LE FARINE: SANA ENERGIA PER LA BUONA TAVOLA
UNA CONFERENZA PER PARLARE DI UN PRODOTTO CHE È UNA SCELTA DI SALUTE, SEMPLICITÀ E TRADIZIONE

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 da **ITALMOPA** (Associazione Industriali Mugnai d'Italia, aderente a Confindustria e a Federalimentare) e dal Centro informazione Farine all'interno del Sigep, una delle più importanti rassegne di settore che si sta svolgendo a Rimini.

L'Italia detiene una lunga e prestigiosa tradizione nel settore della produzione delle farine, prodotto naturale ottenuto attraverso semplici interventi di tipo fisico su una materia prima – il frumento – che, da millenni, accompagna la storia e lo sviluppo di tutte le più importanti civiltà.
Le farine costituiscono un ingrediente fondamentale per la produzione di pane, pizza e prodotti da forno, simboli della buona tavola italiana, ma anche **componenti irrinunciabili di una sana dieta mediterranea, equilibrata e salutare**.

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'AIFB – Associazione Italiana Food Blogger).

"La Conferenza – ha evidenziato, introducendo i lavori, **Ivano Vacondio, Presidente di ITALMOPA** - ha tra i suoi principali obiettivi , da un lato, di sfatare, anche attraverso dati scientifici, alcuni falsi miti sulle farine di frumento tenero, e, dall'altro, di 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."

"***La panificazione è la frontiera dell'umanità*** – ha esordito **l'antropologo Marino Niola** – *Gli uomini sono per antonomasia i mangiatori di pane. Anche la preghiera dei cristiani mette insieme il padre nostro e il pane quotidiano. Del resto la parola pane ha a che fare sia con la paternità sia con il nutrimento, sia con la comunità. Il dio-uomo di Betlemme offre il dono-perdono del suo corpo trasformato in pane. In ebraico Betlemme significa "città del pane".* ***Oggi l'ingiusta e immotivata demonizzazione del pane che attraversa l'Occidente contemporaneo annuncia proprio l'eclissi della comunità****. La separazione tra l'io e il noi. Fra chi non mangia perché non ha cibo e chi lo spreca perché ne ha troppo. Oggi è più che mai vero quel che dice un vecchio proverbio tzigano. Mentre i ricchi sognano i sogni, i poveri sognano il pane*."

NO ALLA DEMONIZZAZIONE DI CIBI COME LE FARINE: LA RIDUZIONE DEL LORO CONSUMO RAPPRESENTA IL PRIMO PASSO VERSO LA MALNUTRIZIONE
Le farine entrano quotidianamente nella nostra vita sotto forma di alimenti come pane, pizza e dolci, che rappresentano la base dell'alimentazione umana e, in particolare, di quella mediterranea. Ogni

giorno, quindi, acquistiamo, prepariamo e consumiamo prodotti che contengono farina ma, nonostante ciò, ci troviamo di fronte ad un alimento ancora poco conosciuto dal consumatore.

"E' 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*** – commenta il **nutrizionista Luca** Piretta durante la conferenza organizzata da ITALMOPA – *Una tendenza dietologica di questi ultimi tempi tende ad allontanare il consumatore dall'utilizzo delle farine. Partiamo dall'assunto che Il nostro cervello si nutre quasi esclusivamente di glucosio. Qual è il* ***modo migliore per introdurre glucosio con la dieta? Consumare gli amidi delle farine****, 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. Stiamo parlando di tutti i tipi di farine. In termini salutistici, infatti, non esistono differenze di salubrità tra le farine 00 e quelle integrali. Semplicemente, 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, ad esempio,* ***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.*** *Lo sapevate poi che* ***l'impatto calorico è molto simile*** *(320 vs 340 Kcal) e che, addirittura 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? Una corretta alimentazione deve basarsi su una vasta gamma di alimenti. Commettiamo 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. Ci tengo a lanciare, inoltre, un messaggio molto importante:* ***non esistono residui di alcuna sostanza chimica "sbiancante" nelle farine 00****. Le farine 00 sul mercato, inoltre, sono estremamente controllate e rispettano alti standard qualitativi. A causa di una disinformazione di massa, si è portati a pensare che le farine facciano male e che sia meglio consumare prodotti che non contengano glutine. Il glutine costituisce la frazione proteica responsabile della malattia celiachia e la sua eliminazione dalla dieta rappresenta tutt'oggi l'unica terapia possibile nei pazienti affetti da questa patologia, così come è importante eliminare il glutine dalla dieta di quei pazienti affetti da una patologia di recente individuazione chiamata ipersensibilità al glutine o gluten–sensitività. Solo in questi casi bisognerebbe optare per una alimentazione priva di glutine, mentre oggi si è andata diffondendo la credenza che la dieta gluten-free sia una dieta salutare da applicare a 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* – **continua Piretta** – *Il glutine rappresenta una parte della componente proteica dei cereali che lo contengono. La quota proteica dei cereali contenenti glutine si aggira intorno al 10-12% mentre è presente tra l' 8-10% nei cereali gluten free che sono peraltro più ricchi in carboidrati (riso) o grassi (miglio o mais). Di conseguenza l'apporto calorico cambia poco o può essere addirittura superiore."*

