**UNA DIETA DELLA PASTA PER PAPA FRANCESCO**

**MIGLIACCIO: “ENERGETICA MA LEGGERA, LA pasta E’ UN ALLEATO PER DIMAGRIRE”**

Dimagrire, ma senza rinunciare alla pasta: è quanto hanno consigliato i medici a Papa Francesco, che deve perdere peso per non peggiorare i suoi problemi con la sciatica. Una posizione condivisa anche dal **professore Pietro Antonio Migliaccio, nutrizionista e Presidente della Società Italiana di Scienza dell'Alimentazione (S.I.S.A.)**, che alla “dieta della pasta” ha anche dedicato un libro: “*Bene hanno fatto i medici del Papa a metterlo a dieta per perdere peso lasciando comunque la pasta nel menù –* commenta **Migliaccio**. *Anche nel caso in cui si debba perdere peso, una dieta a ridotto apporto calorico deve comunque prevedere, nel giusto rapporto, l'introduzione di carboidrati, proteine e grassi. La pasta è un alimento ‘amico della dieta’ perché è ricca di carboidrati complessi a lento assorbimento e per questo protegge il nostro organismo da picchi glicemici, garantendo invece un quasi immediato e prolungato senso di sazietà"*. Partendo da questo presupposto, **Migliaccio ha elaborato per il Papa una dieta dove un piatto di pasta al giorno non manca mai**. Che Francesco, grande appassionato di pasta, apprezzerebbe di sicuro. "*La pasta, se consumata nelle giuste quantità, si può mangiare ogni giorno nel contesto di un’alimentazione equilibrata e di un corretto stile di vita. Ma grazie al suo elevato potere saziante, è consigliata anche nelle diete dimagranti.* ***Per Papa Francesco io consiglierei tranquillamente una porzione da 80 grammi di pasta al giorno, cucinata al dente*** *e condita con pomodoro, basilico e olio extra vergine d’oliva, o anche in modo diverso. E poi dovrebbe camminare almeno 20 minuti al giorno. A questo proposto* – conclude **Migliaccio** - *ho tra l’altro elaborato una dieta di circa 1100 kcal, da seguire per una settimana al mese* *che  permette un dimagrimento di 1-2 kg fin dalla prima settimana a seconda del peso iniziale che va bene davvero per tutti.*”

Condivide questa posizione **AIDEPI**, l’Associazione delle Industrie Italiane del Dolce e della Pasta. **Pensare che la pasta faccia ingrassare, commentano dall’Associazione, è sbagliato**. Si tratta, al contrario, di un alleato prezioso per perdere peso. Energetica ma leggera, la pasta è facilmente digeribile e amica del cuore. Inoltre è un importante agente antistress, perché favorisce il rilascio della serotonina. Ed è noto che la prima regola del successo di una dieta sta nel non rinunciare al gusto di mangiare e agli alimenti che ci piacciono.

Secondo gli ultimi dati Istat del rapporto “Noi Italia”, gli italiani sono i più longevi e magri d’Europa. E siamo anche il Paese in cui c’è il minor tasso di incidenza di malattie cardiovascolari e di obesità. Merito anche, ricordano in AIDEPI, di uno stile di vita che comincia a tavola e di cui la pasta (di 26 kg pro capite annui) rappresenta un valore aggiunto irrinunciabile.

**Ufficio stampa AIDEPI**

**INC** – Istituto Nazionale per la Comunicazione

Federica Gramegna Tel. 373 5515109 – [f.gramegna@inc-comunicazione.it](mailto:f.gramegna@inc-comunicazione.it)

Matteo De Angelis Tel. 334 6788708 – [m.deangelis@inc-comunicazione.it](mailto:m.deangelis@inc-comunicazione.it)

**Responsabile ufficio stampa e comunicazione AIDEPI**

Roberta Russo Tel. 342 3418400 – [roberta.russo@aidepi.it](mailto:roberta.russo@aidepi.it)