**DIETE LOW-CARB, SOLO IL 2% DEGLI ITALIANI LE HA PROVATE**

**MA PER 7 CONNAZIONALI SU 10 SONO UN CONTROSENSO**

**NEL PAESE DELLA PASTA E DELLA DIETA MEDITERRANEA**

*Il**90% degli italiani ama la pasta e il 53% non ci rinuncia, nemmeno se a dieta. Ecco perché, come rivela una ricerca Doxa per AIDEPI, le diete low-carb, nate negli USA e poi diffusesi a macchia d’olio in Europa, non sono riuscite a sedurre gli italiani, per cui l’unica dieta ideale è quella mediterranea (72%).*

*La pasta non provoca picchi glicemici, soprattutto se cotta al dente e abbinata a sughi vegetali…*

Toglieteci tutto ma non la pasta. Gli italiani, anche a dieta, non rinunciano ai carboidrati, che sono la colonna portante dell’alimentazione mediterranea. Lo rivela **una ricerca Doxa** (1000 casi rappresentativi della popolazione italiana) **commissionata da AIDEPI**  ̶ Associazione delle Industrie del Dolce e della Pasta Italiane ̶ dal titolo **“Diete low-carb: cosa ne pensano gli italiani”**, che per la prima volta ha cercato di fare chiarezza sul reale impatto di queste diete nel nostro Paese. Si scopre così che **solo il 5% degli italiani ne ha sentito parlare**, al di là del clamore mediatico suscitato da questi regimi dietetici,che da oltre 30 anni promettono dimagrimenti “lampo”, demonizzando tutto ciò che deriva da grano e cereali. E nonostante queste diete abbiano come testimonial personaggi famosi del mondo dello spettacolo, **soltanto il 2% dei nostri connazionali ha dichiarato di averne seguita una.**

**Molto bassa** **(18%) è** anche **la percentuale di chi si dimostra interessato a seguirla in futuro,** per lo più uomini che vivono in piccoli paesi del Centro e del Sud Italia.Di coloro poi che hanno sperimentato una delle tre diete low-carb più famose (nell’ordine: Zona, Dukan e Paleolitica), **1 su 3 si è dichiarato insoddisfatto**, la metà perché non riusciva a fare a meno di pane e pasta e il resto perché non otteneva i risultati sperati.

**La dieta ideale resta, per il 72% degli italiani, quella Mediterranea, basata sui carboidrati di pane e pasta. La dieta iperproteica è considerata valida solo dall’11% del campione, mentre il 17% afferma di preferire quella vegetariana o addirittura vegana.**

Se queste diete non fanno breccia in Italia è perché **il 70%** della popolazione **le considera “un controsenso** nel Paese della Dieta Mediterranea”, tanto che il **57% è convinto che non le seguirà mai.** Per **il 53% degli italiani**, infatti, **è impossibile rinunciare alla pasta e al pane (45%)**. Alla pasta non sanno dire di “no” soprattutto gli uomini under 24, nativi dei piccoli centri del Mezzogiorno e delle isole. **Per il 90% degli italiani la pasta** non solo è buona, ma **fa** anche **bene alla salute.**

*“La pasta resta uno dei capisaldi della nostra identità nazionale -* ***afferma Paolo Barilla, Presidente di AIDEPI****-*. O*ltre ad essere il piatto preferito dalla stragrande maggioranza degli italiani, è sempre più amata anche all’estero, compresi gli Stati Uniti. Alcuni dati dovrebbero far riflettere: in Italia mangiamo in media circa 25 chili di pasta all’anno, tre volte più degli americani. Eppure il tasso di obesità tra gli adulti d’oltreoceano è intorno al 30%, tre volte quello italiano. Non è quindi la pasta a far ingrassare!”*.

**L’equivoco principale? La pasta non provoca picchi glicemici…**

La **principale accusa** rivolta ai carboidrati da tutte le diete a base proteica, è di **provocare picchi glicemici** responsabili di una risposta sempre meno efficace all’insulina, favorendo malattie come diabete e obesità. Si tratta di un equivoco basato sulla differenza – esistente ma mai espressa - tra carboidrati semplici e complessi. Ma non è esatto.

I **carboidrati complessi**, a lento assorbimento, provocano un più **graduale innalzamento della glicemia e contribuiscono a creare una sensazione di sazietà (che equivale a un indice glicemico basso).**

Per fare degli esempi concreti, appartengono a questo gruppo la pasta cotta al dente, gli ortaggi e la frutta, tutti con indice glicemico (IG) al di sotto di 55.

L’indicazione della **cottura al dente (come da nostra cultura) è fondamentale**, visto che la cottura prolungata, attraverso una maggiore liberazione dell’amido, rende più rapida la digestione e più alto il picco glicemico postprandiale.

D’altra parte **il controllo glicemico è favorito anche da un’alimentazione ad alto contenuto di carboidrati** **e fibre** (più di 30 grammi di fibre al giorno e almeno il 50% idrosolubili).

In questo caso i cibi più ricchi di fibre sono: frutta, legumi, avena (fonti di fibre solubili); alimenti a base di cereali integrali, crusca di frumento e verdure (fonti di fibre insolubili).

**Tutta la verità sulla pasta, alla base della Piramide Alimentare e della Dieta Mediterranea**

La pasta è una componente chiave della **Dieta Mediterranea, dichiarata patrimonio immateriale dell’Umanità dall’UNESCO nel 2011**, in quanto è il modello alimentare che conferisce maggiori benefici per la salute, al punto da rendere gli italiani il popolo più longevo d’Europa.

E come indicato nella nota Piramide alimentare, i carboidrati ne rappresentano la base. Il palese insuccesso delle diete low-carb negli USA testimonia che **non sono i carboidrati, tantomeno quelli complessi come la pasta, ad essere responsabili dell’obesità, bensì le calorie in eccesso**. In un’epoca infatti in cui sono in aumento, in tutto il mondo, l’obesità e il diabete **la pasta e altri alimenti a basso indice glicemico potrebbero contribuire al controllo della glicemia e del peso**, specialmente per chi ha qualche chilo di troppo. La pasta, poi, rappresenta una scelta nutrizionale valida per ogni fascia sociale, grazie alla sua **accessibilità economica** che va a sfatare un falso mito, ovvero che i cibi più sani siano quelli più costosi. Ma la pasta è così **amata nel mondo soprattutto per la sua convivialità e versatilità**, grazie alla capacità di abbinarsi a molteplici ingredienti, tipici di altrettanto svariati paesi e nazioni.

**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)