

Con cosa si mangia?

Abbinamenti nella tradizione

Nella tradizione

Spesso con ortaggi, legumi, pesce, erbe aromatiche, olio extravergine. Più di rado con carne e formaggi.

Esempi di piatti
Pasta e fagioli
Pasta e ceci
Pasta al pomodoro
Pasta con le sarde
Orecchiette con le cime di rapa



**Pasta +
Legumi**

Migliora la qualità proteica del pasto.



**Pasta +
Ortaggi**

Più fibra, vitamine e composti bioattivi.



**Pasta + Formaggio
+ Olio extravergine**

Favorisce l'assorbimento dei composti liposolubili.

Fa ingrassare?

Cosa dice la scienza

No, se inserita in una dieta equilibrata.

-0,63 kg

In circa 12 settimane

Diete a basso indice glicemico con pasta: -0,63 kg in circa 12 settimane rispetto a diete a indice più alto. Fonte ❶

-10%

In 6 mesi di dieta ipocalorica

In 49 persone con obesità: peso -10% con pasta 5 o più volte a settimana, -7% con 3 o meno. Differenza non significativa. Fonte ❷

IMC ↓

Più basso in chi mangia più pasta

Rapportato al peso corporeo, il consumo di pasta è associato a un Indice di Massa Corporea (IMC) più basso. Fonte ❸

Il peso dipende dall'equilibrio tra energia introdotta ed energia consumata e dalla qualità della dieta nel suo insieme

Contano:

Quantità — Preparazione — Condimenti — Qualità complessiva della dieta

Pasta

Cucina italiana e salute



Cosa dice la scienza

Pasta

La pasta rappresenta uno degli alimenti simbolo della cucina italiana e uno degli elementi che meglio ne esprimono i principi nutrizionali. Diffusa in numerose varianti regionali, essa è molto più di una semplice fonte di carboidrati: costituisce la base di un’infinità di preparazioni che valorizzano ingredienti diversi e favoriscono la costruzione di pasti equilibrati, vari e coerenti con i principi della Dieta Mediterranea.

Versatilità e abbinamenti
vedi → “Con cosa si mangia?”

Uno dei principali punti di forza della pasta è la sua straordinaria versatilità. La tradizione gastronomica italiana l’ha progressivamente associata a ortaggi, legumi, pesce, erbe aromatiche, olio extravergine di oliva e, più occasionalmente, a carne e formaggi, dando origine a preparazioni che combinano alimenti appartenenti a gruppi diversi.

Piatti come la pasta e fagioli, la pasta e ceci, la pasta al pomodoro, la pasta con le sarde, le orecchiette con le cime di rapa, oltre a numerose ricette regionali a base di verdure, dimostrano come la pasta rappresenti il punto d’incontro tra gli elementi distintivi della cucina italiana, contribuendo alla realizzazione di pasti completi dal punto di vista nutrizionale.

Nutrizione
vedi → “Cosa porta nel piatto?”

La pasta apporta prevalentemente carboidrati complessi, che rappresentano la principale fonte di energia raccomandata

nell’ambito di una dieta equilibrata, sia per la popolazione generale che per specifici gruppi, tra i quali gli sportivi. Una sua caratteristica peculiare è inoltre l’indice glicemico generalmente medio-basso, inferiore a quello di molti altri alimenti amidacei, grazie anche alla particolare struttura della pasta, che rende l’amido meno rapidamente accessibile agli enzimi digestivi.

Oltre all’apporto di carboidrati, la pasta contribuisce anche all’introduzione di una quota di proteine vegetali e il suo valore nella cucina italiana non può essere interpretato isolatamente, ma nel contesto delle preparazioni nelle quali viene inserita.

L’associazione con legumi migliora la qualità proteica complessiva del pasto, quella con ortaggi aumenta l’apporto di fibra, vitamine e composti bioattivi, mentre l’impiego dell’olio extravergine di oliva contribuisce ad arricchire il profilo nutrizionale e a favorire la biodisponibilità dei diversi composti liposolubili.

Accessibilità e territori
vedi → “Benefici”

La pasta rappresenta inoltre un alimento economicamente accessibile, caratteristica che, nei secoli, ne ha favorito l’ampia diffusione in tutte le classi sociali e che ancora oggi contribuisce a rendere possibile un’alimentazione equilibrata anche in presenza di risorse economiche limitate.

La ricchezza della cucina italiana si riflette anche nella straordinaria varietà di formati e preparazioni che caratterizzano la pasta. Dalle paste fresche dell’Italia settentrionale alle paste secche del Mezzogiorno, fino alle numerose specialità regionali, ogni territorio ha sviluppato ricette legate alle produzioni locali, alle tradizioni agricole e alle disponibilità stagionali.

Questa biodiversità gastronomica testimonia la capacità della cucina italiana di adattarsi ai diversi contesti territoriali, valorizzando

le risorse locali senza rinunciare ai principi di equilibrio che la caratterizzano. Inserita all’interno di una dieta varia, ricca di alimenti vegetali e consumata nelle porzioni raccomandate, la pasta continua a rappresentare uno degli alimenti che meglio esprimono la capacità della cucina italiana di coniugare semplicità, accessibilità, tradizione e qualità nutrizionale.

Cosa dice la scienza
vedi → “Fa ingrassare?”

La convinzione che il consumo di pasta favorisca inevitabilmente l’aumento di peso non trova conferma nelle attuali evidenze scientifiche.

Il peso corporeo dipende infatti dall’equilibrio complessivo tra energia introdotta ed energia consumata e dalla qualità globale della dieta, piuttosto che dal consumo di un singolo alimento.

