

Pane e salute



pane e salute



Storia



Dopo aver iniziato a coltivare i cereali, gli antichi abitanti della Mesopotamia appresero anche a preparare il pane. Tale conoscenza si diffuse in tutte le regioni dove venivano coltivati i cereali facendo nascere una sorprendente varietà di «culture del pane».

Dopo la Seconda guerra mondiale il consumo di pane in Svizzera è diminuito considerevolmente. Questa tendenza si è però bloccata negli anni Ottanta grazie agli sforzi di chi lavora nel settore. Oggi sempre più persone mangiano pane, sedotte dalla ricca varietà offerta.

Un'alimentazione sana

Un'alimentazione sana deve essere ricca e varia, come mostra la piramide nutrizionale. Alla base, ogni pasto principale deve offrire amidi (p.es. prodotti cerealicoli o patate) accompagnati o da insalata o da altre verdure. Prodotti ad alto valore proteico come: latticini, uova, carne o pesce, devono completare un solo pasto al giorno. Come spuntino la frutta è più adatta dei dolci, poiché apporta altre vitamine ed oligoelementi. In una dieta equilibrata non sono da eliminare né zuccheri né grassi, che devono però venir impiegati con parsimonia e con oculatezza.

Importantissimo è anche bere a sufficienza. Per ristabilire l'equilibrio idrico bisogna bere quotidianamente da 1.5 a 2 litri di bevande a scarso contenuto calorico.



Il pane, un importante dispensatore di sostanze nutritive e di altri principi attivi

In un'alimentazione sana il pane ricopre un ruolo di particolare importanza, infatti apporta carboidrati sotto forma di amido, oltre a preziose proteine, vitamine, sali minerali e fibre naturali. La percentuale di grassi è scarsa, per quanto l'aggiunta di noci o di semi possa sempre aumentarla.

L'amido

L'amido del cereale è racchiuso in granuli. Essi si differenziano per dimensione e composizione a seconda del tipo di cereale. La mandorla farinosa del chicco di cereale contiene la maggior parte dell'amido.

Per la preparazione del pane si usano prevalentemente farine di frumento e di segale. Il lievito o altri microorganismi fanno fermentare in CO₂ una parte dell'amido contenuto. L'anidride carbonica ottenuta fa lievitare l'impasto, perchè viene trattenuta dalla rete di carboidrati e glutine e non può fuoriuscire. Pertanto l'impasto diventa leggero.

Per effetto del calore sullo strato esterno del pane durante la cottura, l'amido è scisso dalla destrina in monosaccaridi e disaccaridi, che si caramellano, oppure reagiscono in composti che si volatilizzano facilmente. Ciò dà alla crosta quel particolare colore e al pane fresco quel suo caratteristico ed irresistibile profumo e sapore.



Le proteine del glutine

Il pane contiene numerosi tipi di proteine pregiate. Tra queste vi sono anche le proteine del glutine, che danno consistenza all'impasto.

Il glutine derivato dal frumento, dalla segale, dall'orzo, dalla spelta e dall'avena è in grado di provocare in alcuni lattanti e bambini piccoli la celiachia, ovvero dei disturbi alla crescita e allo sviluppo.

Solo astenendosi completamente dai prodotti contenenti glutine è possibile ridurre i sintomi e consentire la rigenerazione della mucosa, ma questo spesso solo dopo mesi. Molti alimenti trasformati contengono tracce di glutine e non sono quindi idonei alle persone che ne sono allergiche. Solo il riso, il miglio e il mais possono essere consumati da queste categorie di malati senza limitazioni, infatti non contengono alcuna proteina che provochi le reazioni descritte.



Fibre naturali e amido resistente

Le fibre naturali si trovano nella scorza del chicco di cereale. Più il cereale viene macinato, più ricca di fibre è la farina. La farina integrale si caratterizza per il maggiore contenuto di fibre, che non possono essere scomposte, negli esseri umani, dagli enzimi della digestione e che vengono eliminate in gran parte senza essere digeriti. Siccome assorbono acqua durante il loro passaggio nel tratto intestinale, facilitando l'evacuazione, le fibre dei cereali agiscono contro la stitichezza frequente e cronica, se assunte giornalmente con sufficienti liquidi.

