



PN24 FOOD - Pasta: non fa ingrassare, basta sapere come cucinarla

Roma - 22 ott 2024 (Prima Notizia 24) Mangiato nelle giuste porzioni, un piatto di maccheroni fornisce al nostro corpo il carburante necessario per funzionare a pieno regime senza appesantirlo.

La pasta è spesso accusata di far ingrassare, ma in vista della Giornata Mondiale della Pasta il 25 ottobre, la Prof.ssa Chiara Manzi, docente di Medicina Culinaria all'università di Ferrara, sfata questo mito. La pasta, infatti, è uno degli alimenti alla base della Dieta Mediterranea, la dieta riconosciuta come foriera di longevità e buona forma fisica. Quali sono le accuse: 1. La pasta fa ingrassare. 2. I carboidrati sono più calorici delle proteine. Cosa c'è di vero? Scientificamente niente. 1. Mangiato nelle giuste porzioni, un piatto di maccheroni fornisce al nostro corpo il carburante necessario per funzionare a pieno regime senza appesantirlo. 2. I carboidrati, a differenza di quello che spesso le persone pensano, non sono più calorici delle proteine. Entrambi hanno lo stesso valore energetico, ovvero 4 kcal/g, ma il corpo li preferisce i carboidrati alle proteine come fonte di energia primaria. Il problema non è la pasta, ma l'indice glicemico e il condimento. • La pasta, anche se integrale, ha un alto indice glicemico che può creare stress ossidativo e accumulo di adipe facendo ingrassare e peggiorando lo stato di salute. • La pasta preparata come da tradizione, molto condita, porta con sé tanti grassi e sale, rischiosi per la linea e la salute perché aumentano le possibilità di ingrassare e danneggiare la salute cardiovascolare. Esiste la soluzione, e non è la pasta integrale. Ciò che rallenta l'assorbimento del carboidrato, e dunque ne abbassa l'indice glicemico, è la ricchezza in fibre solubili che creano un gel a livello intestinale in grado, inoltre, di ridurre l'assorbimento dei grassi. Il consiglio è di arricchire il condimento della pasta con fibre solubili donate dalle verdure, dai legumi o dall'inulina a catena lunga. Quest'ultima è una fibra solubile e prebiotica particolarmente efficace nel sostenere il microbiota intestinale che regola numerosi aspetti della nostra salute, dal sistema immunitario al metabolismo. Quando viene integrata nei sughi, l'inulina a catena lunga non solo contribuisce a migliorare la salute intestinale, ma aumenta anche il senso di sazietà, riducendo la fame e favorendo il controllo del peso.

(Prima Notizia 24) Martedì 22 Ottobre 2024