Anche **il medico della nazionale di calcio Luca Gatteschi** è convinto dell'importanza della farina e dei suoi derivati nella dieta dello sportivo. In quella che lui "mette in campo" per i nostri sportivi, infatti, non manca mai il giusto apporto di pasta, pane e carboidrati in generale. *"E' importante alternare e variare nella scelta degli alimenti derivati dai cereali o pseudocereali, per ridurre sia rischi di carenze*

che l'esposizione a sostanze potenzialmente dannose o comunque a rischio. Bisogna utilizzare prodotti di diversa origine sia nella giornata che nella settimana considerando il rapporto tra momento di assunzione e momento/tipologia dell'allenamento effettuato. Qualsiasi sia la scelta, però, ***la necessità è quella di basarsi innanzitutto sulla qualità del prodotto, prima di pensare alla tipologia."***

IL PROGRESSO TECNOLOGICO: UN'ARMA A DOPPIO TAGLIO

Il web è una grande ricchezza se usata bene, ma anche una causa di disinformazione se usata male. Alcune notizie, in particolare, 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.

In questo contesto demonizzare intere categorie di persone o prodotti diventa molto facile, perché privo di adeguato contraddittorio e approfondimento.

"Inoltre per il noto fenomeno chiamato bias di conferma – **aggiunge Flavia Rubino, Digital marketer, Founder di Your Brand Camp** – *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. Accade soprattutto nelle materie più sensibili, che implicano un forte coinvolgimento personale, che hanno un impatto sulla vita e sulla salute: il cibo è sicuramente tra queste. 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 di 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, gli alimenti e l'alimentazione definiscono il nostro mondo e comunicano chi siamo, in linea con le ultime tendenze."*

"Da Presidente dell'AIFB – Associazione Italiana Food Blogger **– conclude Anna Maria Pellegrino –** *sono consapevole della responsabilità e delle opportunità che i foodblogger hanno circa la corretta informazione. Parlare di farine significa conoscere il frumento, le caratteristiche a prescindere dalla provenienza, la lavorazione, le tipologie, l'uso industriale e quello casalingo. E per ottenere ciò fondamentale è la preparazione iniziale ma soprattutto la formazione continua. Raccontare il cibo non significa solo postare l'ennesima ricetta bensì esprimere un prodotto, che racconta un territorio ed illustrare anche una tecnica sperimentata ed acquisita. Il web infatti non è solo uno strumento di comunicazione ma anche una cassa di risonanza e, come tale, ingrandisce qualsiasi stimolo riceva. Da qui le bufale mediatiche e l'esasperazione dei toni, complice anche una certa immunità che garantisce lo schermo di un computer. Come ho avuto modo di ripetere più volte solo l'autorevolezza, di un'azienda o di una persona, fanno la differenza. E per questo il lettore deve farsi parte attiva, responsabile e critica, nell'acquisire e far proprie le informazioni."*

Per informazioni

Ufficio Stampa:
Angela La Terra
+39 347 0553433
angela_laterra@yahoo.com