

ALIMENTAZIONE

LA PIZZA FA BENE ALLA SALUTE



La pizza è sicuramente uno dei cibi preferiti dagli italiani e, insieme alla pasta, rappresenta uno dei simboli della gastronomia mediterranea. La sua storia è lunga, complessa e incerta. Il termine “pizza” sembra comparire per la prima volta nel XVI secolo a Napoli per descrivere un particolare tipo di pane con aspetto tipicamente schiacciato. Trattandosi di un alimento molto semplice e venduto in strada, per lungo tempo non fu considerato come una vera e propria ricetta di cucina. Nonostante il pomodoro fosse stato importato in Europa dalle Americhe nello stesso secolo, bisogna aspettare il tardo 1700 per vederlo utilizzare come condimento di questo particolare tipo di pane schiacciato, trasformandolo nella nota pizza rossa. Col passare degli anni, la pizza divenne una specialità locale rappresentando una vera e propria attrazione turistica. Proprio per la sua popolarità, nel giugno 1889, il cuoco Raffaele Esposito, scelse questo alimento per onorare la Regina d'Italia Margherita di Savoia, apportando un'ulteriore modifica alla ricetta. Egli infatti creò la "Pizza Margherita", condita con pomodori, mozzarella e basilico, per rappresentare i colori della bandiera italiana, aggiungendo per primo il formaggio a pasta filata. La “Margherita” divenne presto il piatto preferito della Regina trasformando quello che era nato come piatto dei poveri in un piatto regale e in quello che noi tutti conosciamo oggi come Pizza.

I nutrienti della margherita

Oggi la pizza è un alimento molto presente nelle tavole di tutte le regioni d'Italia. Dal punto di vista nutrizionale, la pizza è da considerarsi un **piatto unico** (anche se non perfettamente equilibrato), poiché, come definizione vuole, contiene tutti i macronutrienti che dovrebbero essere assunti ad ogni pasto secondo una dieta equilibrata: **carboidrati**, **proteine**, **grassi**, oltre alle **fibres**.

- La pasta, a base di farina di frumento (oggi anche di altri cereali come Kamut, Farro ecc.), fornisce i carboidrati complessi fonte di energia a lento rilascio per il nostro organismo.
- La mozzarella è un formaggio fresco, fonte di proteine e di calcio, minerale importante per il metabolismo

osseo.

- L'olio d'oliva contiene i grassi monoinsaturi e la vitamina E, consigliati nella dieta mediterranea.
- Il **pomodoro** fornisce fibre, vitamine (soprattutto vitamina C) ed antiossidanti (licopene) in grado di ridurre i danni causati dai radicali liberi.
- Il **basilico** è ricco in vitamina A ed altri antiossidanti importanti, per la salute del nostro organismo come la **vitamina C**.

Inoltre, la pizza conosce innumerevoli varianti, vi si possono aggiungere affettati (fonte di ferro) o pesci come il tonno o le acciughe (ricchi in omega tre) ed è indubbiamente un'ottima occasione per consumare più verdure (ricche di fibra, vitamine e sali minerali).

Calorie della pizza

Naturalmente, la pizza, come tutti gli altri alimenti, non andrebbe assunta tutti i giorni o addirittura a tutti i pasti. Una pizza di grandezza normale apporta mediamente 700 calorie (Kcal) dovute alla tanta farina necessaria, all'olio d'oliva e alla mozzarella, che per quanto sembri un formaggio leggero, nelle quantità solitamente usate per condire una pizza (attorno ai 120 g) apporta in realtà circa 300 Kcal. Dal punto di vista nutrizionale, la pizza è un piatto non troppo equilibrato: la maggioranza dell'energia deriva dai carboidrati e dai grassi (mozzarella e olio) ma poca dalle proteine. Per garantire un corretto apporto di proteine e ferro, infatti sarebbe bene integrarla o alternarla con ingredienti di origine animale, come la carne, il pesce e le uova o anche insaporendola con il Grana Padano DOP, che in aggiunta alla mozzarella aumenta l'apporto di proteine ad alto valore biologico. Se si vuole insaporire e dare carattere a una pizza è sempre bene ricordare che è una preparazione già molto ricca di sale e che quindi andrebbe decorata alternando pochi e ben selezionati ingredienti. Meglio insomma evitare farciture decisamente ricche come salame piccante, würstel, patatine fritte, uova, maionese e altre salse. È consigliabile quindi consumare la pizza una volta alla settimana, come piatto unico, preferendo condimenti molto semplici (ad esempio, condite con capperi, funghi non sott'olio, verdure grigliate o rucola). La mozzarella può essere addirittura sostituita con la ricotta o dimezzata in quantità a favore del Grana Padano. Queste indicazioni andrebbero rispettate soprattutto per chi desidera tenere sotto **controllo il proprio peso**.

Pizza e salute

In Italia è tradizione mangiare la pizza fuori casa ed esistono moltissime pizzerie con forno a legna che la preparano; in pizzeria occorre fare attenzione che la pizza non presenti parti bruciate ai bordi o sul fondo, le **parti bruciate** è bene evitarle perché possono nuocere alla salute. Un consiglio per chi mangia fuori casa è quello di ordinare a fine pasto una bella macedonia di frutta ricca di fibra e soprattutto bere acqua per limitare la ritenzione idrica a volte causata dall'eccessiva presenza di sale nel condimento. È possibile anche scegliere pizze con farine integrali, varianti che ultimamente sono sempre più presenti in pizzeria, ricche di fibra (che abbassa l'indice glicemico), vitamine e sali minerali come il ferro, sostanze che vanno in parte perse con la raffinazione. Invece, aggiungendo Grana Padano alla pizza assumiamo maggiori antiossidanti come lo zinco, il selenio e la vitamina A.

Anche a casa è possibile preparare un'ottima pizza, soluzione che permette di farcire la pizza secondo i gusti personali ma anche di controllare ulteriormente il condimento e gli ingredienti utilizzati. Oltre alle farine integrali in questo caso è possibile anche utilizzare il lievito madre che permette una completa lievitazione della pasta e quindi una migliore digestione. L'ampia personalizzazione della pizza permette a ognuno di scegliere il gusto preferito, così anche bambini possono aiutare la mamma a condire la pizza, scegliendo gli ingredienti che preferiscono, condividendo un momento divertente in famiglia.