

Come capire se un cereale è davvero integrale

di **Anna Fregonara**

Se vi chiedessero di definire che cos'è un cereale integrale e non foste in grado di farlo, sappiate che non siete gli unici. È quanto emerge da uno studio osservazionale su un campione di circa 40mila adulti pubblicato sull'*American Journal of Clinical Nutrition*. Nonostante la crescita registrata nel consumo di cereali integrali, che varia dal 40 al 62% a seconda della definizione utilizzata dagli studiosi, non se ne assumono ancora abbastanza.

A influire, fanno notare gli autori, anche la mancanza di una definizione standard di integrale da parte delle varie istituzioni che adottano criteri differenti per qualificare questi cibi. «Il vero cereale integrale è il chicco che conserva tutte le sostanze benefiche: la crusca, che è lo strato esterno di protezione, ricca di fibre e di antiossidanti; l'endosperma, che si caratterizza per la presenza di amidi e di proteine e che rappresenta il serbatoio di riserva energetica del chicco necessario per la crescita e lo sviluppo del germoglio e della pianta; il germe, che è la parte

Si riconosce se in etichetta c'è la dicitura «farina integrale» e non «farina di frumento», abbinata a varie percentuali di crusca, cruschetto o altre farine



L'esperto risponde ai lettori su: forum.corriere.it/nutrizione

più viva del chicco da cui parte la germogliazione e la crescita della pianta, è ricco di grassi essenziali, di vitamina E e del gruppo B e di minerali come magnesio, manganese e fosforo», spiega Stefano Erzegovesi, medico nutrizionista e psichiatra, esperto in nutrizione preventiva e disturbi alimentari.

«Il prodotto integrale si riconosce se in etichetta c'è la dicitura "farina integrale" e non "farina di frumento" (quindi raffinata) abbinata a varie percentuali di crusca, cruschetto o altre farine. L'aggiunta del cruschetto serve a far sembrare integrale un prodotto che non lo è. Sia chiaro, non è nulla che faccia male alla salute. Durante la raffinazione, il chicco viene privato della crusca e del germe e l'endosper-

Da sapere

Multicereale

È una miscela di farine nella quale può essere presente anche quella raffinata. Controllare in etichetta che ci sia la dicitura «farina integrale».

Pseudocereali

Quinoa o grano saraceno, per esempio, hanno caratteristiche nutrizionali simili ai cereali e per questo si considerano tutti insieme nonostante appartengano a specie botaniche diverse.

Pasta e riso

Per introdurre per gradi le fibre, unire al classico piatto di pasta o di riso un cucchiaio (occhio ai tempi di cottura diversi) di pasta o di riso integrale fino ad arrivare, in un mese, a consumare il piatto tutto integrale.

ma viene tritato finissimamente per ottenere la farina bianca che si conserva meglio e ha una migliore lavorabilità in cucina permettendo impasti resistenti e che lievitano bene. Questi vantaggi sono, però, anche svantaggi: alto carico glicemico, carenza di fibre, di antiossidanti, di vitamine e di minerali. Da qui l'importanza di consumare, salvo diverse indicazioni mediche, differenti cereali integrali tutti i giorni, creando quella "orchestra vegetale" in cui i contenuti nutrizionali di ogni singola specie si combinano in un'azione sinergica. Quindi va bene il frumento, che è il cereale più consumato, ma non dimentichiamo per esempio il riso, il farro, il grano saraceno, sia come farina sia come chicco intero».

Se il nostro intestino non è abituato ai cereali integrali è bene introdurli per gradi. «Così si "allenano" i batteri del microbiota alle fibre, che possono gonfiare se non le mangiamo con regolarità, e si "allena" il palato alla presenza di antiossidanti che hanno spesso un retrogusto amaro. Le zuppe della tradizione mediterranea, come quella di farro, lenticchie e cavolo nero, sono un ottimo primo passo», conclude l'esperto.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

Smart tips

di **Eliana Liotta**

LE PROTEINE? CI SONO ANCHE NELLA FRUTTA

Ci sono fonti di proteine che non sospetti. Frutta fresca, pasta, verdure. Magari non ne contengono quantità abbondantissime ma contribuiscono al fabbisogno quotidiano. In altre parole, è sbagliata la convinzione che sia necessario mangiare bistecche per non andare in debito proteico.

● **PRANZO VEG** La carne è ricca di proteine, è vero: un etto di filetto di vitello ne ha circa 20 grammi. Ma la stessa quantità è racchiusa in un etto di orata e si può raggiungere con un pranzo del tutto veg, mangiando pasta e legumi, spinaci e un frutto.

● **I KIWI** Ecco qualche altro esempio: una porzione (mezzo etto) di fagioli di soia secchi contiene circa 18,5 grammi di proteine; una (30 grammi) di arachidi 0,8; una (80 grammi) di pasta di semola di grano duro 8,6; un uovo 6,2; un paio di kiwi 1,8 grammi.

● **LA PASTA** Si stima che per gli italiani due terzi delle proteine vengano dai cereali. Desta stupore, eppure non potrebbe essere altrimenti, visto che i chicchi sono il seme da cui nasce una pianta. Custodiscono gli aminoacidi, cioè i mattoni proteici, che serviranno a costruire il Dna all'interno di ogni nuova cellula vegetale, anche se spesso non tutti quelli essenziali per l'uomo.

● **LEGUMI** I cereali forniscono il bouquet completo di aminoacidi insieme ai legumi, fonte sana e sostenibile di proteine, la cui concentrazione varia tra il 20% di piselli e fagioli e il 38-45% di lupini e soia. Per esempio, i legumi sono ricchi di lisina, che si trova in quantità più limitate in grano, orzo o farro, mentre risultano carenti di aminoacidi solforati come metionina e cisteina, che però sono presenti nei cereali.

● **QUANTE SONO RACCOMANDATE?** Secondo la Società Italiana di Nutrizione, le quantità di proteine raccomandate quotidianamente per un adulto sono 0,9 grammi per chilo di peso (ideale), vale a dire che per una persona normopeso di 70 chili una quantità adeguata sono 63 gr. di proteine al giorno.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

La revisione della rubrica è di **Elena Dogliotti**, biologa nutrizionista e supervisore scientifico per **Fondazione Umberto Veronesi**

Entra nella STORIA



La storia è un moltiplicatore di eventi, una collezione di precedenti, studiarla significa avere una carta in più per capire cosa succede, non essere più al buio.

Alessandro Barbero



Corriere della Sera presenta **La Storia: dall'antichità all'era della globalizzazione** a cura di **ALESSANDRO BARBERO**

La Storia, un viaggio dall'origine dell'umanità agli anni Duemila. Un'opera diretta da Alessandro Barbero con la collaborazione di illustri storici e studiosi, per comprendere come le vicende umane che si sono svolte nel bacino del Mediterraneo, in Italia e in Europa, siano state cruciali e decisive per lo sviluppo dell'intero mondo occidentale.

Perché solo in un passato condiviso si può trovare la risposta al futuro che ci aspetta.

IN COLLABORAZIONE CON



Il primo volume **L'origine dell'umanità** in edicola dal **31 gennaio**

ACQUISTA ONLINE
SULLA PAGINA
CORRIERE STORE

1A
Prenota la tua copia
su www.corriere.it
e ritira in edicola!

CORRIERE DELLA SERA
La libertà delle idee