

## C'E' PASTA PER TE

L'alimento più amato dagli italiani ha molti pregi: contiene carboidrati «buoni» e dall'alto potere saziante che, contrariamente a quello che si credeva, lo rendono perfino utile per il controllo del peso la pasta ci vede primi al mondo per produzione, esportazione e, con 28 chili all'anno pro capite, per consumo. In tutto il mondo, dire "pasta" è come dire "Italia". E dove all'ora, se non in Italia, si poteva tenere un convegno scientifico sulla pasta? Organizzato da Oldways (organizzazione statunitense no profit che promuove l'alimentazione mediterranea), il convegno ha riunito a Roma scienziati, giornalisti, cuochi che hanno messo sotto la lente di ingrandimento questo protagonista della nostra tavola. Parlando del gusto della pasta, della sua versatilità, ma, ancor più, del suo basso indice glicemico, considerato un notevole vantaggio per la salute.

Spiega, infatti, Furio Brighenti, ordinario di Alimentazione e nutrizione umana alla Facoltà di Agraria dell'Università di Parma: «Alimenti che contengono la stessa quantità di carboidrati possono provocare aumenti diversi del livello di glucosio nel sangue. Questa caratteristica viene misurata attraverso l'indice glicemico. Sono a basso indice glicemico gli alimenti che, come la pasta - ma anche il riso parboiled, orzo perlato, il pane di segale, i legumi, la verdura, vari tipi di frutta - portano a rialzi minori della glicemia, mentre sono ad alto indice glicemico quelli che, come i cracker, il pane bianco, il miele, i corn flakes, le patate al forno o bollite, il riso bianco, provocano aumenti più marcati. E' una differenza di cui tener conto, non solo per i soggetti diabetici<sup>2</sup> che hanno difficoltà a controllare i livelli di glicemia, ma per tutti».

### Prevenzione

«Diete a basso indice glicemico sono utili anche per prevenire cardiopatia coronarica, alcuni tipi di tumore e, prima di tutto, obesità. Questo potrebbe trovare una spiegazione nel fatto che, quando aumenta rapidamente la glicemia, viene liberata più insulina, ormone che regola i livelli di glucosio: ciò fa sì che lo zucchero in circolo diminuisca rapidamente, portando ad una nuova sensazione di fame che spinge a mangiare ancora» precisa l'esperto. «La pasta, che pure

contiene amidi, come riso e pane, ha un indice glicemico più basso innanzitutto perché è più compatta e mantiene più a lungo la sua struttura anche nell'intestino. Questo fa sì che ci voglia

più tempo per ridurre l'amido nelle sue unità costitutive (glucosio) e per assorbirle».

### "Strategie" vincenti

Ma c'è un altro vantaggio: la pasta, cuocendo, incorpora acqua, aumentando di volume e in alcuni casi addirittura triplicando il suo peso.

E ci sono studi che evidenziano come sia il peso sia il volume degli alimenti giochino un ruolo nella sazietà. Inoltre, chi ha problemi di linea e sente il bisogno di vedere il piatto bello pieno, può scegliere formati, come rigatoni, penne, fusilli che, non appiattendosi, fanno sembrare la porzione più abbondante rispetto ad altri formati come gli spaghetti.

Infine, si può anche contare sulla elevata resa della pasta all'uovo secca, per la quale, anziché con gli 80 grammi peso crudo - mediamente previsti per la pasta di semola, si può ottenere una porzione soddisfacente anche con soli 60 grammi.

L'aggiunta di pomodoro, olio d'oliva e formaggio, o ragù di carne, o pesce, o legumi è in grado di migliorare sensibilmente il valore nutrizionale della pasta, dando spesso origine a piatti unici ben equilibrati ai quali sarebbe inutile ed eccessivo aggiungere un "secondo".

E nutrizionista

### Curiosità/1

Secondo un sondaggio del Cirm, nel nostro Paese il "cavallo di battaglia" resta sempre la classica pasta al pomodoro, seguita dalla pasta al ragù, mentre stentano a "decollare" le ricette con sughi di pesce o di verdure

### Curiosità/2

Sempre il Cirm ci dice che, da noi, la pasta si sceglie in base alla marca e si pesa ad "occhio". La porzione media è di 85 g. Quasi il 10% degli italiani ha provato paste già pronte: surgelate, liofilizzate o precotte.

