



BAKERY3.0

21 ottobre 2018
Milano, Enterprise Hotel

LA FARINA E' DAVVERO UN VELENO?

TAVOLA ROTONDA

MA, LA FARINA E' DAVVERO UN VELENO?

Piergiorgio Pietta

Biochimico- Docente di Biochimica Nutrizionale – Dip. Scienze Cliniche e
Sperimentali – Università di Brescia

BAKERY 3.0

21 OTTOBRE 2018

ENTERPRISE HOTEL

LA FARINA E' DAVVERO UN VELENO?

Dalla molitura dei chicchi (cariossidi) di grano tenero si ottengono, in base al tasso di estrazione, prodotti con caratteristiche differenti: farina integrale, farina tipo 2, farina tipo 1, farina tipo 0 e farina tipo 00. Le sigle 00, 0, 1,2 ed integrale rappresentano farine con contenuto crescente di parte cruscale.

Quindi, la 00 e la 0 sono farine bianche, fini, povere di crusca. La tipo 1 e 2 sono intermedie (per questo dette anche semintegrali) e la farina autentica integrale contiene tutte le parti del chicco.

LA FARINA E' DAVVERO UN VELENO?

Farine raffinate!?

Non usiamo questo aggettivo. **Si raffina il petrolio, le farine si setacciano!** Il chicco di frumento viene trasformato in farina attraverso fasi successive: rottura del chicco seguito da abburattamento del macinato. Brevemente, l'abburattamento è un processo di setacciatura graduale (mediante setacci, buratti), a maglie differenti e consiste di una serie di riduzioni granulometriche per ottenere farine di diversa finezza.

Quindi, un INVITO: non parliamo di farine raffinate, ma di farine bianche tipo 0 e 00.

VALORI DEI NUTRIENTI DELLA FARINA BIANCA E INTEGRALE

	FARINA BIANCA	FARINA INTEGRALE
PROTEINE (g/100g)	11,5	12-13
CARBOIDRATI (g/100g)	71,0	67,0
FIBRE (g/100g)	2,5-3,5	5,6-9,6
GRASSI(g/100g)	1,1	1,5-1,9
CALCIO (mg/100 g)	15	24
MAGNESIO (mg/100 g)	28	65
FERRO (mg/100g)	1,2	2,3
Vitamina B₁ (mcg/100g)	110	330
Vitamina B₆ (mcg/100g)	100	280
Vitamina B₉ (mcg/100g)	16	25
Vitamina E (mcg/100g)	230-340	950-1200

LA FARINA E' DAVVERO UN VELENO?

La farina 00 è quella con il maggior contenuto di carboidrati (amido) e minore di proteine, grassi, fibre, vitamine, minerali. Per questo, viene considerata alimento fonte di “calorie vuote” (molta energia, pochi micronutrienti), dimenticando che **alla farina e suoi derivati spetta il compito di fornire energia.**

Da qui iniziano i dubbi e le controversie (o isterie?).

LA FARINA E' DAVVERO UN VELENO?

In primo luogo, va ribadito che, nel quadro di una alimentazione *normocalorica e varia*, i **carboidrati coprono circa il 50-55%** delle calorie giornaliere, con forte prevalenza dei carboidrati complessi (gli zuccheri vanno limitati a 25 grammi/giorno (OMS)).

E'importante che tali carboidrati apportino anche altri componenti utili, in particolare alcune fibre e specifici antiossidanti.

LA FARINA E' DAVVERO UN VELENO?

La scelta delle farine integrali e semintegrali è la migliore per il loro apporto.