Nel contesto di un’alimentazione equilibrata e ispirata ai principi della Dieta Mediterranea, la pasta rappresenta una delle principali fonti di carboidrati complessi e può contribuire alla qualità nutrizionale della dieta, soprattutto quando associata a legumi, verdure, olio extravergine di oliva o altre preparazioni tradizionali della cucina italiana.

Gli studi epidemiologici disponibili mostrano complessivamente che il consumo abituale di pasta, nell’ambito di un modello alimentare equilibrato, non risulta associato a un aumento del rischio di sovrappeso od obesità.

Tuttavia, chiaramente, le associazioni osservate possono variare in funzione delle quantità consumate, delle modalità di preparazione, dei condimenti utilizzati e del contesto alimentare complessivo.



Bibliografia

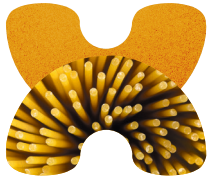
- Chiavaroli L, Kendall CWC, Braunstein CR, Blanco Mejia S, Leiter LA, Jenkins DJA, Sievenpiper JL. Effect of pasta in the context of low-glycaemic index dietary patterns on body weight and markers of adiposity: a systematic review and meta analysis of randomised controlled trials in adults. *BMJ Open*. 2018;8(3):e019438.
- Perna S, Doria C, Trezza A, Tucci M, Martini D, Del Bo’ C, Bianchi E, Borrelli M, Vinelli V, Leone A, Mambrini S, Bertoli S, Cè E, Battezzati A, Porrini M, Esposito F, Riso P. Effect of acute meal and long-term intake of a Mediterranean Diet providing different amounts of carbohydrates on physical performance and biomarkers in non-professional strength athletes. *Int J Food Sci Nutr*. 2024;75(6):609-621. doi: 10.1080/09637486.2024.2379823.
- Pounis G, Di Castelnuovo A, Costanzo S, Persichillo M, Bonaccio M, Bonanni A, Cerletti C, Donati MB, de Gaetano G, Iacoviello L. Association of pasta consumption with body mass index and waist-to hip ratio: results from Moli-sani and INHES studies. *Nutr Diabetes*. 2016;6(7):e218.
- Rosi A, Tesan M, Cremonini A, Biasini B, Bicchieri L, Cossu M, Brighenti F, Dall’Aglio E, Scazzina F. Body weight of individuals with obesity decreases after a 6-month high pasta or low pasta Mediterranean diet weight-loss intervention. *Nutr Metab Cardiovasc Dis*. 2020;30(6):984-995. doi: 10.1016/j.numecd.2020.02.013.
- Vanhatalo S, Dall’Asta M, Cossu M, Chiavaroli L, Francinelli V, Di Pede G, Dodi R, Närviäinen J, Antonini M, Goldoni M, Holopainen-Mantila U, Dei Cas A, Bonadonna R, Brighenti F, Poutanen K, Scazzina F. Pasta structure affects mastication, bolus properties, and postprandial glucose and insulin metabolism in healthy adults. *J Nutr*. 2022;152(4):994-1005. doi: 10.1093/jn/nxab361.



Il testo completo del *Vademecum sulla cucina italiana* è online. Inquadra il codice.

Cosa porta nel piatto?

La pasta apporta soprattutto carboidrati, sotto forma di amido che, grazie alla struttura compatta della pasta, viene digerito gradualmente. Contiene anche una buona quota di proteine vegetali.



Carboidrati complessi

La principale fonte di energia.



Proteine vegetali

Una quota di proteine di origine vegetale.

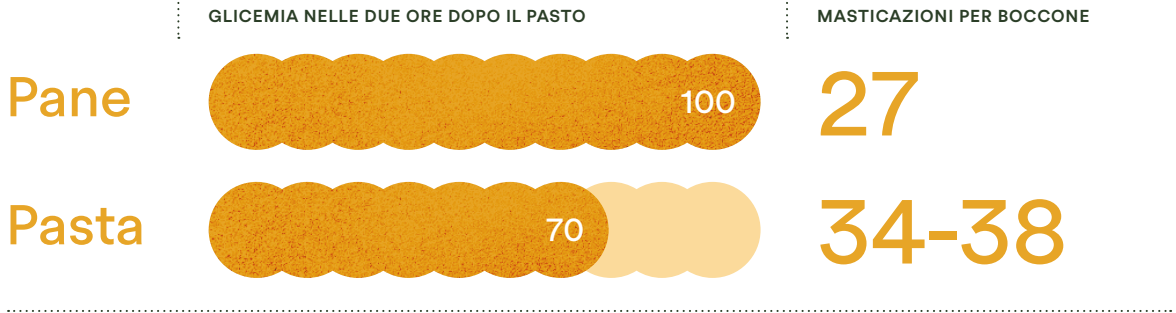


Indice glicemico medio-basso

La struttura compatta rallenta la digestione dell’amido.

Pasta e pane a confronto

*Stessa semola, stessa quantità di carboidrati (50 g).



30 adulti sani. Una pasta compatta richiede più masticazione e rilascia l’amido più lentamente: la risposta glicemica è più bassa. Fonte ❶

Benefici

All’interno di una dieta varia, ricca di alimenti vegetali, nelle porzioni raccomandate.



Energia, anche per chi fa sport

Con 5 o più porzioni di pasta a settimana, si mantengono forza e prestazioni (studio condotto su 13 atleti amatoriali). Fonte ❷



Pasti completi

Nello stesso piatto unisce alimenti di gruppi diversi.



Accessibile

Economica, rende possibile mangiare in modo equilibrato anche con risorse limitate.