

LA FARINA E' DAVVERO UN VELENO?

**Il consumo di «farina»
può pregiudicare la qualità della dieta?**

Elena Piovanelli, dietista



Allo stato attuale delle conoscenze... 1°

Il **Fondo Mondiale per la Ricerca sul Cancro**, la cui missione è di promuovere la prevenzione primaria dei tumori, ha concluso una revisione di tutti gli **studi scientifici sul rapporto fra alimentazione e tumori**:

- uno **stile di vita corretto** è fondamentale per mantenersi in salute;
- **fumo, attività fisica e alimentazione** sono gli aspetti più importanti del nostro stile di vita (f. modificabili).

Gli studi sono talmente tanti che non sempre è facile interpretare i risultati che emergono. Per questo è opportuno **seguire indicazioni elaborate da gruppi di esperti**, che sintetizzino i risultati delle ricerche.

Il Fondo Mondiale **rivede periodicamente i risultati degli studi**.





La riduzione del rischio deriva da uno stile di vita sano che include:

- avere un peso corporeo normale;
- evitare gli alimenti che favoriscono l'aumento di peso come le bevande zuccherate e i prodotti da fast food;
- praticare un'attività fisica moderata per almeno 30 minuti al giorno;
- allattare al seno (per le donne);
- ➔ - **si raccomanda un elevato apporto di alimenti di origine vegetale (frutta e verdura, legumi e cereali integrali ricchi di nutrienti e fibra alimentare).**
- limitare l'assunzione di carni rosse; evitare gli alimenti trasformati a base di carne;
- limitare il consumo di bevande alcoliche.



Allo stato attuale delle conoscenze... 2°

I **LARN** (Livelli di Assunzione di Riferimento di Nutrienti ed energia per la popolazione italiana) sono il documento di riferimento per tutti coloro che si occupano di nutrizione.

Il volume (2014) è frutto del lavoro di esperti riconosciuti di tutta Italia.

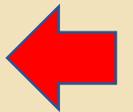


LARN – capitolo: carboidrati e fibre

Limitare gli zuccheri semplici presenti «naturalmente» negli alimenti sia quelli «aggiunti» (succhi di frutta, caramelle, bevande e dolci) e limitare l'uso di fruttosio come dolcificante.

Prediligere fonti alimentari amidacee a basso indice glicemico.

Preferire alimenti ricchi in fibra alimentare quali cereali integrali, legumi, frutta e verdura.



Negli adulti, **consumare almeno 25 g/die di fibra.**



Allo stato attuale delle conoscenze.... 3°

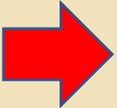
LINEE GUIDA ALIMENTAZIONE ITALIANA (2003)

Capitolo: più cereali, legumi, ortaggi e frutta

Gli alimenti vegetali contengono *amido, fibra, vitamine, minerali e sostanze preziose* per la salute.

Cereali e legumi contengono anche *proteine*.

Consumare frutta e verdura (almeno 5 porzioni/ die), aggiungendo poco sale e grassi.

 Ogni giorno dovremmo mangiare anche pane, pasta o altri prodotti a base di cereali, meglio se integrali, ricordando anche in questo caso di non aggiungere troppi condimenti.





«Perché dobbiamo consumare più cereali, legumi, ortaggi e frutta?»

Perché apportano amido

Cereali e derivati sono sempre stati nell'alimentazione italiana la fonte principale di carboidrati.

L'importanza dei carboidrati deriva dal fatto che vengono assorbiti e utilizzati dall'organismo facilmente e senza produrre scorie metaboliche, assicurando alle cellule un rifornimento di glucosio e perciò di energia.



Perché forniscono fibra



Molto importante per la regolazione di diverse funzioni nell'organismo.

Alcuni composti (cellulosa, emicellulosa e lignina) insolubili in acqua: **ritardano lo svuotamento gastrico e facilitano nell'intestino il transito del bolo alimentare e l'evacuazione delle feci.**

Altri composti (pectine, gomme e mucillagini) solubili in acqua: **regolano l'assorbimento di alcuni nutrienti, contribuiscono al controllo di glucosio e colesterolo nel sangue.**

La fibra insolubile è contenuta nei **cereali integrali, e negli ortaggi**; quella solubile nei **legumi e nella frutta**.