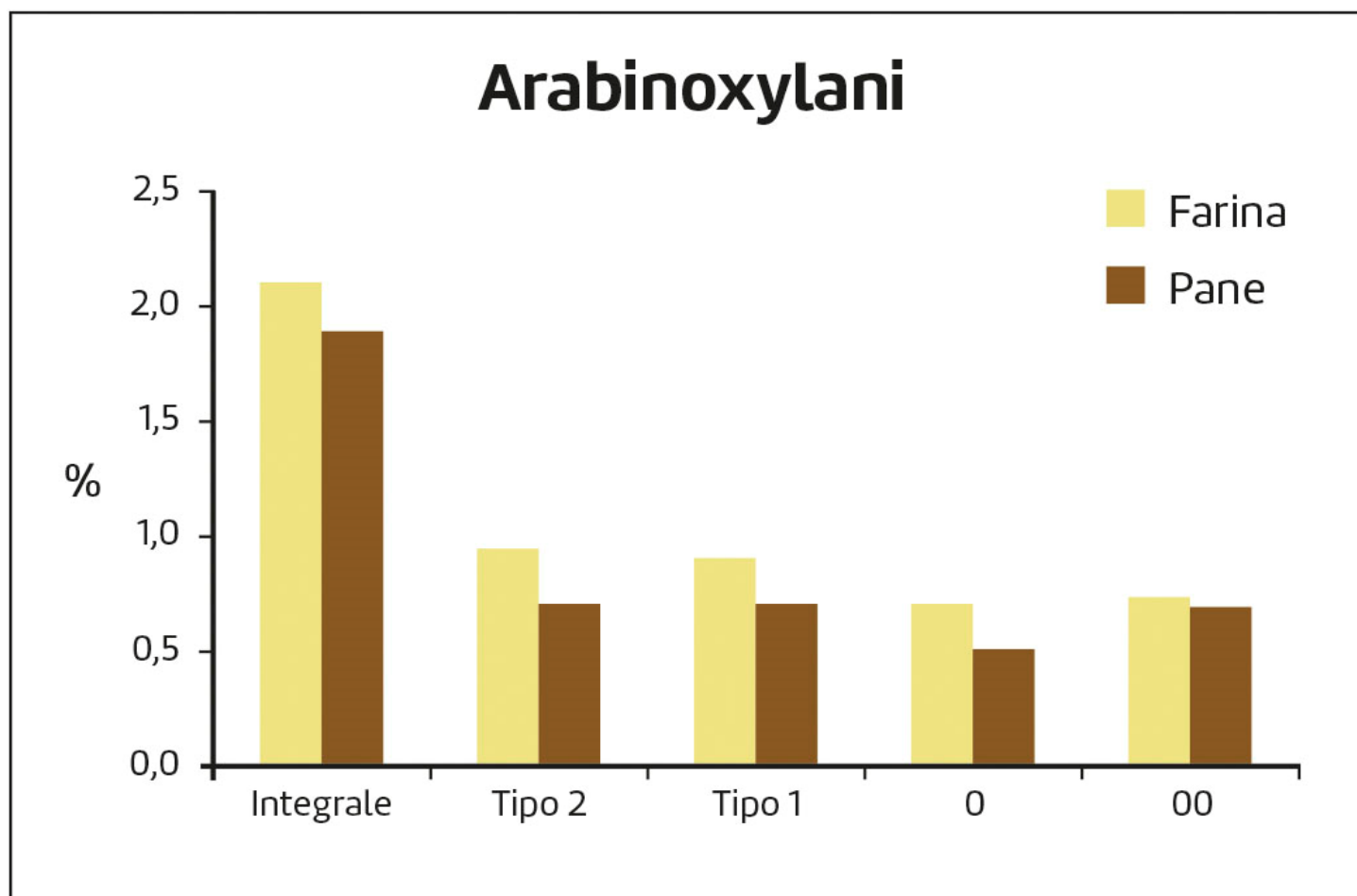
La letteratura scientifica internazionale abbonda di evidenze sul ruolo salutare dei cereali integri (WHOLE GRAINS). Ne deriva che le raccomandazioni medico-nutrizionali correnti sollecitano **IL CONSUMO PREFERIBILE** di alimenti ottenuti da farine **che conservano il più possibile il patrimonio originale del chicco.**

LA FARINA E' DAVVERO UN VELENO?

