

Índice Glicémico (IG) de alimentos

Como é feita a determinação do IG?

Os valores de IG devem ser medidos recorrendo a uma metodologia validada internacionalmente. O IG é determinado pelo consumo de uma porção do alimento a testar contendo uma quantidade padrão de hidratos de carbono digeríveis (geralmente 50 g), por 10 ou mais indivíduos saudáveis. Em seguida, são medidos os valores de glicose plasmática durante duas horas, determinando-se para cada indivíduo a área incremental sob a curva glicémica (AISC) após o consumo do alimento teste. Noutra ocasião, os mesmos indivíduos consomem uma porção igual de hidratos de carbono na forma de glicose (alimento de referência), medindo-se igualmente a glicemia ao longo de duas horas.

O IG é calculado através da seguinte fórmula:

$$IG = \frac{AISC \text{ teste}}{AISC \text{ referência}} \times 100$$

Qual a quantidade de alimento necessária para a medição do IG de um alimento?

Para a realização do estudo é necessário uma quantidade de alimento para que os 10 indivíduos do estudo ingiram 50 g de hidratos de carbono digeríveis. Acresce uma quantidade adicional de 15%, para cobrir potenciais desperdícios.

Aquando do envio da proposta, a BIOTEMPO indicará a quantidade necessária de alimento, tendo em conta a sua composição nutricional.

Quanto tempo demora até obter os valores de IG?

A BIOTEMPO estima um tempo médio entre 60 a 90 dias após aprovação da proposta.

O processo inicia-se com a submissão do estudo a uma Comissão de Ética. Após parecer positivo os voluntários são recrutados iniciando-se a colheita de dados. Sendo um processo que exige a colheita de sangue é necessário que os voluntários recuperem entre as sessões. Terminados os testes será redigido um relatório final com a descrição da metodologia e dos resultados obtidos.

Durante o decorrer do projeto poderão ser agendadas reuniões intercalares entre a BIOTEMPO e o cliente, para discussão do trabalho desenvolvido.

Confidencialidade

Antes do início dos trabalhos deverá ser estabelecido um acordo de confidencialidade entre as partes envolvidas. A BIOTEMPO enviará uma proposta de acordo que garante a confidencialidade e a proteção dos interesses comerciais dos clientes.

Qual o custo da medição do IG de alimentos?

Entre em contacto connosco indicando quais os alimentos que pretende avaliar. Ser-lhe-á enviada uma proposta com a orçamentação e toda a metodologia utilizada no estudo.