

ANSA.it - Tema&Gusto - Cibo & Salute - Salute: nutrizionista, senza farine è malnutrizione

Salute: nutrizionista, senza farine è malnutrizione

Tipo 00 salubre come l'integrale. Italmopa, sito informa su pregi



Redazione ANSA ROMA 23 gennaio 2016 14:26

Scrivi alla redazione Stampa



FARINA © ANSA

CLICCA PER INGRANDIRE +

- ROMA - No alla demonizzazione di cibi come le farine, la riduzione del loro consumo rappresenta il primo passo verso la malnutrizione. Questo il messaggio chiave della conferenza "Farina: sana energia per la buona tavola" organizzata da Italmopa (Associazione industriali mugnai d'Italia, aderente a Confindustria e a Federalimentare) e dal Centro informazione Farine all'interno della Fiera Sigeap a Rimini. "Una tendenza dietologica di questi ultimi tempi tende ad allontanare il consumatore dall'utilizzo delle farine - ha osservato il nutrizionista Luca Piretta - Ma partiamo dall'assunto che il nostro cervello si nutre quasi esclusivamente di glucosio. E qual è il modo migliore per introdurre glucosio con la dieta? Consumare appunto gli amidi delle farine, una buona norma perfino per i diabetici. Non solo, quindi, le farine non devono essere eliminate, ma bisogna invece capire quanto siano sane e facciano bene al nostro organismo". In termini salutistici - ha spiegato ancora Piretta - non esistono differenze di salubrità tra le farine 00 e quelle integrali. "Semplicemente - ha detto il nutrizionista - la farina 00 è stata al centro di una serie di attacchi mediatici, peraltro immotivati, che hanno portato il consumatore a pensare che sia meglio optare per le farine integrali". Piretta ha anche rimarcato che non esistono residui di alcuna sostanza chimica "sbiancante" nelle farine 00. "Anzi - ha osservato - le farine 00 sul mercato sono estremamente controllate e rispettano alti standard qualitativi".

Proprio nell'ottica di svelare i segreti di un prodotto sotto alcuni versi ancora poco conosciuto, Italmopa ha fondato il Centro Informazione Farine e il sito www.infofarine.it con i contributi di un comitato scientifico composto da Pietro Antonio Migliaccio (medico nutrizionista), Giovanni Battista Quaglia (chimico tecnologo, esperto in farine), Marina Carcea (tecnologo alimentare, esperto in cereali), Giuseppe Durazzo (avvocato, esperto in diritto degli alimenti), Carlo Alberto Pratesi (economista, esperto in sostenibilità ambientale)

RIPRODUZIONE RISERVATA © Copyright ANSA



Scrivi alla redazione Stampa

DALLA HOME TERRA&GUSTO



San Marzano protetto è quello Dop, no la varietà istituzioni



San Marzano protetto è quello Dop, no la varietà Prodotti Tipici



Starbucks copia Eataly, a NY mega tempio caffè Business



Top news virali, coppa contaminata e olive 'vermiciate' In breve



Vella, Italia ha perso finora 36,7 mln del fondo europeo Dal Mare

ARTIMONDO

ARTIGIANO IN PIERA



Cappelletti o tortellini? Qual è la differenza?



Semi di lino: benefici per l'organismo, dalla testa ai piedi



Dolci di Carnevale: le cinque ricette più apprezzate

POTRESTI ESSERE INTERESSATO ANCHE A...



Cucina giapponese La cucina giapponese si...

OVO



Aglio L'aglio è una pianta molto utilizzata in...

OVO



Chicken Taco Casserole Chef Barry Lewis shows...

Video Jug