

L' Azienda Agricola e i prodotti sani

by **Ciro Scognamiglio** - martedì, aprile 21, 2015

<http://www.popolosovrano.eu/l-azienda-agricola-e-i-prodotti-sani/>



I produttori di cereali, legumi, olio e vino, che hanno sempre cercato di operare nel pieno rispetto delle persone, del lavoro, del territorio, della terra e dell'ambiente, stanno continuando il lavoro dei nonni, usando le antiche tecniche di coltivazione e le esperienze accumulate, per produrre pasta e farina, dalla semina dell'antico grano “**senatore Cappelli**”.

La loro passione per la pasta nasce dal desiderio di riuscire a recuperare e valorizzare le risorse agroalimentari locali, favorendo un modello di vita attento alla salute, utilizzando in modo corretto le risorse naturali e salvaguardando l'ambiente e le sue diversità; i loro valori sono il cibo sano, saporito e accessibile a tutti e la diffusione delle loro tradizioni e della loro cultura alimentare.

Allo stato attuale del pianeta, la *farina bianca raffinata*, che abitualmente è presente sulle nostre tavole, sotto forma di pane, pasta e dolci, non ha quasi più niente di naturale; è stata privata di due parti fondamentali del seme del grano, la crusca all'esterno e il germe all'interno (l'embrione).

Di conseguenza, una dieta che contempla principalmente la farina bianca è la causa principale di **malnutrizione, costipazione, stanchezza e numerose malattie croniche**, quali il **diabete di tipo 2**.

Negli anni 50, il frumento (grano) è stato oggetto di profonde trasformazioni genetiche, da parte di rinomati agronomi italiani che, per garantirne grosse produzioni e la sua resistenza agli eventi esterni, con la ricerca genetica e attraverso la mutagenesi indotta con raggi x e y al cobalto radioattivo, hanno generato un prodotto completamente privo di nutrienti; infatti, esso risulta privo delle 15/20 vitamine/minerali, che si trovano nel germe e nella crusca, con la quale si eliminano anche le fibre, in essa contenute. Conseguentemente, nel tentativo di compensare tali sostanze, sono state prodotte le cosiddette farine arricchite, nelle quali le grandi industrie di raffinazione ne aggiungono soltanto 4/5.

In realtà, non c'è nessun reale arricchimento del prodotto originale, ma semplicemente l'inganno e la distruzione di una delle tante creazioni perfette, che troviamo in natura. I ratti (cavie da laboratorio) di solito muoiono in una settimana/dieci giorni, se sottoposti ad una dieta a base di farina bianca raffinata.

Nel processo di produzione industriale di farina bianca, oltre alle vitamine e ai minerali, la metà degli acidi grassi insaturi, che sono ad alto valore nutritivo, si perdono nel processo di fresatura. Come risultato, la farina del pane bianco, normalmente acquistato, contiene solo proteine di scarsa qualità ed amido modificato. Circa il 50% del calcio, il 70% di fosforo, il 98% di magnesio, il 75 % di manganese, il 50% di potassio, il 65% di rame e il 50% di acido pantotenico vengono distrutti.

I carboidrati raffinati (farina bianca, pasta, ecc.), così come anche gli zuccheri semplici, richiedono poco metabolismo ed entrano nel flusso sanguigno rapidamente. Il pancreas, l'organo che regola la quantità di insulina, che viene rilasciata nel sangue, è indaffarato dall'improvviso aumento di zuccheri, col risultato di una forte diminuzione della glicemia (solitamente entro un'ora) e una conseguente sensazione di letargo, confusione mentale, debolezza e alle volte un falso senso di fame. Oltre a ciò, gli zuccheri causano l'aumento di peso, non solo per il loro innaturale contenuto calorico, ma anche perché alterano il metabolismo. Questo significa che se due gruppi di persone sono alimentate con lo stesso numero esatto di calorie, ma un gruppo prende le sue calorie dagli zuccheri e dai prodotti raffinati, mentre l'altro gruppo da cereali integrali, frutta e verdura, il primo gruppo aumenta di peso, mentre l'altro no. Questa constatazione ci viene da studi pubblicati da parte del Ministero della Salute degli USA.

