**Focus 2**

**LA PASTA FA BENE: LE CONFERME DELLA LETTERATURA SCIENTIFICA**

È buona e lo sanno tutti, ma alcuni dimenticano che la pasta è anche un alimento amico della salute. Specie se la abbiniamo ad altri ingredienti della dieta mediterranea (olio extravergine d’oliva, verdure, legumi). Ecco una aggiornata letteratura scientifica che spiega perché la pasta è un cibo adatto a nutrire il pianeta, in attesa del documento di consenso scientifico “Healthy Pasta Meals” che verrà presentato il 27 ottobre a Milano in occasione del World Pasta Day & Congress (v. comunicato stampa). Come **ricorda il Segretario Generale dell’International Pasta Organisation Raffaello Ragaglini**: “*Nutrizionisti di tutto il mondo hanno da tempo asseverato le positive proprietà nutrizionali della pasta condensandole in un documento, il Consensus Statement, che incorpora le più recenti evidenze sull’importanza della Dieta Mediterranea e sul ruolo che gioca la pasta al suo interno. Per migliaia di anni i carboidrati sono stati la principale fonte di energia per le popolazioni di tutto il mondo e oggi, dopo l'attacco delle diete ‘low-carb’, questo alimento rivendica un ruolo primario nella lotta a malnutrizione e obesità. A Expo abbiamo l’occasione di ricordarlo al mondo”.*

**LE DIETE MED-STYLE E LA PASTA AIUTANO LA SALUTE DEL CUORE**

La pasta è alla base della Dieta Mediterranea e della Piramide alimentare. In uno studio della durata di un anno, ricercatori della Pontificia Università Cattolica di Santiago del Cile hanno "mediterraneizzato" la dieta di una mensa aziendale. Sono stati coinvolti 145 dipendenti, 96 dei quali hanno completato tutte le fasi del progetto. Dalla ricerca è emerso che tanto più la dieta si avvicinava a quella mediterranea, tanto più miglioravano girovita, colesterolo HDL ("buono") pressione sanguigna, e altri marker della salute.

**Public Health Nutrition, September 2009; 12(9A):1635-43.**

Uno studio dell’Università del South Carolina, *“Pasta Among Foods Associated with Healthy Arteries”,* ha cercato di identificare i modelli alimentari che aumentano o diminuiscono le disfunzioni dell'arteria coronaria. Anche in questo caso, è emerso che sono più a rischio coloro che seguono un modello alimentare che prevede maggior assunzione di cibi meno salutari e un minor apporto di cibi sani come riso, pasta, e pollame.

**British Journal of Nutrition, May 2010; 103(10): 1471-9.**

**LA DIETA MEDITERRANEA RIDUCE IL RISCHIO DI SINDROME METABOLICA**

La sindrome metabolica è una patologia che si associa alla presenza di almeno tre dei seguenti sintomi: pressione alta, glicemia alta, ampio girovita, colesterolo HDL basso, trigliceridi elevati. Per valutare l'effetto della dieta mediterranea sulla sindrome metabolica, un team di scienziati italiani e greci ha analizzato 50 studi sulla dieta mediterranea che hanno coinvolto oltre mezzo milione di persone. I ricercatori hanno scoperto che seguire la dieta mediterranea migliora tutti e cinque i fattori di rischio, riducendo, nel complesso, il rischio di sindrome metabolica. La conclusione dello studio è che questo modello alimentare può essere facilmente adottato da ogni popolazione e cultura e previene efficacemente la sindrome metabolica e i disturbi ad essa correlati.

**Journal of the American College of Cardiology, 15 March 2011; 57:1299-1313**

**CON LA DIETA MEDITERRANEA IL CERVELLO SI MANTIENE PIU’ GIOVANE E SANO**

Gli scienziati del Taub Institute, per la ricerca sulla Malattia di Alzheimer e invecchiamento del cervello, hanno raccolto i dati delle risonanze magnetiche al cervello di 707 anziani newyorkesi. Hanno poi studiato l’alimentazione di queste persone negli ultimi 5-8 anni e diviso il campione in tre gruppi, in base a quanto il loro modello alimentare aderisse alla dieta mediterranea. È stato scoperto che tra i partecipanti del gruppo con una alimentazione più simile alla dieta mediterranea c’era il 36% in meno di disfunzioni cerebrali (causate da malattie dei vasi sanguigni) e che in quelli del gruppo “di mezzo” la riduzione dei sintomi era di circa il 22%. In conclusione, seguire la dieta mediterranea aiuta a mantenere il cervello più giovane e sano con l'avanzare dell'età.

