Zeitschrift: Macolin : mensile della Scuola federale dello sport di Macolin e di Gioventù + Sport

Herausgeber: Scuola federale dello sport di Macolin

Band: 52 (1995)

Heft: 4

Artikel: Caro, vecchio, buon pane

Autor: Liguori, Vincenzo

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-999429

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 12.12.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Caro, vecchio, buon pane

di Vincenzo Liguori

Negli ultimi 30 anni l'alimentazione degli abitanti dei paesi industrializzati è profondamente cambiata. Il maggiore benessere economico, la spinta verso un elevato tenore di vita e verso modelli ed abitudini proprie delle società avanzate, hanno fatto emergere nuovi modelli di comportamento. Alimenti un tempo considerati pregiati, perché costosi, oggi sono alla portata di tutti. Prendiamo l'esempio della carne. Una volta compariva solo raramente sulla tavola. Bisognava aspettare la Pasqua per sacrificare l'agnello, o il Natale per gustare il maiale. Oggi la bistecca compare quasi ogni giorno sulla tavola.
La possibilità di nutrirsi con una maggiore varietà di cibi, ha portato indubbi vantaggi. Nei paesi economicamente avanzati sono scomparse le malattie da denutrizione o malnutrizione. Il rachitismo, il beri-beri, lo scorbuto, la cheratomalacia, sono solo un pallido ricordo per noi. I viaggiatori di oggi, che sono in grado di volare in poche ore da un punto all'altro della terra, possono rallegrarsi pensando ai tempi passati. Attraversare l'oceano richiedeva alcune settimane di navigazione. I marinai, costretti a nutrirsi di alimenti conservati e con scorte obbligatoriamente limitate di cibi freschi, ricchi di vitamine, portavano segnato sulla pelle il marchio della malnutrizione.
La tendenza di oggi a mangiare più del necessario, accompagnata da squilibri notevoli tra i vari componenti della dieta, ha invece portato paradossalmente alla comparsa di nuove malattie. Obesità, ipertensione, aterosclerosi con tutto il corredo di patologie cardiovascolari (infarto al primo posto), diabete, sono il prezzo che paghiamo ad una alimentazione troppo ricca e squilibrata.

La dieta mediterranea

Per prevenire tutte queste malattie i medici consigliano oggi di fare un passo indietro. La dieta mediterranea, un tempo considerata da nazione povera, viene oggi presa a modello di una alimentazione sana capace di prevenire o almeno di ritardare l'insorgenza delle malattie degenerative tipiche dei paesi ricchi.
Quali sono allora i segreti della dieta mediterranea? Pochi grassi animali, poca carne, largo spazio ai carboidrati come pane, pasta, riso, e agli alimenti freschi come ortaggi, frutta e verdura, consumati di preferenza crudi. Pane, pasta, pomodori ed agrumi, olio di oliva, insieme con il pesce, sono assurti a simbolo delle sane abitudini delle popolazioni che si affacciano sul mare mediterraneo. In effetti, fino a qualche decennio fa, le malattie cardiovascolari colpivano con minore frequenza le popolazioni del sud Europa. Oggi la tendenza va verso il livellamento, proprio in coincidenza con l'assimilazione da parte dei popoli mediterranei delle stesse abitudini alimentari dei Paesi nordici.
Una relazione causa-effetto tra comportamenti alimentari, aterosclerosi e malattie cardiovascolatori è ormai universalmente riconosciuta. L'unica arma che ci resta, insistono i medici, è la prevenzione.

Meno grassi e colesterolo

Studi condotti in diversi paesi indicano che alti livelli di colesterolo nel sangue rappresentano un fattore di rischio per le malattie delle coronarie e delle altre arterie dell'organismo. Infarto cardiaco, ictus, arteriopatie periferiche rappresentano oggi un triste e non invidiabile primato nei paesi industrializzati.
Osservazioni condotte su gruppi di popolazioni hanno mostrato che, modificando il comportamento alimentare, è possibile ridurre il livello di colesterolo nel sangue. Conseguentemente viene abbassato il rischio di insorgenza delle malattie cardiovascolari.
Un posto importante, in una sana alimentazione, deve essere riconosciuto oggi agli amidi. Sono soprattutto i cereali le principali fonti di amidi. Il pane riacquista quindi, sulle nostre tavole, quel ruolo molto importante che già per lungo tempo ricopriva nella dieta mediterranea, prima che nuove e più nocive abitudini lo relegassero in un ruolo secondario.

Caro vecchio pane

Alimenti ricchi di amido, come il pane, forniscono insieme all'energia ed alle calorie necessarie per le attività quotidiane, anche proteine, vitamine e sali minerali. Per il suo alto contenuto di fibre, il pane risulta inoltre particolarmente prezioso per l'organismo. Ma vediamo insieme che cosa è la fibra e perchè risulta così utile al nostro corpo.
La fibra è quell'insieme di componenti che non sono digeribili dall'uomo. Vi sono fibre con strutture chimiche diverse, come quelle presenti nel pane, che sono insolubili, e quelle della frutta, che sono solubili. Ambedue hanno effetti benefici. La cellulosa, presente nei cereali e nel pane, contribuisce a regolare le funzioni dell'intestino. La pectina, presente nella frutta, controlla il tasso di zucchero nel sangue ed il colesterolo.
La fibra inoltre, contenuta nel pane, contribuisce a dare volume al cibo che viene mangiato. Il volume provoca senso di sazietà e quindi contribuisce indirettamente a limitare la quantità di cibo assunto con il pasto. Insomma aiuta al mantenimento del giusto peso corporeo. Chi l'avrebbe detto?
Il pane nelle sue varie forme, preferibilmente integrale, dovrebbe ritrovare un posto importante sulla nostra tavola. Assumere fibre attraverso alimenti che ne sono naturalmente ricchi. come il pane, è preferibile anzichè aggiungere al consumo quotidiano preparati dietetici.
Un ulteriore promettente sviluppo è rappresentato dagli studi che hanno dimostrato che una regolare funzione intestinale aiuta a proteggere l'organismo contro l'insorgenza dei tumori.
Lo sportivo, che include una vasta scelta di panini a base di frumento integrale nel proprio menu, ha compreso l'importanza di una sana alimentazione per il mantenimento della salute e per fornire all'organismo il «carburante» necessario allo sforzo fisico. ■