

Editoriale

La pasta non ingrassa, parola di scienziati e... sportivi



di Delia Maria Sebelin

Eliminare spaghetti e maccheroni per dimagrire non serve, perché la pasta non ingrassa. «E qual è la novità? - fa notare un noto produttore - Sulle confezioni è chiaramente indicato il **contenuto calorico** della pasta: 380 kcal per 100 grammi. Se una dieta prevede 1.200 calorie al giorno, è del tutto evidente che la pasta **non fa ingrassare**.

Il pastaio è stupito dal clamore suscitato dall'argomento, per lui - evidentemente - scontato. Eppure, solo di recente si è giunti alla **prova scientifica** delle virtù della regina dei primi per mantenere la linea, grazie a uno studio condotto dal dipartimento di **Epidemiologia** dell'Irccs **Neuromed** di Pozzilli (Is).

Secondo la ricerca, la **pasta di grano duro** è un cibo sano, genuino, che aiuta a tenere **sotto**

controllo il peso. Gli studiosi **hanno dimostrato**, infatti, che il consumo di pasta è associato a un **più salutare indice di massa corporea**, a una minore circonferenza addominale e a un miglior rapporto vita-fianchi.

«Gli scienziati valorizzano il ruolo della pasta per restare in forma»



E puntualizzano: «La pasta si può e si deve mangiare, **con moderazione** ed equilibrio». Ricordano, a tal riguardo, che è normale vedere salire l'ago della bilancia se si esagera con le quantità. Perché ciò non accada, andrebbe consumata per soddisfare circa **il 10% del fabbisogno** calorico giornaliero: «In media, **55 grammi** al giorno per le donne e **70** per gli uomini».

Ovviamente, attenzione ai **condimenti**. «Con ragù di **salsiccia** e altri ingredienti non proprio leggeri, allora non è più così dietetica», fa notare lo stesso pastaio di cui sopra. Via libera, quindi, a **sughi semplici**, come pomodoro, olio e basilico.

Insomma, che la pasta non ingrassa già lo si sapeva, ma è la prima volta che se ne dà **prova scientifica, documentata** e pubblicata su una delle più autorevoli riviste internazionali specializzate: *Nutrition and Diabetes*.

Gli italiani e i popoli del bacino del Mediterraneo, d'altro canto, sono la prova della **salubrità** della pasta e della dieta mediterranea. Anche per questa ragione, probabilmente, tra i Paesi del G20 la percentuale più alta di **bambini obesi** o in sovrappeso non spetta all'**Italia**, al 26,9% del totale, ma all'**Arabia Saudita** (30%), seguita da **Stati Uniti** (29,5%), Messico (29,1%) e **Regno Unito** (27,5%) (Fonte: report Economic Playground di Save The Children, *aggiornato a luglio 2016*).

Noi italiani **potremmo anche fare meglio** - sostengono alcuni specialisti - non tanto variando le abitudini alimentari che, talvolta, virano verso regimi simili a quelli statunitensi (ricchi di carne,

burro, zuccheri semplici), ma adottando stili di vita **meno sedentari**.

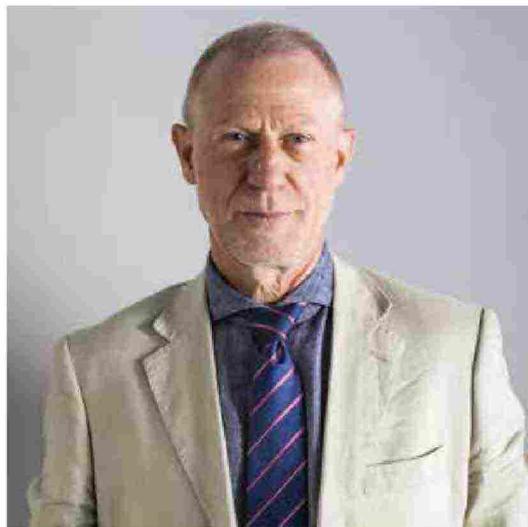
Studi precedenti avevano già dimostrato che la dieta mediterranea ha effetti benefici sulla salute, compreso il controllo del peso, ma poco si sapeva del **ruolo specifico della pasta**. I dati dello studio Neuromed, ora, colmano questa lacuna.

