

Focus 4**PASTA, A CENA GLI ITALIANI LA “TRADISCONO” CON ALTRI ALIMENTI
PER COLPA DI PREGIUDIZI DURI A MORIRE...**

Nella ricerca Eumetra-Unione Italiana Food che ha esplorato il rapporto degli italiani con la pasta emergono anche le contraddizioni. Come il fatto che a cena sia l'ultima scelta... anche dietro yogurt e panini. Il motivo? La paura di ingrassare e di esagerare con i carboidrati. Ecco cosa ci dice la scienza.

La pasta piace, ma gli italiani rinunciano a consumarla a cena per paura di ingrassare e che sia meglio ridurre i consumi di carboidrati per la propria salute, soprattutto la sera. Il **World Pasta Day 2019** è l'occasione per confutare falsi miti e pregiudizi che portano anche a scelte alimentari discutibili: per esempio il fatto che la pasta, prima scelta degli italiani al pranzo, sia l'ultima a cena, preceduta nel gradimento degli italiani anche da yogurt e panini.

In realtà c'è una vasta letteratura scientifica che sostiene quanto **pasta e carboidrati siano nutrienti importanti che il corpo utilizza per ottenere energia** e possono essere tranquillamente consumati la sera.

Per l'**Istituto Superiore di Sanità (Iss)**, la convinzione che i carboidrati debbano essere esclusi dalla dieta, o che sia meglio assumerli durante il giorno e non la sera, è priva di fondamenta. In realtà, **i carboidrati non fanno ingrassare** e questo non cambia in base al momento in cui vengono consumati. E per chi la notte ha difficoltà a dormire, una **cena a base di carboidrati può favorire il riposo notturno**, stimolando la produzione di serotonina (l'ormone del benessere) utile per andare a dormire più rilassati e sazi. Lo testimonia una vasta letteratura scientifica (v. elenco in calce), dagli anni Sessanta ad oggi, tra cui tre studi pubblicati sulla rivista **The Lancet Public Health**.

E la pasta? *“La pasta è un toccasana per la nostra salute - afferma **Luca Piretta, nutrizionista e gastroenterologo, membro del Consiglio Direttivo della Società Italiana di Scienze dell’Alimentazione (S.I.S.A.)** - e a cena è in grado di garantire gusto, salute, umore, sonno. Il consumo di sera può addirittura essere maggiormente indicato se si arriva al termine di una giornata piuttosto pesante e stressante, se si soffre di insonnia o si è preda di vampate e sindrome premestruale. E il motivo è semplice, la pasta è infatti ricca di triptofano, aminoacido precursore della serotonina e della melatonina, permettendo dunque un miglior relax e favorendo il sonno. Il triptofano della pasta viene più facilmente assorbito rispetto a quello contenuto in altri alimenti perché l'insulina stimolata dai carboidrati della pasta facilita l'ingresso di questo aminoacido nell'organismo. Il relax a sua volta favorisce la riduzione degli ormoni dello stress (tra cui il cortisolo), che favoriscono l'incremento di peso. Inoltre, al dente, come siamo abituati a mangiarla noi italiani, fornisce una maggiore sensazione di sazietà e un indice glicemico più basso”.*

Elenco fonti scientifiche:

<https://www.issalute.it/index.php/falsi-miti-e-bufale/l-alimentazione/999-mangiare-i-carboidrati-a-cena-fa-ingrassare>

[Tryptophan in the treatment of depression, Coppen A et al. Lancet. 1967](#)

[Effects of L-tryptophan \(a natural sedative\) on human sleep, Wyatt RJ et al. Lancet. 1970.](#)

[Eating carbohydrate mostly at lunch and protein mostly at dinner within a covert hypocaloric diet influences morning glucose homeostasis in overweight/obese men. Alves RDM et al, European Journal of Nutrition. 2014.](#)

[Changes in daily leptin, ghrelin and adiponectin profiles following a diet with carbohydrates eaten at dinner in obese subjects. Sofer S et al, Nutrition, Metabolism & Cardiovascular Diseases. 2013.](#)



WE LOVE PASTA

WORLD
PASTA
DAY 2019

al DENTE

[Mediterranean diet pattern and sleep duration and insomnia symptoms in the Multi-Ethnic Study of Atherosclerosis. Castro-Diehl C et al, Sleep, 2018](#)

[Association between diet quality and sleep apnea in the Multi-Ethnic Study of Atherosclerosis. Reid M et al, Sleep, 2019](#)

[Dietary carbohydrate intake and mortality: a prospective cohort study and meta-analysis, Seidelmann SB et al, Lancet, 2018](#)

Per info Ufficio stampa UNIONE ITALIA FOOD

INC- Istituto Nazionale per la Comunicazione

Matteo de Angelis 06 44160834 - 334 6788708 - m.deangelis@inc-comunicazione.it

Ivana Calò 06 44160837 - 324 8175786 - i.calò@inc-comunicazione.it

Roberta Russo 06 80910724 - 342 3418400 - roberta.russo@unionfood.it