

11 luglio 2016 8:53

ITALIA: La pasta non fa ingrassare. Studio e interviste

La rivincita di spaghetti, mezze maniche e rigatoni sui chili di troppo. Mangiare pasta non fa ingrassare, anzi. Secondo una ricerca tutta italiana, a differenza di quanto si tende a pensare, il consumo di questo alimento tipico della dieta tricolore è associato con una diminuzione dell'indice di massa corporea. Insomma, la pasta sarebbe amica della linea. E' quanto emerge da uno studio, condotto dal Dipartimento di Epidemiologia dell'Irccs Neuromed di Pozzilli, che rende giustizia a questo elemento fondamentale della dieta mediterranea, mostrando come il consumo di pasta è in realtà associato a una ridotta probabilità di obesità, sia generale e addominale. L'Adnkronos ha interpellato rappresentanti della comunità scientifica, dell'industria, del mondo dello sport e dello spettacolo che con la pasta hanno un rapporto quotidiano. Da Antonio Migliaccio, medico nutrizionista, specialista in Gastroenterologia e presidente della Società Italiana di Scienza dell'Alimentazione, all'imprenditore Francesco Divella; dall'Associazione dell'Industria del Dolce e della Pasta Italiane (Aidepi) a Fabio Pigozzi, presidente della Federazione internazionale di medicina dello sport, rettore e professore ordinario di Medicina interna all'università degli studi Foro italico di Roma. Per arrivare a due testimonial d'eccezione, dalla conduttrice Rai Caterina Balivo al campione di scherma Aldo Montano.

La ricerca - Pubblicata su 'Nutrition and Diabetes', ha esaminato più di 23.000 persone reclutate in due grandi studi epidemiologici: Moli-sani e Inhes (Italian Nutrition & Health Survey), condotti da diversi anni dallo stesso Dipartimento. "Analizzando i dati antropometrici dei partecipanti e le loro abitudini alimentari - spiega George Pounis, primo autore del lavoro - si è visto che il consumo di pasta, contrariamente a quanto molti pensano, non è associato ad un aumento del peso corporeo, ma piuttosto è il contrario. I nostri dati mostrano che godersi un piatto di pasta, "in base alle esigenze individuali, contribuisce a un indice di massa corporea sano, a una circonferenza della vita ridotta e a un migliore rapporto vita-fianchi". Insomma, la pancetta non è colpa della passione per spaghetti & co. Molti studi hanno già dimostrato come la dieta mediterranea sia uno dei regimi alimentari più sani, anche quando si parla di controllo del peso. Molto poco, tuttavia, si sa sul ruolo specifico di un componente 'chiave', come appunto la pasta. I dati dello studio Neuromed colmano questa lacuna.

I pastai - L'industria italiana della pasta, rileva l'Associazione dell'Industria del Dolce e della Pasta Italiane (Aidepi), ha preservato la propria tradizionale posizione di preminenza con oltre 3.246.490 tonnellate di pasta, prodotte nel 2015, per un valore di mercato da 4.747 milioni di euro pari a +3% rispetto al 2014. Il consumo pro-capite nel nostro Paese è stato pari a 23 chili e mezzo sempre l'anno scorso. Le esportazioni sono state molto elevate nel 2015 pari a 1.823.964 tonnellate di pasta, destinate all'estero. In testa alla classifica dei Paesi importatori di pasta la Germania, il Regno Unito e Francia. Quarto mercato Stati Uniti e Giappone in quinta posizione. In pratica più della metà della nostra produzione di pasta di qualità, di tutti i formati, finisce sulle tavole straniere" dicono dall'Aidepi.

Il consumo ideale - Negli ultimi anni "è stata demonizzata, in particolare negli Stati Uniti, a vantaggio di regimi alimentari proteici. Ma la nostra ricerca dimostra che quella della pasta era una cattiva reputazione priva di fondamento". Ad analizzare con l'Adnkronos Salute i risultati dello studio, condotto dal Dipartimento di Epidemiologia dell'Irccs Neuromed di Pozzilli, è Licia Iacoviello, capo del Laboratorio di Epidemiologia molecolare e nutrizionale del Neuromed. Che spiega: "Il nostro studio ci dice che" spaghetti e rigatoni "non fanno ingrassare, se consumati con moderazione e nello stile mediterraneo". Inoltre, aggiunge, "la pasta ideale è al dente e con condimenti come pomodoro, olio extravergine, pesce e verdure". "Questo perché - sottolinea la ricercatrice - la pasta al dente, come emerge da altri studi in letteratura, ha un minor indice glicemico; la pasta lunga come gli spaghetti ne ha uno leggermente migliore di quella corta, e i sughi tipici italiani abbinano correttamente ai carboidrati vegetali e pesce". Quanto al momento ideale per concedersi un piatto di pasta, per Iacoviello "si tratta il pranzo. E questo non sulla base della nostra ricerca, ma della letteratura disponibile. Infatti quella dei carboidrati è un'energia prontamente disponibile, e a pranzo può essere 'bruciata' facilmente per le attività quotidiane".