Giova molto alla salute dell'intestino anche l'amido resistente, cioè quella quota di amido che non è stata assimilata nelle parti superiori dell'intestino. I batteri che costituiscono la flora intestinale lo scompongono nell'intestino crasso in catene corte di acidi grassi (acetato, propionato e butirrato). Queste catene sono assimilate dalle cellule della mucosa dell'intestino crasso assieme all'acqua e ai sali minerali e sono trasferite nel sangue. Solo il butirrato rimane in queste cellule, dette enterociti, per fornire l'energia necessaria al loro fabbisogno.

Si attribuisce quindi un gran valore al pane, importante dispensatore di amido nel nostro sistema alimentare, per la salute dell'intestino. Infatti per il mantenimento della funzionalità della mucosa dell'intestino crasso, è condizione indispensabile non solo una flora intestinale integra, ma anche un sufficiente rifornimento di amido.

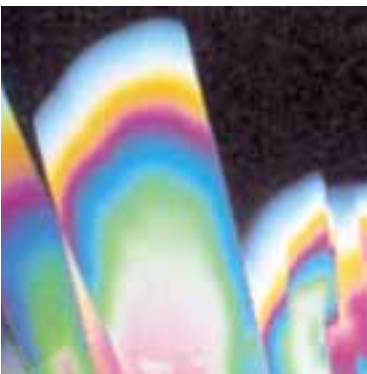
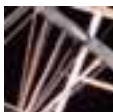
Il selenio: un oligoelemento

Il selenio è un oligoelemento essenziale. Una sua prolungata deficienza viene oggi messa in rapporto con l'aumento del rischio di malattie cardiovascolari e di certi tipi di tumore.

Siccome il suolo svizzero è povero di selenio, i cereali qui prodotti ne contengono poco. Quelli prodotti invece dagli Stati Uniti o dal Canada contengono selenio in percentuale piuttosto elevata. Grazie ai buoni ed abbondanti raccolti dell'ultimo decennio, le importazioni di cereali dal Nord America sono molto limitate. Di conseguenza la popolazione in Svizzera ha potuto assimilare molto meno selenio dal pane e dagli altri prodotti cerealicoli.

L'assunzione generale di selenio della popolazione, in media, non è però per questo cambiata dato che, nello stesso periodo, l'apporto di selenio derivato da alimenti di origine animale (carne, latte, uova) è aumentato di circa la stessa quantità.

Un quadro un po' meno positivo si profila per i vegetariani, anche se si nutrono di uova e di latte, essi non possono comunque compensare, attraverso questi alimenti, la carenza di selenio nel pane. Per i vegetariani ad oltranza poi, se si nutrono esclusivamente di cibo vegetale indigeno, la situazione è ancora più critica, dato che il contenuto di selenio è decisamente ancora più esiguo.



Altri oligoelementi

I cereali contengono, oltre al selenio, anche altri importanti oligoelementi. In generale il pane nero ed integrale dispensano quantità maggiori di oligoelementi rispetto ai vari tipi di pane di farina bianca, infatti i sali minerali si trovano per la maggior parte legati alle fibre della scorza del chicco.

Vitamine: ad esempio l'acido folico

Dai cereali deriva una parte significativa dell'apporto di vitamina B₁, B₆ e di acido folico della nostra dieta. Il contenuto di vitamine della farina diminuisce con il grado di macinazione.

L'acido folico da qualche tempo suscita particolare interesse. La sua assimilazione avviene prevalentemente grazie ad alimenti vegetali. Le verdure sono la sua fonte principale, ma anche cereali e patate contribuiscono all'approvvigionamento di questa vitamina. Siccome l'acido folico è un composto molto instabile, copre in modo appena sufficiente l'alimentazione della popolazione.

La carenza di acido folico nelle prime settimane di gravidanza può avere come conseguenza gravi malformazioni sui bambini (spina bifida). Aumentando l'apporto dell'acido nella dieta delle madri durante questo periodo critico, il numero delle malformazioni cala significativamente. Contrariamente a quanto accade negli USA, oggi in Svizzera non è ancora permesso compensare le carenze della farina rivitaminizzandola con sufficiente acido folico.

