

ALIMENTAZIONE

di Giuseppe Chella



Cereali integrali

I cereali: il grano, il riso e il mais costituiscono elementi base dell'alimentazione della popolazione mondiale. Negli ultimi decenni il consumo dei cereali integrali è notevolmente diminuito e sostituito da cereali raffinati che sono più serbevoli ed hanno un gusto più gradevole. Con la raffinazione vengono distrutte parzialmente o totalmente diverse parti dei cereali stessi utili per la nostra salute come, per esempio, il germe del grano e le fibre. Sono ridotti o distrutti vitamine e minerali come il calcio, il ferro, il selenio, lo zinco il rame, il magnesio e il fosforo. Da uno studio pubblicato sull'*American Journal of Chemical Nutrition* si rileva che con la raffinazione della farina del grano si perdono quasi tutte le vitamine B e la vitamina E. Studi condotti su scala mondiale hanno evidenziato che il consumo costante di cereali integrali potrebbe fare diminuire il rischio di alcune malattie. I cereali integrali ricchi di fibre svolgono una certa azione protettiva nei riguardi del tumore del colon e aumentano il volume delle feci e ne favoriscono l'eliminazione (antistipsi).

I cereali integrali offrono, insomma, molti benefici; tuttavia non è consigliabile esagerare con essi perché hanno particolari sostanze, i fitati, che possono ridurre notevolmente l'assorbimento, da parte del nostro organismo, di diversi utili nutrienti. I fitati, però, con il calore sono in gran parte distrutti. ■