

**P: ¿Las papas tienen un alto índice glucémico (IG)?**

**R: El IG de las papas es sumamente variable y depende de diversos factores, incluyendo el tipo de papa, origen, procesamiento y preparación<sup>1</sup>.**

## CONTEXTO

El índice glucémico (IG) fue originalmente concebido como una herramienta para la administración de la dieta para la diabetes tipo 1<sup>1</sup>. Los investigadores buscaron probar sistemáticamente el impacto de diferentes carbohidratos sobre los niveles de azúcar en la sangre, comparado con la glucosa; la prueba se hizo conocida como el índice glucémico<sup>2,3</sup>. Veinte años después, se crearon tres categorías de IG: alto, medio y bajo -y se publicaron en un conocido libro<sup>4</sup>. Los alimentos ricos en almidón (por ejemplo, panes, pasta, arroz y las vegetales ricos en almidón, como las papas) fueron clasificados como “altos” y apareció la hipótesis de que los alimentos con alto IG tienen un impacto negativo en los niveles de glucosa en sangre y en la salud en general<sup>4</sup>.

Poco después, los investigadores crearon una “pirámide de alimentación saludable” que posicionó a las papas en la cima como uno de los alimentos menos saludables, en gran medida debido a su “alto IG”<sup>5</sup>. Más de treinta años después de su creación, la controversia acerca de la importancia clínica y la aplicación práctica del IG continúa. Aunque se han publicado cientos de estudios sobre el índice glucémico y numerosos libros populares de dietas abogan por su uso, la conexión entre el índice glucémico y la salud a largo plazo no ha sido establecida.

## INFORMACIÓN

- El IG es una medida matemática muy compleja y es definida como el “área incremental bajo la curva de respuesta de la glucosa en sangre de una porción de 50 gramos de carbohidratos disponibles de un alimento de prueba, expresada como un porcentaje de la respuesta a la misma cantidad de carbohidratos disponibles del alimento de referencia (es decir, pan blanco o glucosa)”<sup>2,3</sup>.
- Las investigaciones demuestran que el IG no es una medida confiable<sup>6</sup>.
- A pesar de las afirmaciones de que las papas tienen un alto IG, el hecho es que el IG de las papas es altamente variable y depende de numerosos factores que incluyen:<sup>1,7,8</sup>
  - Procesamiento y preparación
  - Variedad, origen, maduración
  - Con qué se consumen (es decir, proteínas y grasa)
- Ambos comités de las Recomendaciones Dietéticas de 2010 y 2015 concluyeron que no hay evidencia que indique que el IG ayude en la pérdida de peso o en el mantenimiento de la pérdida de peso, o en la prevención o tratamiento de enfermedades cardiovasculares<sup>9,10</sup>.

## REFERENCIAS

1. Fernandes G, Velangi A, Wolever TMS. Glycemic index of potatoes commonly consumed in North America. *J Am Diet Assoc.* 2005;105:557-562.
2. Jenkins DJ, Wolever TM, Taylor RH, et al. Glycemic index of foods: A physiological basis for carbohydrate exchange. *Am J Clin Nutr.* 1981;34:362-366.
3. Pi Sunyer FX. Glycemic index and disease. *Am J Clin Nutr* 2002 Jul;76(1):290S-8S.
4. Brand-Miller J, Wolever TMS, Foster-Powell K, Colagiuri S. *The new glucose revolution.* 2nd ed. New York: Marlowe & Company; 2003.
5. Willett WC, Skerrett PJ. *Eat, Drink and Be Healthy: the Harvard Medical School Guide to Healthy Eating.* 2005. Free Press, NY.
6. Mattan NR, Ausman LM, Meng H, et al. Estimating the reliability of glycemic index values and potential sources of methodological and biological variability. *Am J Clin Nutr.* 2016;104:1004-1013.
7. Henry CJ, Lightowler HJ, Kendall FL, Storey M. The impact of the addition of toppings/fillings on the glycaemic response to commonly consumed carbohydrate foods. *Eur J Clin Nutr.* 2006 Jun;60(6):763-9.
8. Henry CJ, Lightowler HJ, Strik CM, Storey M. Glycaemic index values for commercially available potatoes in Great Britain. *Br J Nutr.* 2005 Dec;94(6):917-21.
9. U.S. Department of Health and Human Services and U.S. Department of Agriculture. *Report of the Dietary Guidelines Advisory Committee on the Dietary Guidelines for Americans, 2010.* Available at <https://health.gov/dietaryguidelines/2010/>
10. U.S. Department of Health and Human Services and U.S. Department of Agriculture. *2015 – 2020 Dietary Guidelines for Americans. 8th Edition.* December 2015. Disponible en <http://health.gov/dietaryguidelines/2015/guidelines/>