

# Indice

---

<b>Prefazione</b> .....	<b>IX</b>
<b>Introduzione</b> .....	<b>1</b>
La glicemia .....	5
La secrezione di insulina .....	6
Effetto della risposta insulinica a seconda che il soggetto sia magro o sovrappeso .....	6
L'iperinsulinismo, causa funzionale dell'aumento di peso .....	8
Due glucidi simili possono comportare glicemie diverse. ....	8
Effetti metabolici indotti. ....	9
E a livello degli effetti secondari? .....	10
<b>Il concetto di indice glicemico</b> .....	<b>11</b>
La scoperta dell'indice glicemico (IG) .....	11
L'indice glicemico nel dimagrimento .....	13
La classificazione tra "zuccheri veloci" e "zuccheri lenti" è falsa! ...	14
<b>Analisi della tabella degli IG</b> .....	<b>17</b>
Alimenti moderni e trasformati industrialmente .....	20
Lo zucchero .....	20
Le farine raffinate .....	21
Le patate .....	22
I cereali ibridi e selezionati geneticamente .....	22
Alimenti industriali trasformati o di sintesi .....	22
Alimenti che mangiavano i nostri antenati. ....	23

È facile capire perché più di un terzo della popolazione degli Usa è obesa . . . . .	23
Perché nei paesi latini si è meno grassi? . . . . .	24
La deriva delle abitudini alimentari . . . . .	25
<b>I fattori di modificazione dell'indice glicemico . . . . .</b>	<b>27</b>
Struttura dell'amido. . . . .	28
Le variazioni dell'indice glicemico . . . . .	30
Conclusioni . . . . .	39
<b>Avvertenze sugli indici glicemici. . . . .</b>	<b>43</b>
Diffidate della classificazione degli IG. Molto spesso è sbagliata . . .	44
La classificazione corretta . . . . .	45
Attenzione alle indicazioni contraddittorie fornite da alcune tabelle! . . . . .	45
Il concetto di carico glicemico . . . . .	46
<b>Il Metodo Montignac: Fase 1 di dimagrimento . . . . .</b>	<b>49</b>
Applicazione del Metodo . . . . .	49
La fase 1 di dimagrimento. . . . .	49
Le novità . . . . .	50
La classificazione dei pasti . . . . .	50
Nuova denominazione dei pasti. . . . .	51
I grassi nel M Glucidico (PG) e nel M Leggero (PG/PL leggero) . . . . .	51
Regole dei tre tipi di pasto della Fase 1. . . . .	51
1. Il pasto M Glucidico o Proteo-glucidico (PG) . . . . .	51
2. Il pasto M Goloso o Proteo-Lipidico (PL) . . . . .	55
3. Il pasto M Leggero o PG/PL leggero. . . . .	56
<b>I pasti in dettaglio . . . . .</b>	<b>59</b>
La prima colazione . . . . .	59
La prima colazione M Glucidico (PG) . . . . .	59
La prima colazione M Leggero (PG/PL Leggero). . . . .	62
La prima colazione M Goloso (PL) . . . . .	62

Il pranzo . . . . .	64
Il pranzo M Goloso (PL) . . . . .	64
La cena . . . . .	68
La cena M Leggero (PG/PL Leggero) . . . . .	68
Quale tipo di pasto per la cena? . . . . .	69
Le frequenze . . . . .	70
<b>La Fase 2 di stabilizzazione</b> . . . . .	<b>71</b>
La risultante glicemica . . . . .	71
Il carico glicemico . . . . .	73
La Fase 2 senza eccezioni . . . . .	74
La Fase 2 con eccezioni . . . . .	75
Le condizioni da rispettare per ammettere un'eccezione . . . . .	75
<b>Tabelle di classificazione degli IG</b> . . . . .	<b>81</b>
Classificazione alfabetica . . . . .	82
Classificazione per IG . . . . .	98
<b>Informazioni utili</b> . . . . .	<b>114</b>
<b>I prodotti Metodo Montignac®</b> . . . . .	<b>114</b>
<b>Siti utili</b> . . . . .	<b>114</b>

---

**Avvertenza**

*Le informazioni contenute in questo libro non possono sostituire un parere medico. Prima di qualsiasi automedicazione, rivolgetevi a un medico o a un farmacista qualificato.*