



I Cereali

di Natasha Russo, dietista diplomata

I cereali sono semi di piante appartenenti alla famiglia delle graminacee quali frumento, segale, riso, avena e orzo, che da migliaia di anni costituiscono la base dell'alimentazione umana. Di questa famiglia fanno parte i **9 cereali integrali**, mentre **3 sono gli pseudo-cereali**, cioè il grano saraceno, l'amaranto e la quinoa che dal punto di vista botanico non possono essere classificati come cereali ma che vengono considerati delle valide e sane alternative ai cereali integrali per la presenza di fibre e glucidi di qualità.

Dai semplici chicchi ai più comuni fiocchi, dalla forma soffiata alla farina integrale: qualunque sia la modalità di consumo, per una dieta equilibrata è consigliabile consumarli a rotazione per poter assumere tutti i principi nutritivi che si trovano in percentuali diverse nei differenti tipi di cereali.

- **Grano o frumento.** Per molti è il cereale per eccellenza. Contiene beta-carotene, il precursore della vitamina A attivo contro i radicali liberi, e le vitamine E, B6 e B3. Esistono due tipi di grano: il grano duro che viene macinato e utilizzato per produrre la tipica pasta italiana e da cui si ricava anche il cous cous e il bulgur. Il grano tenero, invece, può essere consumato in chicchi o trasformato in farina con cui si ottengono prodotti da forno dolci e salati.
- **Riso integrale.** Ricco di fibre che aiutano a mantenere in equilibrio la flora batterica intestinale, il riso integrale contiene anche preziosi sali minerali come fosforo, magnesio, potassio e silicio e alcune vitamine del gruppo B, indispensabili per il metabolismo cellulare. È inoltre privo di glutine.
- **Mais o granturco.** I sali minerali presenti nel granturco sono il fosforo, il ferro ed il magnesio, mentre è scarso il contenuto vitaminico, rappresentato soprattutto dalle vitamine B1 e B6. I chicchi di mais naturali soffiati apportano ferro e magnesio, due minerali importanti per chi pratica sport. È privo di glutine.
- **Orzo.** Si differenzia dagli altri cereali per l'elevato contenuto dell'aminoacido lisina (406 mg); contiene inoltre calcio, ferro in modeste quantità, vitamine B1, B2 e PP. Il chicco può essere consumato integro (orzo mondo), decorticato (semiperlato) oppure raffinato (perlato). Se utilizzate quello perlato cuoce in soli 20 minuti, si mastica con facilità ed è ben digeribile, per questo è adatto ai bambini e agli anziani.

- **Avena.** È il cereale più ricco di principi nutritivi (13% di proteine oltre a potassio e lipidi “sani”). Inoltre le sue fibre “mucillaginose” aiutano l’evacuazione e mantengono sane le mucose intestinali. Il chicco può essere consumato cotto al vapore o bollito e aggiunto a verdure e legumi. I fiocchi d’avena sono ottimi nel latte e nello yogurt ed hanno un sapore particolarmente dolce. Ottimi a colazione o come spuntino energetico.
- **Segale.** Dal punto di vista nutrizionale è molto simile al frumento anche se il contenuto proteico è leggermente inferiore. La ricchezza di fibre la rende adatta nei regimi dimagranti. Può essere consumata in chicchi, in fiocchi e in farina, con la quale si ottiene un pane duro e umido dal sapore leggermente amarognolo.
- **Miglio.** Il suo valore nutritivo è intermedio tra il frumento ed il riso, rispetto ai quali contiene una maggiore quantità di lipidi, rappresentati principalmente da acidi grassi insaturi. Scrigno di preziosi minerali come ferro, fosforo, magnesio, potassio, selenio e zinco, è ricco anche di vitamine e contiene più proteine del riso: un “integratore” naturale da consumare in chicchi o soffiato quando le giornate sono molto impegnative. L’assenza di glutine lo rende adatto alle persone che soffrono di celiachia.
- **Grano Khorasan (Kamut) .** Rispetto al frumento contiene dal 20 al 40% in più di proteine e presenta percentuali più elevate anche di lipidi, vitamine e minerali, in particolare magnesio, zinco e selenio. Il suo glutine è ancora più digeribile di quello del farro. Il chicco è compatto, dal sapore dolce e resistente alla cottura. È disponibile sotto forma di chicchi, fiocchi e farina con cui si producono pasta, pane, grissini, focacce, biscotti, torte e brioche.
- **Farro.** Rispetto al frumento, contiene una maggior quantità di proteine, fibre, vitamine e sali minerali e una minore percentuale di glutine. Per la sua ricchezza in magnesio è da preferire al frumento nei regimi alimentari dei pazienti diabetici e per tutti coloro che praticano attività sportiva. Le sue fibre e i suoi grassi hanno una benefica azione emolliente e regolatrice dell’intestino. Può essere consumato in chicchi o trasformato in farina.

