

ALIMENTAZIONE

MANGIA PASTA E PANE INTEGRALI



CONSIGLIO

Ogni giorno sostituisci il 50% dei cereali raffinati che mangi abitualmente con quelli integrali. Ridurrai l'assorbimento di grassi e zuccheri semplici, terrai sotto controllo la glicemia e il colesterolo, avrai meno fame e ridurrai il rischio d'ingrassare.

Sentiamo dire molto spesso che mangiare alimenti integrali fa bene alla salute per via della fibra in essi contenuta che migliora il transito intestinale. In realtà essi posseggono qualità molto importanti che vanno ben oltre i benefici della fibra che comunque rimane un elemento fondamentale dell'**equilibrata alimentazione**.

Cereali integrali e raffinati

I cereali come orzo, riso, mais, frumento duro e tenero, avena, farro, miglio ecc. sono un gruppo alimentare ampiamente presente nella dieta mediterranea e costituiscono la materia prima per la produzione di una vasta gamma di prodotti sempre presenti sulla tavola degli italiani quali pasta, pane, fette biscottate, crackers, biscotti ecc., ma in Italia solo il 5% dei cereali consumati è integrale, molto poco se confrontato con i Paesi scandinavi che mediamente ne consumano il 50%.

La procedura di raffinazione dei cereali però sottrae elementi importanti al **prodotto originale**.

- I semi dei cereali oltre al guscio, sono circondati da un tegumento esterno, generalmente chiamato crusca, che ha una funzione di scudo protettivo che difende il chicco da aggressioni esterne derivanti da batteri o altri agenti ambientali.
- Se durante la lavorazione del chicco viene mantenuta la crusca il prodotto finale sarà un alimento integrale; se la crusca viene eliminata, verrà prodotto un alimento raffinato.

Il chicco intero è ricco di molecole il 90% delle quali se ne va con la raffinazione.

La gamma dei nutrienti presenti nell'integrale è molto vasta:

- **Minerali come ferro, zinco, magnesio, selenio, ecc..**
- **Vitamine come quelle del gruppo B, la E, la A e i folati.**

La quantità di micronutrienti varia secondo il tipo di cereale, però tutti hanno un effetto positivo sulla salute. Dallo studio EPIC (European Prospective Investigation into Cancer Nutrition) emerge una costante che indica un migliore controllo del rischio cardiometabolico, obesità, colesterolemia, glicemia e, nel lungo periodo, anche del diabete di tipo 2. Vale quindi la pena acquistare e consumare cereali integrali classici come grano e mais, compresa la farina per fare la polenta, perché in essi l'apporto di micronutrienti è sempre maggiore. Nella prevenzione del sovrappeso e trattamento dell'obesità i cereali integrali ricoprono un ruolo importante per l'apporto di fibra; nel frumento integrale ne troviamo 13g su 100 di prodotto.

La fibra alimentare

È un **non nutriente**, nel senso che non ha praticamente un valore energetico in termini di calorie, ma è un elemento importante del metabolismo. È costituita per la maggior parte da carboidrati complessi non digeribili e si trova nei cereali come pane, pasta e derivati, nei legumi, nella frutta e nella verdura. La fibra si divide in solubile e insolubile.

- **Fibra solubile:** si può sciogliere in acqua dove si trasforma in gel che aiuta a regolare l'assorbimento di alcuni nutrienti. Un esempio di fibra solubile è costituito dalle pectine che si trovano soprattutto **nei legumi e nella frutta**, in particolare in agrumi, mele, pere, prugne e uva, mentre la presenza nei cereali integrali è poco significativa.
- **Fibra insolubile:** non si scioglie in acqua ma è in grado di assorbirne molta, e agisce prevalentemente sul funzionamento del tratto gastrointestinale. Un esempio di fibra insolubile è la cellulosa, abbondante **negli ortaggi e nelle verdure, nella frutta secca e nei cereali integrali che apportano oltre il 40% di fibra**, quantità elevata considerando che il fabbisogno giornaliero medio di una persona adulta si aggira intorno ai 25g.

