

L'Indice Glicemico (IG) di un alimento è una misura qualitativa che ci dice quanto quell'alimento – rispetto allo zucchero bianco da cucina (che ha valore 100), è capace di far alzare la glicemia. Per il confronto oggi si usa anche il **pane bianco** (sempre considerando 100 come valore di riferimento).

Esistono delle **tabelle di classificazione arbitraria in IG elevato, intermedio e basso** che secondo la maggior parte degli autori è fissata nei range di valori indicati nella tabella sottostante. I cibi che fanno salire il glucosio rapidamente hanno un **Indice Glicemico alto**, quelli che lo fanno salire gradualmente hanno un **IG basso**. I numeri di **Indice Glicemico** riportati in tutte le tabelle sono numeri medi, perché l'IG viene influenzato da diversi fattori (vedi dopo).

L'Indice glicemico è espresso in **termini percentuali**: questo significa che se un alimento ha un IG di 50, se mangiassi 50 gr di quell'alimento, la mia glicemia aumenterebbe con una velocità dimezzata del 50% rispetto alla velocità con cui aumenterebbe la mia glicemia se io mangiassi 50 gr di glucosio puro.