### Curiosità/3

Gli spaghetti piacciono più a lui che a lei. Ogni italiano conosce 12 ricette di pasta, e ne sperimenta 6 nuove all'anno

## LA SEMPLICITA' A TAVOLA

Come in tutte le cose, è l'eccesso a creare squilibrio e problemi. Parlando più concretamente di alimentazione, è la presenza eccessiva e ripetitiva di certe sostanze nutritive a generare, ad esempio, quell'acidità gastrica di cui ci lamentiamo ogni giorno e che, con il tempo, potrebbe rappresentare un serio rischio per la nostra salute. E le sostanze più pericolose in questo senso sono i grassi e gli zuccheri, elementi certamente naturali, ma che possono anche far aumentare il peso corporeo, rendere più difficile la digestione e provocare anche altri tipi di disturbi. Stiamo parlando di derivati del latte burro, panna e formaggi - e altri grassi di origine animale; ma anche di alimenti ricchi di colesterolo - come alcuni crostacei e alcune carni - e zuccheri. Una alimentazione salutare è anche leggera, dunque. Povera di grassi saturi e ricca invece di tutti quegli alimenti privi di colesterolo e zuccheri, come le verdure e il pesce. I dolci, si sa, contengono molti zuccheri e sono spesso preparati con il burro; quindi devono essere mangiati con moderazione. Anche se oggi esistono prodotti con un basso contenuto di colesterolo e di grassi, perfetti per restare in forma.

Digestione faticosa, gonfiore, acidità gastrica e colesterolo alto: sono le conseguenze più comuni di un'alimentazione pesante e ricca di grassi, di cotture sbagliate e alimenti poco freschi.

Concessione:  
"La Gazzetta dello Sport"  
Un salto nel blu news  
lo puoi trovare nelle piscine di:

Castelmasa  
Cittadella  
Oderzo  
Padovanuoto  
Rosà  
Stra  
Team 2001  
-Padova  
-Rovereto  
-Trieste  
-Piove di Sacco  
-Legnago  
Treviso  
Vigonza

## Ghermire la preda

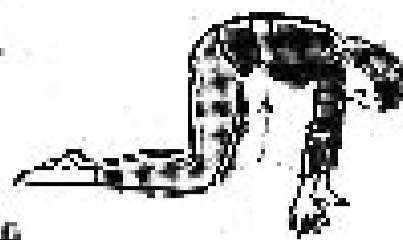


A

**A**  
In piedi di fronte a una parete, gambe tese, mani poggiate al muro: fiutare leggermente il ginocchio destro e appoggiare il dorso del piede destro al muro, spingendo contro di esso. Mantenere la massima tensione possibile del muscolo della coscia per 20 secondi, poi passare alla fase B senza fermarsi.

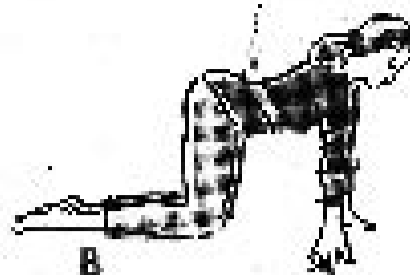
**B**  
Dalla posizione precedente, estendere il più possibile indietro la coscia destra, avvicinando il tallone al gluteo e allungando in alto le braccia. Mantenere la posizione per 10 secondi. Ripetere il tutto 10 volte.

## Difendersi



A

**A**  
In quadrupedia, contrarre gli addominali con forza e spingere la pancia in alto, incurvando la schiena. Mantenere la posizione per 20 secondi.

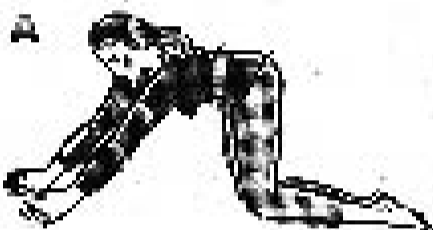


B

**B**  
Rilassare la muscolatura dell'addome spingendo l'ombelico verso il basso: la schiena riacquista la curvatura fisiologica. Sguardo in avanti. Ripetere 10 volte.

