

“La pasta non fa ingrassare”, leggenda o verità?

Le mie domande agli esperti...

Risponde il Prof. Nicola Sorrentino

Buona. Sana. Digeribile. E così facile da preparare. La pasta, Star incontrastata della dieta mediterranea è popolare in tutto il mondo.

Non sono solo i grandi chef che si cimentano col nostro piatto nazionale più celebre... anche le persone comuni hanno scoperto la sua versatilità gastronomica. Sempre deliziosa con pomodoro e basilico, o con aglio olio e peperoncino, oppure con il pesto ligure... gli abbinamenti e i condimenti sono infiniti!

La verdura, caposaldo dell'alimentazione sana, ne esalta il sapore, la digeribilità e la leggerezza. Melanzane, piselli, ceci, cime di rapa, zucchine o broccoli. Ecco solo alcuni esempi delle verdure che possono rendere originale e sempre diverso il solito piatto di pasta. Per non parlare poi di abbinamenti gustosi ed insoliti con ragù di pesce, o di carne, oppure con sughi vegetariani per piatti speciali e sempre sani.

• Ma che cosa ci dà la pasta dal punto di vista nutrizionale?

E' povera di grassi, ricca di carboidrati, e rappresenta la fonte principale di energia per il nostro organismo. Mangiata tre ore prima dell'esercizio aumenta il glucosio disponibile e migliora il rendimento.

“La pasta fa bene e non fa ingrassare!”

Se svolgiamo una vita attiva e una moderata attività fisica, **la pasta aumenta anche il nostro dinamismo** e non si trasforma in depositi di grasso.

Inoltre ***questo prezioso alimento agisce anche nei confronti del nostro umore.*** Non a caso infatti, dopo aver consumato un gustoso piatto di pasta ci sentiamo più sereni: merito del **triptofano**, un aminoacido che aumenta dopo l'assunzione di carboidrati semplici o complessi e che ha il potere di agire sui centri dell'umore stimolando la produzione di serotonina (neurotrasmettitore efficace nelle forme depressive). Naturalmente se il piatto è condito con sughi pesanti ed elaborati che affaticano il fegato e richiedono una lunga digestione non è assicurato il senso di serenità e benessere.

Quindi via libera alla pasta se sappiamo mantenerne la leggerezza senza aumentarne eccessivamente il valore calorico!