

NUTRIZIONE



Chi lo sceglie nella speranza di dimagrire, chi perché ritiene che sia più «salutare», sono molte le persone che danno la preferenza al pane integrale. E non hanno torto: diversi studi suggeriscono, infatti, che i cereali integrali siano protettivi nei confronti di varie malattie, comprese quelle cardiovascolari, il diabete di tipo 2 e vari tipi di tumore. A chi va il merito? Di preciso non si sa. Di certo la fibra ha un ruolo di rilievo.

Un recente studio, condotto in Europa e pubblicato dall'American Journal of Clinical Nutrition, suggerisce che la fibra alimentare, in particolare quella dei cereali, più che della frutta e degli ortaggi, possa aiutare a prevenire l'aumento di peso e della circonferenza ita che si osserva con il passare degli anni. E come ben si sa questo «aumento» è dannoso non solo per l'aspetto ma, e soprattutto, per il cuore. Che spiegazione dare a questo effetto? Tanto per cominciare, gli alimenti ad alto contenuto di fibra richiedono tempi più lunghi di masticazione e già questo potrebbe aiutare a limitarne i consumi. Ma, oltre alla fibra, altri composti contribuiscano alla salubrità dei cereali nella loro interezza. Proprio per individuare e definire meglio questi composti bioattivi (come antiossidanti, lignani e steroli, dei quali è nota l'azione protettiva) è stato avviato il progetto europeo Healthgrain, finanziato con 10,81 milioni di euro, che coinvolge oltre 40 organizzazioni di 15 Paesi. Gli studi si concentrano in particolare sul frumento e sulla segale, i cereali più usati per fare il pane.(...)

L'articolo:

http://www.corriere.it/salute/nutrizione/10_febbraio_28/pane-integrale-vantaggi_ed0992cc-2422-11df-826d-00144f02aabe.shtml

Il Progetto Health Grain:

<http://www.healthgrain.org/pub/>