

Salute

MA SARÀ PROPRIO VERO CHE IL PANE FA MALE?

I consumi sono in calo. Un po' perché si spende meno, ma soprattutto per la battaglia delle diete contro carboidrati e lieviti. Guerra giusta? Ecco bugie e verità sul più amato e temuto degli alimenti
di Monica Marelli

Mangiare pane aumenta del 40 per cento la possibilità di diventare obesi. Bastano infatti 60 grammi a mezzogiorno e altrettanti alla sera e col tempo l'ago della bilancia potrebbe lentamente muoversi verso numeri sempre più alti. A dichiararlo sono stati i ricercatori dell'Università di Navarra (Spagna), guidati dal professor Miguel Martinez-Gonzalez, dopo aver monitorato per cinque anni le abitudini alimentari e le fluttuazioni di peso di 9200 soggetti, giovani laureati. Risultato peraltro più che prevedibile: i carboidrati del pane dal punto di vista chimico non sono altro che zuccheri. E mangiare più di un etto di zucchero al giorno non protegge certo la salute. Questa è soltanto una delle ultime ricerche che accusano il pane di essere un veleno: la maggior parte, sottolineano i nutrizionisti, è fatto da grano polverizzato, quindi viene assorbito rapidamente dall'organismo, che è costretto a mettere in circolo delle grandi quantità di insulina per abbassare i livelli di glicemia nel sangue. La conseguenza? Un rapido accumulo di grasso nelle cellule. Curiosamente, però, subito dopo la ricerca dell'Università di Navarra ne è uscita un'altra, firmata dagli esperti dell'Università di Oviedo (ancora in Spagna, ma nelle Asturie) dove il pane è invece dichiarato un "salvatore" della flora batterica: il riso bianco e il pane bianco "sostengono" la popolazione dei lattobacilli benefici che proliferano nel nostro intestino. Allora qual è la verità?



Dosi e integrali

Spiega la dottoressa Marina Carcea, primo tecnologo del Centro di Ricerca per gli Alimenti e la Nutrizione: «Il pane, inteso come un impasto di acqua, farina di frumento e lievito, fa male solo nel momento in cui chi lo mangia ha già una patologia, per esempio un celiaco che non può assumere cibi con glutine. Ma se una persona è sana, non vedo perché debba essere considerato un veleno. Ritengo errata anche quest'ossessione della dose giornaliera: è giusto indicare in linea generale un quantitativo pari a circa 30 grammi a pasto, ma deve essere considerato nell'ambito di tutta la dieta e tenendo conto del dispendio energetico. Se per esempio mangio una pizza, è chiaro che quel giorno il pane sarà meglio evitarlo». Chiarita la questione "dose", si può aprire quella del "pane giusto": basta scegliere un cereale integra-



A lato, cristalli di vitamina E. Sotto, la vista aerea di un campo di grano.

le, come sottolinea la dottoressa Paola Migliorini, ricercatore in Agronomia e Coltivazioni erbacee all'Università degli Studi di Scienze Gastronomiche di Pollenzo: «La farina tipo 00 ottenuta dalla lavorazione industriale è una fine polvere bianca che contiene principalmente amidi con alto indice glicemico. I prodotti di frumento integrale invece hanno un effetto diverso sulla salute umana. Tutte le principali associazioni scientifiche che forniscono raccomandazioni nutrizionali per prevenire le principali malattie mettono i carboidrati integrali in basso alla piramide alimentare per una dieta salutare. I vantaggi per abbassare il rischio di malattie cardiovascolari sono in gran parte determinati dalla loro struttura e dal contenuto di alcuni acidi fenolici con proprietà antiossidanti, vitamina E, acido linoleico e fitoestrogeni. Questi elementi sono principalmente presenti nello strato esterno del chicco di frumento. Recentemente è stato dimostrato che diverse componenti benefiche della farina di cereali dipendono da vari fattori, fra cui il modo di produzione: uno dei migliori è la macinazione a pietra, metodo antico che trasforma il grano in farina, senza privarla però della crusca e del germe, quindi di buona parte delle vitamine, degli oli, delle proteine e di alcuni carboidrati. Le farine così ottenute sono lasciate integrali o setacciate senza alterarne i principi nutritivi. Il procedimento fa sì che la farina sia più nutriente, più digeribile e più profumata, ma si tratta di una tecnologia più complicata, perché richiede una grande abilità molitoria e di manutenzione delle pietre, che tendono a consumarsi perdendo di efficienza».

