



Associazione Italiana di Scienza e TEcnologia dei Cereali

Roma, 28/10/2020

Oggetto: Puntata di Report del 2 novembre 2020 sulla pasta

Gentile Redazione, Egregio dott. Ranucci,

L'Associazione Italiana di Scienze e Tecnologia dei Cereali (AISTEC), presa visione dell'anticipazione/teaser della prossima puntata di Report sulla pasta "*la pasta a essiccazione lenta è più digeribile, ce lo dimostra un interessante esperimento*", desidera esprimere alcune perplessità scientifiche in merito all'esperimento condotto: valutare la qualità della pasta in funzione del grado di disfacimento della stessa lasciata in ammollo per numerose ore in un bicchiere d'acqua.

Ad un alto grado di disfacimento della pasta a fine ammollo corrisponderebbe una elevata qualità della stessa in termini di digeribilità da cui scaturirebbe che l'utilizzo di diagrammi di essiccazione a basse temperature per tempi prolungati (cd essiccazione lenta) siano in grado di favorire l'ottenimento di una pasta maggiormente digeribile (con assenza di mal di pancia).

L'esperimento non è supportato da alcuna evidenza scientifica in termini di rispondenza con il processo digestivo umano ed è per di più fuorviante per il consumatore. Infatti la qualità della pasta fino adesso è stata valutata (sia dalla scienza che dal consumatore) sulla base del colore (giallo ambra), della qualità di cottura (collosità, ammassamento e consistenza) e del basso indice glicemico (lenta e graduale digeribilità dell'amido). Tali caratteristiche sono legate alla qualità della semola (carotenoidi e qualità e quantità delle proteine) e al relativo diagramma di essiccamento applicato. Dall'esperimento condotto emerge una situazione distorta: la pasta "disfatta" come target di una pasta eccellente mentre da sempre il consumatore richiede tenuta e integrità in cottura e sovra-cottura e assenza di collosità (amido rilasciato in acqua di cottura/ammollo). In particolare per tutti i consumatori e soprattutto per coloro che seguono una dieta a basso contenuto di carboidrati insulinici è consigliabile preferire il consumo di paste con prevalenza di amido lentamente digeribile.

Allora seguendo i criteri presentati dal servizio, paste derivate da farina di frumento tenero con essiccazione "lenta" conseguirebbero risultati ancora migliori disfacendosi maggiormente e in tempi più brevi rispetto a quelli vantati dalla pasta promossa dal servizio. Di contro queste paste per la scienza e per il consumatore italiano avrebbero un colore sbiadito poco attraente, una scarsa tenuta in cottura e un elevato indice glicemico e pertanto scarsamente accettabili dal punto di vista sensoriale, nutrizionale e gastronomico.

La pasta è un patrimonio della cultura italiana e merita rispetto e una informazione rigorosa, soprattutto in un momento di significativo successo commerciale sia a livello di consumo nazionale che di export.

Disponibili per qualsiasi ulteriore chiarimento e approfondimento.

Si ringrazia anticipatamente per l'attenzione

Il Presidente

Associazione Italiana di Scienza e TEcnologia dei Cereali

c/o CREA-Centro di Ricerca per gli Alimenti e la Nutrizione

Via Ardeatina, 546 - 00178 Roma

Presidenza: presidenza.aistec@gmail.com; marconi@unimol.it - Segreteria: segreteria.aistec@gmail.com

C. F. 96290240587 – P.I. 12489351002