



## LA PASTA COME MEZZO EFFICACE PER AUMENTARE GLI APPORTI DI BETA-GLUCANO E DI FIBRA SOLUBILE CON ACCERTATI EFFETTI SALUTISTICI

A fronte di un mercato che vede proposti di frequente, non sempre a ragione, concetti come quelli di alimento salutistico e alimento funzionale, è necessario ribadire che le reali qualità nutrizionali dei prodotti tradizionali o di quelli innovativi devono essere valutate secondo criteri trasparenti, riconosciuti e non soggettivi, il primo dei quali è la dimostrazione di effetti fisiologici e nutrizionali significativi per l'essere umano. A evitare falsi miracolismi la selezione nel merito deve essere estremamente attenta.

Fra i componenti della matrice alimentare che non rientrano in senso stretto fra i nutrienti, il beta-glucano dell'orzo si è affermato progressivamente come un tipo di fibra alimentare (solubile) con riscontri salutistici importanti e ben documentati dalla letteratura. Ha effetti certi e significativi sul metabolismo lipidico che includono la riduzione del colesterolo totale e soprattutto del colesterolo LDL. Le evidenze sperimentali sono incoraggianti anche per quanto interessa il metabolismo glucidico; ad esempio il beta-glucano presente nei prodotti arricchiti riduce l'indice glicemico degli alimenti e la risposta glicemica al pasto, un aspetto di utilità non solo negli individui diabetici ma in tutta la popolazione. Il beta-glucano potrebbe inoltre avere effetti sazianti e contribuire al controllo del peso corporeo. Osservazioni queste che sono tutte in accordo con l'idea generale di promuovere nella popolazione un maggior consumo di fibra alimentare e soprattutto di fibra solubile (quest'ultima non particolarmente abbondante negli alimenti).

I prodotti ad alto contenuto in beta-glucano presentano dunque caratteristiche nutrizionali di grande interesse sia per la prevenzione che per la dietoterapia delle patologie dismetaboliche. È però fondamentale che il loro consumo sia abituale e costante; in tal senso la pasta rappresenta un ottimo mezzo per "veicolare" il beta-glucano proprio perché essa è un alimento base dell'alimentazione e rientra inoltre con pieno diritto in modelli di dieta salutare come la dieta mediterranea. Allo stesso tempo è necessario che la quantità di beta-glucano nella porzione sia tale da avere un effetto tangibile sulla qualità complessiva dell'alimentazione. Al riguardo è utile ricordare come termine di confronto che 3 g/die di beta-glucano sono la quantità minima giornaliera indicata dalla Food and Drug Administration per ottenere effetti metabolici significativi, mentre 10 g/die di fibra solubile sono l'apporto consigliato per la popolazione generale.

In definitiva, un alimento cui si associno indicazioni salutistiche serie deve possedere caratteristiche organolettiche di richiamo per il consumatore, deve essere consumato con regolarità e deve contenere in quantità adeguate componenti con effetti comprovati sulla salute. Rispettate tali caratteristiche, i derivati dei cereali a elevata concentrazione di beta-glucano - a cominciare dalla pasta - diventano un componente di potenziale interesse per la costruzione di una dieta adeguata a preservare e migliorare lo stato di salute e di benessere psico-fisico dell'individuo, ancor più quando sono presenti alterazioni del metabolismo dei lipidi e/o del glucosio.