25-08-2016 Data 68/71

Pagina Foglio

1/3



di Anna La Rosa

Secondo una recentissima ricerca scientifica italiana, il consumo di maccheroni e di spaghetti non solo non fa aumentare il peso del corpo, ma a certe condizioni. può aiutare anche a perderlo. Ma l'esperto avverte: «Niente abbuffate e soprattutto attenti al condimento»

Roma, agosto la rivincita di spaghetti, mezze maniche e rigatoni sui chili di troppo. Mangiare pasta non fa ingrassare. Anzi, secondo una ricerca tutta italiana, il consumo di questo alimento tipico della dieta trico-

lore è da associare con una diminuzione dell'indice di massa corporea. Insomma, la pasta sarebbe amica della linea, Eppure la pasta sul banco degli imputati ci stava da un po' di tempo, messa all'angolo da diete più o meno innovative e alla moda, o condannata da un immaginario popolare che la considerava una bestia nera da evitare se si voleva

mantenere sotto controllo il peso, soprattutto d'estate, quando l'attenzione alla linea diventa quasi ossessione.

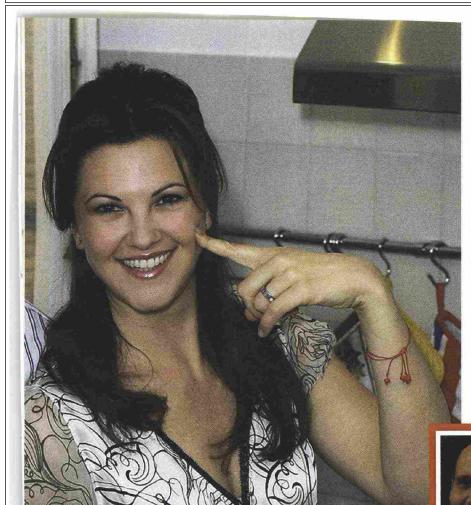
E invece proprio d'estate è arrivato il momento della rivincita. La pasta non farebbe ingrassare. Anzi, il suo consumo nell'ambito della dieta mediterranea, avrebbe addirittura la capacità di aiutare la perdita di peso. Questi sono i risul-



Data Pagina 25-08-2016

Foglio

68/71 2/3



tati di uno studio condotto dal dipartimento di epidemiologia e prevenzione dell'Irccs Neuromed di Pozzilli, in Molise.

Pubblicata sulla rivista scientifica Nutrition and Diabetes, la ricerca ha preso in esame oltre 23 mila persone. «Analizzando i dati antropometrici dei partecipanti e le loro abitudini alimentari», spiega George Pounis, il ricercatore greco in forza al Neuromed, che compare come primo autore, «abbiamo visto che il consumo di pasta, diversamente da quello che molti pensano, non si associa a un aumento del peso corporeo. Al contrario, i nostri dati mostrano che mangiare pasta si traduce in un più salutare indice di massa corporea, una minore circonferenza addominale e un miglior rapporto vita-fianchi», spiega in esclusiva a Visto.

Ciò che i ricercatori molisani hanno fatto è stato valutare il consumo di pasta non come elemento isolato, ma metten-

> dolo sempre in relazione con tutta l'alimentazione seguita in una giornata, quindi anche con le calorie prese dagli altri cibi. E il messaggio è quello della moderazione. «Il nostro studio», dice Licia Iacoviello, capo del Laboratorio di epidemiologia molecolare e nutrizionale di Neuromed, «trae la sua valenza principale dal tipo di analisi che abbiamo condotto, nella quale il consumo di pasta è messo in rapporto con le calorie complessive. Perciò non stiamo dando il via libera ad abbuffate di spaghetti, linguine e maccheroni: •••

A casa di Amadeus

Roma. A sinistra, Amadeus, 53 anni, Giovanna Civitillo, 38, con un piatto di pasta condita come vuole la tradizione mediterranea. Sopra, Francesco Sofi, 39, professore di Scienze dell'alimentazione a Firenze.

Data Pagina 25-08-2016

Foglio

68/71 3 / 3



a buona pasta fa perdere peso. Ma come si produce una buona pasta? Ne abbiamo parlato con Francesco Divella, 71 anni, proprietario dell'omonima azienda di famiglia.

Da quanti anni produce pasta?

«Dal 1890 quando il fondatore Francesco Divella, mio nonno, avviò la produzione di pasta di semola di grano duro e farina di grano tenero».

A parte il contributo della tecnologia, la pasta italiana è la stessa di 50 anni fa?

«Dal 1980 a oggi la tecnologia

ha fatto passi da gigante, permettendoci una costanza di qualità e sicurezza alimentare, caratteristiche molto apprezzate dai consumatori».

