

### LA PASTA: COME, QUANDO E PERCHE'

Uno degli alimenti più amati dalla popolazione italiana è la pasta. Da sempre presente sulle nostre tavole in quanto economica, energetica, appagante per il gusto, è attualmente considerata in modo diverso nei vari indirizzi dietoterapici. C'è chi la continua a proporre in notevole quantità quotidiana e chi ritiene che vada quasi totalmente abolita. Perché queste diversità di veduta? Cos'è la pasta e cosa accade nel corpo quando la consumiamo?

La pasta è un carboidrato o idrato di carbonio, quindi una sostanza costituita da idrogeno, ossigeno e carbonio. Contiene pochissimi grassi e le sue proteine scarseggiano di due aminoacidi importanti come la lisina e la treonina.

E' un alimento molto facilmente digeribile, motivo per cui viene scelta ad esempio prima dell'inizio di un allenamento, quando un pasto completo toglierebbe forza ai muscoli invece che darne.

Quando si consuma la pasta, ma anche qualunque altro carboidrato come il pane, i cereali in chicchi, il riso, le patate, nel sangue si verifica un innalzamento piuttosto veloce del glucosio. Il sistema digerente infatti digerisce velocemente questi alimenti fornendo il materiale ultimo di cui sono fatti. Il pancreas, stimolato dall'aumento del glucosio ematico, produce l'insulina necessaria all'ingresso di questo nelle cellule, ristabilendo, più o meno dopo un paio di ore dal pasto, la normale concentrazione di glucosio nel sangue. Questo fenomeno è fondamentale per garantire all'organismo il corretto apporto energetico.

La pasta, così come i legumi, impegna più a lungo gli enzimi digestivi e quindi cede con gradualità il proprio glucosio con il vantaggio di rendere più stabile nel tempo il valore glicemico, garantendo un miglior senso di sazietà.

Pane e pasta non dovrebbero mai essere aboliti dalla dieta, ma soltanto adeguati alle effettive necessità energetiche di ciascuno, stabilendone i tempi ed i modi di assunzione più opportuni.

Dott.ssa Anna D'Eugenio

Sito Web: [www.spesalfa.it](http://www.spesalfa.it) e-mail: [anna.deugenio@spesalfa.it](mailto:anna.deugenio@spesalfa.it)

La necessità di carboidrati in un organismo non è sempre la stessa, varia in relazione a molti fattori, alcuni fisiologici come l'attività fisica, lo stato funzionale degli organi e la fase del ciclo mestruale, altri patologici come la febbre, eventuali terapie farmacologiche e lo stress.

La capacità di utilizzare la pasta, cioè di trasformarla soprattutto in energia e poco in grasso non è la stessa per tutti, ed è geneticamente determinata. Tutte le persone che tendono a prendere peso facilmente guardano con invidia gli individui che mangiano con disinvoltura dei bei piatti di pasta senza ricavarne alcun aumento ponderale. Questi soggetti sono soltanto meglio attrezzati dal punto di vista digestivo per metabolizzare la pasta ed utilizzarla a scopo energetico.

Ma tutti i soggetti, magri e meno magri è bene che imparino ad utilizzare al meglio questo straordinario alimento.

La pasta può essere presa indifferentemente a pranzo o a cena o ad entrambi i pasti, non ritengo esistano regole imperative. La scelta deve essere fatta su altre variabili che riguardano il singolo individuo. Le necessità nutrizionali di base di un organismo vivente non cambiano, se non in situazioni straordinarie, cambiano invece le necessità momentanee, che impongono un adattamento della dieta.

Chi ha una difficoltà glicemica e quindi tende a prendere facilmente peso mangiando la pasta, è preferibile che la consumi a mezzogiorno, così come la donna nella seconda fase del ciclo mestruale (dal 14° giorno fino alla mestruazione), quando il progesterone rende il valore glicemico meno stabile e quindi aumenta il senso di fame.

Chi ha una difficoltà epatica o la donna nella prima metà del ciclo mestruale (dal primo giorno di mestruazione al 14°) è preferibile la consumi nel pasto serale, se ne gioverà la qualità del riposo notturno, l'intestino e l'umore.

Quando si dice pasta ci si riferisce in genere a quella di semola di grano ma il discorso è equivalente per quelle di farro, kamut, riso, mais. Questi cereali possono avere indicazioni precise all'interno di una dieta ma possono anche essere scelti semplicemente per gusto.

Negli ultimi anni si sta assistendo ad un aumento dei disturbi digestivi indotti dal consumo del pane e della pasta, soprattutto se di semola di grano. La loro esclusione comporta un miglioramento della sintomatologia, la reintroduzione un nuovo peggioramento, ad indicare che la sintomatologia è da attribuire proprio ad essi. Gli anticorpi specifici che indicano un'intolleranza al glutine sono spesso negativi ma allora è l'uomo ad essere cambiato o è la pasta che consuma che non è più la stessa?

Dott.ssa Anna D'Eugenio

Sito Web: [www.spesalfa.it](http://www.spesalfa.it) e-mail: [anna.deugenio@spesalfa.it](mailto:anna.deugenio@spesalfa.it)



Scienza Prevenzione Educazione alla Salute ~ attraverso l'alimentazione

In questi casi non si parla di celiachia, patologia infiammatoria dell'intestino, che si verifica in soggetti geneticamente predisposti, all'ingestione di alcune proteine del grano, dell'orzo, del farro, della segale, del kamut ma di intolleranza al glutine. Forse la causa più probabile è da ricercare nel tentativo dell'uomo di arricchire il più possibile il grano nella sua quota proteica per avere una migliore resa per ettaro, panificare con maggiore facilità e fare pasta che tiene molto meglio la cottura.

Questo aumento della quota proteica, in un alimento che la Natura aveva previsto più energetico che strutturante dà problemi a molti soggetti, pancia gonfia, alterazione del transito intestinale, mal di testa, sensazione di gonfiore generalizzato al risveglio. Anche se la pasta è importante per l'equilibrio metabolico, anche se piace, molti sono costretti a rinunciarci, soprattutto nel consumo serale in virtù di questi sintomi. Spesso utilizzando pasta degli altri cereali, meno ricchi in glutine (soprattutto orzo, kamut) o addirittura privi di glutine (riso e mais), la sintomatologia risulta attenuata.

Ma la domanda che faccio a me stessa ed estendo a tutti voi è "perché dobbiamo accettare di comprare alimenti che nuocciono alla nostra salute invece che tutelarla?"

In fin dei conti tutti vogliamo vivere più a lungo possibile, stando bene, lavoriamo per assicurarci il benessere, che significa proprio BEN – ESSERE.

Perché non possiamo stravolgere la logica di un mercato finalizzato al proprio utile e non alle necessità dei consumatori? Se le aziende investono tanto in pubblicità per rendere i prodotti appetibili così da vendere di più, significa che l'arma maggiore è in mano nostra, di noi consumatori.

Desideriamo pasta e pane prodotti da grano con un contenuto proteico più basso, quello che la Natura aveva selezionato.

E'ovvio che se si mangia un piatto di pasta il cui apporto proteico è del 13-14% questa non scuocerà mai, ma è pasta o è una bistecca?

Dott.ssa Anna D'Eugenio

Sito Web: [www.spesalfa.it](http://www.spesalfa.it) e-mail: [anna.deugenio@spesalfa.it](mailto:anna.deugenio@spesalfa.it)