**PASTA INTEGRALE, ORMAI LA SCEGLIE 1 ITALIANO SU 2**

**ISTRUZIONI PER L’USO E LE 5 COSE DA SAPERE**

*Cresce l’interesse per la pasta integrale: secondo una ricerca Doxa-AIDEPI, il 53% degli italiani la sceglie per il suo gusto e perché fa bene alla salute, grazie al contenuto in fibre e sali minerali e al ridotto indice glicemico. Ma la voglia di integrale nasconde alcune insidie e errate convinzioni: per esempio, l’idea che le fibre facciano bene a tutti, o che sarebbe meglio sostituire in toto il consumo di cereali tradizionali con quelli integrali.*

*I consigli dell’esperto per valorizzare al meglio l’apporto nutrizionale di questo alimento (cottura sempre al dente, abbinamenti ‘vegetali’) e quelli di AIDEPI per la scelta del sugo più adatto al loro sapore intenso. Sì a sughi intensi di verdure e formaggi. Mentre con ragù di pesce e Carbonara…*

Il trend salutista degli italiani tocca anche il mondo della pasta. In particolare, **quella integrale piace sempre di più, a oltre la metà (53%) degli italiani** che la consuma soprattutto perché fa bene oltre che per via del gusto, diverso, e gradito. Lo rivela la ricerca “Gli italiani e la pasta”, realizzata da Doxa per AIDEPI, l’Associazione delle Industrie del Dolce e della Pasta Italiane, evidenziando che questo fenomeno trova maggiori consensi tra le ragazze under 24 del Nord d’Italia.

Nell’ultimo anno la pasta integrale ha mostrato, assieme alla pasta di kamut e a quella di farro, **tassi di crescita vicini al 20%**, ma nei volumi è ancora marginale rispetto alla pasta di semola tradizionale, che rappresenta circa il 90% del mercato (dati IRI 2017).

**In Italia si fa pasta integrale da 50 anni.** La sua produzione è regolata dalla **“legge di purezza sulla pasta”**, normativa varata nel 1967 (L. 580/67), che specifica, tra l’altro, parametri come il contenuto di sali minerali, o la percentuale di proteine minima (11,5%). Nel suo impasto c’è acqua e semola integrale di grano duro, prodotto che si ottiene dalla macinazione del grano duro liberato da sostanze estranee e impurità ma “lasciando” la parte esterna del chicco, o crusca, che nella pasta di grano duro tradizionale viene eliminata prima della lavorazione. Il che dà alla pasta integrale il colore più scuro, un sapore diverso e, dal punto di vista nutrizionale, meno calorie e più fibre, in media circa 8 grammi (contro 2,5 gr) ogni 100 di prodotto.

**L’INTEGRALE E I VANTAGGI DELLA FIBRA**

Proprio il surplus di fibra è tra le principali motivazioni del consumo di pasta integrale: secondo la ricerca Doxa-AIDEPI, **il 25% degli italiani la acquista pensando che faccia bene alla salute.** Il motivo? La fibra alimentare non viene digerita ma arriva nell’intestino dove viene metabolizzata dalla flora batterica. La sua presenza nella dieta aumenta il senso di sazietà e favorisce la digestione e l’assorbimento del cibo, proteggendo l’intestino da neoplasie, patologie infiammatorie, stipsi. Inoltre, per il suo basso indice glicemico contribuisce a ridurre il rischio di diabete, obesità e malattie cardiovascolari. Tutti vantaggi che nutrizionisti di tutto il mondo non hanno mancato di sottolineare nel **documento di Consenso Scientifico “Healthy Pasta Meals**”, presentato a Expo 2015, in cui si sostiene che “*piatti a base di pasta e altri alimenti a basso contenuto glicemico contribuiscono a tenere sotto controllo i livelli di glucosio nel sangue e il peso, soprattutto nelle persone sovrappeso.*” E, ancora, che “*anche la pasta integrale, con un maggiore contenuto di fibre, rappresenta una buona soluzione*”.

