

di **NICOLA SORRENTINO**

■ Il primo piatto è l'essenza della dieta mediterranea: spaghetti, rigatoni, penne sono generi ali-

mentari che raramente mancano nelle dispense degli italiani. E questa abitudine, nel corso dei secoli, si è rivelata vincente per la salute. Infatti, sono ormai centinaia gli studi scientifici che hanno messo a confronto la dieta mediterranea con regimi alimentari meno equilibrati, che privilegiano o le proteine o i grassi. Risultato: solo il nostro modo di

## Benessere e buonumore in un piatto di spaghetti

mangiare è in grado di prevenire l'insorgenza di malattie cardiovascolari e tumori.

L'amido, che è il componente principale della pasta, è un carboidrato complesso e ha un indice glicemico relativamente basso, più basso degli zuccheri semplici e raffinati, come il glucosio, contenuti nei dolci. Mangiare alimenti a ridotto indice glicemico aiuta a prolungare il senso di sazietà da una parte e a non creare quei picchi di livelli di zuccheri nel sangue che sono il primo

passo verso l'insorgenza del diabete. Oltre ad avere un potenziale effetto di prevenzione nei confronti del diabete, i carboidrati complessi possono risultare vantaggiosi anche per chi soffre di ipertensione arteriosa perché contengono bassi livelli di sodio, il cui consumo in questi malati deve essere limitato. Infine, associare fibre integrali e amido, introducendo la pasta integrale nella propria dieta, ci fa ottenere un effetto combinato e massimamente salutare: favoriamo

una buona attività intestinale grazie alla crescita di una flora microbica benefica.

Da non sottovalutare, poi, l'effetto della pasta sull'umore, che non è solo suggestione. L'effetto fisiologico è opera del triptofano, un aminoacido grazie al quale l'organismo umano produce serotonina, cioè quel neurotrasmettitore fondamentale per mantenere un buon umore, tanto che proprio il suo deficit è una delle caratteristiche delle sindromi depressive. La pasta non è pri-

va di proteine, che contano per il 10-13% della sua composizione. Si tratta di proteine di origine vegetale il cui valore biologico non è particolarmente elevato, ma che non presentano le controindicazioni di quelle di origine animale. La pasta contiene anche alcuni sali minerali, potassio, fosforo e calcio e alcune vitamine del gruppo B (B1, B2 e B3). È povera di sodio e non contiene grassi di alcun tipo. La pasta è duttile, si presta a tutte le esigenze e può essere continuamente

reinventata. È questo un elemento importante all'interno di una dieta: ogni giorno, se si vuole, può esserci una ricetta diversa, per non annoiarsi e demoralizzarsi. Associata alle verdure, dai broccoli ai carciofi, dalle zucchine al semplice pomodoro e basilico, la pasta è un piatto bilanciato. Se invece l'abbiniamo a dei legumi o a un sugo di carne o di pesce cucinati senza eccedere nei grassi diventa un piatto unico. Anche la pasta ripiena, se non si abbonda con condimenti, non va demonizzata e può essere introdotta in un regime calorico contenuto.