

Salute: pasta ripassata per buttare giu' pancia, studio svela virtu' fritti

Mar 16 Nov - 16.48



Roma, 16 nov. (Adnkronos Salute) - Il fritto non è più un tabù, nemmeno per chi è a dieta. Anzi, se si hanno problemi di pancetta e chili di troppo, gli alimenti saltati in padella, come la vituperata pasta ripassata, contribuiscono a spostare a sinistra l'ago della bilancia. Sono infatti, a sorpresa, meno ricchi di zuccheri. Lo rivela uno studio tutto italiano, il primo condotto sugli effetti della frittura nell'uomo. Emergono non poche virtù del fritto, a patto che sia fatto 'a dovere'.

"E' un luogo comune - afferma l'autrice della ricerca, Sara Farnetti, specialista in Medicina interna e nutrizione funzionale del Policlinico Gemelli di Roma, nonché nutrizionista di Miss Italia - pensare che l'olio fritto o soffritto faccia aumentare la glicemia e il colesterolo, di cui tra l'altro è privo, o addirittura che sia tossico". Un luogo comune smontato dal lavoro in via di pubblicazione sul 'Journal of Medicinal Food', che ne evidenzia anzi l'effetto opposto: per tenere sotto controllo la pancetta "dove si accumulano gli zuccheri - spiega l'esperta all'Adnkronos Salute - sotto forma di grassi per l'azione dell'insulina", via libera a pasta e riso ripassati in padella.

Meglio una classica e gustosa 'aglio e olio' di un piatto di spaghetti con olio a crudo o sconditi. E, per la gioia dei golosi, meglio una porzione di patatine fritte, "meno zuccherine di una patata lessa", aggiunge Farnetti. "Grazie allo shock termico subito dalla pasta al dente gettata nell'olio caldo, gli amidi vengono 'bloccati' e gli zuccheri sono meno accessibili all'assorbimento da parte dell'organismo". Con effetti positivi sull'ago della bilancia.

Non bisogna preoccuparsi solo delle calorie, i kg di troppo dipendono anche dalla risposta degli ormoni a quello che mangiamo, avverte. Lo studio, spiega Farnetti, "ha coinvolto donne obese insulinoresistenti. L'obiettivo era verificare se la cottura in olio riduce il carico glicemico degli alimenti, cioè la capacità di rilasciare zuccheri nel sangue. Tutte le diete principali si basano sull'indice glicemico, che si cerca di tenere basso".

A tutte le partecipanti sono stati serviti, a distanza di una settimana, due pasti identici fatta eccezione per la modalità di cottura: pasta saltata in padella, zucchine fritte e una mela nel primo caso, e gli stessi alimenti con la stessa quantità di olio ma aggiunta a crudo nel secondo menu'. Analizzando i livelli di importanti sostanze 'spia' del rischio di kg di troppo - glucosio, insulina, C-peptide e trigliceridi - ogni 30 minuti per tre ore dopo il pasto, è emerso che "nelle donne obese dopo la frittura la secrezione di insulina è risultata significativamente più bassa".

Niente più tabù sul fritto, a patto che si seguano regole precise, elenca l'esperta, che raccomanda innanzitutto di "non usare olio di semi: viene estratto con solventi portati ad altissime temperature, dunque contiene grassi idrogenati". Ecco allora come imparare a friggere: usare solo olio extravergine di oliva di ottima qualità; non superare i 160-180 gradi di temperatura e se l'olio fuma ed emette un odore acre, gettarlo via; non riutilizzare più volte l'olio; ridurre i tempi di cottura per evitare che gli alimenti si colorino troppo: è nelle parti bruciacchiate o scure che si trova l'acrilamide, sostanza cancerogena. E ancora, mantenere i cibi da friggere a temperatura ambiente, asciutti e non salati e preferire padelle o cestelli di friggitrice in acciaio.

Condividi

tweet 0

Invia questo articolo

Versione stampabile

Per approfondire visita [Adnkronos](#)

Pubblicità

**ROTTAMA LA TUA
VECCHIA CARTA,
PER TE LA PREPAGATA
PayPal È GRATIS***



SCOPRI DI PIÙ

*Attivazione gratuita con ricarica minima di 50 €