



INTEGRALE è meglio!

I vantaggi del mangiare integrale e gli effetti collaterali della raffinazione dei cibi

Una sana alimentazione è il risultato dell'applicazione di alcune **semplici regole di igiene nutrizionale**: dal masticare accuratamente alla rotazione dei cibi, dal prevalente consumo di verdura e frutta alla riduzione drastica delle proteine animali.

Tra queste buone pratiche alimentari anche l'integrità dei cibi è di fondamentale importanza per garantire una migliore qualità della vita e una sostanziale azione preventiva verso le patologie del nostro secolo: obesità, diabete, ipertensione, infarti, ictus e persino alcuni tipi di tumore.

Il concetto di **alimento integro** riguarda prevalentemente il mondo dei cereali, comunemente utilizzati nella loro versione raffinata; sia consumati in chicco, sia nelle molteplici forme derivate attraverso la manipolazione delle loro farine (pane, grissini, schiacciatine, pasta, pizza e focacce).

Con la raffinazione vengono separate dall'alimento (che in natura si trova in forma integra in chicco) le fibre e con esse le proteine, le vitamine e i sali minerali che contengono.

In tal modo, una volta raffinati, queste proprietà vengono sostanzialmente annullate, lasciando il consumatore quasi privo di ogni vantaggio nutrizionale.

Ogni tipo di cereale ha poi combinazioni sempre diverse tra macronutrienti (carboidrati, grassi e proteine) e micronutrienti (minerali e vitamine). Per tale motivo **un consumo sempre alternato dei vari cereali** renderebbe la nostra alimentazione varia e ricca.

L'indice glicemico dei cibi integrali è notoriamente più basso; questo permette di avere una migliore regolazione glicemica da parte del pancreas attraverso l'insulina e di poterci sentire non solo più sazi, ma anche per più tempo.



Questo fenomeno porta a mangiare un po' meno e a mantenere il peso più stabile contrastando il sempre più dilagante problema del sovrappeso, in particolare tra i bambini e gli adolescenti.

Con l'abitudine di mangiare integrale, meglio se direttamente in chicco, ci si ritrova ad abbattere i fastidiosi abbocchi post-prandiali, i cali di energia e gli scarsi livelli di attenzione tipici del calo di zuccheri nel sangue, indotti dalla sostanziosa risposta insulinica a seguito di un'ingestione corposa di cibi raffinati.

Grazie alla fibra insolubile inoltre, **si regolarizza il transito intestinale**, si contrastano disturbi come la stipsi, le infiammazioni delle pareti intestinali oltreché fenomeni putrefattivi e fermentativi tipici del "lavoro" batterico.

E chi manifesta problemi con la fibra al punto di sentire forti gonfiori, crampi o altri disturbi? Non è fatto per mangiare integrale? Deve sospendere e non riprovarci mai più?

La risposta è no, salvo che si soffra di patologie conclamate in atto, come rettocolite ulcerosa, morbo di Crohn, diverticolite, ecc.

In questi casi, esclusi gli stati patologici citati, sarebbe indicato iniziare una più lenta rieducazione, un po' come si farebbe a livello motorio dopo un infortunio importante.

Non si inizia certo correndo, ma a piccoli passi, magari sorreggendosi fin dal principio su buone stampelle. Si comincia con il mescolare ai chicchi raffinati piccole quantità di chicchi semintegrali, sfumando sempre più, col passare delle settimane, ad un'alimentazione prevalentemente o esclusivamente integrale, nel rispetto dei tempi indicati dal corpo e dalle reazioni fisiche che presenta.

Infine, se **il sapore** non fosse riconosciuto come buono, non preoccupiamoci troppo. Il gusto è un senso rieducabile.

Il cambiamento verso le buone pratiche della salute è come un investimento a risultato certo: subito ha un costo, che si paga con la giusta motivazione, ma poi i frutti di questo investimento si apprezzano per tutta la vita.

