

*I consigli del Servizio Igiene degli Alimenti e della Nutrizione dell'Azienda USL di Modena*

# Pasta, riso, pane, cereali, patate...

**Gli alimenti ricchi di carboidrati sono la base di una corretta alimentazione perché, trasformati in glucosio, sono il combustibile principale per i nostri organi**

**P**asta, pane, polenta, e poi cereali quali riso, orzo, farro, avena ed i meno noti grano saraceno, kamut, miglio. Sono alimenti ricchi di carboidrati, la fonte più importante di energia per l'organismo umano, quella cioè che ci permette di compiere gran parte della normale attività quotidiana. L'importanza di tali alimenti è data dalla loro composizione. Essi, infatti, sono la fonte principale di carboidrati "complessi", ma presentano anche minori quantità di carboidrati "semplici", proteine vegetali, grassi, alcuni sali minerali, importanti vitamine e, soprattutto nei prodotti integrali, fibra alimentare.

## Perché i carboidrati sono così importanti?

Perché, trasformati in glucosio, sono il combustibile principale per i nostri organi. Inoltre, alcune cellule, ed in particolare quelle del cervello ed i globuli rossi, utilizzano solo glucosio per soddisfare il loro fabbisogno energetico. In realtà anche dalle proteine e dai grassi si può ricavare glucosio, ma è un processo faticoso, a cui il nostro organismo ricorre solo in situazioni di emergenza, e che lascia dietro di sé molti "scarti", che devono essere eliminati perché nocivi. **Importante, quindi, per il funzionamento di tutti gli organi, e soprattutto del cervello, è che la concentrazione di glucosio nel sangue (glicemia) sia il più possibile stabile durante tutta la giornata.**

ta. Il modo di alimentarsi e la composizione della dieta sono fondamentali per mantenere questa stabilità e per evitare il superlavoro di alcuni ormoni, quali insulina e glucagone, attivi nel controllo della glicemia. L'eccessivo impegno di questi sistemi di regolazione, infatti, potrebbe, in soggetti predisposti, portare a patologie quali il diabete. I carboidrati si possono suddividere in semplici e complessi, a seconda della loro struttura chimica: i primi, detti comunemente zuccheri, sono costituiti da molecole elementari, gli altri da catene di molecole semplici legate fra loro in modo e in numero diverso. **I carboidrati semplici**, contenuti in zucchero da cucina, miele, caramelle, dolciumi, bibite, succhi di frutta, grazie alla loro struttura elementare sono digeriti e assorbiti rapidamente, soprattutto se non associati a fibra alimentare, e quindi determinano un rapido e spiccato aumento della glicemia, con conseguente intervento degli ormoni, citati in precedenza, che opereranno per immagazzinare gli eccessi sotto forma di grasso. **I carboidrati complessi**, contenuti nel pane, nella pasta e nei cereali, devono essere prima frammentati e trasformati in semplici per poter essere utilizzati: il loro assorbimento avviene, quindi, più lentamente rispetto ai carboidrati semplici per cui, pur apportando notevoli quantità di energia, determinano modificazioni meno repentine della glicemia. Anche la frutta contiene carboidrati semplici, ma la presenza di notevoli quantità di fibra alimentare ne rallenta l'assorbimento. Inoltre, ad eccezione di quella oleosa (noci, nocciole, arachidi etc.), tutti gli altri tipi di frutta contengono un'elevata quantità di acqua e quindi apportano poche calorie.

## Scelte integrali?

La scelta di cereali e derivati integrali è da favorire nei soggetti adulti sani soprattutto per l'alto contenuto di fibra alimentare, i cui effetti favorevoli sono stati trattati nel precedente numero di questa rivista.

## Pasta, pane e cereali fanno ingrassare?

Come per qualsiasi altro alimento, la risposta è "sì" solo se mangiati in quantità eccessive. Difficilmente i responsabili di qualche chilo di troppo sono un solo alimento o un gruppo di alimenti, ma piuttosto l'eccesso di calorie introdotte con gli alimenti rispetto a quelle consumate attraverso il metabolismo e l'attività fisica.

## Allora come regolarsi?

La domanda corretta che dobbiamo porci è se stiamo seguendo un'alimentazione equilibrata, che comprenda cereali o derivati ad ogni pasto e 4-5 porzioni di frutta o verdura ogni giorno e che preveda l'alternanza delle diverse pietanze nel corso della settimana ed un consumo moderato di condimenti e di dolci. **L'assunzione quotidiana di calorie dovrà essere distribuita in almeno tre pasti principali**, ricordando che il 20-25% delle calorie giornaliere dovrebbe essere regolarmente introdotto con la prima colazione e che il pasto principale non è la cena ma il pranzo.

### Bibliografia essenziale

LARN per la popolazione italiana- Revisione 1996 SINU  
Chimica degli alimenti- P. Cappelli- V. Vanucchi- 1998  
Principi di fisiologia-R.Berne-M.Levy-1998

## Info

**Servizio Igiene degli Alimenti e della Nutrizione**  
Tel. 059-435131  
E-mail: [siannutrizione@ausl.mo.it](mailto:siannutrizione@ausl.mo.it)