**Annals of Neurology, Febbraio 2011; 69 (2): 257-68**

**LA DIETA MEDITERRANEA RALLENTA L’AUMENTO DI PESO DOVUTO ALL’ETA’**

Alcuni di noi noteranno qualche chilo di troppo sulla bilancia con l’avanzare dell’età. Ma è solo un effetto collaterale dell’invecchiamento? Uno studio spagnolo, che ha seguito 10.376 uomini e donne per circa 6 anni, ha scoperto che seguire la dieta mediterranea potrebbe rallentare l'aumento di peso normalmente osservato con l'età. Infatti, le persone con il più basso “Med diet score” erano quelle che ingrassavano di più di anno in anno.

**American Journal of Clinical Nutrition. December 2010; 92(6): 1484-93 [Epub Oct 20, 2010**

**DIETE LOW CARB E OBESITÀ**

Una ricerca del Canadian Community Health Survey su 4.451 canadesi adulti ha concluso che adulti in salute che seguono una alimentazione low carb (in cui i carboidrati sono inferiori al 47% dell’intake totale), hanno una maggiore probabilità di essere in sovrappeso o diventare obesi. Il rischio più basso di sovrappeso e obesità si registrava tra quanti consumavano tra i 290 e i 310 grammi di carboidrati al giorno.

**Journal of the American Dietetic Association, July 2009; 109(7): 1165-72**

**LE DIETE LOW CARB POSSONO ESSERE PERICOLOSE**

Ricercatori dell’Università del Colorado hanno assegnato in modo casuale a un campione di 32 adulti obesi e in salute due diete da seguire per sei settimane: una ricca di grassi (low carb), l’altra ricca di carboidrati (low fat). Lo studio ha evidenziato che, a fronte di una perdita di peso simile con entrambe le diete, nei pazienti che avevano seguito quella low carb e ricca di grassi si era riscontrato l’aumento di colesterolo LDL.

**American Journal of Clinical Nutrition, March 2010; 91(3):578-85**

**PIU’ VANTAGGI DALLE DIETE A BASSO INDICE GLICEMICO RISPETTO A QUELLE IPERPROTEICHE**

Anche se tutte le diete a basso contenuto calorico possono portare a una perdita di peso, la sfida è quella di farlo senza aumentare il rischio di malattie croniche, evitando l’“effetto yo-yo” una volta terminata la dieta. Ricercatori dell'Università di Sydney hanno esaminato e confrontato i risultati di due tipi di diete: una con un basso intake di carboidrati complessi e ad alto contenuto di proteine, e un’altra ad contenuto di carboidrati a basso indice glicemico. Lo studio conclude che entrambe le diete permettono di ottenere una perdita di peso soddisfacente, ma che le diete low carb possono aumentare il rischio di malattie.

**Asia Pacific Journal of Clinical Nutrition, 2008;17 Suppl 1:16-9. Nutrition Reviews, April 2008; 66(4):171-82**

**LE DIETE A BASSO INDICE GLICEMICO (GI) E BASSO CARICO GLICEMICO (GL) PROTEGGONO DALLE MALATTIE CRONICHE**

Secondo uno studio dell'Università di Sydney, seguire diete a basso indice glicemico e/o diete a basso carico glicemico riduce il rischio di alcune malattie croniche. Nel diabete e nelle malattie cardiache, la protezione è paragonabile a quella dell’assunzione di cereali integrali e fibre. I risultati supportano la teoria generale che cibi ad elevato indice glicemico abbiano un collegamento diretto con lo sviluppo di alcune malattie croniche.

**American Journal of Clinical Nutrition, 2008; 87: 627-37**

**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)