

**UN SUMMIT INTERNAZIONALE CHIARISCE I BENEFICI E L'IMPIEGO
DI INDICE GLICEMICO, CARICO GLICEMICO E RISPOSTA GLICEMICA**

Dai maggiori Ricercatori e Clinici mondiali il

PRIMO DOCUMENTO DI CONSENSO

che fornisce risposte condivise su un tema finora controverso

MILANO, 10 giugno 2013 – Un Comitato internazionale di ricercatori e clinici leader nel campo della Nutrizione ha stilato venerdì, 7 giugno, a Stresa, un Documento di Consenso che chiarisce l'importanza dell'Indice Glicemico nel definire la qualità dei carboidrati.

Al termine di due giorni di dibattito gli esperti, provenienti da dieci nazioni e tre continenti, si sono trovati d'accordo nel ribadire che **LA QUALITA' DEI CARBOIDRATI (misurata dall'Indice Glicemico o IG) CONTA** e che i carboidrati presenti nei diversi cibi condizionano in modo diverso la glicemia post-prandiale, con importanti ripercussioni sulla salute.

Gli esperti hanno inoltre confermato che emergono dalla ricerca evidenze convincenti sulla correlazione tra diete a basso Indice Glicemico/Carico Glicemico (IG/CG) e riduzione del rischio sia di diabete di tipo 2, sia di malattia coronarica, oltre a un miglior controllo della glicemia nei soggetti già diabetici e a un probabile aiuto nel controllo ponderale.

Il Comitato raccomanda l'inclusione dell'Indice Glicemico e del Carico Glicemico nelle linee-guida dietetiche nazionali così come nelle tabelle di composizione degli alimenti. Inoltre suggerisce di considerare l'opportunità di includere l'indicazione di basso Indice Glicemico sulle confezioni degli alimenti.

La valutazione dell'IG va quindi a completare gli altri metodi di caratterizzazione degli alimenti contenenti carboidrati (come la valutazione del contenuto in fibra e in cereali integrali) e dovrebbe essere considerata nel contesto di una dieta globalmente sana.

Il Documento di Consenso è stato il punto finale del Summit Scientifico Internazionale di Consenso su Indice Glicemico, Carico Glicemico e Risposta Glicemica, organizzato a Stresa il 6-7 giugno 2013 da Nutrition Foundation of Italy (NFI) e Oldways USA (organizzazioni no-profit). Il Summit ha rivisto le ricerche più recenti su **INDICE GLICEMICO** (che misura la qualità dei carboidrati), **CARICO GLICEMICO** (che combina la qualità dei carboidrati con la quantità presente in una porzione standard) e le ricadute sulla **RISPOSTA GLICEMICA** (cioè come alimentazione e stile di vita modificano nel tempo la capacità individuale di controllare il metabolismo glucidico).

Il Documento di Consenso sulla capacità degli alimenti di influire sul metabolismo glucidico è di grande importanza potenziale, dato il rapido aumento dell'obesità e del diabete nel mondo. Gli esperti sottolineano la necessità di diffondere le informazioni su IG/CG alla popolazione, alla comunità medica e a tutti i professionisti della nutrizione e della salute.

Ecco perché NFI e Oldways (organizzazioni no-profit con una lunga esperienza di consensus meeting) hanno deciso di unire le forze per facilitare i contatti tra questi scienziati di primo piano internazionale.

«Ricercatori e clinici al top hanno presentato le loro ricerche più recenti e si sono confrontati per due giorni e mezzo» sottolinea Andrea Poli, Direttore Scientifico di NFI. Il Presidente di Oldways, Sara Baer-Sinnott, aggiunge: «La discussione finale è durata quattro ore a porte chiuse (senza giornalisti né rappresentanti dell'industria), per sviluppare un Documento di Consenso destinato ad aiutare la comprensione del consumatore e guidare la ricerca futura in questo importante settore».

Walter Willett, Chairman of the Department of Nutrition, Harvard School of Public Health (Boston) afferma: «**La riduzione di IG/CG dovrebbe diventare una priorità di sanità pubblica**, date le evidenze note sin qui che indicano come un alto IG/CG contribuisca al rischio di diabete di tipo 2 e di malattie cardiovascolari».

David Jenkins, Canada Research Chair in Nutrition and Metabolism, Department of Nutritional Sciences, Faculty of Medicine, University of Toronto, e ampiamente riconosciuto come il “padre” del concetto di IG, ha annunciato che questo gruppo di scienziati continuerà a lavorare insieme: «Abbiamo formato un gruppo

internazionale, il **Carbohydrate Quality Consortium**, che collaborerà e mettere insieme le ricerche, con lo scopo globale di migliorare la salute pubblica».

Brevi dichiarazioni di tutti gli esperti convenuti a Stresa sono disponibili sui siti di NFI e Oldways; le loro presentazioni complete saranno disponibili a breve.