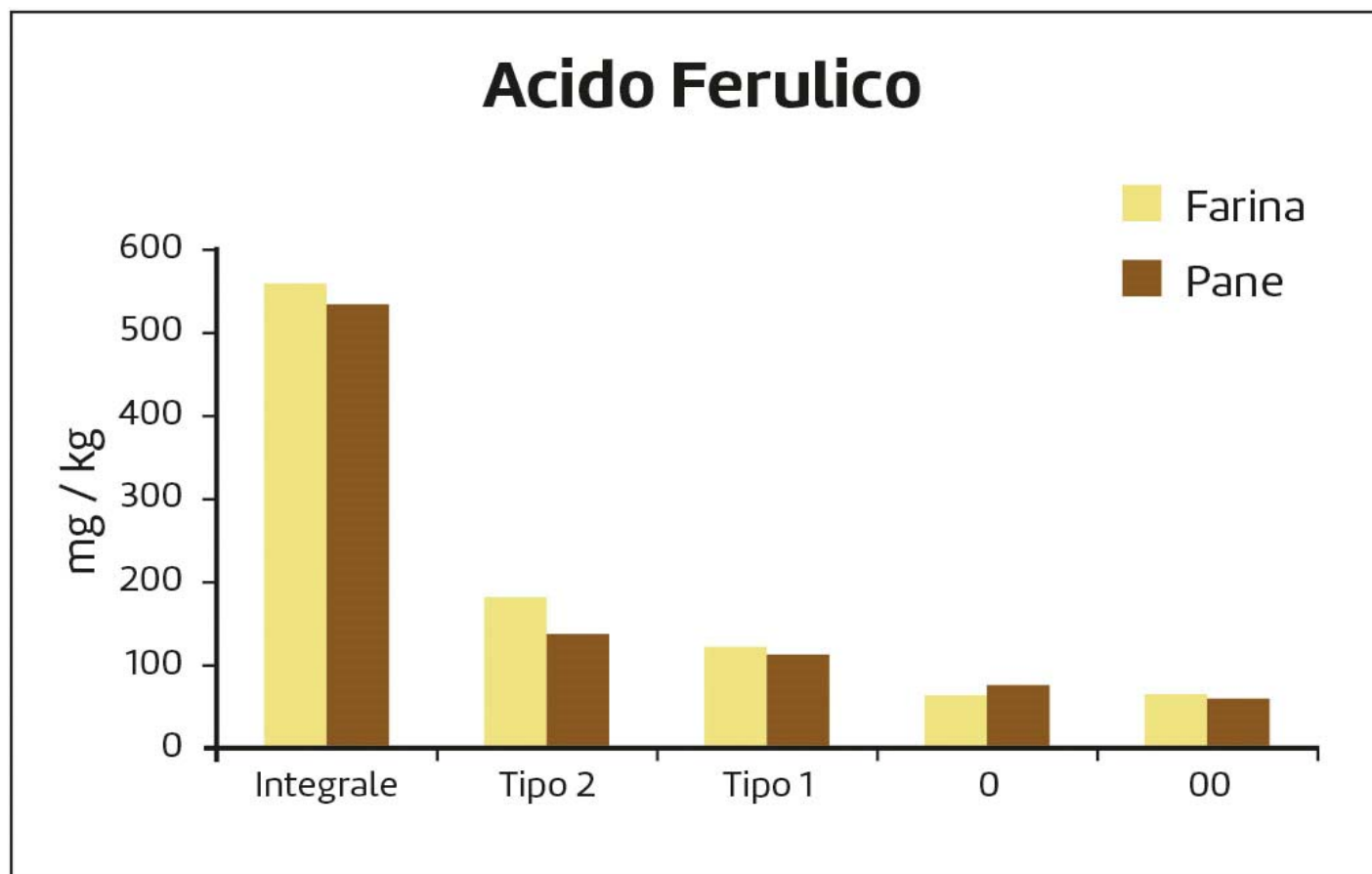
Ma, qual è il contenuto nelle varie farine di frumento dei composti marker del chicco originario, come gli arabinoxilani e l'associato antiossidante, acido ferulico?

