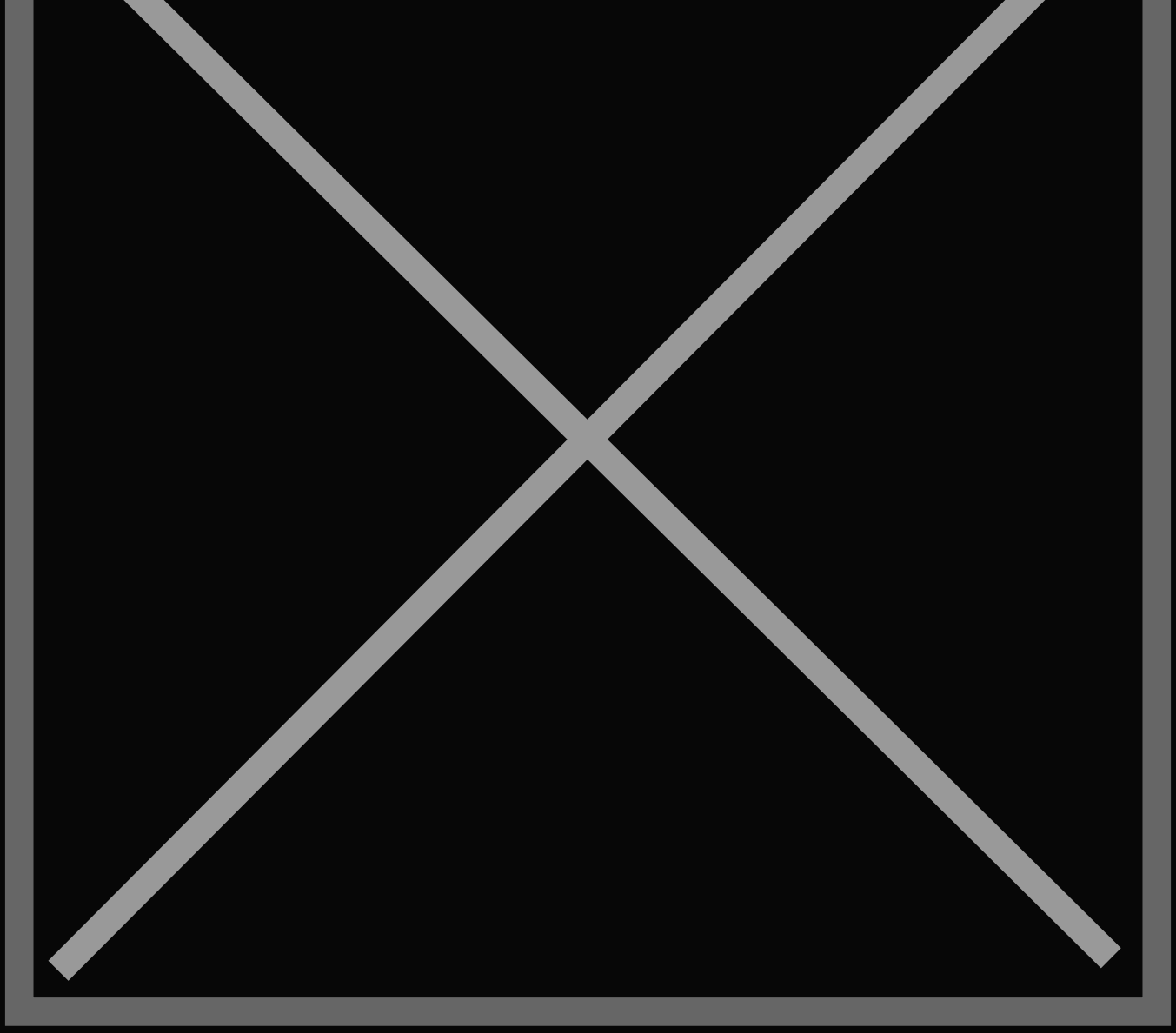
Pasta, i tre falsi miti sull'alimento cardine della dieta mediterranea

pasta-spaghetti-b32da805

“Fa ingrassare”, “in bianco è meglio” e “a pranzo fa addormentare”. La **pasta**, alimento cardine della **dieta mediterranea** e ingrediente base dell’identità culinaria italiana in casa e all’estero, è spesso **oggetto di stereotipi** sul suo apporto nutrizionale, benefici e controindicazioni.

