

I

Idrogenazione

La reazione di idrogenazione è industrialmente molto importante per la produzione di grassi solidi o semi-solidi, detti "oli o grassi idrogenati", a partire da materiale oleoso. Provoca la formazione di isomeri trans degli acidi grassi il cui effetto fisiologico è almento corrispondente a quello degli acidi grassi saturi (vedi anche bio-idrogenazione).

Indice Glicemico

Quando mangiamo un alimento ricco di zuccheri, i livelli di glucosio nel sangue aumentano progressivamente man mano che si vanno digerendo e assimilando gli amidi e gli zuccheri in esso contenuti. La velocità con cui il cibo viene digerito e assimilato cambia a seconda dell'alimento e del tipo di nutrienti che lo compongono, dalla quantità di fibra presente e dalla composizione degli altri alimenti già presenti nello stomaco e nell'intestino durante la digestione. Questo fenomeno viene misurato tramite l'Indice Glicemico (IG). Esso classifica quindi i cibi in base alla loro influenza sui livelli di zucchero nel sangue (glicemia) e riguarda i cibi ad alto contenuto di carboidrati. I cibi ad alto contenuto di grasso o di proteine non hanno un effetto immediato sulla glicemia (come invece accade per i carboidrati semplici o complessi), ma ne determinano un tardivo incremento prolungato (3-4 ore, ad opera della gluconeogenesi epatica da AA gluconeogenetici).

Indice di Massa Corporea

L'Indice di Massa Corporea (spesso usato nel termine in inglese BMI: Body Mass Index) è un indice che, ponendo in relazione il peso di un individuo con la sua statura, può essere utilizzato per valutare l'adeguatezza del peso di individui sani adulti. Il calcolo è estremamente semplice in quanto basta dividere il peso dell'individuo (espresso in kg) per il quadrato della sua statura (espressa in m). Un individuo è considerato di "normopeso" quando presenta il valore dell'IMC compreso tra 18.5 e 25. Al di sotto di 18.5 lo stato è di sottopeso (sottopeso grave sotto a 17, molto grave sotto a 16) mentre al di sopra di 25 lo stato è di sovrappeso (obesità sopra a 30, obesità di secondo grado sopra a 40). E' molto importante considerare che questo è un "indice" e in quanto tale può dare semplicemente una indicazione dello stato nutrizionale energetico. Quando questo indice esce dagli intervalli suggeriti, si consiglia di contattare un medico in modo che possa applicare strumenti diagnostici più adeguati. Riteniamo inoltre puntualizzare che l'obesità corrisponde a un eccesso di tessuto adiposo mentre l'IMC (ovviamente) non è in grado di distinguere il peso della massa magra da quello della massa grassa. Per questo motivo l'IMC può essere utilizzato solo da persone che conducono uno stile di vita "normale" (non è applicabile in atleti, body builders, individui con una massa muscolare particolarmente sviluppata, che risulterebbero obesi pur non essendolo). E' infine molto importante considerare che l'IMC va utilizzato solo per individui adulti (sopra ai 18 anni di età) in quanto nei bambini e negli adolescenti gli intervalli proposti non hanno alcuna validità.

Iodio

Lo iodio è uno dei componenti essenziali degli ormoni tiroidei. Carenze di iodio determinano ipotiroidismo e, quindi, disfunzioni del metabolismo energetico. Lo Iodio lo troviamo nel pesce, frutti di mare, latte, uova. Carenze di iodio sono caratteristiche di alcune aree geografiche dove lo iodio viene aggiunto come "supplemento" al sale da cucina.

Ipervitaminosi

Introduzione eccessiva di alcune vitamine (in particolare le liposolubili, ma non solo) che può dare origine a fenomeni di tossicità.