

## Cereali e cereali integrali: quali preferire e perché.



**I cereali e i loro derivati hanno un ruolo importante nella nostra alimentazione:** spesso iniziamo il pranzo e la cena con un piatto di pasta o riso e le portate sono accompagnate da pane o altri prodotti da forno. Anche quando mangiamo fuori casa spesso consumiamo un panino o una focaccia ripiena.

Consideriamo poi i prodotti dolci che spesso sono consumati a colazione come i biscotti, le fette biscottate o le *brioches*.

### **Il consumo di prodotti a base di cereali non è solo una questione di quantità ma anche di qualità.**

In generale dobbiamo tener presente che i cereali integrali in chicco non lavorati sono ricchi di fibre, vitamine (in particolare quelle del gruppo B e la vitamina E), sali minerali (come ferro, magnesio, zinco, potassio, selenio), acidi grassi essenziali e altri componenti bioattivi.

Lo stesso vale per le farine integrali o semintegrali (le farine tipo 2 e tipo 1).

Molti dei cereali e dei derivati dei cereali (ovvero le farine 00 e 0, i fiocchi di mais, il pane bianco) che consumiamo sono invece raffinati, hanno perduto cioè gran parte dei loro componenti più preziosi che risiedono nelle parti più esterne del chicco.

Un altro aspetto da considerare è quello relativo all'effetto dei carboidrati, che sono la componente principale di questi prodotti, sui livelli di glucosio nel sangue.

Quando mangiamo un alimento ricco in carboidrati il nostro sistema digestivo li smonta in zuccheri semplici (glucosio) che, assorbiti, vanno a influenzare il livello della glicemia e la successiva richiesta di insulina. Gli alimenti a base di farine raffinate e i cereali raffinati, come il riso bianco, vengono digeriti, cioè smontati molto velocemente e questo provoca un rapido aumento della glicemia con successiva richiesta di insulina.

Come numerosi studi hanno dimostrato negli ultimi anni, livelli elevati persistenti d'insulina possono favorire l'instaurarsi di una condizione nota come insulino resistenza che, con una serie di meccanismi a cascata, può aumentare il rischio di alcune patologie come il diabete e sembra conferire un rischio aumentato per alcuni tumori tra cui quello della mammella.

Il consumo di alimenti integrali e in genere ricchi di fibre a basso indice glicemico ci aiuta invece a tenere basso il livello degli zuccheri e dell'insulina nel sangue.

Oggi si parla molto di indice glicemico degli alimenti, proprio per indicare l'effetto dei carboidrati sulla glicemia e questo concetto ci può aiutare a scegliere gli alimenti più salutari .

Il pane integrale e il pane tradizionale toscano a lievitazione naturale, hanno un indice glicemico più basso del pane bianco e sono quindi da preferire, per lo stesso motivo il riso integrale è da preferire a quello bianco. Provate ad inserire la pasta integrale nei vostri menù e comunque tenete presente che anche la pasta di semola di grano duro cotta al dente ha un indice glicemico accettabile. Preferite quindi alimenti prodotti a partire da farine integrali e consumate spesso cereali in chicchi (riso integrale, farro, orzo e altri meno noti come il riso nero e il miglio).



### Cereale integrale è sempre sinonimo di alimento salutare?

Un ultimo aspetto da considerare è che ormai l'offerta di prodotti da forno industriali confezionati è sempre più ampia e variegata e l'etichetta "prodotto integrale" sempre più diffusa e usata quasi come sinonimo di alimento salutare.

Attenzione, è importante leggere l'etichetta di questi prodotti per capire quantità e qualità degli altri ingredienti che li compongono, spesso infatti questi prodotti sono troppo ricchi di grassi, di sale e di zucchero.

Una regola generale è quella di diffidare di alimenti di questo tipo che hanno troppi ingredienti oltre a quelli basilari.

