



La monotonia del carboidrato

Quando si parla di “carboidrati” i pazienti, gli amici, i parenti fanno spesso riferimento a pasta, riso, pane e sostituti di quest’ultimo. Un po’ per abitudine, un po’ per pigrizia, un po’ per gusti assodati e un po’ per tradizione, ci troviamo a mangiare sempre pasta, pasta al forno, riso in bianco, risotto, riso in brodo, pane per fare la scarpetta, pane nel latte, pane e formaggio, pane e salame, pane e basta, crekers per tamponare la fame delle 18, grissini per far star buoni i bambini affamati e/o gli adulti impazienti al ristorante.

Quelli che più di frequente sperimentano qualcosa di diverso ben presto nella loro vita sono i bambini. Ebbene sì, proprio loro, che a sei mesi iniziano con le creme/le pastine/i pastoni fatti con le tipologie di cereale più svariate e ricercate: dal banale riso, alla tapioca, al farro, al miglio, al grano saraceno, alla quinoa. Le mamme premurose si preoccupano che i loro figli, giustamente, sperimentino tutti i sapori e assumano tutti i nutrienti dei quali hanno bisogno. Tutto ciò è fantastico ma per quanto durerà? Mentre i piccoli mangiano verdure ad ogni pasto, legumi, cereali di ogni tipo, pesce 3 volte a settimana, il resto della famiglia si sfama con grandi piatti di pasta al pomodoro, riso in bianco con il tonno, panini e piadine per non perdere troppo tempo. E forse le mamme non vedono l’ora che il piccolo di famiglia sia pronto per passare “alla tavola dei grandi” per preparare per tutti un pasto unico, che sarà più simile a quello della famiglia che alle super pappe del bimbo.

Cosa dovremmo fare dunque?

SPERIMENTAZIONE. Non fossilizzarci su pasta e riso, ma provare ad utilizzare altri cereali, quali il farro, l’orzo, il grano saraceno, tutti i tipi di riso integrale. Se ci informassimo un po’, scopriremmo che questi cereali non sono poi così estranei alle nostre tradizioni: l’orzo, per esempio, si utilizza per preparare minestre, zuppe, orzotti in Friuli, in Trentino e in molte altre regioni. Il farro per fare la zuppa con i borlotti, tipica della Toscana. I cereali in chicco sono versatili, ricchi di fibre, minerali e vitamine e hanno un basso indice glicemico. Ci forniscono un senso di sazietà prolungato rispetto a quello che ci danno pasta e riso. Si prestano bene per i pranzi al sacco da portare a lavoro. Non sono “una cosa da vecchi” che si mangia solo nelle minestre: sono perfetti per tutte le età.

VARIETÀ. Se siamo amanti della pasta e del pane non c’è problema: la prima buona notizia è che alcuni cereali in chicco esistono anche in forma di pasta. La seconda è che non bisogna rinunciare completamente a pane e pasta, ma semplicemente variare le nostre scelte a tavola: se a pranzo preparo una pasta con il pesce, per cena farò una vellutata di zucchine con una manciata di grano saraceno e dei piselli. Se a pranzo mangio una bistecca con le verdure e un piccolo panino, a cena mangerò una pasta integrale con un sugo di lenticchie. La monotonia a

tavola (pasta al pomodoro, pasta al pesto, pasta con parmigiano, pasta al pomodoro, pasta al pesto, pasta al tonno) non ci aiuta a introdurre tutti i nutrienti dei quali abbiamo bisogno.

QUALITÀ. Imparare a scegliere il pane, preferibilmente integrale e preparato con sale iodato. Provare a prepararlo in casa, mescolando farine di diverso tipo, anche integrali, per aumentarne il contenuto di fibre, e riducendo il sale. Acquistare farine, cereali e derivati italiani e locali.

ABBINAMENTI. Tutte le fonti di carboidrati, presenti ad ogni pasto principale, andranno abbinate sempre a delle verdure, ad una fonte proteica (ricordatevi i legumi) e a un filo di olio extravergine d'oliva.

PROMEMORIA FONTI DI CARBOIDRATI
Pasta, cereali in chicco (farro, orzo, riso integrale, grano saraceno, quinoa...)
Pane
Polenta (non è un contorno!)
Patate (non sono verdure!)

Dott. ssa Francesca Bergomas
Biologo Nutrizionista, PhD
Specializzando in Scienze dell'alimentazione