Dal mondo della ricerca giunge notizia di una recentissima scoperta secondo cui l'acido folico, assieme alle vitamine B₆ e B₁₂, contribuirebbe a ridurre l'incidenza di malattie cardiovascolari nella popolazione.

m



L'Informazione svizzera sul pane ISP

L'Informazione svizzera sul pane ISP persegue l'obiettivo di promuovere in Svizzera il consumo di pane, e quindi di cereali e farina. A questo riguardo svolge un'opera di informazione sui prodotti, la trasformazione e la coltivazione di cereali, prevalentemente verso l'opinione pubblica, i mass media, le scuole e gli istituti di specializzazione. Oltre all'attività fieristica, l'ISP produce e distribuisce opuscoli, video e materiale didattico. I membri dell'associazione, che si riunisce sotto la presidenza dell'Ufficio federale dell'agricoltura, sono la Coop, la Federazione dei mugnai svizzeri, la Federazione delle cooperative Migros (JOWA SA), la Federazione svizzera dei produttori di cereali, l'Associazione svizzera mastri panettieri-pasticcieri e la Scuola professionale Richemont.

Impressum:



Schweizerische Brotinformation
Information suisse sur le pain
Informazione svizzera sul pane

- Dépliant: «Pane e salute», versione abbreviata, 8 pagine
Editore: Informazione svizzera sul pane ISP, Berna
Testo: Dott.ssa phil nat. Christine Römer-Lüthi, Laupen
Traduzione: A. Bellussi-Jopp, Zurigo
Creazione: Stoll, Traber und Partner AG, Berna
Fotografie: Peter Derron, fotografo, Zurigo; Agenzia fotografica Blue Planet, Zurigo; Agenzia fotografica Tony Stone, Monaco; Archivio fotografico ISP; Piramide nutrizionale feelgood, Cooperativa Migros, Zurigo; Agenzia fotografico INCOLOR, Zurigo; F. Hoffmann-La Roche Ltd, Basilea
Stampa: Vögeli AG Druckzentrum, Langnau i. E.
Distribuzione: Servizio di documentazione dell'Informazione svizzera sul pane ISP
Museumstrasse 10, Casella postale, 3000 Berna 6
Tel. 031 359 00 50, Fax 031 359 00 10, www.panesvizzero.ch
Ufficio: Informazione svizzera sul pane ISP
c/o Ufficio federale dell'agricoltura
Mattenhofstrasse 5, 3003 Berna
Tel. 031 322 27 05, Fax 031 322 27 09

Componenti vegetali secondari

Oltre a vitamine, oligoelementi e fibre, la scorza dei cereali contiene innumerevoli altri composti, di cui non si conoscono ancora esattamente le funzioni. I risultati di innumerevoli ed approfonditi studi sull'alimentazione tuttavia inducono a pensare che un regolare consumo di pane integrale, contribuisce alla prevenzione delle malattie del benessere.

In questo contesto si potrebbe dimostrare che vari antiossidanti, presenti nei cereali, sono importanti per la salute, perchè questi composti sembra che proteggano le cellule dall'influsso nocivo dell'ossigeno.

Il valore saziante

del pane

La sensazione di sazietà che suscita un alimento dipende da numerosi fattori, ancor oggi non del tutto chiari.

Il pane, in particolare il pane nero ed integrale, ha una notevole capacità saziante ed è la base ideale di un'alimentazione sana e ricca di carboidrati.

Gli alimenti ricchi di amido, come il pane, influenzano inoltre la sintesi delle sostanze presenti nel cervello. In particolare il tasso di serotonina può aumentare tramite l'assunzione di molti carboidrati. La serotonina, che è un neurotrasmettitore, influisce tra l'altro positivamente sul sonno, agisce come antidepressivo e permette di ridurre gli attacchi di fame in certe categorie di persone.



Il consumo del pane

durante i pasti:
una scelta salutare per tutte le età
salutare

Il pane è molto diffuso come base dei pasti principali, perchè innumerevoli sono le persone di ogni età e professione che si nutrono regolarmente con un sandwich, una pizza o un hamburger. Un'insalata o un frutto per dessert, oppure in alternativa un succo di frutta o di verdura, completano in modo sano e leggero il piacere di un pasto a base di pane.

Il pane alla frutta, pane e burro oppure pane con un po' di cioccolata non sono solo gli spuntini preferiti dei bambini, che calmano così la fame e rimangono a lungo attenti, ma sono anche adatti a leggere pause in ufficio, durante lunghi viaggi in auto o durante passeggiate.

Con il pane avanzato ed un po' di fantasia si possono scoprire magiche e squisite ricette. L'impasto a base di pane, uova e latte offre, con l'aggiunta di altri ingredienti, una gran varietà di ottimi pasti, che piacciono moltissimo e sono anche economici.

