

Su questo sito utilizziamo cookie tecnici e, previo tuo consenso, cookie di profilazione, nostri e di terze parti, per proporti pubblicità in linea con le tue preferenze. Se vuoi saperne di più o prestare il consenso solo ad alcuni utilizzi [clicca qui](#). Cliccando in un punto qualsiasi dello schermo, effettuando un'azione di scroll o chiudendo questo banner, invece, presti il consenso all'uso di tutti i cookie **OK**

NETWORK



LAVORO ANNUNCI ASTE Accedi



Alimentazione

Home

Alimentazione

Forma & Bellezza

Medicina

Prevenzione

Ricerca

Benessere donna

Video

La rivincita della pasta: non fa ingrassare ed è il cibo ideale per chi fa sport

Secondo uno studio su oltre 23.000 persone, l'alimento centrale della dieta italiana non si associa a un aumento del peso corporeo, ma al contrario migliora l'indice di massa corporea, la circonferenza addominale e la proporzione tra vita e fianchi. I medici sportivi la considerano ideale per gli atleti: alle Olimpiadi di Rio ne saranno servite 2,7 tonnellate

di IRMA D'ARIA

Lo leggo dopo

27 luglio 2016



Secondo lo studio la pasta non fa ingrassare

QUAL è la prima cosa che si fa quando ci si mette a dieta? La maggior parte delle persone elimina subito la pasta, accusata di far ingrassare. Sbagliato! Perché – stando a un recente studio italiano - il consumo di pasta non solo non contribuisce all'obesità, ma è addirittura associato ad una diminuzione dell'Indice di Massa Corporea. Tanto che è un alimento consigliato soprattutto agli sportivi e sarà protagonista anche alle prossime Olimpiadi di Rio.

Saranno, infatti, 2,7 le tonnellate di pasta che verranno servite ad atleti e addetti a lavori dei Giochi brasiliani. Sufficienti a preparare più di 1.000 piatti di spaghetti e fusilli al giorno per le tre settimane di gare.

Fa diminuire la circonferenza addominale. La ricerca, condotta dal Dipartimento di Epidemiologia dell'Irccs **Neuromed** di Pozzilli e pubblicata sulla rivista scientifica *Nutrition and Diabetes*, ha preso in esame oltre 23.000 persone inserite in due grandi studi: Moli-sani e Inhes (*Italian Nutrition & Health*



la Repubblica

3 mesi a 19.99€
e 20€ in buoni sconto

la Repubblica



STASERA IN TV

Rai 1 21:30 - 23:20
The English Teacher

Rai 2 21:15 - 22:50
Le regole del delitto perfetto - Stagione 1 - Ep. 10 - 11

21:10 - 23:40
Il sospetto - Stagione 2 - Ep. 2

21:10 - 23:50
Into Darkness - Star Trek

[Guida Tv completa »](#)

CLASSIFICA TVZAP SOCIALSCORE

1. Temptation Island
82/100

ILMIOLIBRO EBOOK

TOP EBOOK
La mia stella dal Giappone
di Virginia Cammarata

LIBRI E EBOOK
442
di Cristian Spaccapaniccia

La rivoluzione del libro che ti stampi da solo. Crea il tuo libro e il tuo ebook, vendi e guadagna

ilmiolibro.it

Survey), condotti dallo stesso Dipartimento. "Analizzando i dati antropometrici dei partecipanti e le loro abitudini alimentari" spiega George Pounis, primo autore del lavoro "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".

