

Perché i cereali INTEGRALI?



Nel ricordare che tutti gli argomenti trattati sono collegati tra loro, oggi chiariremo che cosa deve intendersi per alimentazione sana.

Come ho già detto, non sempre vi è accordo fra i Nutrizionisti, e, se talvolta le loro diatribe sono motivate da argomentazioni importanti, altre volte sono riferite a motivazioni risibili.

Su una cosa, però, sono ormai tutti d'accordo. Noi mediterranei abbiamo la cucina che tutti ci invidiano, che, come è noto, si basa sull'utilizzo dei carboidrati (sostanzialmente il pane e la pasta).

E' ormai condiviso da tutti che i cereali che consumiamo quotidianamente debbano essere integrali!

Ricordo che non esiste solo il frumento (il grano); possono essere scelti prodotti a base di farine di orzo, farro, vari grani antichi siciliani (uno dei più noti è la timilia), il grano Khorasan (conosciuto con il nome di Kamut, che però, indica il marchio che lo produce) ed anche altri meno

noti come il miglio, ottimo e nutriente, la quinoa (piuttosto costosa), l'amaranto, il grano saraceno.....**L'importante è che sulla confezione sia riportato che trattasi di prodotto integrale.**

Prima di analizzarli uno ad uno, è necessario definire la differenza fra integrale e raffinato.

La raffinazione non solo elimina le fibre, peraltro importantissime, ma, depriva il cereale della porzione più importante che è rappresentata dal germe di grano, ricco di oligoelementi (vitamine, minerali ed enzimi) con alto valore nutrizionale.

La conseguenza è che, ciò che resta, è principalmente rappresentato da zuccheri composti che non risultano dolci al palato, ma una volta elaborati all'interno del nostro organismo, vengono ridotti a zuccheri semplici.

Questo implica che il consumo di cereali raffinati, è seguito da un'innalzamento rapido della glicemia che, come è noto richiama l'azione dell'insulina.

E qui iniziano i problemi. L'insulina, sposta lo zucchero all'interno delle cellule che lo trasformano in trigliceridi o grassi di deposito, in attesa di utilizzarli.

In altre parole mangiare cereali raffinati significa, nutrirsi principalmente di zucchero.

Non mi soffermerò sull'importanza delle fibre che, oltre a realizzare l'armonia dell'apparato digerente, riducono il valore del colesterolo. Tutte queste notizie sono facilmente reperibili su qualunque enciclopedia.

Il problema è che le difficoltà iniziano proprio a questo punto. Perché se è relativamente facile procurarsi della pasta integrale (attenzione alla lettura delle etichette, spesso sulla confezione è indicata farina integrale ma, poi, leggendo attentamente, scoprite che è solo il 20% e questo vanifica tutto).

E', invece, estremamente difficile trovare un vero pane integrale.

Questo perché anche il panificatore ha le stesse difficoltà che io ho trovato nel reperire farine integrali a prezzo equo.

Come è noto, queste sono facilmente acquistabili nei negozi che commercializzano prodotti biologici ma solo a prezzi inspiegabilmente superiori a quelli della farina raffinata. Il prezzo di una confezione da un chilo di farina di grano tenero (la più comune) integrale, può variare da Euro 1,5 a 2,0; quella di farro supera abbondantemente i 3 euro, per raggiungere quota 5 ed anche 6 per il grano Khorasan (Kamut) ed anche oltre per la quinoa.

Quindi molti panificatori, considerato che la richiesta comincia ad essere frequente, preferiscono realizzare un pane che è reso "integrale" aggiungendo solo una quantità di crusca (che gli conferirà il classico aspetto scuro), alla farina raffinata.

E' facilmente comprensibile che questo pane avrà scarso valore nutrizionale.

I mulini riferiscono che preferiscono produrre ciò che il mercato chiede, anche tenuto conto che i prodotti integrali hanno una durata di conservazione non superiore ad un anno perché più facilmente soggetti all'azione di muffe, funghi parassiti, aflatossine e quant'altro.

Va inoltre ribadito che il miglior pane dovrebbe essere prodotto utilizzando olio extra vergine di oliva ed anche questo è difficile da ottenere acquistandolo presso un comune panificio. Il

consiglio è, quindi, quello di farselo in proprio.

Oggi sono disponibili macchine che, dopo aver caricato le materie prime (farina integrale di un qualunque cereale, lievito, poco sale, poco zucchero per stimolare il lievito, una piccola quantità di olio extra vergine di oliva ed acqua quanto basta) realizzano l'intero ciclo fino alla cottura. Certo non sarà possibile scegliere la pezzatura desiderata, ma questo è assai poco rilevante ai fini della buona salute.

Allora riepiloghiamo brevemente i vantaggi ottenibili con il consumo di cereali integrali:

diminuzione dell'LDL (colesterolo), dei trigliceridi (grassi di deposito), dei livelli di insulina (hanno un più basso indice glicemico), conseguentemente diminuisce il rischio cardio vascolare, aiutano il colon irritabile, proteggono dal cancro del colon, contengono minerali utili come magnesio, selenio, rame, manganese, contengono vitamine, enzimi e grassi insaturi.....sicuramente mi sfugge qualcos'altro ma non vorrei dilungarmi su quanto è facilmente reperibile su qualunque enciclopedia.

Il mio scopo è darvi consigli pratici.

Tommaso Stasi