

ALIMENTAZIONE

## SANI E SNELLI CON I CEREALI



L'alimento base della **Dieta Mediterranea** sono i cereali che per noi italiani sono rappresentati soprattutto da pasta, pane, riso, mais. Mangiandoli quasi tutti i giorni dovremmo conoscerli bene, ma non è sempre così. Intorno ai cereali ci sono anche delle "leggende" come quella che farebbero ingrassare, quindi vengono esclusi da chi vuole dimagrire, in realtà i cereali dovrebbero far parte anche delle diete dimagranti e non mancare mai ai pasti, vediamo perché iniziando a conoscerli meglio.

Tutte le specie di cereali appartengono alla famiglia delle graminacee; tra loro si distinguono per sapore, utilizzo ma anche per le caratteristiche nutrizionali.

### Frumento

Il frutto (chicco) del frumento o grano, è un cariosside che produce, attraverso il processo di molitura, farine di diverso genere, a seconda del grado di raffinazione:

- Integrale: quando il frumento è macinato con le membrane di rivestimento esterne;
- Di tipo 1 e di tipo 2: quando contiene più parti di crusca, amidi e proteine, ma in quantità inferiore rispetto all'integrale;
- Di tipo 0: quando possiede solo una piccola percentuale di crusca;
- Di tipo 00: quando è priva di crusca, finissima e molto bianca. Proviene dalla macinazione della sola parte interna del seme e per questo, pur essendo ricca di amido e proteine, è povera di sali minerali, vitamine e fibre.

La composizione media delle varie farine del frumento è rappresentata per la maggior parte da **carboidrati** (70-80%) **proteine** (10-12%), **lipidi** (circa 1-3%) e fibre (3%) e mediamente un grammo di farina apporta 3,5 calorie (Kcal). Le calorie diminuiscono leggermente se la farina è integrale (3%) e aumentano parecchio le fibre 8%.

## Riso

Il riso, nelle diverse specie, è il cereale più consumato al mondo e quello bianco brillato (raffinato) come il Carnaroli, è considerato il più pregiato. Le caratteristiche nutritive del riso variano se il cereale è raffinato o integrale, come del resto accade per tutti i cereali. Tutte le qualità di riso hanno in comune la caratteristica di contenere una piccola percentuale di grassi, 0,4% circa, e poche proteine (8%), ma elevate quantità di carboidrati 80%. Dopo la bollitura il riso scolato perde parecchie proprietà nutritive, i carboidrati per esempio si riducono al 24% perché l'amido si disperde nell'acqua. Per non perdere i nutrienti occorre cucinare il riso in modo che assorba tutta l'acqua, come si fa con il risotto, o mangiare il riso con l'acqua di cottura, come una minestra. Un grammo di riso apporta circa 3,58 Kcal, non contiene glutine, caratteristica che lo rende idoneo per l'alimentazione dei **celiaci**, ed è molto digeribile.

## Farro

Il farro apporta 3,35 Kcal per grammo di alimento, contiene ben il 15% di proteine e il 67% di carboidrati, un basso contenuto di grassi 2,5% e un alto contenuto di fibra, 7%. Le sue caratteristiche nutritive hanno sfamato le popolazioni del mediterraneo per millenni e ancora oggi il farro è utilizzato per tante preparazioni. Tra le altre qualità è certamente il cereale più ecosostenibile in quanto non richiede diserbanti o additivi chimici. [Leggi le ricette con il farro.](#)

## Orzo

L'orzo perlato è quello maggiormente consumato, lo si può preparare come si fa con il riso avendo le stesse attenzioni. È composto per la maggior parte da carboidrati, 71% ed è tra i cereali che contengono maggiore quantitativo di **fibra**, circa il 10% del peso totale. Possiede inoltre una buona quantità di proteine (10%) e un ridotto contenuto di grassi (meno del 2%). Un grammo di orzo apporta circa 3,2 Kcal.

