



# Alimenti integrali



## ALIMENTI INTEGRALI

I cibi integrali rappresentano una porzione sempre più ampia nella gamma di scelta del consumatore, affiancandosi e fornendo alternative "salutari" ai cibi prodotti con cereali raffinati. E' stato ampiamente dimostrato come un aumento del consumo di

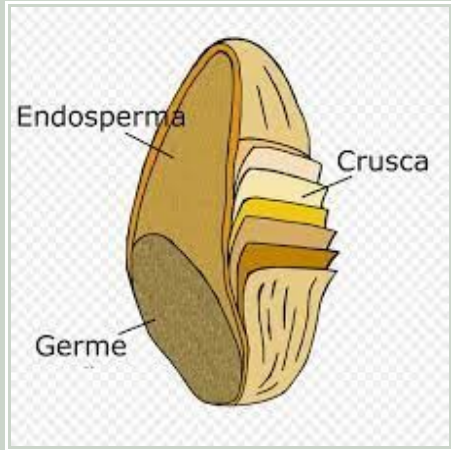
cibi integrali possa rappresentare un vero e proprio alleato del nostro benessere.



Per questo motivo sarebbe importante far conoscere e apprezzare a tutti, anche ai bambini dai 3 anni in su, gli alimenti integrali, per favorire l'instaurarsi di stili di vita salutari durevoli nel tempo.

## Che cosa significa integrale e raffinato?

Ogni chicco di cereale è composto di tre sezioni (vd. immagine):



-la **CRUSCA ESTERNA**, ricca di fibre, importanti antiossidanti, ferro, zinco, rame, magnesio, vitamine del gruppo B e fitonutrienti;

-il **GERME INTERNO**, ricco di vitamine del gruppo B, vitamina E, antiossidanti, fitonutrienti e grassi insaturi;

-l'**ENDOSPERMA**, costituisce la parte più

ampia del chicco, contiene carboidrati sotto forma di amidi, proteine e tracce di vitamine e sali minerali.

I cereali integrali comprendono l'intero nucleo del cereale (crusca, germe ed endosperma), possono essere un alimento in sé, come la farina d'avena, il riso integrale, l'orzo o il granturco integrale o venire utilizzati come ingredienti all'interno di un alimento come la farina integrale nel pane o nei cereali per la colazione.



I prodotti integrali reperibili in commercio comprendono il frumento integrale, l'avena, la farina di avena integrale, la farina di mais integrale, il mais (popcorn), il riso bruno, il miglio, la quinoa e il sorgo,

l'amaranto, il farro, il grano duro perlato e la spelta.

I cereali raffinati si ottengono dal solo endosperma, perciò vengono sottoposti ad un'operazione di estrazione, un processo che rimuove la crusca e il germe.



Quest'operazione garantisce un alto contenuto di amido, una maggiore palatabilità e migliora la loro shelf life (letteralmente "vita del prodotto sullo scaffale"), ma rimuove anche le fibre alimentari, il ferro, e molte vitamine del gruppo B. Alcuni esempi di cereali raffinati sono: la farina di grano tenero 00, il granturco degerminato, la farina di mais, il pane bianco, il riso brillato.



## Perchè preferire alimenti integrali

I vantaggi, dal punto di vista nutrizionale derivanti dall'assunzione di alimenti integrali, sono numerosi e sono soprattutto riconducibili alla maggior quantità di fibra presente in questi alimenti rispetto a quelli raffinati. Le funzioni della fibra sono tantissime: è responsabile dell'aumento del senso di sazietà, in quanto aumenta il volume del cibo richiamando notevoli quantità di acqua, riduce l'assorbimento dei grassi e del colesterolo e diminuisce l'indice glicemico dell'alimento diminuendo così la risposta insulinica.



La fibra sembra anche prevenire alcune forme tumorali del colon grazie alle sue proprietà igroscopiche, dal momento che l'acqua

trattenuta diluisce le sostanze tossiche presenti nel lume intestinale.



Altri vantaggi importanti derivano dall'aumentato contenuto di alcune vitamine e sali minerali, come ad esempio le vitamine del gruppo B, la vitamina E, magnesio, ferro, zinco, dal maggior contenuto di acidi grassi essenziali e anche di fitochimici (sostanze fisiologicamente attive di piante che recano benefici funzionali alla salute) e altri componenti bioattivi. Molte delle sostanze benefiche si trovano, infatti, nel germe e nella crusca.