Più prodotti raffinati vengono ingeriti, più insulina deve essere prodotta dall'organismo. L'insulina favorisce il deposito di grasso, il passaggio ad un rapido aumento di peso e di trigliceridi, con conseguenti malattie cardiache. Nel tempo, il pancreas diventa così carico di lavoro, che la produzione di insulina si blocca. Non a caso negli USA il diabete è una delle malattie più diffuse negli ultimi decenni. Ci sono bambini che nascono già diabetici, a causa degli errori alimentari dei loro genitori e in Italia la percentuale di celiachia e intolleranza al glutine cresce ogni anno del 10%. Inoltre, la farina di grano raffinata è il combustibile che alimenta le infezioni e gli alti livelli di zucchero nel sangue, creando un terreno fertile per batteri dannosi ed un conseguente indebolimento del sistema immunitario.

Il 98% degli sfarinati di frumento e dei loro derivati (pane, pasta, biscotti e prodotti da forno), attualmente esistenti sul mercato italiano e venduti per integrali a prezzo maggiorato, sono **falsi integrali**. Sono prodotti dai mulini industriali, a partire da sfarinati già raffinati, a cui viene aggiunta crusca finemente rimacinata. Ricerche mediche e nutrizionali hanno dimostrato che le fibre aggiunte a prodotti già raffinati hanno scarsa efficacia per la protezione contro i picchi glicemici ed insulinemici, ma anche nella prevenzione di alcune malattie dell'apparato digerente.

Gli autentici integrali, detti anche “**a macinazione tutto corpo**” o “**a grana grossa**”, sono prodotti simili a quelli descritti da Keys nello studio dei sette paesi, all'epoca della scoperta e diffusione della Dieta Mediterranea, negli anni 40-50, in cui praticamente non esistevano le strutture e le tecniche per una macinazione raffinata. A questo tipo di prodotti, unitamente al consumo di olio extra-vergine d'oliva e pochi altri alimenti naturali, fu attribuito il maggiore livello di salute delle popolazioni del Mediterraneo, creando il mito della **dieta Mediterranea**.

Le intenzioni dei consumatori, di utilizzare prodotti più salutari integrali, vengono vanificate dal falso integrale che, pur avendo un maggior prezzo, danneggia la loro salute, perché provoca gli stessi effetti nocivi dei prodotti raffinati. Per evitare inganni a danno dei consumatori, alcuni grandi nutrizionisti (W. Willet, J. Brand Miller, D. Jenkins, T. Wolever, D.S Ludvig e altri), autori delle più rivoluzionarie ricerche nutrizionali, per evitare l'obesità e le altre malattie metaboliche (ipertensione, colesterolemia e diabete) e cronico-degenerative (malattie infiammatorie e tumori), raccomandano di utilizzare **autentici**

alimenti integrali, che abbiano etichette trasparenti, contenenti l'**indice glicemico (IG)** ed il **carico glicemico (CG)**. Queste ultime rappresentano misure degli aumenti della glicemia, provocati dagli alimenti ingeriti e predittivi del rischio relativo alle citate malattie metaboliche.

Per esempio, **un pane di farina bianca raffinata** presenta un **IG 70**, un pane di farina scura di falso integrale presenta un **IG quasi uguale (IG 68)**, mentre un pane di farina di autentico integrale presenta un **IG non superiore a 40**. Lo stesso avviene per gli altri tipi di prodotti da forno e per la pasta. **Un prodotto con IG 68-70 aumenta il rischio metabolico più dello zucchero da cucina, che presenta un valore di IG 61.**

L'indicazione sull'etichette deve servire ai medici, dietologi e farmacisti, per la prescrizione corretta degli alimenti integrali a basso IG e CG, da consigliare ai propri pazienti, per rendere più efficaci le proprie terapie farmacologiche e per evitare danni alla salute.

Deve servire al consumatore, al momento della spesa, per distinguere un falso da un autentico integrale, evitare la frode e indirizzare le sue scelte salutistiche sui prodotti a più basso IG e CG.