Perché fa bene agli sportivi. Da anni le maggiori organizzazioni scientifiche di nutrizione nazionali e internazionali e anche l'American College of Sports Medicine ribadiscono che è indispensabile che la dieta degli sportivi preveda una congrua quantità di carboidrati, semplici e complessi, da assumere prima, durante e dopo l'allenamento e le gare. Ma perché? "Il fabbisogno di carboidrati aumenta proporzionalmente al crescere delle ore settimanali e all'intensità degli allenamenti" spiega Michelangelo Giampietro, nutrizionista e medico dello sport, più volte responsabile sanitario delle squadre nazionali di varie discipline sportive ai Giochi Olimpici estivi. "Per la popolazione generale è di 2-3 g per ogni chilo di peso corporeo, ma nel caso degli atleti triplica (6-10 g. per kg). Ed è ancora superiore (10-12 g per kg nei giorni precedenti alla gara) per maratoneti, nuotatori di fondo, triatleti o ciclisti".

L'alimentazione delle Olimpiadi. Guardando a una decina di Olimpiadi fa (almeno fino a Monaco '72) vigevo nello sport la "dittatura" della bistecca, con i medici dello sport concordi nel basare l'alimentazione dello sportivo soprattutto sulle proteine nobili. La chiamavano "Dieta del marine", con un chiaro riferimento alla cultura alimentare dove la carne è da sempre al centro del menù. Oggi, invece, la scienza sconsiglia per le persone attive diete ad alto contenuto proteico e con pochi carboidrati. E non si contano le testimonianze dei benefici di una "dieta della pasta" per chi pratica sport. L'ultima in ordine di tempo quella firmata da 20 medici e scienziati della nutrizione con la Dichiarazione di Consenso Scientifico "Healthy Pasta Meals", presentata in occasione del [World Pasta Day 2015](#). "La pasta - si legge nel documento - come altri cereali, fornisce carboidrati ed è anche una fonte di proteine. Per avere una migliore prestazione fisica, può essere consumata scondita o con poco condimento prima di un allenamento oppure insieme ad altri cibi dopo aver praticato attività sportiva. Diete ad alto contenuto proteico e con pochi carboidrati sono sconsigliate per le persone attive".

Guide alla scrittura
Concorsi letterari e
iniziative per autori e lettori

La pasta non fa ingrassare e migliora l'Indice di massa corporea



Slideshow

1 di 7



La rivincita della pasta. I carboidrati tornano alla ribalta negli anni Settanta grazie all'intuizione dei medici dello sport italiani, convinti dei vantaggi della dieta mediterranea, imperniata sui carboidrati. Ma cosa ha determinato la svolta "scientifica" in favore dei carboidrati nell'alimentazione dello sportivo? "Facciamo un esempio" dice il medico sportivo Giampietro. "Come in una macchina, anche il corpo umano ha un motore, che è la massa muscolare dell'atleta. L'energia che ingerisce con il cibo, invece, è il carburante". I carboidrati e i grassi sono i nutrienti energetici per eccellenza, mentre le proteine hanno una funzione soprattutto plastica. "Il comportamento più giusto è il rifornimento energetico tramite amidi, ovvero la pasta. Sarà più veloce la digestione e migliore la resa. Peraltro, i carboidrati richiedono meno ossigeno per fornire energia al muscolo. Il muscolo, normalmente, a riposo, ricava energia circa all'80% dai grassi. Con il movimento, tanto più se veloce e prolungato nel tempo, intervengono e diventano prioritari i carboidrati. Se la dieta è ricca di carboidrati, l'allenamento prolungato e costante aumenta, oltre all'apporto di sangue e ossigeno al muscolo, le riserve muscolari ed epatiche di carboidrati". Ma sono stati i riscontri sul campo ottenuti da campioni del calibro di Pietro Mennea e Klaus Dibiasi che hanno attirato l'attenzione e la curiosità degli addetti ai lavori e determinato così in pochi anni la svolta: il Villaggio Olimpico di Montréal '76 accoglie per la prima volta uno chef della pasta nelle sue cucine. Venti anni dopo, ad Atlanta '96, il "cuoco pastasciuttaro" italiano è diventato istituzionale. E alle Olimpiadi invernali di Nagano '98, viene persino affiancato da uno chef locale alle prese con spaghetti e pennette.

