

28 agosto 2001 0:00

PRODOTTI INTEGRALI

LEGGENDE METROPOLITANE: PASTA, PANE E BISCOTTI INTEGRALI FANNO BENE. A CHI? VALORI ASTRONOMICI

Roma, 28 agosto 2001. E' meglio mangiare pasta, pane e biscotti integrali. E' una delle leggende metropolitane sulle quali occorre far luce -dichiara Primo Mastrantoni, segretario dell'Aduc. Ci sono voluti secoli per fare il pane di farina bianca, che era appannaggio dei ricchi mentre i poveri dovevano accontentarsi del pane "nero". I prodotti farinacei "bianchi" provengono dal chicco di grano, al quale e' stata tolta la parte esterna, la crusca, una parte di scarto che veniva lasciata alle mucche. Il motivo e' semplice: la crusca e' fatta prevalentemente di cellulosa, che noi non digeriamo, le mucche si. La crusca passa indenne nel nostro intestino e viene emessa all'esterno, di qui l'effetto lassativo; contiene poche vitamine e sali minerali che troviamo invece in quantita' nella frutta e verdura. Se qualcuno mangiasse solo pasta di farina "bianca" avrebbe un senso l'integrazione con la crusca, ma la nostra alimentazione e' fatta anche di altri prodotti, frutta e verdura appunto ricchi in vitamine e sali minerali che contengono anche la cellulosa. La crusca inoltre, costituendo la parte esterna del chicco, e' quella piu' soggetta all'accumulo di pesticidi e inquinanti; a volerli proprio mangiare, i prodotti integrali dovrebbero essere biologici, quelli coltivati senza prodotti chimici di sintesi, i pesticidi appunto. Inoltre la crusca limita l'assorbimento di proteine, carboidrati, sali minerali e vitamine, per cui al prodotto spesso vengono aggiunti integratori alimentari!

Diceva Ippocrate 2500 anni fa: il pane nero e piu' lassativo, il pane bianco e' piu' digeribile. Ci permettiamo di aggiungere che l'effetto lassativo puo' essere raggiunto con una dieta equilibrata, con frutta e verdura, senza che il nostro portafoglio venga ulteriormente alleggerito; infatti un chilo di crusca costa 20.000 lire, mentre un chilo di pane di farina bianca costa mediamente 4000 lire, vale a dire che un prodotto di scarto costa il 500% in piu' di un prodotto che nutre. La follia si raggiunge con le compresse di crusca di cereali e agrumi (crusca piu' bucce), che costano ben 180mila lire al chilo contro le 3500 lire di un chilo di frutta o verdura, il 5000 (cinquemila) per cento in piu'!!!!.

I prodotti integrali fanno bene. Si, a chi li produce!