Cibi integrali e benessere fisico

Numerosi sono gli effetti benefici dei cereali integrali:

- favoriscono la **funzionalità intestinale** grazie al contenuto di fibra che, se associata ad un corretto consumo di acqua, può essere utile nei soggetti che soffrono di stipsi.
- Aumentano la sensazione **di sazietà**, pertanto possono essere d'aiuto alle persone che hanno problemi di eccesso ponderale o faticano nel controllare il peso.
- **Riducono l'assorbimento di grassi e zuccheri semplici**, perciò può essere d'aiuto nel controllare meglio i valori glicemici.
- Prevengono lo **sviluppo di malattie dell'intestino**, come dimostrato da diversi studi scientifici svolti nella popolazione generale.
- Contribuiscono al raggiungimento della **quantità giornaliera consigliata di fibra** che secondo i LARN

(Livelli di Assunzione Raccomandata di Nutrienti per la Popolazione Italiana) deve essere circa 20-30 g/die, quantità molto difficile da raggiungere col solo consumo di frutta e verdura.

Come tutti gli alimenti, anche i cereali integrali devono essere assunti con moderazione e senza eccessi per evitare **effetti negativi** quali:

- **gonfiore addominale con flatulenza**, che possono comparire in soggetti particolarmente sensibili quando assumono troppa crusca, soprattutto se non associata ad una corretta idratazione.
- **Riduzione dell'assorbimento di alcuni minerali** importanti, come il calcio e lo zinco a causa del contenuto di alcune sostanze, chiamate fitati, capaci di "intrappolare" i minerali se assunti in dosi massicce.

L'indicazione migliore? Secondo le linee guida per una sana e corretta alimentazione, i **cereali integrali** dovrebbero essere consumati regolarmente, alternandoli a quelli **raffinati**, con un rapporto di **circa 50 e 50**.

Quando e come utilizzare i prodotti integrali

Esistono alcuni validi suggerimenti tra cui:

- **associarli sempre ad una corretta idratazione**. Infatti, bere almeno 1,5 litri di acqua al dì, permette alla fibra di far funzionare correttamente il transito intestinale.
- **Consumarli in diversi momenti della giornata**. Per esempio, a colazione si possono assumere circa 30 g di cereali o fette biscottate integrali insieme ad una porzione di latte o yogurt. Oppure, a metà mattina come spuntino. Le farine integrali possono essere utilizzate come alternativa alle farine raffinate per la preparazione di tutti i piatti della tradizione mediterranea.
- Consumare pasta, riso o altri cereali integrali, con **condimenti semplici** composti da verdura e un goccio d'olio d'oliva. Se scegliamo preparazioni più elaborate, come sughi di carne o pesce o formaggi o legumi, consideriamoli come un piatto unico.

Leggere bene le etichette

I prodotti integrali non sono tutti uguali, compresi alcuni tipi di pasta e pane

Nella composizione delle farine utilizzate (anche multi cereali) la quantità di farina raffinata può essere superiore a quella integrale. Secondo la FDA (*Food and Drug Administration - ente governativo statunitense che si occupa della regolamentazione dei prodotti alimentari e farmaceutici*) un prodotto può considerarsi integrale solo se **il 50% della farina utilizzata lo è**; un parametro non distante dal parere di tanti nutrizionisti. I biscotti, le fette biscottate e gli altri prodotti da forno integrali non sono da considerarsi alimenti ipocalorici o **alimenti light** e, per apportare i benefici elencati fino ad ora, devono essere preparati con ingredienti semplici: farina integrale, acqua, lievito e sale. Se i preparati contengono grassi come olio d'oliva, girasole, soia, oppure strutto o burro, dobbiamo considerarli come prodotti conditi ed elaborati, con valore calorico più alto e consumarli con moderazione. Occhio quindi alle etichette e ricordiamo che **un alimento non è integrale solo perché al prodotto raffinato è stata aggiunta la crusca!**

I soggetti affetti da alcune patologie dell'apparato digerente (es.: colon irritabile o meteorismo) spesso non tollerano gli alimenti integrali ma, in assenza di particolari patologie che richiedano una dieta speciale redatta dal medico, è possibile abituarsi gradualmente al loro consumo, **iniziando con piccole quantità**, sempre associate ad una corretta idratazione come consigliano le schede preparate dai nostri esperti.

Leggi anche:

- [Dieta e menu per Colite - Sindrome del colon irritabile](#)
- [Dieta per Gonfiore addominale e Meteorismo](#)

- **Dieta e menu per Stitichezza - Stipsi**