**6 GIOVANI SU 10 NON RINUNCIANO ALLA PASTA**

**LA NUTRIZIONISTA: “E’ LA RIVINCITA DELLA DIETA MEDITERRANEA”.**

*Il commento di Silvia Migliaccio – medico specialista in Endocrinologia e Malattie Metaboliche e in Scienza della Nutrizione Umana – alla ricerca Aidepi/Doxa “Giovani e pasta: ritorno al futuro”*

1. **I giovani amano la pasta e la mettono al primo posto tra i cibi a cui non rinuncerebbero mai (63%) davanti a frutta e verdura (45%) e pane (32%). Questi dati potrebbero rappresentare la rivincita della Dieta Mediterranea? Cos’è cambiato nelle abitudini alimentari delle nuove generazioni?**

Sicuramente sì, i risultati di questa ricerca dimostrano proprio una rivincita della Dieta Mediterranea tra le nuove generazioni. Si tratta del regime alimentare patrimonio immateriale dell’umanità e io consiglio sempre ai miei pazienti di seguirlo perché sano, equilibrato e completo: prevede infatti un più ampio consumo di alimenti di origine vegetale (pane, legumi, frutta, verdura e ovviamente pasta) rispetto a quelli di origine animale (tra cui bisogna preferire carni bianche e pesce) e agli alcolici. Mangiando piatti unici in abbinamento a frutta e verdura si assicura l’assunzione di tutti i nutrienti necessari per l’organismo: in questo senso la pasta è l’alimento ideale, per esempio in abbinamento a verdure condite preferibilmente con un cucchiaino di olio extravergine d’oliva. Sicuramente questo è un valido motivo per cui le nuove generazioni sono così affezionate alla pasta: sana, pratica, versatile e veloce da preparare, soddisfa tutti i palati, anche quelli più esigenti dei giovani, sebbene siano al centro di tutte le nuove mode e sperimentazioni culinarie.

1. **Il cibo a cui rinuncerebbero con meno sacrifici sono i legumi (30%). Perché crede non amino questi alimenti e vi preferiscano invece frutta e verdura?**

Per molto tempo i legumi hanno rappresentato la principale fonte proteica, soprattutto nel mondo contadino, perché facilmente reperibili e a basso costo. Oggi le condizioni di vita sono migliorate e infatti le statistiche vedono calare i consumi di legumi. Probabilmente per un giovane è più gustosa una porzione di frutta piuttosto che una di legumi. Inoltre il loro consumo può essere associato a una sensazione spiacevole di gonfiore che potrebbe essere un motivo in più per limitarne l’uso. E pensare che pasta e ceci, pasta e lenticchie, o pasta e fagioli sono stati per secoli il classico piatto unico della dieta mediterranea. L’accoppiata cereali e legumi, condita con un filo d’olio d’oliva, fornisce tutti i nutrienti - proteine, carboidrati e grassi. Si tratta di piatti della tradizione da riscoprire, perfetti d’inverno ma anche d’estate, se gustati freddi.

1. **La pasta è un piatto amato a tutte le età, sia dagli uomini che dalle donne. Anzi, sono proprio queste ultime che sorprendono: ne mangiano infatti in media 6 piatti a settimana (uno al giorno), sebbene siano per antonomasia coloro che stanno più attente alla linea. È la fine del falso mito secondo cui la pasta fa ingrassare?**

Spero davvero sia la fine di un falso mito! La pasta non fa affatto ingrassare se consumata nella giusta quantità e con condimenti a bassa densità calorica. Un piatto unico a base di pasta ideale può essere condito con un cucchiaio di olio evo, pomodoro o altre verdure e uno-due cucchiai d formaggio: questo fornirà tutti i nutrienti necessari senza incidere sulla linea.

1. **I piatti preferiti dalle nuove generazioni sono tradizionali – e non proprio light: pasta al forno e Carbonara. È giusto riscoprire il piacere del cibo oltre a stare attenti sempre solo alla linea?**

E’ assolutamente giusto riscoprire il gusto e il piacere del buon cibo, bisogna anche gratificare il palato! Bello poi notare anche la riscoperta dei piatti tradizionali come la lasagna o la carbonara da parte dei giovani, che si dimostrano così affezionati alla nostra cultura culinaria. L’importante è non eccedere, ma se poi ad un piatto ricco si abbina una bella passeggiata, si compenserà l’apporto più elevato di calorie.