Al Summit hanno partecipato: il prof. David Jenkins e il Dr. Thomas Wolever, che hanno concepito e sviluppato il concetto dell'Indice Glicemico all'Università di Toronto, e il prof. Walter Willett, che ha invece concepito il concetto del Carico Glicemico, con i colleghi della Harvard School of Public Health. Altri pionieri ed esperti del settore che hanno contribuito al documento di Consenso sono Jennie Brand-Miller e Alan Barclay (Australia); Cyril Kendall, John Sievenpiper e Livia Augustin (Canada); Salwa Rizkalla (Francia); Anette Buyken (Germania); Antonia Trichopoulou (Grecia); Furio Brighenti, Carlo La Vecchia, Andrea Poli e Gabriele Riccardi (Italia); Antonio Ceriello (Spagna), Inger Björck (Svezia); Geoffrey Livesey (UK), Simin Liu e Sara Baer-Sinnott (USA).

NFI-Nutrition Foundation of Italy (Milano, Italy):

NFI-Nutrition Foundation of Italy è nata nel dicembre 1976, con lo scopo di favorire l'interazione e la collaborazione tra le Istituzioni, le Università e l'industria, per contribuire allo sviluppo della ricerca scientifica, allo scambio di informazioni nel campo della nutrizione e alla promozione di ricerche interdisciplinari in quest'area. NFI è attiva nella ricerca scientifica in ambito nutrizionale, nell'organizzazione di Convegni nazionali ed internazionali, nell'elaborazione di documenti di consenso su temi controversi attinenti alla relazione tra alimentazione e salute. Parte integrante della sua Mission è la diffusione di informazioni su un'alimentazione appropriata ai professionisti della salute ed al grande pubblico.

Oldways (Boston, USA):

Oldways è un'organizzazione nonprofit, che si occupa di educazione in ambito nutrizionale, con l'obiettivo di guidare il pubblico nella ricerca del benessere riscoprendo le tradizioni alimentari e di stile di vita. Oldways è particolarmente nota per le sue "Piramidi Alimentari", tra cui la Piramide Mediterranea, così come per il "Whole Grains Council" e per il "Whole Grain Stamp", presente su più di 8.000 prodotti in 41 Paesi del mondo. Negli ultimi vent'anni Oldways ha collaborato con esperti di tutto il mondo (scienziati, professionisti della salute, cuochi, storici, produttori di alimenti e scrittori del settore per creare "mini-movimenti" che hanno aiutato milioni di persone a modificare il loro stile alimentare.

Per ottenere copia del Documento di consenso contattare:

- **Anna Miniotti, meeting@nutrition-foundation.it, +39-02-7600-6271**
- **Rachel Greenstein, rachel@oldwayspt.org, +1-617-896-4888**

Per maggiori informazioni, visitare i siti:

- **Nutrition Foundation of Italy (www.nutrition-foundation.it)**
- **Oldways (www.oldwayspt.org)**

.....

**Glycemic Index, Glycemic Load and Glycemic Response:
An International Scientific Consensus Summit
Stresa, Italy • June 7th, 2013**

An international panel of experts has formed the “Carbohydrate Quality Consortium (CQC)” which met in Stresa on June 6-7, 2013 and discussed the importance of carbohydrate quality in addition to quantity.

DRAFT Scientific Consensus Statement*

1. Carbohydrates present in different foods have distinct physiological effects, including effects on post-prandial glycemia (PPG), with different implications for health.
2. Reducing PPG is recognized as a beneficial physiological effect.
3. Ways to reduce PPG include slowing carbohydrate absorption by consuming low glycemic index (GI) and glycemic load (GL) foods to reduce the dietary GI and GL.
4. The GI methodology is a sufficiently valid and reproducible method for differentiating foods based on their glycemic response (GR) [footnote: high vs low GI foods as defined by the isostandard, [55; processing and cooking effects]
5. The GI quantifies specific physiological properties of carbohydrate -containing foods as influenced by the food matrix. These characteristics extend beyond their chemical composition including delaying gastric emptying and reducing the rate of digestion and small intestinal absorption.
6. When considering the macronutrient composition, the GL (the product of GI and carbohydrate content/1000kJ) is the single best predictor of the glycemic response of foods.

