

Glicemia alta diverse ore dopo il pranzo: perché può succedere?

Si può verificare un abbassamento relativo della glicemia successivo al picco post-prandiale con attivazione di meccanismi compensatori che la portano a risalire, per effetto del rilascio del glucosio da «riserve» (Fonte: <https://www.corriere.it/> 13 ottobre 2025)



Ho 63 anni e sono diabetico da 10. Ho notato che la glicemia post-prandiale, quando mangio legumi, si attesta sui 100 e dopo 5 ore scende di qualche punto, mentre se mangio pasta integrale il valore è sui 100 ma dopo 5 ore risulta molto più alto: come si spiega?

Risponde **Vera Frison**, responsabile Diabetologia, presidio ospedaliero Cittadella, Aulss 6 Euganea; Associazione Medici Diabetologi ([VAI AL FORUM](#))

I meccanismi biochimici e metabolici che sottendono i fenomeni che lei descrive sono complessi. Per spiegarli devo far riferimento prima di tutto al concetto di «**indice glicemico**», ovvero la **velocità con cui un alimento contenente carboidrati innalza i livelli di glucosio nel sangue**, rispetto a una sostanza di riferimento come il glucosio puro (a cui viene assegnato un valore di 100). Per far riferimento al suo esempio, i **legumi sono alimenti a basso indice glicemico**, mentre la **pasta, seppur integrale, ha un indice glicemico maggiore**; quindi, potenzialmente, alza di più la **glicemia** e di conseguenza richiede una maggior produzione di insulina per essere neutralizzata. Il fatto che, dopo il pasto, lei riscontri con entrambi gli alimenti una glicemia di 100 mg/dl, può dipendere dalle quantità assunte ma anche dal tempo trascorso.

Il meccanismo

Il picco secondario all'assunzione di un cibo ad alto indice glicemico si riscontra dopo 30 minuti, cosicché dopo 2 ore la glicemia sta già scendendo o può addirittura essere «bassa». **Dopo poco più di un'ora, la glicemia indotta dai due tipi di alimenti - alto e basso indice glicemico - è la stessa.** Anche se il risultato visibile in termini di glicemia misurata è analogo, per ottenerlo il [pancreas](#) deve impiegare più [insulina](#) per la pasta e meno per i legumi. Il risultato nel primo caso potrebbe essere **un abbassamento relativo della glicemia (non necessariamente un'[ipoglicemia](#))** successivo al picco post-prandiale con attivazione di meccanismi compensatori che portano la glicemia a risalire, per effetto del rilascio del glucosio da «riserve» come muscoli e fegato. Più bassa è la glicemia a 2 ore, quindi, maggiore sarà il rimbalzo a 5 ore.