La fibra sembra in grado di ridurre il rischio per alcune malattie dell'intestino (diverticolosi del colon e tumori).

L'introito raccomandato è intorno ai **30 gr/giorno**, quantità superiore a quella che attualmente si assume.

IMP scegliere prodotti ottenuti da farine integrali e non con l'aggiunta di crusca/ o altre fibre.

Eccezioni «ci sono persone che»:

1) **non amano i prodotti integrali;**



2) **che per motivi terapeutici non possono consumare cibi integrali;**



3) **riescono a soddisfare la richiesta in fibra senza dover ricorrere sempre all'integrale.**



Uno dei concetti chiave: varietà!!!

Variare le fonti di carboidrati:

Cereali maggiori: frumento, riso, mais

Cereali minori: avena, farro, orzo, miglio, segale

Pseudocereali: quinoa, amaranto, granosaraceno

Variare le modalità di assunzione:

In **chicco:** riso, farro....; **come derivati** (pane, pasta, couscous, bulgur, polenta...)

prodotti da forno che utilizzano le loro farine (cracker, fette biscottate, pizza....); **cereali per la colazione...**

Ogni alimento ha delle caratteristiche nutrizionali specifiche!

Così garantiremo al corpo tutta una serie di nutrienti e limiteremo il rischio di eccessi.



Perchè circolano in tv, sui social, sulle riviste, false notizie in merito a «carboidrati, pane, farina bianca, glutine»?

- Le **mode alimentari**;
- Le **diete «fai da te»**;
- La tendenza a **classificare i cibi in buoni o cattivi**;
- La **disinformazione**: «influencer» (star, giornalisti, chef, farmacisti...) dispensano consigli in ambito alimentare senza avere spesso le competenze;
- Le **notizie false in ambito alimentare**: frutto di una mancanza di competenza dello scrittore; o diffuse per interesse personale (soddisfare l'ego di chi vuole apparire); o per motivi economici.



Oggi esiste una pubblicità aggressiva che promuove “diete non equilibrate”

che non si basano su evidenze scientifiche,

che non tutelano la salute delle persone e che in molti casi le espongono a seri rischi.

Regimi talmente famosi da meritarsi servizi in tv e articoli sui giornali!

Regimi diseducativi che non tengono conto di gusti e disgusti personali....

e promuovono un'omologazione alimentare;

e se rispettati per lunghi periodi risultano insostenibili a livello fisico e psicologico

(disturbi del comportamento alimentare).

Non dimentichiamo che mangiare è un piacere della vita.



Un altro «mito»: il pane fa ingrassare?



E' vero, o semplicemente il frutto di un equivoco o il retaggio di un approccio dietologico che decenni fa incriminava singoli alimenti (responsabili dell'aumento di peso), senza considerare nella sua complessità l'alimentazione e lo stile di vita di una persona?

Più pane: *#paroladidietista*

1. il pane rappresenta **uno degli alimenti simbolo della Dieta Mediterranea**;
2. è una **fonte di carboidrati complessi**;
3. il pane **saia, gratifica, è un prodotto versatile e pratico** (pasti fuori casa);
4. è **meno calorico dei “sostitutivi”**;
5. è possibile acquistare anche pane **meno salato**;
6. esistono anche tipologie di pane **fonte di fibre**;
7. il pane **ha un basso impatto ambientale**;
8. del pane **non si butta via nulla!**



Per coloro che volessero approfondire il «mio pensiero»:

<http://alinor.it/pane/>





E da domani...

*Vi ringrazio per l'attenzione,
Dr. Elena Piovanelli*

CONTATTI:

www.dietistapiovanelli.com

dietistapiovanelli@gmail.com

dietistapiovanelli (instagram)

Elena Piovanelli (facebook)

