Un buon piatto di pasta… integrale!

Sapore e benefici a non finire.

La sana alimentazione ha una nuova alleata: la pasta integrale!

La dieta dei Paesi industrializzati è sempre più ricca di alimenti raffinati e al contrario sempre più povera di fibre, fondamentali per tenere sotto controllo l'indice glicemico, il livello di colesterolo e per regolarizzare le funzioni intestinali. La **pasta integrale** offre in questo senso un'opportunità molto importante, se si pensa che 100 g contengono 6 g di fibre, equivalenti a circa il 20% del fabbisogno giornaliero. Tanti sono i buoni motivi per iniziare a inserire la pasta integrale nella nostra alimentazione, alternandola alla classica, dal **gusto genuino e più intenso** ai **grandi benefici** in termini di benessere e salute per il nostro organismo.

Origine della pasta integrale

Colore scuro e consistenza grezza e porosa, a differenza della pasta "bianca" l'integrale **non viene sottoposta a processi di raffinazione** ma viene prodotta a partire dal chicco intero, che conserva così crusca (la parte più esterna) e germe. La crusca è una riserva di fibre, mentre il germe è ricchissimo di sostanze nutritive, in particolare grassi "sani".

Proprietà e benefici della pasta integrale

Grazie alle tante fibre, che in fase di digestione si gonfiano nel nostro stomaco, la pasta integrale ci rende sazi molto più di un piatto di pasta classica, **aiuta la regolarità intestinale e limita l'assimilazione di colesterolo e grassi**. Inoltre la versione integrale contiene meno amido (carboidrati complessi), sostanza che in fase di digestione si trasforma in glucosio, innalzando il livello glicemico. Il germe del chicco racchiude un'elevata quantità di acidi grassi essenziali, antiossidanti e vitamina E, mentre nella crusca sono contenuti alcuni sali minerali: un mix ideale nella prevenzione delle patologie cardiovascolari.

Consigli per usare la pasta integrale in cucina

Il miglior condimento per la pasta integrale? **Verdure e olio extravergine d'oliva**! La pasta integrale per la sua porosità, infatti, assorbe molto più condimento rispetto a quella raffinata e, se abbinata a sughi troppo grassi, rischia di compromettere le proprietà benefiche del piatto.