



HEALTH THROUGH HERITAGE

HEALTHY PASTA MEALS

DICHIARAZIONE DI CONSENSO SCIENTIFICO

V CONGRESSO MONDIALE DELLA PASTA

Sottoscritto a Milano, 26 Ottobre 2015

1. La ricerca scientifica sostiene sempre più l'importanza di una dieta completa, piuttosto che dei singoli alimenti.
2. La pasta è un componente chiave di molti modelli alimentari tradizionali, come la dieta mediterranea, la cui validità è scientificamente provata. La maggior parte dei modelli alimentari basati sulla prevalenza di alimenti di origine vegetale contribuisce a prevenire e a rallentare lo sviluppo di gravi malattie croniche, apportando maggiori benefici per la salute rispetto agli attuali modelli occidentali.
3. Molti studi clinici confermano che sono le calorie in eccesso, non i carboidrati, a causare l'obesità. Le diete dimagranti possono promuovere il consumo di carboidrati salutari, proteine e grassi. Tutti e tre questi macronutrienti sono essenziali, nel giusto equilibrio, per impostare una dieta personale sana che chiunque può seguire nel lungo periodo. Inoltre, le diete molto povere di carboidrati possono non essere sane, soprattutto nel lungo periodo.
4. La pasta dà sazietà più a lungo. Se la porzione è corretta e il condimento non è troppo calorico, un piatto di pasta può avere un contenuto di calorie moderato.
5. In un'epoca in cui il diabete e l'obesità sono ampiamente diffusi in tutto il mondo, la pasta e altri alimenti a basso contenuto glicemico possono contribuire a tenere sotto controllo i livelli di glucosio nel sangue ed il peso, soprattutto nelle persone sovrappeso. L'indice glicemico misura la salubrità dei cibi ricchi di carboidrati. La pasta, grazie al suo processo produttivo, ha una risposta glicemica ridotta. Anche la pasta integrale, con un maggiore contenuto di fibre, rappresenta una buona soluzione.
6. La pasta rappresenta una scelta sana ed economica, disponibile in quasi tutte le società. La promozione dell'economicità e dell'accessibilità della pasta può contribuire a superare il pregiudizio secondo cui i cibi sani siano troppo costosi.
7. La pasta consente di introdurre in modo gustoso più verdure, legumi e altri alimenti sani spesso trascurati. La pasta è anche uno strumento per introdurre altri alimenti della dieta mediterranea (oppure di tradizioni alimentari diverse), soprattutto nel caso dei bambini e degli adolescenti.

8. La pasta figura nelle tradizioni culinarie di tutto il mondo, in quanto è simile alla tela di un artista: è versatile e si adatta facilmente agli ingredienti stagionali locali e nazionali.
 9. La maggior parte della popolazione può mangiare la pasta e non deve scegliere un prodotto senza glutine se non è affetta da un disturbo glutine-correlato correttamente diagnosticato. Per chi è intollerante o allergico al glutine o soffre di celiachia esistono alternative senza glutine.
 10. La pasta è un alimento di origine vegetale semplice, con un basso impatto ambientale.
 11. Il consumo di pasta è indicato per chi fa attività fisica e in particolare pratica sport. La pasta, come altri cereali, fornisce carboidrati ed è anche una fonte di proteine. Per una migliore prestazione fisica, la pasta può essere consumata da sola o con poco condimento prima di un allenamento oppure insieme ad altri alimenti dopo aver praticato attività sportiva. Le diete ad alto contenuto proteico e con pochi carboidrati sono sconsigliate per le persone attive.
 12. I medici, i nutrizionisti e altri professionisti della salute dovrebbero educare i consumatori a prediligere piatti vari e bilanciati a base di pasta per una buona salute.
-

Signatories of the Scientific Consensus Statement

Consensus Committee Members

Joel Abecassis, PhD, National Institute for Agricultural Research (INRA) (Montpellier, France)

Sara Baer-Sinnott, President, Oldways (Boston, USA)

Nuno Borges, PhD, University of Porto (Porto, Portugal)

Hector Bourges, MD, PhD, Salvador Zubiran National Institute of Medical Sciences and Nutrition (Mexico City, Mexico)

Sergio Britos, University of Buenos Aires (Buenos Aires, Argentina)

Furio Brighenti, PhD, University of Parma (Parma, Italy)

Michel de Lorgeril, MD, Joseph Fourier University (Grenoble, France)

Mauro Fisberg, PhD, Federal University of Sao Paulo (Sao Paulo, Brazil).

Michelangelo Giampietro, MD, Sapienza University and University of Modena and Reggio Emilia (Rome and Modena, Italy)

Marta Garaulet Aza, PhD, DrPH, University of Murcia (Murcia, Spain)

Giancarlo Logroscino, MD, PhD, University of Bari (Bari, Italy)

Alessandra Luglio, Nutritionist (Sao Paulo, Brazil)

Pietro Migliaccio, MD, President, and **Maria Teresa Strumendo, MD**, Societa Italiana di Scienze dell'Alimentazione (Rome, Italy)

Luca Piretta, MD, Sapienza University (Rome, Italy)

Andrea Poli, MD, Nutrition Foundation of Italy (Milano, Italy)

Gabriele Riccardi, MD, Federico II University (Naples, Italy)

Kantha Shelke, PhD, Corvus Blue (Chicago, USA)

Joanne Slavin, PhD, University of Minnesota (Minneapolis, USA)

Kelly Toups, MLA, RD, Oldways (Boston, USA)