7. There is convincing evidence from meta-analyses of controlled dietary trials that diets low in GI improve glycemic control in people with type 2 diabetes.
8. There is convincing evidence from meta-analyses of prospective cohort studies that low GI/GL diets reduce the risk of type 2 diabetes.
9. There is convincing evidence from a large body of prospective cohort studies that low GI/GL diets reduce the risk of coronary heart disease.
10. The proof of principle for the concept of slowing carbohydrate absorption is the use of alpha-glucosidase inhibitors (acarbose etc.) to reduce progression to type 2 diabetes and coronary heart disease.
11. The carbohydrate quality as defined by GI/GL is particularly important for individuals who are sedentary, overweight and at increased risk of type 2 diabetes.
12. Potential mechanisms for reduction of type 2 diabetes include evidence that low GI/GL diets improve insulin sensitivity and beta-cell function in people with type 2 diabetes and those at risk for type 2 diabetes.
13. Potential mechanisms for reduction of coronary heart disease include evidence that low GI/GL diets improve blood lipids and inflammatory markers including C-reactive protein (CRP).
14. Probable evidence exists for low GI/GL diets in body weight management.
15. The GI complements other ways of characterizing carbohydrate-foods, such as fiber and whole grain content.
16. Low GI is to be considered in a context of a healthy diet.

17. Given the rapid rise in diabetes and obesity there is a need to communicate information on GI/GL to the general public and health professionals.
18. This should be supported by inclusion of GI/GL in dietary guidelines and in food composition tables.
19. In addition package labels and low GI/GL symbols on healthy foods should be considered.
20. More comprehensive high-quality food composition tables need to be developed for GI/GL at the national level.

****NOTE: This Statement will be finalized when footnotes and scientific references and other minor changes are added.***

Scientific Consensus Committee:

Chairs:

David J.A. Jenkins, MD, PhD, DSc, University Professor and Canada Research Chair in Nutrition and Metabolism, Department of Nutritional Sciences, Faculty of Medicine, University of Toronto, Director, Risk Factor Modification Centre, St. Michael's Hospital (Toronto, Canada)

Walter C. Willett, MD, DrPH, Fredrick John Stare Professor of Epidemiology and Nutrition Chair, Department of Nutrition, Harvard School of Public Health (Boston, USA)

Members:

Livia Augustin, PhD, Research Fellow, Risk Factor Modification Centre, St. Michael's Hospital (Toronto, Canada)

Sara Baer-Sinnott, President, Oldways (Boston, USA)

Alan W. Barclay, PhD, Head of Research, Australian Diabetes Council; Chief Scientific Officer Glycemic Index Foundation (Sydney, Australia),

Inger Björck, PhD, Professor and Managing Director Antidiabetic Food Centre, Lund University (Lund, Sweden)

Jennie C. Brand-Miller, PhD, Professor, Boden Institute of Obesity, Nutrition, Exercise and Eating Disorders, University of Sydney (Sydney, Australia)

Furio Brighenti, DrPH, Professor of Human Nutrition, Department of Food Science University of Parma (Parma, Italy)

Anette E. Buyken, PhD, Research Associate, Department of Nutritional Epidemiology, University of Bonn (Bonn, Germany).

Antonio Ceriello, MD, Head of Research at the Institut d'Investigacions Biomèdiques August Pi i Sunyer (IDIBAPS) (Barcelona, Spain)

Cyril W.C. Kendall, PhD, Research Associate, Department of Nutritional Sciences, Faculty of Medicine, University of Toronto (Toronto, Canada) and Adj. Professor College of Pharmacy and Nutrition, University of Saskatchewan (Saskatoon, Canada)

Carlo La Vecchia, MD, Chief, Department of Epidemiology, Mario Negri Institute, and Professor of Epidemiology, University of Milan, (Milan, Italy)

Geoff Livesey, PhD, Director, Independent Nutrition Logic (Wymondham, UK)

Simin Liu, MD, ScD, Professor, Departments of Epidemiology and Medicine, Brown University (Providence, USA)

Andrea Poli, MD, Scientific Director, Nutrition Foundation of Italy (Milan, Italy)

Gabriele Riccardi, MD, Full Professor of Endocrinology and Metabolic Diseases, Department of Clinical Medicine and Surgery, Federico II University (Naples, Italy)

Salwa W. Rizkalla, MD, PhD, DSc, Senior Researcher, National Institute of Health and Medical Research (INSERM) U 872, team 7, Research centre in human nutrition, ICAN Institute of Cardiometabolism & Nutrition, University Pierre et Marie Curie-Paris 6, Centre of Research in Human Nutrition, Pitié Salpêtrière Hospital (Paris, France).

John L. Sievenpiper, MD, PhD, Toronto 3D Knowledge Synthesis and Clinical Trials Unit, Clinical Nutrition and Risk Factor Modification Centre, St. Michael's Hospital (Toronto, Canada), Department of Pathology and Molecular Medicine, Faculty of Health Sciences, McMaster University (Hamilton, Canada).

Antonia Trichopoulou, MD, PhD, Professor and Director, World Health Organization Collaborating Centre for Food & Nutrition, Department of Hygiene and Epidemiology, University of Athens Medical School, and Vice President, Hellenic Health Foundation (Athens, Greece)

Thomas M.S. Wolever MD, PhD, Professor, Department of Nutritional Sciences, University of Toronto (Toronto, Canada)

This International Scientific Consensus Summit was co-organized by the Nutrition Foundation of Italy and Oldways.