



*I nutrizionisti italiani contro la dieta a zona “mediterranea” di Barry Sears. “È un falso storico affermare che in origine in questa dieta non c’erano pasta e pane ma solo pesce e verdure...”*



7 maggio 2015 – Non è vero che gli italiani mangiano troppa pasta e pane e che questi alimenti non siano sempre stati al centro della vera Dieta Mediterranea. La posizione – al limite del paradosso – espressa da Barry Sears, che per promuovere il suo libro e una inedita forma ibrida di dieta a Zona sostiene che dovremmo seguire un’alimentazione a base di pesce e alimenti ricchi di preziosi polifenoli, secondo i dettami della “vera dieta mediterranea” è un vero e proprio falso storico.

Ridurre o eliminare i carboidrati contenuti nella pasta e nel pane significa abbandonare le ragioni stesse di successo della Dieta Mediterranea. Né ha senso ridurre i carboidrati per migliorare la performance sportiva, come afferma il medico statunitense e il testimonial italiano di questa Dieta, Fedez.

Secondo Andrea Ghiselli, medico e ricercatore del CRA-NUT (il Centro di Ricerca per gli Alimenti e la Nutrizione del CRA, il Consiglio per la ricerca e la sperimentazione in agricoltura che gestisce un Osservatorio sull’alimentazione degli italiani), “la dieta mediterranea non aveva un apporto molto elevato di pesce, anzi. Ma lo aveva di pane e di pasta. Per esempio, nell’Italia meridionale del 1954 (Rofrano) gli abitanti prendevano più del 60% dell’energia giornaliera da pane e pasta. Oggi la somma di tutti i cereali e derivati come pane, pasta, farine varie, pizza, riso ecc. dà una cifra che è quasi la metà, circa il 38%.”

Per questo, prosegue Ghiselli, “affermare che consumiamo troppo pane e troppa pasta è un falso storico. Anzi, ne consumiamo nettamente meno. I cereali hanno costituito da sempre la base energetica della dieta

mediterranea, non certamente il pesce o addirittura i polifenoli. E se ingrassiamo non è certamente perché consumiamo troppa pasta o troppo pane, ma perché consumiamo troppo di tutto e non ci muoviamo più.”

Del resto, l'ultimo rapporto Istat sulle nostre abitudini alimentari “Noi Italia. 100 statistiche per capire il Paese in cui viviamo”, certificando che siamo i più magri e longevi d'Europa, ma anche il Paese in cui c'è il minor tasso di incidenza di malattie cardiovascolari, promuove il modello alimentare italiano e gli ingredienti della dieta mediterranea, di cui i carboidrati (come pasta e pane) rappresentano una base irrinunciabile. E smentisce l'opinione diffusa, nata negli Stati Uniti ma di moda anche oltreoceano, che le diete senza carboidrati o in cui l'apporto di questi nutrienti viene ridotto, siano più salutari per l'organismo.



In difesa dei carboidrati si schiera anche Michelangelo Giampietro, specialista in medicina dello sport e in scienza dell'alimentazione, secondo il quale i carboidrati e la pasta in particolare, oltre ad essere fondamentali in una alimentazione equilibrata, sono anche irrinunciabili nella dieta dello sportivo.

Secondo Giampietro “è indispensabile che la dieta degli sportivi preveda una congrua quantità di carboidrati, semplici e complessi, da assumere prima, durante, e dopo l'allenamento e/o gara. Si tratta di una raccomandazione ben nota da molti anni e in sintonia con quanto indicato dalle maggiori organizzazioni scientifiche di nutrizione nazionali e internazionali, dall'American College of Sports Medicine e dai più importanti nutrizionisti sportivi internazionali”.

“La pasta in particolare – spiega Giampietro – è da tutti indicata come alimento insostituibile per gli sportivi. Non a caso, pasta e cereali non mancano mai nei menù degli atleti che partecipano alle principali manifestazioni sportive internazionali. Questo perché rendimento in gara e resistenza dipendono molto anche dal contenuto di glicogeno muscolare ed epatico e quindi dall'apporto di carboidrati con la dieta. La pasta, soprattutto se di buona qualità, cotta al dente, e condita con condimenti leggeri e poco grassi, come un piatto di spaghetti al pomodoro con olio a crudo, risulta facilmente digeribile e quindi particolarmente adatta per l'alimentazione dello sportivo anche di alto livello. E, più in generale, per chiunque si sottoponga a impegni fisici e cognitivi di una certa intensità”.

*fonte: ufficio stampa*