## Avena

L'avena si consuma in varie forme, le più usate sono i fiocchi e la farina con la quale si possono realizzare ottimi prodotti da forno compreso il pane. L'avena in fiocchi presenta ottime caratteristiche nutrizionali, apporta l'8% di proteine di ottima qualità e il 7% di grassi tra i quali alcuni essenziali come l'acido linoleico. I carboidrati costituiscono il 73% dell'alimento, ottimo anche il contenuto di fibre (8%). Un grammo di avena apporta circa 3,8 Kcal.

## **Mais**

Il mais è molto popolare sia proposto in grani bolliti o alla brace, sia come farina per la polenta ed anche per dolci da forno, pane, ecc. La farina di mais è quasi interamente composta da carboidrati (80%), non contiene molte proteine rispetto agli altri cereali (9%) e i lipidi sono il 3%. Un grammo di mais apporta circa 3,62 Kcal. Non contiene glutine.

## **Miglio**

Il miglio fa parte dei cereali cosiddetti "minori" in quanto caratterizzato da una bassa produttività nei Paesi Occidentali. Dal punto di vista nutritivo è un ottimo cereale, è privo di glutine, i carboidrati sono il 73%, ha un ottimo apporto proteico (11%) con aminoacidi essenziali ad alto valore biologico tra i quali ben 1,4 g di leucina su 100 g di alimento. Tra le altre proprietà la leucina riduce la sensazione di fame, fattore importante nelle diete ipocaloriche. La componente lipidica rappresenta circa il 4% ed è costituita quasi per intero da grassi salutari come gli omega-3 e -6. Un grammo di miglio apporta circa 3,6 Kcal. Per preservare la maggior parte dei nutrienti del miglio occorre cuocerlo con le stesse precauzioni del riso.

## **Quinoa**

La quinoa è una pianta erbacea che dal punto di vista merceologico viene comunemente considerata un cereale perché ha caratteristiche nutritive simili ai cereali, ma è priva di glutine. Nella quinoa i carboidrati sono presenti per il 64%, i lipidi per il 6,1%, le fibre per il 7% e le proteine per ben il 14%. La caratteristica più interessante dei semi di questa pianta è la qualità delle proteine, in particolare gli aminoacidi detti essenziali perché il nostro corpo non è in grado di sintetizzarli quindi devono essere assunti attraverso gli alimenti. Un grammo di quinoa apporta circa 3,5 Kcal. La quinoa si cucina in genere come il cous cous di semola di grano duro facendo assorbire in padella tutta l'acqua per preservare la maggior parte dei nutrienti. Sulla quinoa si sentono dire molte cose, spesso poco chiare, come fantomatiche proprietà "dimagranti" grazie al supposto alto valore proteico. In realtà i valori proteici della quinoa non si discostano di molto rispetto agli altri cereali come la farina d'avena, sono inferiori al farro, e alcuni aminoacidi essenziali sono presenti in quantità inferiore al miglio.

## **Grano saraceno**

Il grano saraceno è impropriamente chiamato grano, in realtà il saraceno non è una graminacea, ma una pianta erbacea che, come la quinoa, ha caratteristiche nutritive simili ai cereali, ma con quantità e qualità di proteine molto più elevate. La farina di grano saraceno non contiene glutine, per tale motivo è un alimento consumabile

dai celiaci. Grazie alla quantità e qualità delle sue proteine è indicato nelle diete vegane. La farina è composta per il 63% da carboidrati, per il 12% da proteine, per il 3% da lipidi e apporta 6 g di fibra per 100 g di alimento. Un grammo di grano saraceno fornisce circa 3 Kcal, grazie alla straordinaria qualità dei suoi aminoacidi essenziali è da ritenersi un alimento ad alto valore biologico, superiore a qualsiasi cereale o legume.