## Stirarsi appena svegli

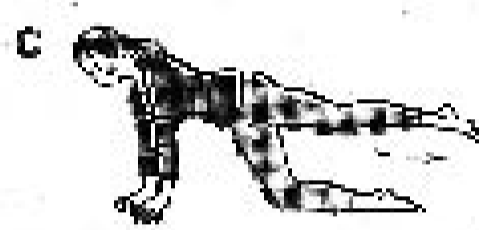
**A**  
Posizione di partenza: cosce ad angolo retto con le gambe e mani a terra ben oltre la linea delle spalle.



**B**  
Senza staccare le mani da terra, spingere il petto al suolo fino a toccarlo, cercando di avvicinare i glutei ai talloni, mantenere la posizione per 20 secondi.



**C**  
Stiracciare con il petto a contatto del suolo fino ad arrivare in appoggio sulle mani. Distendere le braccia e allungare una gamba. Tenere la posizione per 10 sec. Ripetere da ambo i lati per 20 volte.



In che nido lo metto!

In alternativa alle strutture tradizionali, quelle a «gestione familiare» o soluzioni «aziendali»

**BAMBINI:**

**PRIME ESPERIENZE IN ITALIA DI NUOVE FORME D'ASSISTENZA ALL'INFANZIA. VANTAGGI E LIMITI**

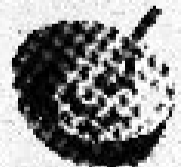
Portare un bambino ancora da svezzare al nido crea sempre molte perplessità ai genitori. Prima fra tutte, la scelta del tipo di nido, anche perché in più città stanno nascendo nuovi tipi di strutture per l'infanzia autogestite, con sede in appartamenti oppure in aziende e sorrette da privati, associazioni o gruppi di genitori. Come orientarsi, allora? Quale fra queste soluzioni si avvicina

di più alle esigenze del piccolo e della famiglia? Con l'aiuto della professoressa Tilde Gianni Gallino, ordinaria di Psicoioga dello Sviluppo dell'università di Torino, esaminiamo due diverse strutture per l'infanzia: il cosiddetto "nido famiglia" e K quello aziendale. Cominciando con degli esempi, per valutare vantaggi e limiti. - |

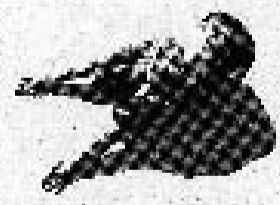
## Che cosa fare e che cosa non fare

Ecco in sintesi le linee guida di prevenzione cardiovascolare per le donne

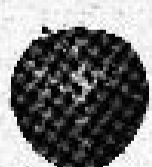
### QUESTO SÌ



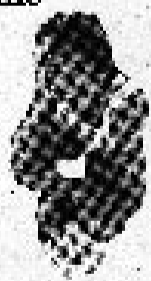
**SMETTERE DI FUMARE**  
È un'indicazione abbastanza tassativa: i danni del fumo sull'apparato cardiocircolatorio sono ormai certi.



**ATTIVITÀ FISICA**  
La dose ottimale è una mezz'ora di bicicletta o di cammino a passo svelto se possibile tutti i giorni.



**DIETA SANA**  
È essenzialmente quella mediterranea: frutta, verdura fresca, legumi, pochi grassi saturi, privilegiando l'olio di oliva.



**CONTROLLO DEL PESO**  
Cercare di non ingrassare trovando un'armonia fra dieta e attività fisica (orientativamente il giro-vita non dovrebbe superare gli 85 centimetri).

### QUESTO NO

Non ricorrere alla terapia ormonale sostitutiva per i disturbi della menopausa.

Gli ultimi studi hanno dimostrato che comporta più rischi che vantaggi.

Non prendere integratori vitaminici. Le ricerche non sono arrivate a dimostrare un beneficio certo.

Non prendere aspirina. Se non ci sono stati problemi cardiaci questo farmaco non serve a prevenirla.

	Uomo	Donna
Iperlipidemia	33%	31%
Colsterolo	21%	25%
Sedentarietà	34%	46%
Obesità	18%	22%
Diabete	9%	8%
Fumo	30% fumo 17 sigarette al giorno	21% fumo 13 sigarette al giorno

Ecco, in percentuale, quanto i due sessi sono coinvolti dai principali fattori di rischio per la salute

## Punti deboli per lui e per lei