

Indice e carico glicemico della FiberPasta



Risultati dello studio

Nella **figura 1** sono rappresentati i valori medi di glicemia ottenuti dopo assunzione di pasta **FiberPasta** rispetto all'alimento di riferimento (glucosio).

I valori individuali di **indice glicemico** riferiti alla pasta **FiberPasta** sono compresi tra 11% e 37% e il valore medio è pari a **23,5% \pm 9,1%**. Il carico glicemico di una porzione di pasta FiberPasta (80 g) è **10,8 \pm 4,3**.

Figura 2: Indice glicemico di alcuni alimenti

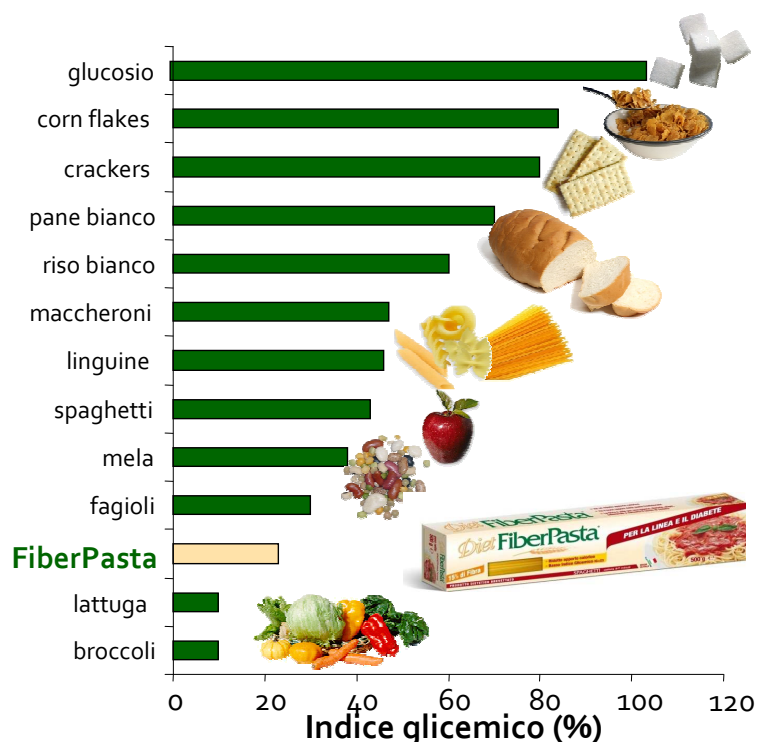
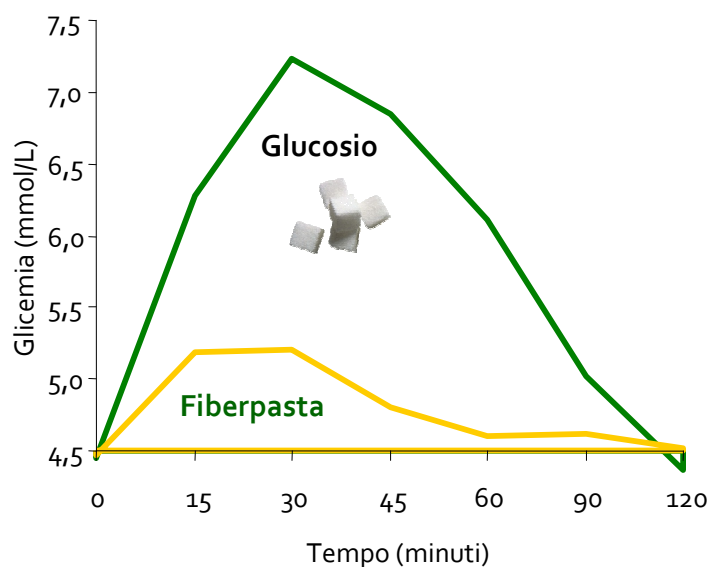


Figura 1: Variazione della glicemia dopo assunzione di glucosio o una porzione equivalente di spaghetti FiberPasta



In conclusione:

- La pasta **FiberPasta** (formato spaghetti) ha un indice glicemico medio pari a 23,5 % e un carico glicemico pari a 10,8 e quindi può considerarsi un alimento a basso indice glicemico (Figura 2).
- Il basso indice glicemico della pasta è legato alla sua peculiare composizione caratterizzata da un elevato contenuto di fibra (15g/100g) e proteine (15g/100g).