**Focus 1**

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

La passione per la pasta integrale nasconde falsi miti e controindicazioni. Ecco i 4 errori più comuni spiegati dal prof. Luca Piretta, nutrizionista e gastroenterologo.

1. **PERCHÉ CONCENTRARE LA “VOGLIA DI INTEGRALE” SOLO SULLA PASTA È SBAGLIATO**

È vero che la pasta integrale contiene più fibra e sali minerali di quella tradizionale, ma anche se mangiassimo solo pasta integrale al posto di quella di semola di grano duro, con il consumo attuale (circa 24 kg pro capite annui) ingeriremmo grazie alla pasta solo il 10-12% delle fibre che dovremmo assumere quotidianamente. **Secondo Piretta,** *“per ottenere dalla pasta tutta la fibra di cui abbiamo bisogno dovremmo mangiare porzioni da 400 grammi, tutti i giorni, tutto l’anno*… *Assurdo*. *Ovviamente non si può pensare di assumere tutto il fabbisogno di fibre tramite la pasta integrale, ma sempre all’interno di una dieta ricca. I suoi nutrienti non sostituiscono quelli di frutta e verdura, ricche di fibre ma anche di polifenoli e vitamine. La strada giusta è compensare la mancanza di fibre nella nostra dieta puntando proprio su frutta e verdura come carciofi, broccoli, cipolla, aglio, arancio, mela… E di alcuni la pasta può essere partner ideale.*”

1. **LE FIBRE FANNO BENE, SENZA ESAGERARE. E ALCUNI DOVREBBERO EVITARLE**

In generale dovremmo mangiare tutti più fibra di quanto facciamo attualmente, per un consumo raccomandato di circa 25-30 grammi. Ma attenzione a non esagerare, perché la fibra insolubile rende gli alimenti meno digeribili e un consumo eccessivo può creare fermentazione intestinale. Secondo Luca Piretta “*riferirsi solo al prodotto senza considerare chi lo mangia è sbagliato. Per diabetici e persone obese la pasta integrale è una soluzione perfetta, ma per altre categorie o fasce di età un eccesso di fibra, come sempre, può non far bene, anzi è da sconsigliare perché è un po’ più difficile da digerire: è il caso degli anziani e di quanti soffrono della sindrome del colon irritabile, patologia che colpisce ben il 20% della popolazione. Sull’assorbimento (o il non assorbimento) del cibo entrano in gioco tante variabili soggettive, come il metabolismo, o il momento della giornata in cui mangiamo. Cenare tardi per esempio, non aiuta la corretta digestione e quindi è preferibile mangiare la pasta integrale a pranzo e non a cena*.”

1. **LA (SBAGLIATA) DEMONIZZAZIONE DEL “NON-INTEGRALE”**

La “voglia” di integrale ha generato in molti l’errata convinzione che il cibo “non integrale” faccia addirittura male. Secondo Piretta, “*Dobbiamo liberarci dalla schiavitù del pensiero che ci sono cibi che fanno bene e cibi che fanno male. È la madre di tutti gli equivoci. Questa errata convinzione nasce perché molti non conoscono il processo produttivo della decorticazione del chicco. È un processo meccanico, in cui seme e crusca vengono separati dalla forza di gravità e dal passaggio attraverso appositi rulli. Invece ci si riferisce a semola di grano duro o alla farina 00 come farine “raffinate”, come se venissero trattate con sostanze chimiche… Ma non è così. La semola classica 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.*”

1. **PIÙ FIBRE E MENO INDICE GLICEMICO? COTTURA SEMPRE AL DENTE E ABBINAMENTI VEGETALI**

Se si cercano fibra e sali minerali, a volte il condimento giusto conta di più della tipologia di pasta scelta. Ce n’è di più in un piatto di pasta al pesto di asparagi o con carciofi, alimenti ricchi di fibre, che in uno di pasta integrale condito con una dadolata di pomodoro e mozzarella. Per abbassare l’indice glicemico, la cottura fa la differenza. Secondo Piretta, “*Bisogna sempre curare anche la fase della cottura: se troppo cotta anche la pasta integrale può alzare il livello della glicemia, rendendola pari, se non superiore, a quella della pasta ‘classica’ E attenzione anche alla pasta fredda: il raffreddamento dell’amido ne abbassa la digeribilità. Un altro consiglio utile per i diabetici è mangiare prima il contorno e poi la pasta. La verdura ha un apporto calorico di 25-30 kcal per 100 gr e l’indice di sazietà più elevato a fronte di un apporto calorico ridotto”.*

**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)