Come mostrato nell'istogramma (Fonte: DEFENS-UNI-Milano), il contenuto di arabinoxilani (fibre tipiche del frumento, detti ARABINOXILANI) e del fitocomposto associato (ACIDO FERULICO) è più alto nella farina integrale e diminuisce nelle farine 2,1, 0 e 00 (e relativi pani).

LA FARINA E' DAVVERO UN VELENO?



LA FARINA E' DAVVERO UN VELENO?



LA FARINA E' DAVVERO UN VELENO?

Da notare che anche nella farina 0 e 00 sono contenuti arabinoxilani e acido ferulico, se pur in quantità ridotte.

Quindi, anche il pane bianco conserva un valore nutrizionale, **per cui vale l'indicazione che il suo consumo giornaliero va accompagnato a quello di pane integro in quantità di almeno due porzioni [D Aune et al., 2013].**

LA FARINA E' DAVVERO UN VELENO?

IPOTESI INFONDATE

La farina bianca e suoi preparati sono stato oggetto di controversie dal dubbio fondamento scientifico.

“La farina 00 è il più grande veleno della nostra alimentazione”

“La farina bianca è nociva, perché le abbiamo tolto i componenti che fanno bene alla salute (fibre). E poi ha un indice glicemico molto alto e questo favorisce il diabete, i tumori e l'obesità”.

“FARINA BIANCA: veleno, principale misfatto alimentare dell'ultimo mezzo secolo”.

Questi allarmi sono in contrasto con le indicazioni della Scienza Medico/Nutrizionale (limitare il consumo di alimenti da farine bianche a vantaggio di quelli integrali/semintegrali).

LA FARINA E' DAVVERO UN VELENO?

A disconoscimento degli «allarmi», una nota del **Direttore della Struttura complessa di Epidemiologia e Prevenzione dell'Istituto Nazionale dei Tumori di Milano** precisa che.

1. *“Non esistono cibi velenosi, quindi la farina bianca non può essere considerata un veleno; piuttosto va tenuto presente che, se il suo consumo è preponderante rispetto all’alternativa integrale, viene ridotto nella dieta l’apporto di componenti utili”*
2. *“In merito all’indice glicemico vi sono inesattezze: l’indice glicemico del pane prodotto con farina integrale può essere simile o maggiore di quello del pane bianco”.*
3. *Per quanto riguarda gli effetti tumorali, i riferimenti citati a sostegno dell’allarme sono datati (anni 2003 e 2007) e non del tutto corretti.*

LA FARINA E' DAVVERO UN VELENO?

4. L'Istituto Nazionale dei Tumori di Milano sposa le tesi del Fondo Mondiale per la ricerca sul cancro e del Codice Europeo contro il cancro (2014).

5. Le argomentazioni addotte a giustificazione degli allarmi non giustificano la criminalizzazione dei cereali non integri, che sono ingredienti di alimenti sani della nostra alimentazione quotidiana.

6. D'altra parte, è ininfluyente sulla salubrità di una merendina piena di zucchero, la sostituzione della farina bianca con farina integrale.

LA FARINA E' DAVVERO UN VELENO?

A PROPOSITO DI INDICE GLICEMICO

Più che parlare di indice glicemico della farina (alimento comunemente non consumato tal quale), è meglio parlare di indice glicemico degli alimenti prodotti con la farina.

E a questo punto, va ribadito che l'indice glicemico del pane (e altri prodotti amilacei) dipende

- dal **tipo di amido** (rapidamente digeribile, lentamente digeribile e resistente),
- dal **metodo di panificazione** (la lievitazione con pasta acida riduce la risposta glicemica,
 - dal **processo di cottura.**

Inoltre, l'indice glicemico è influenzato dal consumo contestuale di pane o pasta con altri alimenti ricchi di fibra, soprattutto quella solubile.