Alcuni studi recenti suggeriscono che l'assunzione di cereali integrali possa contribuire al raggiungimento e al mantenimento di un peso adeguato. È dimostrato che le persone che consumano cereali integrali nell'ambito di

una dieta bilanciata hanno meno probabilità di aumentare di peso nel corso del tempo. Una dieta ricca di cereali integrali è associata a un indice di massa corporea e ad un peso più bassi, a una circonferenza della vita inferiore e a un rischio minore di sovrappeso.



E' probabile che le persone che consumano più cereali integrali seguano uno stile di vita più sano. I meccanismi per i quali i cereali integrali possono facilitare la gestione del peso corporeo comprendono un senso di sazietà più elevato e prolungato (regolazione delle calorie assunte con il pasto per ridurre l'apporto calorico giornaliero) e tempi di svuotamento gastrico prolungati in modo da ritardare il ritorno della sensazione di fame.

### CEREALI RAFFINATI

#### NOTE POSITIVE

- Grana fine e regolare
- Colore chiaro e uniforme
- Consistenza friabile
- Contengono meno fitosanitari (dato che vengono rimosse le parti più superficiali del chicco)

#### NOTE NEGATIVE

- >amido
- <fibre, vitamine, minerali
- >indice glicemico

### CEREALI INTEGRALI

#### Note positive

- <indice glicemico
- >fibre, vitamine e minerali
- Favoriscono il senso di sazietà
- Utili per aumentare il consumo di fibra e raggiungere il fabbisogno giornaliero
- Favoriscono corretto funzionamento apparato gastrointestinale
- Riducono il colesterolo LDL

#### Note negative

- Consistenza grossolana, granulosa
- Sapore molto diverso dai cereali raffinati
- Le fibre possono legarsi a minerali e ridurre l'assorbimento
- >contaminazione da fitosanitari
- Alcuni alimenti integrali contengono più grassi e più sale

## Raccomandazioni per il consumo

Per beneficiare degli effetti salutari dei cereali integrali si consiglia di consumarne **3 porzioni al giorno**. Inserire i cereali integrali nella dieta è semplice: basta sostituire alcune porzioni di alimenti raffinati con la loro versione integrale.

Gli studi scientifici sostengono la raccomandazione di assumere almeno 48 grammi di cereali integrali al giorno. L'introduzione dei cereali integrali dovrebbe essere progressiva, in modo da consentire all'organismo di adattarsi al maggiore contenuto di fibre e ridurre gli eventuali problemi di gonfiore addominale e colite.



Per poter essere definiti "integrali", gli alimenti non devono necessariamente essere costituiti al 100% da cereali integrali, ma devono contenerne almeno il 51% (tutte e tre le componenti: endosperma, germe e crusca). Il consumo di una maggior

quantità di cereali integrali richiede solo qualche piccola modifica nella scelta degli alimenti, basterà preferire pasta e riso integrali, cereali in chicco (come orzo, farro, grano saraceno, avena) ma anche pane, crackers e cereali preparati con farine integrali.



Resta fondamentale leggere bene le etichette dato che spesso gli alimenti integrali vengono prodotti con una maggiore quantità di sale e grassi, volti a rendere il prodotto più palatabile e quindi appetibile tanto quanto l'equivalente raffinato.

Ne è un esempio lo strutto addizionato al pane integrale che serve a renderlo più morbido e con un sapore più gradevole, ma aumenta il contenuto energetico del pane, oltre che la sua quota di grassi saturi e colesterolo.

### **Quando non eccedere**

Come abbiamo visto consumare alimenti integrali

fa bene alla nostra salute, tuttavia esagerare con l'apporto di fibra alimentare (derivante da alimenti integrali, ma anche da frutta, verdura e legumi) può essere pericoloso. Troppa fibra apporta, infatti, un eccesso di sostanze antinutrizionali come i fitati e l'acido fitico, sostanze che rendono non assorbibili alcuni importanti microelementi come zinco e ferro, calcio, magnesio e selenio.

La parte più esterna del chicco, inoltre, normalmente eliminata durante la raffinazione, è anche la più esposta alle sostanze chimiche utilizzate in agricoltura.



Per ovviare a questo problema è importante accertarsi della provenienza dell'alimento integrale acquistato e preferire quando possibile alimenti biologici e italiani proprio per evitare l'introduzione di sostanze tossiche dannose per l'organismo.

**Per informazioni**  
**Studio Dietistico Pavan**  
**Via Giovanni Falcone 16 Musile di Piave VE**  
**tel 0421 331981 fax 0421 456889**  
**[www.studiodietisticopavan.it](http://www.studiodietisticopavan.it)**