

IL PANE PUO' AIUTARE A PREVENIRE LE CARDIOPATIE E IL DIABETE

Da Sanità News

A seconda del frumento utilizzato, il pane puo' aiutare a prevenire le cardiopatie o il diabete di tipo 2. Lo ha scoperto un gruppo di ricercatori finanziato dall'Unione Europea in uno studio riportato dal notiziario Cordis.

Il pane di frumento integrale e' un'alternativa migliore del pane bianco. Allo stesso modo una dieta a base di frumento integrale puo' contribuire al benessere e a una migliore salute complessiva, perche' il frumento integrale contiene piu' fibre, vitamine e minerali.

Sempre piu' studi, inoltre, hanno dimostrato che l'assunzione sia di frumento integrale che di fibre alimentari di cereali puo' proteggere dalle malattie croniche spesso dovute alle abitudini sedentarie. Lo scopo del progetto 'Healthgrain' ('Exploiting bioactivity of European cereal grains for improved nutrition and health benefits') e' comprendere le attese e gli atteggiamenti dei consumatori, e condurre ricerche avanzate sui composti di frumento integrale che proteggono la salute.

Lo studio intende suggerire l'acquisto e il consumo di alimenti sani, gustosi e convenienti che contengano questi componenti protettivi in maggiore quantita' e posseggano la capacita' di prevenire differenti tipi di malattie. Oltre 40 organizzazioni di 15 paesi europei partecipano al progetto 'Healthgrain', finanziato con 10,81 milioni di euro attraverso l'area tematica 'Qualita' e sicurezza alimentare' del Sesto programma quadro (6/o PQ).

Il progetto, coordinato dal Technical Research Centre della Finlandia, ha prodotto alcuni risultati interessanti dal suo inizio nel 2005. Le ultime conclusioni indicano che i vantaggi del frumento integrale non si fermano al suo guscio esterno, ovvero la crusca ricca di fibre. La ricerca condotta per 'Healthgrain' da scienziati dell'Universita' di Lund, in Svezia, mostra che, al contrario, il pane fatto con farina di segale bianca, ricavata dalla parte interna dei grani di segale, puo' produrre livelli d'insulina e di zuccheri nel sangue piu' sani rispetto al pane di frumento con crusca di segale. Il team ha anche scoperto che i partecipanti agli studi sui pasti, che avevano consumato grani di segale cotti al mattino, erano piu' sazi e mangiavano significativamente meno a colazione rispetto ai partecipanti che avevano mangiato pane bianco. E' risultato anche che il pane e i cereali caldi fatti con segale bianca e segale integrale saziavano piu' del pane di frumento bianco. Attualmente gli scienziati stanno svolgendo un terzo studio sulle qualita' di consumo di differenti tipi di segale.

16.02.2010