

IVG

Cereali integrali o raffinati: ecco quali sono i reali vantaggi e svantaggi

di Sara Paleologo

21 Aprile 2018 - 11:02



ALIMENTAR-MENTE 360
CIBO, BENESSERE E SCIENZA

IVG.it
RUBRICA A CURA DI
SARA PALEOLOGO

“Alimentar-Mente 360” è una rubrica curata dalla dottoressa Sara Paleologo, biologa nutrizionista, ed ideata per soddisfare a 360 gradi le curiosità dei savonesi in materia di Alimentazione e Benessere. Il tutto con un linguaggio semplice ma sempre mantenendo una lieve impronta scientifica. “Prenderò spunto da eventi che si svolgono a Savona e provincia - spiega Sara - per elaborare articoli in cui verrà affrontato il tema dell’alimentazione (piatti tipici locali, tradizioni e stili alimentari) e del benessere (sia fisico che psicologico), in linea di massima proiettando la trattazione verso gli aspetti che maggiormente promuovono la salute della persona”.

La raffinazione è un processo industriale che ha come scopo principale quello di eliminare alcune parti di un alimento e, quindi, di sostanze. Ad esempio quando la farina viene raffinata si esporta la parte più esterna del chicco e con essa alcuni nutrienti preziosi (in particolare viene a ridursi notevolmente l’apporto di fibre). Perché i nutrizionisti e i dietologi oggi giorno bombardano con questa storia delle fibre?

Diversi studi condotti sulla popolazione nazionale hanno messo in evidenza che, negli ultimi decenni, il consumo preferenziale dei cereali raffinati, insieme ad un’alimentazione squilibrata, ha comportato un introito di fibre insufficiente (mediamente dai 15 ai 20 grammi al giorno contro i 30 grammi raccomandati dalle linee guida). La fibra alimentare offre numerosissimi vantaggi: riduce l’assorbimento di grassi e del colesterolo, riduce

l'assorbimento di alcune sostanze cancerogene, aumenta il senso di sazietà e favorisce il transito intestinale. La raffinazione inoltre impoverisce l'alimento di vitamine importantissime per il nostro organismo come la vitamina E, alcune vitamine del gruppo B, e di acidi grassi essenziali. Un altro aspetto rilevante, soprattutto nell'ottica di una corretta gestione della glicemia, è determinato dal fatto che i cereali integrali hanno un indice glicemico più basso.

Una domanda che mi capita di sentire frequentemente: ma i cereali integrali fanno dimagrire? La risposta è sempre la stessa. Nell'ottica della perdita di peso quello che conta è sempre l'introito calorico. Possiamo ingrassare sia mangiando alimenti integrali che raffinati. Tuttavia, essendo i cereali integrali più sazianti, nella maggior parte dei casi è possibile mangiare di meno e quindi contenere le calorie.

Sembra tutto fantastico, ma attenzione! Gli alimenti molto ricchi di fibre contengono un quantitativo importante di fitati (sostanze antinutrienti) in grado di chelare, e quindi ostacolare, l'assorbimento alcuni metalli come il calcio, il ferro e lo zinco. Tuttavia un ammollo ben fatto, con i tempi giusti e avendo cura di cambiare l'acqua più volte, può ridurre notevolmente il contenuto di acido fitico abbassando così la probabilità di andare incontro a carenze di minerali. Vi sono casi in cui, però, un alto consumo di fibre non è raccomandato soprattutto se vi sono alterazioni particolari del microbiota intestinale o alcuni disturbi a carico dell'intestino.

Il bello dell'alimentazione è che non si può mai generalizzare, ogni individuo è a sé. Buon weekend a voi lettori!

"Alimentar-Mente 360" è la rubrica di alimentazione e benessere di IVG, a cura di Sara Paleologo: [clicca qui per leggere tutti gli articoli](#)