Gli sportivi che amano la pasta. Nomi eccellenti tra gli sportivi più grandi di tutti i tempi innamorati del nostro primo piatto nazionale: il recordman di medaglie olimpiche Michael Phelps ha dichiarato di mangiare 1 kg di pasta al giorno, mentre la tennista Serena Williams (vegetariana), ha sempre festeggiato le sue 4 vittorie agli Internazionali d'Italia con un piatto di pasta. Anche nel menù di Usain Bolt figura la pasta (accanto a manzo sotto sale e frutta tropicale), mentre il grande mezzofondista marocchino Hicham El Guerrouj sostiene di amare così tanto spaghetti e lasagne che potrebbe fare da testimonial per la pasta italiana. A favore della pasta ci sono anche due "miti" del passato: Jesse Owens, l'eroe di Berlino '36, prima delle gare mangiava solo pasta, fornitagli da un amico della Little Italy. E Paavo Nurmi, leggenda del mezzofondo degli anni Venti, capace di vincere 12 medaglie olimpiche seguendo una dieta vegetariana, quando il modello alimentare iperproteico andava per la maggiore.

La pasta a Rio 2016. Anche i campioni italiani di oggi in partenza per le prossime olimpiadi adorano mangiare pasta. Porzioni abbondanti, sia a pranzo che a cena, per i nuotatori Federica Pellegrini (che preferisce quella integrale), Filippo Magnini e Gregorio Paltrinieri. Un piatto leggero a pranzo prima dell'allenamento per la ginnasta Carlotta Ferlito e le campionesse di scherma Rossella Fiamingo e Arianna Errigo. Tania Cagnotto la mangia prima della gara, perché facilmente digeribile e energetica. La pasta accompagna gli sportivi anche nei momenti in cui si festeggiano le vittorie. Lo sa bene Flavia Pennetta, che ricorda la spaghettonata extralarge in famiglia per festeggiare la vittoria dello Us Open 2015: "Eravamo a Brindisi, a casa dei miei genitori insieme agli amici e ci siamo ritrovati tutti intorno ad una padella enorme di pasta. Sarà stata almeno un metro di diametro!". E anche il canottiere Giuseppe Vicino, campione del mondo 2015 nel 4 senza, che per prepararsi all'intenso sforzo fisico di gare e allenamenti ne mangia anche 400g al giorno, racconta l'epica scorpacciata al compleanno di un amico: "Nonostante l'avvertimento del cameriere, ordiniamo porzioni molto abbondanti come nostro solito. Siamo canottieri! Appena arrivano i piatti parte la sfida a chi ne mangia di più. Ho vinto io, 4 piatti e mezzo di pasta. Ne mangerei all'infinito!".

Quanta ne mangiano in Brasile. Secondo i dati dell'International Pasta

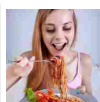
Organization, con 6,3 kg pro capite all'anno il Brasile è il 16mo Paese consumatore al mondo. Qui la pasta viene proposta come classico primo piatto, soprattutto al ristorante, ma "funziona" anche come contorno alternativo al riso, per accompagnare le specialità locali.

 [pasta](#) [dieta](#) [dieta mediterranea](#) [consumo di pasta](#) [peso](#) [sovrappeso](#)
[dimagrire](#) [pasta e peso](#)

© Riproduzione riservata

27 luglio 2016

Altri articoli dalla categoria »



La rivincita della pasta: non fa ingrassare ed è il cibo ideale per chi



Tumori, cure più efficaci del 22% con dieta e sport



Bambina ricoverata a Genova, il pediatra: "Dieta vegana

[Fai di Repubblica la tua homepage](#) [Mappa del sito](#) [Redazione](#) [Scriveteci](#) [Per inviare foto e video](#) [Servizio Clienti](#) [Pubblicità](#) [Privacy](#)

Divisione Stampa Nazionale — [Gruppo Editoriale L'Espresso](#) Spa - P.Iva 00906801006 — Società soggetta all'attività di direzione e coordinamento di CIR SpA