



01 giugno 2019

Dieta mediterranea, carboidrati o grassi? L'importante è limitare le quantità

Dieta mediterranea, carboidrati o grassi? L'importante è limitare le quantità



Dieta mediterranea, elisir di lunga vita? Sicuramente è la più salubre di ogni altra, ma non va ritenuta completamente vegetariana. Recenti studi hanno poi evidenziato il ruolo degli eccessi di amidi, specie se raffinati ed associati agli zuccheri nell'insorgenza della sindrome metabolica. E nemmeno i grassi vanno demonizzati per l'uomo che è onnivoro. Certo è meglio privilegiare alimenti più salutari come frutta, vegetali, legumi, grani integrali e pesce, ma quello che davvero conta è di limitare sempre le quantità unito ad uno stile di vita corretto, associato il più possibile al movimento, quotidiano e non occasionale.

L'associazione laureati in Scienze agrarie e forestali di Piacenza (Alsaf) ha organizzato un interessante convegno a Palazzo Galli unitamente all'Ordine dei medici di Piacenza sul tema "il dilemma della dieta mediterranea: carboidrati o grassi? E quali", un evento patrocinato da Università Cattolica, Comune di Piacenza, Provincia di Piacenza, in collaborazione con la Banca di Piacenza, Arna (associazione ricercatori nutrizione animale) e Consorzio salumi Dop che ha offerto una degustazione finale unitamente ai prodotti dell'azienda Pisaroni di Villanova.

Dopo il saluto del prof. Gianfranco Piva già preside della Facoltà d'Agraria e del dott. Augusto Pagani presidente dell'Ordine dei medici, ha preso la parola il prof. Giuseppe Bertoni presidente Alsaf. Ha ricordato che nel periodo 1980-2010 in cui la popolazione Usa, seguendo i suggerimenti

delle “Dietary Guidelines Usa”, ha innalzato i consumi di carboidrati a scapito di proteine e grassi e andata incontro a sovrappeso ed obesità.

In concomitanza si sono moltiplicate le ricerche sul ruolo degli eccessi di zuccheri e carboidrati amidacei nell’insorgenza della sindrome metabolica. Nel 2016 Sanders della Nutrition society di Londra ha suggerito che l’eccesso di amidi, soprattutto se raffinati associati agli zuccheri è tra le principali cause della sindrome metabolica e delle connesse malattie degenerative, anche a causa del più frequente dismicrobismo intestinale. Di qui il suggerimento di non superare il 50 % dell’energia da carboidrati;

inoltre gli acidi trans saturi delle margarine, ma anche l’eccesso di acidi grassi insaturi omega 6 (oli di semi) risultano essere assai più pericolosi degli acidi grassi saturi, animali o vegetali che siano. I grassi possono tornare a rappresentare, nel loro complesso, il 30% e oltre dell’energia di una dieta per persone sane.

Se ne evince che la dieta mediterranea vada correttamente interpretata distinguendo tra vegetali apportatori di fibra, antiossidanti ed altre “nutricine” (frutta, verdura non amidacea, cereali integrali, olio di oliva ecc), che sono salutari e alimenti ad elevata concentrazione energetica, iperglicemizzanti o troppo ricchi di grassi. Quindi non vanno criminalizzati i grassi; nessun nutriente è esente da rischi. In ogni caso bisogna sempre limitare la quantità, evitare l’eccesso di energia, considerare aspetti importanti come il microbiota, il tutto unito ad uno stile di vita appropriato. Il dottor Gialuca Giuberti della Cattolica ha parlato di carboidrati e fibre; il 50% dell’energia deve venire dai primi e bisogna sempre leggere con attenzione le etichette nutrizionali.

Bisogna ricordare che un processo di cottura modifica le caratteristiche di un alimento ed anche la sua struttura ha ripercussioni sulla degradazione. Esistono degli indici; un conto è quello glicemico, altro è il carico. L’indice nella pasta integrale è uguale a quella normale, cambia invece il carico perché nella prima c’è più fibra. La pasta va cotta al dente, nel formato meglio lo spaghetti. Benissimo i legumi a basso indice glicemico, proteina e fibra alimentare. Altri consigli: nel riso la parboilizzazione riduce l’indice ed aumenta in questo modo le proprietà nutrizionali del riso rispetto al bianco. Le patate: bene cotte al forno o fredde in insalata. Orzo e avena contengono betaglucani; quindi i fiocchi sono ottimi con il latte. Infine lo zucchero: quello di canna è esattamente uguale a quello bianco!

Il professor Aldo Prandini della Cattolica di Piacenza ha trattato di come si modifica la composizione acidica degli alimenti (carne, latte e uova) introducendo grassi Omega 3 contenuti in noci, lino, colza, vegetali a fibra verde, pesce ed alcune alghe.

Nella carne se ne trova poco. Difficile introdurli nella dieta della vacche, perché il ruminante le degrada e quindi si inseriscono direttamente nel latte. La dottoressa Mara Negrati specialista di nutrizione clinica ha parlato dei rapporti tra dieta mediterranea e tumori che dipendono molto dai fattori ambientali e dallo stile di vita. Per esempio tabagismo ed obesità sono responsabili al 50%; altri fattori: la dieta scorretta, l’inattività fisica e l’assunzione di alcol. Ad esempio l’obesità viscerale produce molti estrogeni che aumentano la proliferazione cellulare; i macrofagi delle cellule adipose sono infiammatorie. Dunque attività fisica fondamentale, dieta ricca di cereali, verdure, frutta e legumi, insomma la mediterranea. Anche i cibi sotto sale aumentano i rischi.

Il dottor Oreste Calatroni dietologo ha svolto alcune considerazioni sulla dieta mediterranea (connaturale al nostro paese), su quella vegetariana e vegana, mentre il dottor Emanuele Cereda del Policlinico S. Matteo di Pavia ha ricordato che grazie ad un notevole impegno di tutta la filiera produttiva, negli ultimi anni la composizione dei salumi italiani si è notevolmente modificata, con aumento delle proteine e diminuzione dei grassi saturi ed insaturi; è diminuito il sale, mentre nitrati e nitriti sono pressoché assenti