Una pasta di



buona qualità che contenuto di proteine deve avere? È vero che una pasta che non scuoce è superiore, giustificando così il costo maggiore dei pastifici? «Una semola ricca di proteine è di

certo un elemento importante per una pasta che tiene la cottura, ma anche il processo produttivo contribuisce alla qualità del prodotto sotto la supervisione di un bravo pastaio. Il costo dipende anche dai volumi di produzione, dove una grande azienda riesce ad avere costi inferiori rispetto ad altre di dimensioni inferiori. Comunque è il consumatore che sceglie. La nostra azienda grazie ai grandi volumi (più di 500 milioni di pacchetti in un anno), ha sempre collocato un prodotto di alta qualità a un prezzo conveniente».

Visto

••• stiamo ridando alla pasta il ruolo che le spetta nell'ambito di una dieta bilanciata e nel solco della tradizione».

«La pasta è il fulcro attorno al quale ruota tutta la dieta mediterranea», commenta Francesco Sofi, professore di Scienze dell'alimentazione all'Università di Firenze, «ed è anche uno degli alimenti più salutari, con i suoi carboidrati complessi e tutta quella miniera di sostanze nutritive che vengono dal grano. Ma va rispettata. Se la scuoci, la condisci male, non solo molte di quelle sue proprietà si perdono, ma può addi-

rittura avere effetti negativi. Una pasta con sugo semplice, oppure condita con verdure, pesce, legumi, sarà estremamente più salutare rispetto a quella alla quale abbiamo aggiunto burro o grassi, per non parlare di tutti gli altri condimenti usati nei vari Paesi non mediterranei. Da questo punto di vista noi italiani, se seguiamo

la tradizione, possiamo stare tranquilli: abbiamo un metodo di cottura e di preparazione che definirei perfetto».

Professor Sofi, per quanto riguarda i pazienti diabetici, loro devono rinunciare alla pasta?

«Quello tra la pasta e i diabetici è un connubio che è stato molto demonizzato. E invece gli studi di oggi hanno dimostrato che a fare la differenza sono qualità e quantità del carboidrato, e non la sua presenza o la sua assenza. Anzi, il consumo di pasta permette di equilibrare meglio la dieta e ottenere più benefici».

Però i diabetici devono fare attenzione alla scelta del tipo pasta o no?

«Dipende tutto dalla qualità. Nel caso del diabete è da preferire la pasta a più basso carico glicemico, come quella di natura semi-integrale o integrale».

Oltre alla pasta ottenuta dal grano, esistono in commercio diversi tipi di pasta ottenuta da altri cereali, come ad esempio farro, *kamut* o mais. Secondo lei, esistono differenze impor-

tanti dal punto di vista nutrizionale tra queste diverse specie di pasta?

«Ci sono differenze tra i vari tipi di pasta, ma non sono assolutamente significative. Piuttosto, possono esserci delle differenze sostanziali tra una pasta ottenuta dal frumento e quella dal riso. Quest'ultima ricerca sulla pasta ha riaperto, soprattutto negli Stati Uniti, il dibattito carboidrati sì, carboidrati no. Ormai esiste un gran numero di studi scientifici che hanno dimostrato in modo incontrovertibile che mangiare la giusta quantità di carboidrati è perfetta-

Abbinatela

sempre a sughi freschi e

semplici

mente in regola non solo con la salute, ma anche con il controllo del peso. Le mode, come quella delle diete iperproteiche, attirano molto, ma puntano solo al breve termine. Non è mai stato dimostrato che una dieta con meno del 40 per cento di carboidrati faccia bene nel medio e lungo periodo. Magari si dimagrisce all'inizio, ma

poi arrivano effetti negativi, e anche il controllo del peso non regge. Il fatto è che spesso si fa confusione: è importante la qualità dei carboidrati. Quelli complessi, tipici della dieta mediterranea, sono molto diversi da quelli semplici, come lo zucchero».

Però vediamo che la dieta mediterranea anno dopo anno, forse per moda, tende sempre di più a essere abbandonata.

«La cosa più interessante è che uno dei principali fattori di questo allontanamento è determinato proprio dal fatto che le persone rinunciano alla pasta. Ma cerchiamo di seguire un semplice ragionamento: se voglio eliminare la pasta, con che cosa devo sostituirla? Probabilmente mangerò qualcosa di meno salutare, magari troppa carne. E non mangerò neanche tutti quei cibi che di solito accompagnano un piatto di spaghetti. In altri termini, rinunciando alla pasta, si rinuncia a un intero regime alimentare considerato tra i più salutari al mondo. Ciò che invece dovremmo fare non è cambiare alimentazione, ma adattare le quantità alle esigenze individuali».