

INFORMAZIONE E DISINFORMAZIONE

LE PATATE SONO VERDURE?

Molte persone pensano che le patate siano **verdure**, infatti sono spesso consumate **come contorno** del secondo piatto: patate lesse, patatine fritte, patate arrosto, purè di patate, crocchette di patate, etc. Tuttavia, da un punto di vista nutrizionale, le patate **non sono verdure** e non si possono ovviamente contare tra le **cinque porzioni** al giorno di **frutta e verdura** raccomandate dall'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS). Perciò, anche se si tratta di un alimento gustoso ed estremamente versatile in cucina, è bene ricordare che le patate sono una **fonte importante di carboidrati**. Chi deve tenere sotto controllo la **glicemia**, o perdere qualche chilo di troppo, dovrebbe consumarle **al posto di pane e pasta**.

La verità scientifica:

- **Patate come pasta e pane**

Per il nostro organismo, le patate sono paragonabili **ai cereali raffinati**: pane bianco, riso bianco, pasta di semola, etc. Questo perché sono costituite principalmente da **amido**, il **carboidrato complesso** per eccellenza. Le patate non possono essere considerate verdure non solo per il loro profilo nutrizionale, ma anche perché appartengono alla famiglia dei **tuberi**.

- **Proprietà e benefici delle patate**

Anche se assomigliano di più al pane e alla pasta, non significa che le patate non siano ricche di benefici per la salute: contengono infatti **minerali** essenziali come **potassio e fosforo**, ma anche **vitamina C** e **vitamina A** (betacarotene). Hanno un **indice glicemico** abbastanza **elevato**, apportano infatti **80 calorie per 100 grammi**, perciò l'unica raccomandazione è rivolta a chi soffre di **iperglicemia** e alle persone che devono **perdere peso**: meglio non esagerare con le quantità! Per mangiare in modo sano ed equilibrato, rispettando il tuo fabbisogno calorico quotidiano, iscriviti a **questo programma** di controllo del peso **del tutto gratuito**. Riceverai deliziosi menu della tradizione mediterranea equilibrati in micro e macronutrienti, patate incluse, oltre a un piano di **attività fisica** adatto alle tue capacità e al tuo stato di salute.

- **Come mangiare le patate**

Se l'idea era quella di cucinare un **pesce** o della **carne** arrosto con un contorno di patate, bisogna evitare di mangiare il pane come accompagnamento della pietanza, lo stesso dicasi per ogni altra preparazione che prevede le patate. Un altro modo di consumarle è nelle creme o vellutate: prova **questa ricetta** arricchita con una spolverata di **Grana Padano DOP**, un formaggio **ricchissimo di calcio, proteine** ad alto valore biologico (inclusi i 9 aminoacidi essenziali), **vitamine** indispensabili (**A, B2, B12**) e minerali con funzione **antiossidante** come **zinco e selenio**. Il Grana Padano DOP può essere utilizzato anche tutti i giorni per condire i primi piatti, le minestre o le verdure **al posto del sale**, inoltre può essere consumato con tranquillità anche da chi è **intollerante al lattosio** poiché ne è **naturalmente privo**.

Ricorda:

Le patate non vanno mangiate come contorno.

Collaborazione scientifica **Dott.ssa Carolina Poli**, dietista specializzata in Alimentazione e Nutrizione Umana.



PSR
2014 2020
LOMBARDIA
L'INNOVAZIONE
METTE RADICI



Regione
Lombardia

Attività promozionale cofinanziata con fondi comunitari dal PSR Lombardia 2014-2020 operazione 3.2.01