### **Posso fare a meno dei cereali?**

**No, per molte ragioni.** I cereali costituiscono uno dei pilastri della Dieta Mediterranea riconosciuta in tutto il mondo come la più salutare per gli esseri umani, proprio grazie ai cereali e ai loro carboidrati che forniscono il 55-60% delle calorie giornaliere come riconosciuto dalle linee guida **dell'equilibrata alimentazione**. I carboidrati rappresentano un'ottima fonte di energia per l'organismo, in particolare quelli complessi contenuti principalmente nei cereali, si trasformano in glucosio, come tutti i carboidrati, ma forniscono un più lento rilascio di energia; questo permette un miglior controllo dell'appetito, un quantitativo di energie stabili e durature, necessarie per affrontare l'intera giornata. Nelle **diete dimagranti** le linee guida raccomandano di trarre la maggioranza dell'energia necessaria dai carboidrati dei cereali per evitare che una carenza energetica induca il metabolismo ad utilizzare maggiormente le proteine che costituiscono la massa magra (muscoli) così da preservarla, fattore molto importante perché il metabolismo funzioni correttamente. Non dovremmo fare a meno dei cereali nemmeno ad ogni pasto principale, evitando le diete dissociate, il corretto funzionamento dell'organismo richiede che si assumano insieme proteine animali, vegetali e carboidrati. Non possiamo rinunciare ai cereali, ma possiamo rinunciare a porzioni eccessive di pane, pasta, prodotti da forno in genere, ed in particolare condire la pasta con condimenti semplici e poco grassi. Infatti, pochi grammi di certi condimenti a base di grassi e carni grasse apportano molte più Kcal della pasta in sé: 100 g di pasta di semola (un bel piatto) apportano 365 Kcal, 2 cucchiaini da cucina d'olio (20 g) ne apportano 180. Meglio quindi moderare olio e burro che rinunciare alla pasta. Per condire i primi senza eccedere in calorie si può usare il Grana Padano DOP grattugiato in quanto 20 g (2 cucchiaini) apportano 78 Kcal e ottime quantità di proteine ad alto valore biologico, tanto calcio, vitamine e minerali tra i quali zinco e vitamina A, due potenti antiossidanti.

Leggi anche: "[Soffrire la fame non fa dimagrire](#)"

### **Cosa significa cereale integrale?**

Ogni chicco di qualsiasi cereale è costituito da tre parti ben distinte tra loro: la crusca esterna, ricca di fibre, il germe interno, ricco di micronutrienti e l'endosperma ricco di amidi. I cereali cosiddetti integrali comprendono tutte e tre le componenti del chicco. È importante durante la fase di acquisto leggere con attenzione i valori nutrizionali sull'etichetta e non basarsi sul colore del cereale. Il colore scuro o l'elevato contenuto di fibra indicato sulla confezione non è sempre una garanzia anche perché la fibra può non essere naturale dell'alimento ma aggiunta durante la lavorazione. Molti prodotti, come i cereali per la colazione, sono realizzati con farine integrali e sono di colore chiaro. Un alimento per essere definito integrale deve contenere almeno il 51% di tutte e tre le componenti viste in precedenza, la confezione deve riportare la dicitura "integrale" ("farina integrale" 100%, "frumento integrale" ecc.). Il contenuto in fibre varia a seconda del tipo di cereale utilizzato, dalla quantità di crusca presente, dalla densità e dall'umidità del prodotto. Gli alimenti arricchiti con crusca di frumento o di avena possono avere un alto contenuto di fibre pur non essendo integrali, ma possono causare problemi in caso di alcune malattie dell'apparato digerente.

### **Come posso aumentare il consumo di fibra?**

La fibra è soprattutto contenuta in frutta, verdura e nei legumi, due porzioni di verdura e 2 o 3 frutti al giorno coprono una buona parte del fabbisogno giornaliero di fibra e dovrebbero rappresentare una regola per tutti, non solo per chi è a dieta. Fagioli, piselli, ceci e legumi in genere sono ricchi di fibra oltre che di buone proteine. Una porzione di legumi andrebbe mangiata abitualmente 2 o 3 volte a settimana come secondo in sostituzione di carne, pesce o formaggio. Il fabbisogno giornaliero di fibra lo si raggiunge se si associa quotidianamente a frutta, verdura e legumi il consumo di pasta, riso o pane integrali, fette biscottate, biscotti o cereali per la prima colazione sempre integrali.