LA FARINA E' DAVVERO UN VELENO?

INTEGRALE O FALSO INTEGRALE

Molti dei cosiddetti integrali sono ottenuti dalla farina bianca con aggiunta di crusca.

Questo è ammesso da una circolare del Ministero delle Attività Produttive (168/2003), secondo la quale non ha alcuna rilevanza ai fini dell'informazione al consumatore precisare se una farina impiegata come ingrediente sia integrale o ricostituita!

I falsi integrali non sono nocivi, ma solo le farine integrali autentiche conservano intatte le proprietà nutrizionali del cereale, con il risultato di migliorare la funzionalità intestinale, aumentare la sazietà e favorire uno stato di benessere (JAMA Int Med 2015;175:273).

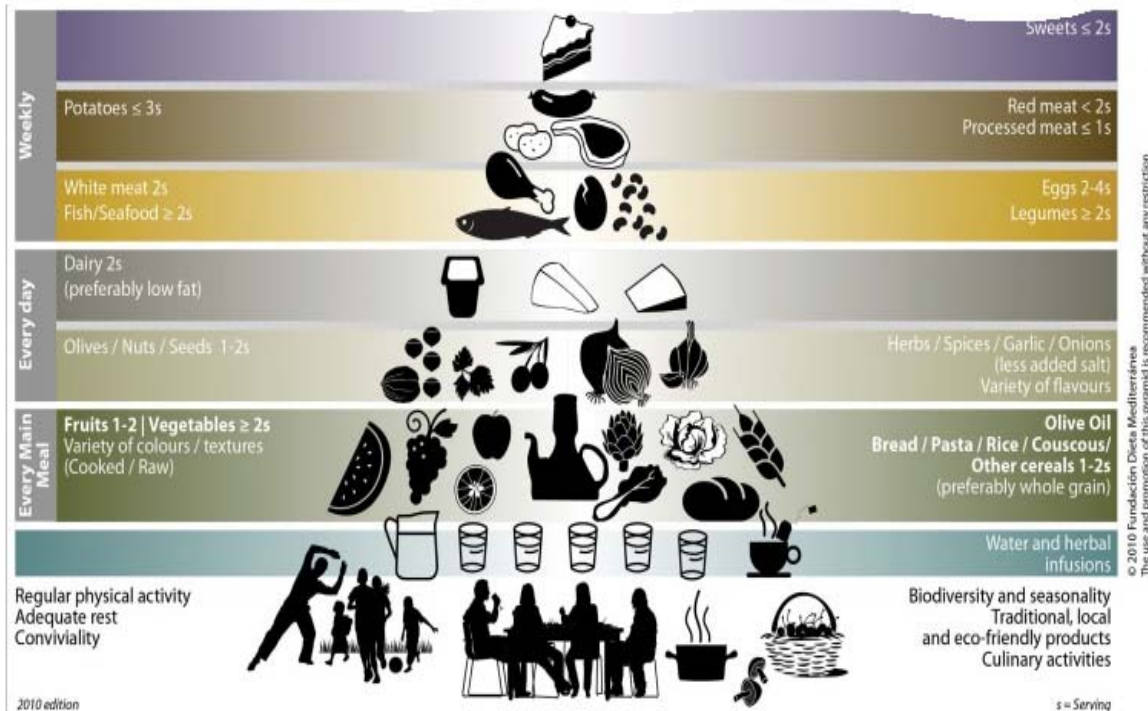
LA FARINA E' DAVVERO UN VELENO? QUALE CONCLUSIONE?