Sodexo Italia, l’azienda dei 100 mestieri leader nei servizi per la qualità della vita, ogni giorno serve pasti a 380mila persone tra bambini, studenti, lavoratori e ospiti di residenze e case di riposo e acquista una media di 2 milioni e mezzo di tonnellate di pasta all’anno. In occasione del **World Pasta Day** del prossimo 25 ottobre, l’azienda attraverso gli esperti della sua Food Intelligence fa un po’ di chiarezza su questo alimento.



• “

Fa ingrassare” – La maggior parte degli italiani identifica i carboidrati con la pasta, ma i cereali sono tanti e di diverso tipo. Fanno ingrassare? No, la loro funzione è quella di dare energia al corpo, nell’arco dell’intera giornata. I carboidrati, infatti, dovrebbero costituire il 50-55% della nostra alimentazione poiché il cervello umano funziona a carboidrati (glucosio). A meno di indicazioni mediche specifiche, nessuna dieta o stile alimentare dovrebbe privarsi di questo carburante per la mente, che è importantissimo per i bambini e i ragazzi in età di crescita e sviluppo, per gli adulti, sportivi e non, e per gli anziani, che hanno bisogno di energia per le loro attività quotidiane. A questo proposito, è fondamentale ricordare che le porzioni sono importanti e che per tutti i cereali variano

solitamente da 50 a 100 grammi a crudo a testa a seconda dell'età e del fabbisogno della persona che mangia (50-70 g per bambini; 80 g per gli adulti e anziani, che corrispondono circa a 50 penne/fusilli o 4 cucchiai di cerali in chicco; 100 g per ragazzi).

• **Le porzioni sono importanti** e per tutti i cereali variano solitamente da 80 a 110 grammi a crudo a testa a seconda dell'età e del fabbisogno della persona che mangia: 80 g per gli adulti e anziani, che corrispondono circa a 50 penne/fusilli o 4 cucchiai di cerali in chicco e da 90 a 100 g per i ragazzi delle scuole medie e superiori, che sono in fase di sviluppo.

• **"In bianco è meglio"** – Si pensa che la pasta sia più leggera se scondita, ma in assenza di condimento nel nostro organismo si genera un picco glicemico maggiore mettendo in circolo zuccheri e determinando un senso di appetito non appena si termina la digestione. Fibre o proteine (come delle verdure saltate o un sugo di carne o di pesce o ancora pasta e legumi) massimizzano i benefici della pasta rallentando la digestione degli zuccheri e donandoci un senso di sazietà più a lungo, liberando le energie di cui abbiamo bisogno in maniera graduale. Per questo motivo, ad esempio, la quantità di pasta consigliata per i diabetici non si discosta molto dalle grammature standard, a patto che venga accompagnata da un condimento ricco di fibre o proteine. Decisamente più dannosi in questo senso lo zucchero raffinato e i carboidrati semplici. E la pasta integrale? Contiene naturalmente un po' più di fibre, effetto nutrizionale con si può però ottenere ugualmente con una pasta classica condita con un po' di verdure.

• **"A pranzo fa addormentare"** – Spesso negli uffici con funzioni più sedentarie si evita la pasta a pranzo, convinti che l'apporto nutrizionale di questo alimento possa causare una fastidiosa sonnolenza durante il pomeriggio di lavoro. Nutrizionalmente, invece, la pasta non è un alimento difficile da digerire e anzi, si tratta di energia che si libera subito, facilmente spendibile e di grande aiuto per il funzionamento del nostro cervello. Il senso di pesantezza potrebbe derivare più da un'eccessiva concentrazione di grassi nel condimento che non dall'ingrediente pasta in sé.

La **Food Intelligence** di Sodexo è un gruppo di ricerca e di lavoro composto da dietisti, nutrizionisti e tecnologi alimentari che hanno l'obiettivo di studiare, definire e sviluppare le ricette e i menù per i diversi segmenti seguiti dall'azienda (Aziende, Scuole, Sanità e Senior) che siano corretti dal punto di vista biologico e nutrizionale. Oltre a questi professionisti, Sodexo si avvale anche di dietisti e nutrizionisti che lavorano sul campo in maniera capillare presso i clienti in tutta Italia e che si occupano di garantire la corretta preparazione e personalizzazione dei menu.

La Food Intelligence, nata nel 2015, risponde alla strategia dell'azienda di ricercare e sviluppare soluzioni per il benessere e la salute delle persone, ponendosi come punto di riferimento nel campo

della cultura alimentare e la nutrizione, secondo linee guida e standard all’avanguardia e internazionali.