

WORLD
PASTA DAY & CONGRESS
Join the event
MILAN, OCTOBER 25-27, 2015



Scienziati da tutto il mondo riconoscono i benefici per la salute di un piatto di pasta, il suo ruolo nella prevenzione di malattie croniche e scardinano il pregiudizio che questo alimento faccia ingrassare. Sottolineata anche la sua sostenibilità e fatta chiarezza sulle mode gluten free



Milano, 27 ottobre 2015 – Una Dichiarazione di consenso scientifico firmata da un comitato internazionale di medici e scienziati della nutrizione evidenzia i benefici per la salute di una alimentazione a base di pasta e carboidrati complessi, sottolineando il ruolo di questo alimento nella prevenzione delle malattie croniche e dell’obesità.

Il documento valida da un punto di vista scientifico l’importanza di un consumo di pasta in una dieta salutare, fornisce un sostegno di studi clinici che confermano che la pasta non fa ingrassare, grazie al suo basso indice glicemico e per la prima volta fa chiarezza sul tema del *gluten free* (solo chi è celiaco dovrebbe eliminare il glutine). Viene inoltre sottolineato il valore sostenibile della pasta e viene ribadito che è un alimento importante nell’alimentazione degli sportivi, sia prima che dopo l’allenamento.

Il Consensus Statement ribadisce l’importanza della pasta nel facilitare un maggior consumo di prodotti

vegetali, anche nel caso di bambini e adolescenti.

La Dichiarazione di Consenso scientifico “Healthy Pasta Meal” è stato il momento culminante del World Pasta Day & Congress 2015 (25-27 ottobre), organizzato da IPO (International Pasta Organisation) e AIDEPI (Associazione delle Industrie del Dolce e della Pasta italiane). Ed è stata firmata da 20 scienziati provenienti da 9 Paesi (v. elenco in calce), che hanno analizzato e condiviso la più recente letteratura scientifica su carboidrati e pasta, a 5 anni di distanza dal World Pasta Congress di Rio de Janeiro 2010.

**2015 Healthy Pasta Meal Scientific Consensus Statement
(Dichiarazione di Consenso Scientifico sui benefici della pasta 2015)**

- 1.** La ricerca scientifica sostiene sempre più l'importanza di una dieta completa, anziché il consumo di singoli alimenti.
- 2.** La pasta è un componente chiave di molti modelli alimentari tradizionali, come la dieta mediterranea, la cui validità è scientificamente provata. La maggior parte dei modelli alimentari basati su alimenti di origine vegetale contribuisce a prevenire e a rallentare lo sviluppo di gravi malattie croniche, apportando maggiori benefici per la salute rispetto agli attuali modelli occidentali.
- 3.** Molti studi clinici confermano che sono le calorie in eccesso, non i carboidrati, a causare l'obesità. Diete che promettono il calo ponderale possono demonizzare un'ampia gamma di grassi, proteine e carboidrati sani. Tuttavia tutti e tre questi macronutrienti sono necessari, nel giusto equilibrio, per conseguire una dieta personale sana che chiunque può seguire nel corso di tutta la propria vita. Inoltre diete molto povere di carboidrati possono non essere sane, soprattutto nel lungo periodo.
- 4.** La pasta dà un maggiore senso di sazietà più a lungo. Se la porzione è corretta e il condimento non è troppo calorico, un piatto di pasta può avere un contenuto di calorie moderato.
- 5.** In un'epoca in cui il diabete e l'obesità fanno la parte del leone in tutto il mondo, i piatti a base di pasta e altri alimenti a basso contenuto glicemico contribuiscono a tenere sotto controllo i livelli di glucosio nel sangue e il peso, soprattutto nelle persone sovrappeso. L'indice glicemico è un fattore che incide sulla salubrità dei cibi ricchi di carboidrati. Il modo in cui la pasta viene prodotta ha effetti benefici, in quanto il processo produttivo ne riduce la risposta glicemica. Anche la pasta integrale, con un maggiore contenuto di fibre, rappresenta una buona soluzione.
- 6.** La pasta è una scelta sana ed economica, disponibile in quasi tutte le società. La promozione dell'economicità e dell'accessibilità dei piatti a base di pasta può contribuire a superare il pregiudizio secondo cui i cibi sani sono troppo costosi.
- 7.** Salutari piatti di pasta sono un metodo gustoso per mangiare più verdure, legumi e altri alimenti sani spesso trascurati. La pasta è anche uno strumento per introdurre altri alimenti della dieta mediterranea (ovvero altre tradizioni culturali), soprattutto nel caso dei bambini e degli adolescenti.
- 8.** Le pietanze a base di pasta figurano nelle tradizioni culinarie di tutto il mondo, in quanto sono come la tela di un artista: sono versatili e si adattano facilmente agli ingredienti stagionali locali e nazionali.

9. La maggior parte della gente può mangiare la pasta e non deve scegliere un prodotto senza glutine se non è affetta da un disturbo glutine-correlato correttamente diagnosticato. Per chi è intollerante o allergico al glutine o soffre di celiachia esistono alternative senza glutine.

10. La pasta è un alimento vegetale semplice, con un basso impatto ambientale.

11. Il consumo di pasta è indicato per chi fa attività fisica e in particolare pratica sport. La pasta, come altri cereali, fornisce carboidrati ed è anche una fonte di proteine. Per avere una migliore prestazione fisica, la pasta può essere consumata scondita o con poco condimento prima di un allenamento oppure insieme ad altri cibi dopo aver praticato attività sportiva. Diete ad alto contenuto proteico e con pochi carboidrati sono sconsigliate per le persone attive.

12. I medici, nutrizionisti e altri professionisti della salute dovrebbero educare i consumatori a prediligere piatti vari e bilanciati a base di pasta per una buona salute.

Firmatari del Documento di Consenso Scientifico

Sara Baer-Sinnott, President, Oldways (Boson, USA)

Luca Piretta, MD, University Campus Biomedico of Rome (Rome, Italy)

Kantha Shelke, Corvus Blue LLC (Chicago, USA)

Pietro A. Migliaccio, President, Società Italiana di Scienza dell’Alimentazione (Rome, Italy)

Maria Teresa Strumendo, MD, Società Italiana di Scienze dell’Alimentazione (Rome, Italy)

Joel Abécassis, PhD, National Institute for Agricultural Research (Montpellier, France)

Gabriele Riccardi, MD, Federico II University (Naples, Italy)

Nuno Borges, PhD, University of Porto (Porto, Portugal)

Furio Brighenti, University of Parma (Parma, Italy)

Mauro Fisberg, PhD, Federal University of Sao Paulo (Sao Paulo, Brazil)

Héctor Bourges, MD, PhD, Salvador Zubrian National Institute of Medical Sciences and Nutrition (Mexico City, Mexico)

Sergio Britos, University of Buenos Aires (Buenos Aires, Argentina)

Joanne Slavin, University of Minnesota (Minneapolis, Usa)

Michel de Lorgeril, Université Joseph Fourier (Grenoble, France)

Giancarlo Logroscino, MD, PhD, The Universiti of Bari (Bari, Italy)

Andrea Poli, Md, Nutrition Foundation of Italy (Milano, Italy)

Marta Garaulet Aza, PhD, DrPH, University of Murcia (Murcia, Spain)

Michelangelo Giampietro, MD, Sapienza University of Rome, University of Modena and Reggio Emilia (Italy)

Alessandra Luglio, Nutritionist (Sao Paulo, Brazil)

Kelly Toups, MLA, RD, LDN, Oldways (Boston, Usa)

fonte: ufficio stampa