

# LAMADIA

ANNO XXIV  
Maggio 2009  
N. 241  
€ 3,00

www.lamadia.com

## travelfood

### IL GIALLO DELLA

# CRISI

### COME SE NE USCIRÀ?

DIRETTORE

ELSA MAZZOLINI

- Le opinioni
- I problemi
- I commenti
- Le possibili soluzioni



L'unica rivista italiana di settore  
distribuita alla ristorazione  
della GRAN BRETAGNA

# Veramente siamo convinti che la pasta faccia male???



PRIMO VERCILLI - Medico Dietologo

La pasta... cosa dire in poche righe di questo fantastico alimento, simbolo dell'italianità nel mondo? I tempi sono molto cambiati rispetto a 40 anni fa, quando, nel mondo, la pasta era "il mito italiano", ma pochi, al di fuori dell'Italia, ne conoscevano le vere caratteristiche. Figuratevi che nel 1957 la BBC trasmise in televisione un documentario molto serio sulla "raccolta primaverile degli spaghetti", in cui si sosteneva che, aiutati dal clima favorevole di alcune zone d'Italia, gli spaghetti crescevano sugli alberi! Ebbene, senza arrivare alle conseguenze del documentario su "La guerra dei mondi" di Orson Welles, queste affermazioni scatenarono comunque una vera e propria ricerca disperata alle fantastiche piantine! Eh sì, i tempi sono proprio cambiati: pur rimanendo l'Italia al primo posto nella graduatoria mondiale per il consumo di pasta, ormai molti Paesi nel mondo vantano consumi ragguardevoli e alcuni di essi ne producono in quantità veramente interessanti, come Stati Uniti (2 milioni di tonnellate all'anno) e Brasile (1 milione). Da un punto di vista nutrizionale, la pasta è un alimento semplicissimo: è composto solo da semola di grano duro e acqua; nessun conservante (perché è l'essiccazione del prodotto che ne permette la conservabilità), nessun colorante e nessun additivo chimico. Ci affanniamo spesso a cercare prodotti semplici e genuini, senza mai considerare che la pasta è veramente il prototipo della genuinità e della semplicità! 100 grammi di pasta apportano circa 353 Kcal, date soprattutto dall'alta quota di carboidrati (84%) e da una discreta quota di proteine (14%); la pasta inoltre è una buona fonte di potassio e dà un ottimo apporto di fosforo, mentre non contiene assolutamente sodio: quindi l'unico sodio che contiene la pasta è quello che aggiungiamo nel condimento.

Che la pasta faccia ingrassare è un luogo comune che va sfatato. Chi di noi, sgranocchiando davanti al televisore una tavoletta di cioccolato da 100 grammi, pensa alle 500 calorie che essa fornisce? Pensate però alla differenza nel potere saziante che c'è tra un piatto di pasta e 100 grammi di cioccolato! Non c'è assolutamente nulla che faccia ingrassare, se ci si educa a consumarlo in modo corretto. Quando poi condiamo il

piatto di pasta in modo corretto, questo diventa veramente un valido alleato per la nostra salute. Infatti, è vero che le proteine contenute nella pasta sono da considerarsi non bilanciate per quanto riguarda la composizione in aminoacidi, in quanto mancano quasi totalmente di un aminoacido essenziale, la lisina. Basta però una cucchiata di formaggio per elevare sufficientemente il livello di lisina, originariamente carente, e rendere il piatto di pasta un cibo completo; condimenti più ricchi possono addirittura trasformarla in un piatto unico, come avviene per una pasta con legumi. Anche l'aggiunta del pomodoro può risultare estremamente interessante, perché in questo modo apportiamo anche una certa quantità di antiossidanti (con il licopene) e vitamine. A dire il vero, tutte le vitamine che si conoscono risultano essere presenti in una combinazione di pasta condita con pomodoro e formaggio. E che dire poi dell'aggiunta di un buon olio di oliva?

Ma le proprietà della pasta non sono finite qui: non contiene colesterolo e non produce acido urico. È estremamente digeribile ed è un ottimo cibo per chi ha bisogno di energia prontamente disponibile, senza aumentare la glicemia in modo eccessivo. La pasta, infatti, è uno degli alimenti fondamentali degli atleti, nel pasto che fanno prima della gara! Questo la dice lunga su come questo alimento possa essere importante per l'efficienza fisica dell'individuo.

E, per favore, non facciamoci influenzare dalle sirene dell'indice glicemico, secondo cui tutti gli alimenti con indice glicemico alto fanno ingrassare... questo non perché non ci sia qualcosa di vero, ma semplicemente perché le banche dati che abbiamo a disposizione, riguardanti l'indice glicemico degli alimenti, sono tutte contrastanti tra loro! L'indice glicemico è un dato che dipende da troppe variabili per poterlo assolutizzare (geografia, maturazione, modalità e tempi di cottura, combinazione con altri alimenti, ecc...). E allora, non lasciamoci fuorviare dalla dilagante demonizzazione di questo ottimo alimento: mangiamo pasta, ovviamente con criterio, con moderazione, ben condita con olio, pomodoro, verdure e parmigiano e vivremo sicuramente più a lungo...