

IL CIBO che fa bene



Monica Cimino Nutrizionista, Specialista in Scienza dell'Alimentazione, dottore di Ricerca in Biologia Cellulare e Molecolare. Esperta di Obesità Infantile e Disturbi Alimentari, svolge attività di ricerca presso la Seconda università di Napoli SUN. Lavora come nutrizionista presso Residenza Disturbi Alimentari ASL SALERNO". I suoi contatti:

cimino.nutrizionista@gmail.com

il sito: www.moniacimino.it

Facebook: [diet coach](#)

IL PANE AI CEREALI

Quando il gergo confonde la scienza
Rinunciare al pane bianco e' davvero necessario?

BANCHI DEL PANE PROFUMATI, dove quando ti avvicini, individuare il temibile pane bianco è diventato un'impresa. Pane di soia, pane di segale, pane integrale, pane ai cereali, pane di grano duro, pane al latte, panini all'olio, pane alle noci, alle olive, pane azzimo, pane di avena, pane ai semi di zucca, pane di mais, pane integrale di colore bianco... continuo? No, perché di diavolerie ce ne sono a migliaia... basta un poco di... zucchero, sì perché in effetti il pane, rappresentante onnipresente nelle nostre tavole del Gruppo Alimentare dei Carboidrati, è composto da zucchero. Seguitemi: la farina contiene l'amido; l'amido è come una collana di perle piuttosto lunga e le perle sono lo zucchero che poi entrerà nel sangue. Quindi, aveva ragione Mary Poppins: basta un poco di zucchero e... il pane eccolo qua!

IL PUNTO QUAL È? È che oggi giorno scegliere un dannato pezzo di pane è diventata un'impresa. Entri in questi supermercati o panifici in cui resti imbambolato come di fronte ad una interrogazione quando non hai studiato. E allora, senza capire pienamente scegliamo il pane di segale perché abbiamo sentito qua e là che "è meno calorico" (perché ai più edotti ignoranti, intendendo per ignoranti coloro che ignorano la scienza, in questo caso, sembra che le calorie siano il modo più adeguato per valutare cosa sia meglio mangiare). Io non amo le calorie perché mi occupo di pazienti affetti da grave malnutrizione per una malattia terribile che si chiama Disturbo Alimentare... immagina-

te che simpatia posso avere per le calorie, la trovata commerciale per illudere il consumatore di capirci qualcosa di nutrizione! Ma torniamo al pane di segale. Le diete nazionali popolari di solito parlano di 1 fettina di pane, quindi così giusto capire il vantaggio, vediamo la differenza tra una fettina di pane bianco e una di pane di segale. Ecco, la differenza è meno di 1 plasmon, o meno di 1 oro saiwa. Lascio a voi la valutazione di costi benefici per il portafoglio e la gratificazione del palato!

E POI C'È LA QUESTIONE PANE NERO.

Quando al supermercato lo vedo dico, "mi può dare questo pezzo di pane integrale?" E la signorina puntualmente mi risponde "no, signora questo è pane ai C-E-R-E-A-L-I. I cerali sono (cito dal dizionario): "tutte le piante erbacee che, in coltivazione o allo stato spontaneo, producono frutti dai quali si può trarre farina, generalmente panificabile". Quindi, il pane ai cereali è nero, ed è fatto da farina di farro, orzo, frumento etc, ma INTEGRALE, ovvero il germe non ha perso il tegumento, per questo ha il colore nero dell'integrale. Quindi, cara signorina al banco del pane, deve dire ai suoi clienti che si tratta di PANE AI CEREALI INTEGRALI, altrimenti le persone cominceranno a pensare che i fantomatici cereali sono meglio della farina di frumento, quando invece il frumento stesso è un cereale che come tutti i suoi fratelli può essere raffinato (bianco) o non raffinato (integrale, nero, contenente la crusca)! Dunque, buona scelta a tutti!