La nutrizionista: parliamo di semola

semola-78a82463

Pasta, pane (anche azimo) cous-cous e tortillas, sono solo alcune delle metamorfosi culinarie della semola, un prezioso alimento

La farina di grano duro, nota anche come semola, costituisce, nelle regioni mediterranee, la principale materia prima per la produzione di pasta, couscous, burghul e per la produzione di pane lievitato e non, mentre, in altri Paesi è usata per produrre un'ampia gamma di prodotti (chapatis nel sub-continente indiano, pane lievitato nel Caucaso, tortillas e mote in America Meridionale e Centrale). La semola, è formata da uno strato aleuronico esterno e da un parenchima interno contenente principalmente amido (60-70%), proteine di riserva (8-18%), piccole percentuali di lipidi, sostanze minerali, polisaccaridi non amidacei e composti fenolici a basso peso molecolare. La semola integrale è definita tale perché possiede anche la crusca, una delle principali frazioni ottenute con la molitura, che costituisce il 14-16% del peso della cariosside.



Le proprietà

L'elevato valore nutrizionale e salutistico della semola è dovuto, oltre che al significativo contenuto in vitamine del gruppo B (tiamina, niacina, riboflavina ed acido pantotenico), di minerali (calcio, magnesio, potassio, fosforo, sodio e ferro) e di amminoacidi essenziali (arginina e lisina), anche dagli alti livelli di fibre alimentari (solubile e insolubile) e composti antiossidanti. Infatti i pigmenti gialli tipici della semola, includono tre classi principali di composti: xantofille (luteina), carotenoidi (carotene) e flavoni (tricina). Sembra che il suo principale effetto positivo sia la capacità antiossidante totale. È noto, infatti, che l'assunzione di antiossidanti mediante la dieta possa determinare un rafforzamento della barriera di protezione cellulare nei confronti dei fenomeni ossidativi e quindi dell'invecchiamento

fisico(Duthie et al., 1996). Gli effetti fisiologici principali connessi all'assunzione della fibra sono: il miglioramento della peristalsi intestinale, l'azione prebiotica a livello intestinale, il controllo dell'indice glicemico e del colesterolo plasmatico.
Uno studio condotto da Adom e Liu (2002) ha messo a confronto la capacità antiossidante totale della granella (caratterizzata da una granulometria maggiore rispetto a quella della farina) integrale di diverse specie cerealicole (mais, frumento, avena, riso). Si è evidenziato che quella del frumento è al secondo posto preceduta dalla granella del mais e seguita da quella di avena e riso. Il frumento di grano tenero possiede le medesime caratteristiche nutrizionali.

Ogm e controlli

Con l'avvento degli OGM, la cui principale produzione avviene in Spagna, la Commissione Europea ha predisposto il "libro bianco per la sicurezza alimentare" che, fra i numerosi obiettivi da raggiungere, si è prefisso prioritariamente di monitorare la fase della produzione agricola per garantire gli alimenti "dalla fattoria al piatto" e di adottare sistemi di rintracciabilità; questi ultimi, in conformità con il regolamento UE n. 178/2002, consentono di individuare i diretti responsabili di alterazioni qualitative del frumento.

Simona Sampirisi, nutrizionista e tecnologa alimentare
www.studiodinutrizione.com