**Focus 7**

**CARBOIDRATI E PASTA: 5 COSE DA SAPERE**

Un recente Congresso dell’**International Carbohydrate Quality Consortium (ICQC)** tenutosi a Roma lo scorso settembre ha provato a far chiarezza su pasta e carboidrati. Ecco 5 cose da sapere:

1. **I carboidrati non sono tutti uguali.**

Gli alimenti ricchi in carboidrati rappresentano una categoria eterogenea. un piatto di pasta e fagioli e un cornetto alla crema non si possono considerare equivalenti sul piano salutistico e nutrizionale, pur contenendo entrambi all’incirca la stessa quota di carboidrati. Differenti tipi di carboidrato provocano risposte metaboliche diverse. Inoltre, anche la forma del cibo può avere un’importante influenza sull’indice glicemico.

1. **L’utilizzo di pasta e prodotti integrali genera benefici sulla salute cardio-metabolica.**

Sono consigliati gli alimenti integrali, quelli a basso indice glicemico come la pasta, caratterizzati da un ridotto impatto sulla glicemia dopo il pasto, e quelli ricchi in fibre come gli ortaggi, i legumi e la frutta (anche la frutta secca senza guscio) perché il loro consumo abituale si associa a un ridotto rischio di malattie cardiovascolari e diabete.

1. **La pasta è un’ottima fonte di carboidrati complessi (e non fa ingrassare).**

La pasta è un’alleata della dieta. I carboidrati complessi che contiene si distinguono dagli zuccheri semplici per la capacità di fornire energia a lento rilascio. Sfatando un falso mito, i carboidrati non sono responsabili dell’aumento di peso; numerosi studi hanno rilevato come siano le calorie in eccesso più che i carboidrati, a favorire l’incidenza dell’aumento di peso e dell’obesità.

1. **I carboidrati da limitare sono quelli con elevata risposta glicemica.**

I problemi per la salute riguardano le altre fonti di carboidrati, soprattutto le bevande zuccherate. Quindi bisogna evitare che il loro consumo diventi eccessivo.

1. **Le linee guida raccomandano di mantenere i carboidrati tra il 40 e il 60%.**

Proprio in virtù dei principi nutrienti essenziali, le linee guida consigliano un consumo giornaliero pari al 45–64% delle calorie totali derivanti da tali sostanze nutritive ed un consumo di cereali ad ogni pasto per una dieta di 1800-2.000 calorie.

**Ufficio stampa AIDEPI**

**INC** – Istituto Nazionale per la Comunicazione

Ivana Calò Tel. 3248175786 – [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)