GLI PSEUDO-CEREALI: I MAGNIFICI 3

- **Grano saraceno.** È simile al grano dal punto di vista nutrizionale, da cui si differenzia per l’elevato contenuto di lisina (un aminoacido essenziale, indispensabile per la costruzione delle proteine) e per la presenza della vitamina P, una vitamina caratteristica degli agrumi, ma assente negli altri cereali, utile nella protezione dei vasi capillari e nella prevenzione dei disturbi cardiovascolari. Non appartenendo botanicamente alla famiglia dei cereali, il grano saraceno è privo di glutine.

- **Amaranto.** Contiene ferro e calcio. Il suo valore nutritivo è paragonabile a quello del miglio, con la sola differenza di un maggior contenuto in fibre, calcio, ferro e lisina, un aminoacido presente solitamente in scarsa quantità nei cereali. L'amaranto può essere consumato in chicchi, soffiato oppure trasformato in farina. Riscaldandoli brevemente, i semi scoppiano e si ottiene un pop-corn leggero e croccante. Visto che è un semplice pseudo-cereale, l'amaranto è privo di glutine.
- **Quinoa.** La quinoa presenta un elevato valore nutrizionale. È ricca di calcio e contiene una sostanza che aiuta a combattere le infiammazioni cellulari e rallenta l'invecchiamento. La quinoa è a torto ancora troppo sottovalutata nonostante sia senza glutine e si presti ad essere coltivata con il metodo dell'agricoltura biologica.

BENEFICI PER LA SALUTE

Le ricerche dimostrano **che il consumo regolare di cereali integrali nell'ambito di una dieta bilanciata può ridurre il rischio di insorgenza di disturbi cardiaci, di taluni tipi di cancro e del diabete di tipo 2, oltre a contribuire alla gestione del peso corporeo.**

Disturbi cardiaci

Gli individui che assumono giornalmente tre o più porzioni di alimenti a base di cereali integrali hanno il 20 o 30% di possibilità in meno di sviluppare eventi cardiovascolari rispetto a chi ne assume quantità inferiori. Tale livello di protezione non si rileva con i cereali raffinati ed è superiore a quello offerto da frutta e verdura.

Tumori

I cereali integrali sembrano essere associati, in molti studi, a un **rischio minore di sviluppare varie forme cancerose del tratto gastrointestinale**. Una revisione di 40 studi sulle neoplasie gastrointestinali ha rilevato che un elevato consumo di cereali integrali è associato a un rischio di cancro inferiore del 21-43% rispetto a un'assunzione più limitata.

Salute gastrointestinale

l'effetto di promozione della regolarità intestinale rende i prodotti integrali una componente fondamentale della dieta, poiché contribuiscono ad attenuare la stipsi e riducono il rischio di diverticolosi e diverticolite

Diabete

I principali studi epidemiologici evidenziano un'associazione tra una riduzione pari al 20-30% del rischio di insorgenza del diabete di tipo 2 e il maggior consumo di fibre o cereali integrali.

Gestione del peso

Gli studi dimostrano che le persone che consumano cereali integrali nell'ambito di una dieta bilanciata hanno meno probabilità di aumentare di peso nel corso del tempo.