

La salute ha "bisogno" anche di farina 00

ALIMENTAZIONE & NUTRIZIONE SALUTE & PREVENZIONE 25 gennaio, 2016 nessun commento

MI piace Tweet Condividi Condividi



Secondo gli esperti è sbagliato eliminare del tutto le farine dall'alimentazione quotidiana, poiché così facendo si rischia di avviarsi verso la malnutrizione.

Tendenza sbagliata

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 Sigep

a Rimini. "Una tendenza dietologica di questi ultimi tempi porta 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".

Farina e salute

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".

Per approfondire

Proprio nell'ottica di svelare i segreti di un prodotto sotto alcuni versi ancora poco conosciuto, Italmopa ha fondato il Centro informazione farine e ideato il sito Internet 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).

SEGUICI:



TAG

adolescenti alimentazione Alzheimer anoressia
antiossidanti anziani attività fisica bambini Bmi
caffè calore cellachia depressione diabete
diabete 2 dieta dieta mediterranea
dna donne Expo frutta funzioni cognitive
Giovanni Consetto grassi saturi gravidanza
Istituto Superiore di Sanità (ISS) malattie cardiovascolari
Ministero della Salute obesità
obesità infantile OMS osteoporosi perdere peso pesce
peso polifenoli proteine rischio cancro sale salute
tumori verdura vitamina D zuccheri zucchero

COMMENTI RECENTI

- Daniela su Tumori e zuccheri: fruttosio "alimenta" la diffusione
- Patrizia Maria Gatti su Ormone prodotto dal fegato "frena" la voglia di zuccheri
- Patrizia Maria Gatti su Ormone prodotto dal fegato "frena" la voglia di zuccheri
- angelo beghini su Ormone prodotto dal fegato "frena" la voglia di zuccheri
- Marco su Sale iodato: il miglior amico della tiroide

CATEGORIE

- Alimentazione & Nutrizione
- Bellezza & Benessere
- Mamme & Bambini
- Psicologia & Sessualità
- Salute & Prevenzione
- Uncategorized
- WebTv