'Promossa' anche dal mondo dello sport - Fabio Pigozzi, presidente della Federazione internazionale di medicina dello sport, rettore e professore ordinario di Medicina interna all'università degli studi Foro italico di Roma, conferma la 'rivincita' di spaghetti e penne rigate sui chili di troppo. "La ricerca - commenta Pigozzi all'Adnkronos Salute - dimostra ancora un volta come la dieta mediterranea abbia un ruolo strategico per il mantenimento dello stato di salute e come la pasta non abbia affatto un effetto negativo sulla forma fisica. Dipende ovviamente dalla quantità che se ne assume e dal condimento che la accompagna: è diverso il discorso per due etti di rigatoni alla pajata o un etto di spaghetti al pomodoro fresco". "Ma sta di fatto che la pasta, insieme al riso e alle patate in altre aree geografiche, rimane l'alimento migliore nella dietetica applicata allo sport: questi cibi sono sempre presenti nel pasto principale prima della competizione per la loro facile digeribilità. Nella strategia di un pasto pre-competitivo,

che va consumato 3 ore prima della gara - prosegue l'esperto - è infatti necessario assumere cibi di facile digeribilità, e la pasta offre tutte quelle caratteristiche per mantenere uno stato energetico ottimale". Il medico sottolinea infine "l'importanza nello sportivo di una dieta equilibrata, ben bilanciata e con un uso cauto di integratori: lo standard abituale dell'atleta a tavola deve essere 'classico', e la pasta è la scelta numero uno, senza alcun timore che possa far ingrassare".

La conduttrice. "Io non potrei vivere senza la pasta. L'ho sempre mangiata e la continuo a mangiare. Sono napoletana e mia mamma è una 'pastara' doc: sono cresciuta a spaghetti e maccheroni, ho continuato a mangiarla sempre ed ora la cucino sempre anche per i bambini. E non ho mai avuto problemi di sovrappeso". Caterina Balivo, conduttrice Rai, 36 anni e un fisico da teenager, concorda perfettamente con la ricerca, condotta dal Dipartimento di Epidemiologia dell'Irccs Neuromed di Pozzilli, secondo la quale, a differenza di quanto si tende a pensare, il consumo della pasta è associato con una diminuzione dell'indice di massa corporea. Insomma, la pasta non è affatto nemica della linea. "Beh, io sono una sorta di prova vivente che la dieta mediterranea non fa ingrassare. Io non ci ho mai rinunciato in vita mia. Mangio pasta tutti i giorni a pranzo, condita in tutti i modi, dal pesto alla passata di pomodoro artigianale tipica delle mie parti, dalle melanzane ai frutti di mare... D'estate mi piace molto anche fredda con le verdure dell'orto o con i pomodorini. Quando siamo al mare, per i bambini la cucino anche la sera magari associata al pesce. Mentre in periodi in cui voglio stare più attenta non ne mangio più di 80 grammi e solo a pranzo. Ma per me è un vero patrimonio dell'umanità", dice la conduttrice che dal 5 settembre tornerà in onda, per condurre su Rai2 'Detto fatto'. Ai cultori delle diete proteiche, Caterina Balivo, manda a dire ridendo: "Al di là dell'aspetto salutare, non sapete cosa vi perdetevi!". Vera paladina del primo piatto, Caterina non rinuncia nemmeno a bacchettare i suoi amici non italiani per 'uso improprio' di pasta: "Noi italiani dovremmo farci ambasciatori della nostra cultura gastronomica ogni volta che possiamo e io non ci rinuncio. Io quando vedo un'amica inglese che mette il Ketchup sulla pasta non resisto: la fermo e le spiego che proprio non si può... È un oltraggio alla regina della tavola!".

Il campione. "La pasta fa da sempre parte della mia dieta, mi aiuta a tenermi in forma. La mangio tutti i giorni o a pranzo o a cena, mi piace molto e non ne potrei fare a meno". Il campione olimpico, Aldo Montano, ammette il suo amore per la pasta, un alimento che non manca mai sulla sua tavola e che lo aiuta anche a tenersi in forma, dandogli la 'benzina' giusta per allenarsi al massimo in vista di Rio 2016. "I carboidrati sono essenziali per noi sportivi per poter dare il massimo negli allenamenti e nelle competizioni e in più la pasta è un alimento molto digeribile", aggiunge la medaglia d'oro nella sciabola individuale all'Adnkronos. Il 37enne livornese concorda con la ricerca, condotta dal Dipartimento di Epidemiologia dell'Irccs Neuromed di Pozzilli, secondo la quale, a differenza di quanto si tende a pensare, il consumo della pasta è associato con una diminuzione dell'indice di massa corporea. "Assolutamente sì, la cosa fondamentale è quella di non esagerare con le porzioni o con i condimenti. Consiglio a tutti un bel piatto di pasta al pomodoro e basilico, perfetto anche per chi sta a dieta".