**PAOLO BARILLA: “PASTA, ALIMENTO SANO E NATURALE PER TUTTE LE ESIGENZE, ANCHE NUTRIZIONALI”**

**“***La crescita della pasta integrale è la prova che nel mondo della pasta c’è posto per tutti e ormai il consumatore ha la possibilità di scegliere la più adatta al suo gusto e alle sue esigenze nutrizionali -*  sostiene **Paolo Barilla, Presidente di AIDEPI.** *“Il suo peso rispetto al totale dei consumi è ancora marginale, perché, non dimentichiamolo, la pasta tradizionale è già in sé un prodotto amico del benessere e un cardine della dieta mediterranea. Ma è indubbio che* ***se il*** *99% degli italiani continua a mangiare pasta, è perché questo alimento, in tutte le sue varianti, riesce a venire incontro alle esigenze di tutti.**Quella senza glutine, per esempio, permette anche ai celiaci di godere del loro piatto preferito.* ***Quella integrale è la risposta del settore alle ultime linee guida nutrizionali, che evidenziano l’importanza di integrare più fibre nella nostra alimentazione****. La pasta integrale può dare il suo contributo con tutto il gusto di un piatto sempre gratificante e mai privativo*”.

**PASTA INTEGRALE, ISTRUZIONI PER L’USO E I FALSI MITI DA SFATARE**

Il trend salutista degli italiani non è privo di qualche incongruenza, anche per quanto riguarda la pasta: per esempio, c’è chi consuma quella senza glutine anche senza essere celiaco, nella convinzione (errata) che faccia bene o che faccia dimagrire. Allo stesso modo, la passione per l’integrale nasconde falsi miti e controindicazioni. Ecco gli errori più comuni spiegati dal **prof. Luca Piretta, nutrizionista e gastroenterologo**.

“***Dobbiamo inserire più fibre nella nostra alimentazione, ma concentrarne la ricerca solo sulla pasta integrale è sbagliato****. Soprattutto perché per raggiungere i 30 grammi/die raccomandati dovremmo mangiare porzioni di pasta da 400 grammi al giorno, tutti i giorni tutto l’anno!* ***La strada giusta è puntare su frutta e verdura****, che ne sono più ricche e con la pasta integrale possono dar vita ad abbinamenti gustosi e salutari. Inoltre, per diabetici o persone obese la pasta integrale è una soluzione perfetta, ma ci* ***sono categorie o fasce di età, come anziani o chi soffre di sindrome del colon irritabile, a cui un eccesso di fibra sarebbe da sconsigliare****. Influiscono sull’indice glicemico anche la giusta cottura – che deve essere sempre al dente – e il momento di consumo. Sarebbe preferibile mangiare la pasta integrale a pranzo invece che a cena*”.

C’è poi il falso mito più duro a morire, e **cioè la sbagliata demonizzazione del cibo non integrale**. Secondo **Piretta**, “*Dobbiamo liberarci dalla schiavitù del pensiero che ci sono cibi che fanno bene e cibi che fanno male. La semola non integrale è buonissima e, dal punto di vista nutrizionale, le differenze tra questi due tipi di pasta sono minime. Anche una pasta “tradizionale” ha di per sé un indice glicemico basso (30-35) e garantisce il suo apporto di carboidrati complessi a lento assorbimento, proteine e fibre*”.

**IL GUSTO “DIVERSO” DELLA PASTA INTEGRALE**

Anche la pasta integrale ha una componente del gusto da non trascurare. Il suo sapore, più intenso, persistente, che sa di grano e di bosco, apre porte del gusto nuove anche rispetto alla pasta tradizionale. Una guida di AIDEPI rivela come scegliere quello giusto (v. focus 2). le salse tradizionalmente usate nella pasta tradizionale vanno bilanciate e in qualche caso cambiate. Le note aromatiche tipiche di bosco ne consigliano la ricettazione con ingredienti a connotazione dolce e/o oleosa, come nocciole, zucca, noci, carote, formaggi erborinati. La sua consistenza più tenace si sposa bene con sughi intensi di verdure di stagione, con la ratatouille, con molluschi, pesce azzurro o comunque e i formaggi. E d’estate dà il meglio di sé come pasta fredda.

**Ufficio stampa AIDEPI**

**INC** – Istituto Nazionale per la Comunicazione

Ivana Calò Tel. 324 8175786 – [i.calo@inc-comunicazione.it](mailto:i.calo@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)