

Farine e ingredienti

Al Sigep un INCONTRO divulgativo sulle FARINE dedicato agli artigiani

Far chiarezza su aspetti che rivestono una rilevanza particolare per i consumatori, come le proprietà salutistiche e nutritive delle farine, e richiamare l'attenzione sull'importanza della comunicazione per una corretta e indispensabile informazione: questi i messaggi chiave della conferenza "Farina: sana energia per la buona tavola" organizzata il 23 gennaio a Rimini dall'Associazione Industriali Mugnai d'Italia Italmopa, aderente a Confindustria e a Federalimentare, e dal Centro informazione Farine all'interno della fiera professionale Sigep dedicata a pasticciere e panificatori artigianali.

Moderata dal giornalista e conduttore televisivo Patrizio Roversi, la conferenza ha visto la partecipazione di Ivano Vacondio (presidente Italmopa), Luca Piretta (gastroenterologo e nutrizionista), Marino Niola (antropologo della contemporaneità), Luca Gatteschi (medico dello sport e componente dello staff della squadra Nazionale Maschile di Calcio), Flavia Rubino (digital marketer e founder di Your Brand Camp), Anna

Maria Pellegrino (presidente dell'Associazione Italiana Food Blogger).

Con questo incontro aperto agli operatori artigiani del comparto prodotti da forno, si è voluto sfatare attraverso dati scientifici alcuni falsi miti sulle farine di frumento tenero e nel contempo richiamare l'attenzione sull'importanza della comunicazione per una corretta e indispensabile informazione dei consumatori, con particolare riferimento alle proprietà salutistiche e nutritive delle farine di frumento tenero.

Come ha sottolineato il nutrizionista Luca Piretta, è necessaria una corretta informazione per evitare il diffondersi di dati scorretti che portano a demonizzare alcuni alimenti e alla conseguente restrizione alimentare che può essere il primo passo per una malnutrizione. Ad esempio, in questi ultimi tempi vi è un trend dietologico che tende ad allontanare il consumatore dall'utilizzo delle farine. Partendo dall'assunto che il nostro cervello si nutre quasi esclusivamente di glucosio, qual è il modo migliore per introdurlo con la dieta? Consumare gli amidi delle farine -



Farine e ingredienti

ha spiegato Piretta -, è una buona norma perfino per i diabetici. Non solo, quindi, non devono essere eliminate, ma bisogna invece capire quanto siano sane e facciano bene al nostro organismo. Questo vale per tutti i tipi di farine poiché in termini salutistici, infatti, non esistono differenze di salubrità tra le farine 00 e quelle integrali. 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. Mettendole a confronto si evince, invece, che la farina integrale (rispetto alla 00) possiede più fibre (8,4 vs 2,2) ma anche più grassi (1,9 vs 0,7), meno CHO (68,7 vs 77,3) e più minerali. Inoltre l'impatto calorico è molto simile (320 vs 340 Kcal) e la presenza abbondante di fibre e fitati nella farina integrale tende a ridurre la possibilità di assorbire minerali e vitamine pur presenti in maggiore quantità. Comunque si commette un errore se cerchiamo nelle farine una fonte di minerali, vitamine e fibre, perché questo ruolo spetta a frutta e verdura che ne forniscono di più, di migliore qualità e meno deteriorate dai trattamenti termici. Un altro argomento toccato da Piretta è quello del gluten free: oggi si è andata diffondendo la credenza che la dieta senza glutine sia salutare per tutti gli individui. Viene infatti sostenuto da numerosi siti internet, riviste del settore alimentare, industrie alimentari e personaggi pubblici che la dieta senza glutine aiuta a prevenire patologie o migliorarne i sintomi o addirittura faciliterebbe la perdita di peso e la lotta all'obesità. Da alcuni studi risulta, al contrario, che le diete gluten-free siano più ricche in grassi per compensare la riduzione quotidiana dei carboidrati e questo

determina un maggior apporto calorico. Non esiste alcun fondamento scientifico che possa indurre a credere che una dieta gluten-free possa svolgere alcun ruolo nel calo ponderale.

Si è anche parlato del web che è una grande ricchezza se usato bene, ma anche una causa di disinformazione se usato male. Alcune notizie possono provocare forti ondate emotive che si propagano velocemente nei social network, dove il ritmo delle conversazioni incoraggia la superficialità delle opinioni, lo scontro tra fazioni, il "linciaggio" attraverso commenti violenti. Inoltre per il fenomeno chiamato bias di conferma - ha spiegato Flavia Rubino - tutti noi tendiamo a ricercare, selezionare e interpretare le informazioni a nostra disposizione in modo da attribuire maggiore credibilità a quelle che confermano le nostre convinzioni, e viceversa sottovalutare le informazioni che le contraddicono. La strategia del terrorismo alimentare è, inoltre, alla base di molte diete di moda, spesso prive di qualsiasi fondamento scientifico, e consiste appunto nel demonizzare interi gruppi di alimenti, ingredienti o processi di produzione. A questo si aggiunge un fenomeno (che potremmo definire di marketing) più recente, e cioè che lo stile dell'alimentazione di una persona non è più soltanto un elemento nel quadro generale della sua salute, ma è ormai diventato uno status, portatore di un vissuto emotivo che trascende largamente l'aspetto fisico, una vera e propria espressione identitaria, grazie anche a nomi esotici e cool. Come gli oggetti di una casa, i brand preferiti, ora anche gli alimenti e l'alimentazione definiscono il nostro mondo e comunicano chi siamo, in linea con le ultime tendenze.