«La pasta - evidenziano gli autori della ricerca - è spesso considerata un fattore da limitare quando si segue una dieta ipocalorica. C'è anche chi la elimina dai pasti. Alla luce di quanto abbiamo verificato, **non è un atteggiamento corretto**».

C'è di più. Con i carboidrati (complessi) si vincono i problemi di linea ma anche le competizioni sportive. Infatti, questi svolgono un ruolo fondamentale **nell'alimentazione dell'atleta**, professionista o dilettante.

Lo conferma **Michelangelo Giampietro**, **nutrizionista** e medico dello sport, più volte responsabile sanitario delle squadre nazionali di varie discipline ai **Giochi Olimpici**.

«Il fabbisogno di carboidrati - chiarisce lo specialista - aumenta al crescere delle ore settimanali e dell'intensità degli allenamenti. Per la popolazione generale questo fabbisogno è di 2-3 g per ogni chilo di peso corporeo. Nel caso degli atleti triplica (6-10 g per kg). Ed è ancora superiore per maratoneti (10-12 g per kg nei giorni precedenti alla gara), nuotatori di fondo, triatleti o ciclisti».



Il nutrizionista Michelangelo Giampietro

Editoriale

La pasta piace a stelle del nuoto come **Michael Phelps** - mangia 1 kg di pasta al giorno - e a regine del tennis come **Serena Williams**. E poi, ancora, al velocista giamaicano **Usain Bolt** e al mezzofondista marocchino **Hicham El Guerrouj**.

Testimonianze pro spaghetti arrivano anche da miti del passato: **Jesse Owens**, stella dei Giochi di Berlino '36, prima delle gare mangiava solo pasta, fornitagli da un amico di Little Italy.

A **Rio 2016** sono stati serviti 2.700 kg di pasta, pari a 1.000 porzioni al giorno. Fornitore ufficiale, Barilla. Pasta sia a pranzo che a cena per **Federica Pellegrini** (preferisce l'integrale), **Filippo Magnini** e **Gregorio Paltrinieri**. Un piatto leggero prima dell'allenamento per la ginnasta **Carlotta Ferlito** e per le stelle della scherma **Rossella Fiamingo** e **Arianna Errigo**.



La pasta non manca nel menù del velocista giamaicano **Usain Bolt**

« Il fabbisogno di carboidrati dipende dall'intensità degli allenamenti »

E pensare che fino a una decina di Olimpiadi fa (almeno **fino a Monaco '72**) l'alimentazione dello sportivo si basava sulle proteine: **la rivincita dei carboidrati** inizia negli anni Settanta. È allora che medici dello sport italiani cominciano a promuovere i vantaggi della dieta mediterranea, imperniata sui carboidrati e in grado di fornire agli atleti un "carburante" a lento assorbimento. Grazie ai risultati ottenuti in gara da campioni come **Pietro Mennea** e **Klaus Dibiasi**, in pochi anni la svolta: il Villaggio Olimpico di Montréal '76 accoglie per la prima volta uno chef della pasta nelle sue cucine. Vent'anni dopo, ad Atlanta '96, il "cuoco pastasciuttaro" italiano è diventato istituzionale.

Nella Dichiarazione di Consenso Scientifico "**Healthy Pasta Meals**", presentata al World Pasta Day & Congress 2015, medici e scienziati della nutrizione provenienti da tutto il mondo hanno evidenziato che: «La pasta e i cereali sono fonte di **carboidrati** e **proteine**. La regina dei primi, per garantire una migliore prestazione fisica, va consumata scondita o con poco condimento prima di un allenamento, oppure, può essere gustata dopo l'attività sportiva **insieme ad altri cibi**. Al contrario, diete ad alto contenuto proteico e scarse in carboidrati sono sconsigliate per le persone attive». ■

Delia Maria Sebelin

