

IL CIBO che fa bene



Dr. Monica Cimino Nutrizionista, Specialista in Scienza dell'Alimentazione, Dottore di Ricerca in Biologia Cellulare e Molecolare.

Collabora con attività di ricerca con il Centro Pilota Regionale per i Disturbi Alimentari, Università Luigi Vanvitelli di Napoli.

Per info e proposte di argomenti da approfondire www.moniacimino.it

facebook e instagram:
diet coach di Monica Cimino



IL PANE AVANZATO

Adatto a tutte le età, apporta energia e benefici all'intestino

COSTRUIRE UN VASO da una bottiglia di plastica o utilizzare la confezione vuota delle uova per conservare dei gioielli sono espressioni dell'arte riciclo finalizzata ad abbattere gli sprechi che hanno un impatto sia sull'ecologia globale che sul bilancio familiare. Si tratta di un comportamento consueto nella storia dei popoli, stimolato dalla povertà che aguzza l'ingegno, che però, dopo la rivoluzione industriale si è andato via via perdendo.

L'ARTE DEL RICICLO si esprimeva anche in cucina: scelte civili guidavano le mani esperte e fantasiose delle mamme di allora, allenate ad utilizzare in altre ricette i cibi già proposti, pur di non buttarli via. Oggi, vuoi per la fretta, vuoi per la facilità nel reperire il cibo, vuoi per il capriccio dei commensali che vogliono maggiore varietà, il cibo avanzato si butta e lo spreco è ospite fisso alle nostre tavole. In realtà sul riciclo di alcuni alimenti, come del pane "vecchio", ci sarebbe qualcosa da dire anche dal punto di vista nutrizionale. Sebbene i nostri nonni non conoscessero la biochimica degli alimenti, quando usavano pane avanzato, portavano avanti una scelta di salute in quanto alimento con basso indice glicemico (quindi amico anche dei diabetici) e con funzione benefica sull'equilibrio intestinale.

CERCHIAMO DI CAPIRE INSIEME perché. Il pane, le patate, il riso, i carboidrati in generale, sono importanti perché forniscono l'energia pulita per far funzionare la macchina-corpo. Sono la benzina verde necessaria per ragionare, muoversi e vivere senza produrre sostanze di scarto: la benzina-carboidrato che tu mangi diventa tutta energia; se è troppa, viene conservata come grasso. Questa benzina è l'amido, costituente dei carboidrati, ovvero un composto usato dai vegetali per conservare l'energia. Noi conserviamo l'energia nel grasso, i vegetali, in linea di massima, nell'amido. Ebbene dall'amido

crudo non si può estrarre energia perché gli enzimi (che d'ora in avanti chiamerò "forbici") non sono in grado di tagliarlo. Quindi l'amido crudo non dà l'energia sperata, ma riscaldato in ambiente acquoso sì. Hai capito bene: se, superando il disgusto mangiassi pasta cruda o patate crude o pane crudo il tuo corpo non ricaverebbe energia. In ambiente acquoso grazie al calore (per esempio quando cuoci nel forno l'impasto di acqua e farina) l'amido assume invece una struttura più disordinata che permette alla forbici di tagliare. Quindi, solo se cuoci la pasta riesci a digerirla e a ricavarne energia! Se tu la mangiassi cruda sarebbe come mangiare verdura. Quando questi alimenti sono caldi appena fatti, le nostre forbici funzionano meravigliosamente e tutto l'amido si trasforma in energia.

MA CHE SUCCEDA quando il pane perde acqua diventando secco? Perché dovrebbe fare bene alla salute? Quando il pane diventa duro il suo amido tende a riorganizzarsi di nuovo in una struttura simile alla versione "cruda", perciò non accessibile alle forbici e quindi dove le forbici non riescono più a tagliare, niente energia. Sì, è come pensi: pane avanzato e pane fresco contengono lo stesso amido ma nel primo, una parte non può trasformarsi in energia e funziona come se fosse una verdura, con tutti i benefici che ha sul nostro intestino.

IL PANE AVANZATO è adatto a tutte le età, si può consumare senza pensarci troppo, ma nelle giuste quantità per adattarsi al tuo stile di vita e le tue necessità! Ti consiglio addirittura di tornare alla sana vecchia colazione che vedeva i tocchetti di pane secco nella zuppa di latte per non cedere ai biscotti o ai cereali dall'altissimo indice glicemico. La saggezza popolare ci portava verso un approccio salutista, cerca quindi di recuperare questa tradizione il cui beneficiario è il tuo corpo e quello dei tuoi cari.