Nell'alimentazione varia va preferito il consumo di pane ottenuto con farine *integrali o semintegrali* (e preparato con lievito madre!) **SENZA ESCLUDERE IL PANE BIANCO.**

Ne è conferma un recente studio relativo alla Dieta Mediterranea [S
Dernini et al., 2015]

E poi, le farine 0 e 00 possono essere arricchite con farine di altri cereali (avena, farro, riso Venere, segale) per il loro apporto naturale di specifiche fibre e antiossidanti.

LA FARINA E' DAVVERO UN VELENO?



Nella diapositiva si citano,
al primo gradino della Piramide,
pane, pasta, riso e altri cereali
PREFERIBILMENTE IN FORMA INTEGRA.

Diapositiva 18

CC1

Claudia Cristallo; 18/10/2018

LA FARINA E' DAVVERO UN VELENO?

**Infine, teniamo presente che, secondo la letteratura medico/nutrizionale, gli alimenti “sorvegliati speciali” (senza usare termini apocalittici) sono quelli che iniziano con la S cioè
Salt, Sugars, Saturated fatty acids!**



BAKERY3.0

21 ottobre 2018
Milano, Enterprise Hotel

LA FARINA E' DAVVERO UN VELENO?

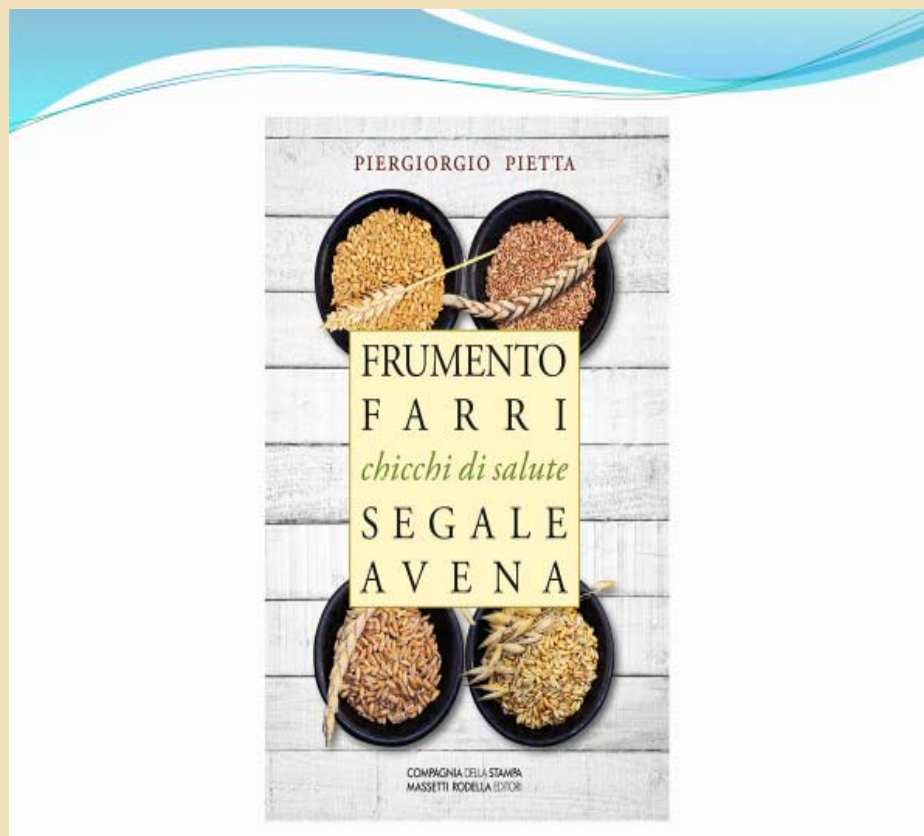
PER SAPERNE DI PIU'

pg.pietta@email.it

BAKERY3.0

21 ottobre 2018
Milano, Enterprise Hotel

LA FARINA E' DAVVERO UN VELENO?



BAKERY3.0

21 ottobre 2018
Milano, Enterprise Hotel

LA FARINA E' DAVVERO UN VELENO?

