

CIRO VESTITA

con STEFANO FILIPPONI



VIVA I CARBOIDRATI!

CONOSCERE I GRANI

per fare di pasta e pizze un elisir di salute



BUR varia
Rizzoli

Ciro Vestita
con Stefano Filipponi

VIVA I CARBOIDRATI!

*Conoscere i grani per fare di pasta
e pizze un elisir di salute*

Pubblicato per



da Mondadori Libri S.p.A.
Proprietà letteraria riservata
© 2021 Mondadori Libri S.p.A., Milano

ISBN 978-88-17-15778-0

Prima edizione BUR Varia: settembre 2021

Progetto grafico e realizzazione editoriale: Studio editoriale Littera, Rescaldina (MI)

Seguici su:

www.rizzolilibri.it

 [RizzoliLibri](https://www.facebook.com/RizzoliLibri)

 [@BUR_Rizzoli](https://twitter.com/BUR_Rizzoli)

 [@rizzolilibri](https://www.instagram.com/rizzolilibri)

VIVA I CARBOIDRATI!

Tutti i rimedi, le tecniche, le metodologie, i consigli, le ricette e quant'altro qui proposto sono a esclusivo scopo divulgativo e non sostituiscono il medico professionista, al quale è sempre necessario rivolgersi, prima di intraprendere qualsiasi terapia.

Ogni cosa può essere nociva se utilizzata in maniera esagerata, perfino una semplice tisana deve essere presa senza abusarne. Inoltre si può essere allergici o ipersensibili a qualche pianta senza saperlo, perciò siate più che sicuri di non avere alcuna allergia o intolleranza verso il prodotto utilizzato. Prima di intraprendere qualsiasi percorso fitoterapico o alimentare consultare il proprio medico.

INTRODUZIONE





La necessità di scrivere questo libro deriva dalla grande mole di notizie che negli ultimi anni ha provocato terrore nelle persone al solo sentire il nome di questa molecola: carboidrati.

Perché? Forse per l'etimologia della parola? L'abbiamo ripresa dal francese ma, come spesso accade nelle lingue indoeuropee, è un composto che deriva dal latino (*carbo*, carbonio) e dal greco (*hydor*, acqua) e che ovviamente descrive la loro composizione. Ma non sarà certo per questo che i carboidrati vengono guardati con diffidenza.

Forse li temiamo perché i carboidrati sono più comunemente chiamati zuccheri? Come tali, sono divisibili in categorie:

- ◉ zuccheri semplici: i monosaccaridi come glucosio, fruttosio e galattosio; oppure i disaccaridi come saccarosio (glucosio + fruttosio), lattosio (glucosio + galattosio) e maltosio (glucosio + glucosio); e infine gli oligosaccaridi (come le maltodestrine, per intenderci). Il passaggio dalle strutture più semplici a quelle più articolate avviene quando si attaccano insieme fra loro tanti componenti delle prime;
- ◉ zuccheri complessi: sono i polisaccaridi, composti da un elevato numero (anche migliaia) delle piccole molecole semplici che abbiamo visto poco sopra, ma si differenziano in polisaccaridi di origine vegetale (amidi e fibre) o animale (come il glicogeno).

Viva i carboidrati!

Nemmeno tale descrizione, direi, è responsabile della pessima reputazione di questa macromolecola.

Forse, allora, evitiamo i carboidrati per il fatto che contengono in media 4 kcal per ogni grammo di prodotto ingerito. Ciascuna tipologia di alimento ha un valore energetico espresso in calorie, e ai carboidrati è toccato l'infausto valore di 4. Ma non tutti considerano che il valore energetico delle proteine è lo stesso (4 kcal), mentre quello dei grassi è di ben 9 kcal! Nemmeno questa, dunque, è una ragione valida.

La leggenda più accreditata è che «fanno ingrassare». Ma come? In che modo possono far ingrassare se hanno lo stesso valore energetico delle proteine e meno della metà del valore dei grassi? La risposta è ovviamente che non fanno ingrassare, quindi è un peccato privarsene in una sana alimentazione.

Quando, poco fa, abbiamo visto la classificazione dei carboidrati complessi, fra questi abbiamo elencato anche le fibre, che rientrano nei principali costituenti di frutta e verdura che non siamo in grado di utilizzare a scopo energetico, e a volte nemmeno di digerire! Ebbene sì, anche le fibre, che invece tutti decantano come «must» di ogni dieta, appartengono alla famiglia dei carboidrati.

In questo libro cercheremo quindi di fare un po' di chiarezza su un mondo ricco di contraddizioni. Come può accadere che alimenti diversi, ma della stessa famiglia, ricevano un trattamento differente sulla nostra tavola?

Per riassumere, racconto quel che mi è capitato tempo fa. Ero a pranzo in trattoria per una bella spaghetтата. Un signore, che forse mi aveva visto in tv, mi dice: «Ma dottore, proprio lei mangia la pasta? Non sa che i carboidrati fanno male?». Casco dalle nuvole, ma capisco. Da anni una continua disinformazione condanna i farinacei, nonostante facciano parte della dieta mediterranea (la migliore al mondo).

Cerco adesso di spiegare il valore di pane e pasta in modo semplice: il corpo umano è una macchina complessa che va avanti con un carburante chiamato glucosio. Lo si può ricavare in mille modi.

La stazione di rifornimento più vicina e pratica è quella che attinge alla scissione degli amidi di pane, pasta e legumi. Il glucosio si può estrarre anche dalla scissione di cibi proteici quali carne, pesce, uova e formaggi, ma è come andare da Milano a Roma passando da Bolzano.

Ovviamente nelle nostre «stazioni di rifornimento» c'è una graduatoria di valori. In testa ci sono i cereali, soprattutto l'orzo, vista la recente scoperta in esso di una molecola salvacuore chiamata betaglucano. Poi vengono pane, pasta, riso e legumi. Possibilmente mescolati con verdure: per esempio pasta e carciofi, fave e cicoria, riso e verza, orecchiette con le rape, tutti piatti antichissimi di enorme valore nutrizionale.



MA QUALI SONO, QUINDI, I CARBOIDRATI?

Se ci chiedessero quali sono i carboidrati all'interno della nostra dieta, sicuramente tutti risponderemmo: pane e pasta. Vero, ma non sono solo queste le possibili scelte alimentari in fatto di carboidrati. Nella categoria rientra l'intera famiglia dei cereali, dunque anche il riso, per esempio. Non solo: tutto ciò da cui si può ricavare della farina contiene carboidrati, quindi anche i legumi e la frutta secca. Di frutta ovviamente esiste anche quella fresca, che presenta zuccheri semplici e fibre, con poche tracce di grassi e proteine.

Bisogna inoltre tenere conto di tutto quello che beviamo. Il latte è la bevanda più completa, perché contiene tutte e tre le macromolecole (carboidrati, lipidi e proteine). Ma in commercio ci sono anche quelle bevande zuccherine che consumiamo più frequentemente di quanto dovremmo, e che magari accompagnano un pasto già ricco e carico di altri nutrienti che faremmo meglio a non mescolare.

Dobbiamo pensare ancora più in grande. L'alcol, che spopola fra i giovani ed è causa crescente di patologie dell'apparato gastroenterico e digestivo, ma anche metabolico ed escretore. So-