

Piccola guida all'alimentazione – Capitolo 7

I cereali integrali

«Lascia che il cibo sia la tua medicina»

[Ippocrate]



I cereali integrali tra le basi dell'alimentazione umana

Per secoli il pane consumato dalla maggioranza della popolazione era prodotto con farine grezze di macinatura (integrali), perché la farina bianca, setacciata a mano, era molto cara.

Solo nella seconda metà del 1800, con l'invenzione del mulino a cilindro, si sono diffuse le farine raffinate (bianche), che avevano la possibilità di essere conservate più a lungo.

I cereali che inseriamo solitamente nella nostra alimentazione sono ricavati dai semi di piante della famiglia delle *Graminacee*, come ad esempio: **frumento, segale, riso, avena, orzo**. Essi da migliaia di anni costituiscono la base dell'alimentazione umana.

I **cereali integrali**, indipendentemente da come vengono lavorati, mantengono tutte e tre le componenti del chicco, cioè crusca, germe ed endosperma nella stessa proporzione presente nel chicco originario.

Le parti del chicco

*Crusca
esterna*

ricca di fibre e di
vitamine del gruppo B

*Germe
interno*

contiene antiossidanti,
proteine, vitamina E, sali
minerali

*Endo-
sperma*

ricco di amidi

Nel processo di raffinazione delle farine la crusca e il germe vengono eliminati e viene conservato l'endosperma: in questo modo le vitamine, le fibre ed i minerali contenuti nella crusca e nel germe vanno perduti.

Con il processo di macinazione e sbiancamento poi la farina subisce altre trasformazioni che hanno lo scopo di rendere il prodotto più appetibile a livello industriale.



I cereali integrali

I cereali integrali rappresentano una fonte di sostanze nutritive di valore maggiore rispetto ai corrispondenti prodotti raffinati.

Essi possono essere consumati interi, frantumati, spaccati, in fiocchi oppure macinati e ridotti in farina per farne pane, pasta, cracker e altri prodotti da forno.

Per poter essere definiti "integrali", gli alimenti non devono necessariamente essere costituiti al 100% da cereali integrali, ma devono contenerne almeno il 51% (tutte e tre le componenti: endosperma, germe e crusca).

Per verificare che un prodotto sia realmente integrale è necessario leggere l'etichetta e verificare che la confezione riporti la dicitura "integrale" ("farina integrale", "100% frumento integrale", etc).

Il colore scuro di un alimento non garantisce che esso sia a base di cereali integrali e non è la stessa cosa usare farine e prodotti da forno ricavati dal chicco integro macinato oppure ricavati da farina bianca a cui è stata aggiunta la crusca. In questo ultimo caso infatti il prodotto potrà essere ricco di fibre, ma non conterrà la stessa quantità di vitamine e sostanze nutritive di quello effettivamente integrale e non sarà una scelta salutare.



Alimentazione sana:

dopo acqua e frutta e verdura di stagione, i cereali integrali rappresentano un caposaldo per un'alimentazione sana ed equilibrata secondo uno stile mediterraneo. Meglio ancora se consumati assieme ai legumi, altri alimenti fondamentali e troppo spesso dimenticati.



I cereali integrali amici della salute

La scelta di inserire cereali integrali anziché raffinati nella propria alimentazione nella corretta quantità risulta un vantaggio per la propria salute (salvo rari casi di controindicazione medica).

Questi alimenti sono infatti consigliati per la regolazione della glicemia (zucchero nel sangue), per problematiche cardiovascolari ed endocrine, nei programmi di perdita di peso, per il benessere intestinale.

Alcuni esempi: frumento, farro, orzo, avena, miglio, riso integrale, segale, sorgo ed altri ancora.