



Monteleone di Spoleto

Progetto "Determinazione dell'indice glicemico di un pane ottenuto con farina di farro"

Prof. Massimiliano De Angelis
Università degli Studi di Perugia

La tendenza di mettere in tavola cibi genuini ha spinto la ricerca rivolta ai "cibi che fanno bene" cercando di fare chiarezza sull'argomento. In concomitanza con il nuovo interesse per il farro è nata l'idea di effettuare ricerche per poter offrire le giuste informazioni ai consumatori che richiedono sempre maggiori garanzie. Lo scopo del progetto pilota mira alla determinazione dell'indice glicemico (IG) di un pane ottenuto con farina di farro, tale indice è una classificazione dei cibi ad alto contenuto di carboidrati che si basa sulla risposta alla glicemia acuta. Il valore dell'IG viene determinato in laboratorio in condizioni controllate. Come ormai ampiamente dimostrato i livelli di glucosio nel sangue aumentano progressivamente man mano che gli zuccheri contenuti nei cibi ingeriti vengono digeriti e assorbiti. La velocità con cui avviene questo processo cambia a seconda dell'alimento e del tipo di nutrienti che lo compongono, dalla quantità di fibra presente e dalla composizione degli altri alimenti già presenti nello stomaco e nell'intestino durante la digestione.

La scelta di cibi a basso IG abbinata a corretti stili di vita (dieta equilibrata e attività fisica) risul-

terebbe quindi positiva sia per i soggetti diabetici sia per quelli sani. In alcuni studi, simili a quello proposto, è stato dimostrato come diete formulate con alimenti a basso indice glicemico possano ridurre la colesterolemia, il rischio cardiovascolare, e risultano associate a livelli di colesterolo HDL più alti.

Il protocollo seguito nel progetto "Determinazione dell'indice glicemico di un pane ottenuto con farina di farro" ha, in primo luogo, considerato le qualità nutrizionali del farro decorticato (più ricco di fibre rispetto a quello perlato), il quale è risultato: il cereale meno calorico in assoluto (335 calorie per 100 gr), contiene ben il 15% di proteine, è quindi adatto per essere combinato con i legumi per ottenere piatti unici ipocalorici; non ha lo sgradevole sapore di crusca dei cereali integrali pur contenendo parecchie fibre (circa il 7%); ha un sapore neutro che sposa bene con pietanze sia calde che fredde.

Il progetto verrà svolto su pazienti, in buono stato di salute e rispondenti a determinate caratteristiche stabilite dal protocollo. Verranno eseguiti sei prelievi ad intervalli di 30 minuti a partire da mezz'ora prima della somministrazione di 60 gr. di pane bianco. In un'altra giornata verrà ripetuta la stessa prova con lo stesso iter somministrando una porzione di pane di farro contenente 50 gr. di carboidrati disponibili.