad de predecir el efecto de los alimentos en el azúcar en la sangre es de hecho bastante útil. Varias cosas afectan su precisión, por lo que el índice glucémico es solo un indicador amplio, porque en realidad puede marcar la diferencia de las cosas que comes en ese momento.

Además si miras el índice glucémico de un plátano, depende de qué tan maduro esté eso plátano, pero sigue siendo un sistema realmente útil. Cuando se trata de comunicarle a los pacientes sobre el índice glucémico, hicimos una mejora significativa o espero que sea una mejora en la práctica en Norwood, porque los socios aquí estaban molestos por el índice glucémico, porque realmente han tenido problemas para explicárselos a los pacientes.

Entonces el desafío era... este desafío fue lanzado por uno de los socios aquí y ella dijo: "¿Por qué no vas y explicas lo del índice glucémico? ¿Por qué no puedes dárnoslo en términos que los pacientes realmente puedan entender?" Y así fue

cómo surgió el sistema de equivalencia con la cucharadita de azúcar, donde hemos reinterpretado el índice glucémico en términos de cucharaditas de azúcar de cuatro gramos.

Hicimos esto porque descubrí que realmente la mayoría de los pacientes no tienen idea de cómo se ven 20 g o 40 g de glucosa. De hecho, no tienen idea de cómo se ve la glucosa en lo absoluto. Pero todos nosotros estamos familiarizados con la cucharadita de azúcar de cuatro gramos y así los cálculos en realidad no son tan difíciles para reinterpretar el índice glucémico en términos de cucharaditas de azúcar.

Y esto te da una manera realmente fácil para hablar con los pacientes sobre las consecuencias de las elecciones dietéticas que hacen, para que estén en una mejor posición para hacer cambios. Y así es como puedo decirte que una rebanada de pan integral es equivalente en términos de glucemia a aproximadamente tres cucharaditas de azúcar.

O una papa al horno, una pequeña papa al horno es equivalente a 6 a 8 cucharaditas de azúcar. O lo que realmente me sorprendió es que 150 g de arroz hervido es exactamente lo mismo en términos de glicemia que 10 cucharaditas de azúcar. Ahora esta equivalencia en cucharaditas de azúcar es una forma muy buena y rápida para que los pacientes comprendan las elecciones que yacen ante ellos.

Y que los estás poniendo en una posición mucho mejor para hacer una elección positiva tal vez comer, no sé, un yogur rico en grasas y arándanos en lugar de un tazón de cereales, porque pueden ver que va a hacer una diferencia. Para los pacientes con un medidor de glicemia, por supuesto, eso es genial porque pueden verificarlo.

Realmente los animo a experimentar, a probar. Pero se honesto, cuando uses un medidor de glicemia úsalo, digamos, una hora, hora y media después de tu comida y no en el estado de ayuno, que es lo que muchos hacen.

Así que esta realmente fue una explicación rápida de cómo es que... en primer lugar, el índice glucémico y en segundo lugar, este sistema equivalente de la cucharadita de azúcar que puede ser muy útil para comunicarte con tus pacientes, dándoles

información que puedan usar al hacer elecciones dietéticas. Y de nuevo pondremos en este video un enlace a la publicación, porque esto fue publicado el año pasado. Gracias.