

L'importanza della pasta e del pane

[Dr. Grugni Alessandro](#)

E' opinione comune che per perdere peso sia necessario eliminare o comunque ridurre drasticamente l'assunzione del pane e della pasta, i quali sarebbero i responsabili dell'accumulo dei chili superflui.

Il nostro organismo ha bisogno di un determinato quantitativo di zuccheri, sia in forma complessa, come quelli della pasta e del pane, che hanno funzione di riserva energetica, sia in forma semplice e rapidamente disponibile, come quello del normale zucchero.

Infatti, tutte le cellule del corpo umano hanno bisogno di un adeguato apporto di zuccheri, sia quelle deputate alle funzioni più elaborate, come i neuroni cerebrali, sia quelle che svolgono compiti di sforzo fisico, come le fibrocellule muscolari.

In realtà è possibile assumere, ovviamente in giusta quantità, anche questi alimenti, che sono graditi a molte persone, avendo l'accortezza di prepararli e di assumerli quotidianamente in modo adeguato.

In effetti, la pasta e il pane forniscono una quantità elevata di energia, detta intake calorico, poiché 100 gr. di spaghetti apportano 364 calorie, mentre un panino del peso di 50 gr. apporta 122 calorie.

E' chiaro che, nel caso della pastasciutta, l'apporto calorico è destinato ad aumentare ulteriormente se la si condisce con molto olio o con un sugo particolarmente grasso, mentre la soluzione ottimale sarebbe quella di prepararla con del pomodoro fresco.

Anche la modalità di assunzione della pasta è importante, nel senso che sarebbe meglio mangiarla durante il pranzo, in modo da poter consumare le calorie introdotte durante le ore del pomeriggio.

L'utilizzo della pasta a cena è invece sconsigliabile, poiché rimangono poche ore per smaltirla prima del riposo notturno, a meno che non si pratichi dell'attività fisica in palestra o in piscina durante le ore serali.

Anche il pane può essere utilizzato nell'ambito di una dieta equilibrata, purchè si abbia l'accortezza di limitarne la quantità giornaliera e si riduca contemporaneamente l'introduzione di altro zucchero, come quello utilizzato per dolcificare il caffè.