Bianco contro nero

Ma se la farina integrale è così buona e benefica, perché il pane bianco ha preso il sopravvento? Potremmo dire, estremizzando, che è il frutto di un'abile mossa di marketing. Spiega la dottoressa Carcea: «Nell'Ottocento i panificatori si accorsero che la farina raffinata permetteva di avere un impasto più facile da lavorare e che il pane bianco aveva un aspetto gradevole per i consumatori più abbienti. La spiegazione è semplice: il pane scuro, più granuloso e meno voluminoso, ricordava la povertà della tradizione contadina, l'ambien-

te in cui il pane bisognava farselo da sé partendo dalla macinazione della farina. Così sempre più mulini scelsero di produrre farine raffinate e la crusca divenne mangime per animali. Invece oggi grazie alle nuove tecniche di lavorazione, anche il pane integrale ha conquistato un aspetto piacevole, morbido e voluminoso». Insomma, non abbiamo più scuse per non preferirlo.

Dal forno di casa

In Italia, in ogni caso, non siamo a rischio di obesità da pane: il suo consumo infatti sta crollando. Secondo l'ultimo studio della Coldiretti, per la prima volta nella storia è stata servita in tavola nel 2013 meno di una fetta di pane a pasto (o una rosetta piccola) per persona. Colpa della crisi, certo: quasi otto italiani su dieci (78%) hanno tagliato sulla spesa per il pane. Il 42% nel 2013 ha ridotto le quantità acquistate, mentre ben il 36% si è orientato verso tipi meno costosi. E fra un portafoglio più magro e la nuova mania del fai-da-te in cucina, si è verificato rispetto al passato un aumento del 18% del numero di italiani che il pane lo preparano in casa: dura più a lungo e costa meno. Come spiegano i numerosi blogger appassionati, conti alla mano il pane casalingo costa dai 70 ai 90 centesimi al chilo (elettricità compresa) mentre in negozio si aggira, per quello più semplice, intorno ai 3 euro al chilo.

C'è infine anche un grande ritorno all'uso della pasta madre, che ci si passa magari tra amici. E chissà che allora, in un mondo come il nostro dove la virtualità dei rapporti sembra essere sempre più prevalente, un pezzo di pane - rigorosamente integrale - possa aiutare a consolidare la vera, autentica socialità.



SCEGLIERE LA FARINA

«Quando si acquista la farina al supermercato sulla confezione di rado c'è scritto da che varietà di frumento è stata ottenuta, né quando è stata molita, né quelle che sono le sue caratteristiche tecniche (Indice sintetico di qualità). Invece un consumatore attento è bene che conosca tutta la filiera: gli agricoltori che hanno coltivato il frumento, il mugnaio che ha prodotto la farina, il fornaio che ha preparato e cotto il pane», dice la dottoressa Migliorini. Per scegliere farine davvero buone gli acquisti andrebbero fatti nelle filiere locali, raccomanda l'esperta: «Esistono filiere locali dove i vari passaggi sono frutto di relazioni sociali e umane e producono ottimi risultati sia in termini della qualità del pane che di sviluppo rurale. Per fare dei nomi, in Piemonte un esempio di ricostruzione della filiera è Pan ed Langa, un consorzio che riunisce agricoltori, panificatori e un mugnaio, in Toscana un altro è l'agricoltore-panificatore Rosario Floriddia, in provincia di Pisa».