



Nutrizionista Bernardi: «La pasta rende felici e fa bene alla salute»

## Descrizione

(Adnkronos) «È uno degli alimenti più amati al mondo, ma oltre a essere buona, la pasta fa anche bene. Anzi, è una componente preziosa di diete sane e sostenibili», come sostengono gli esperti e nutrizionisti di tutto il mondo nel documento di consenso «Healthy Pasta Meal». Eppure anche in Italia, dove il suo consumo raggiunge i 23 kg pro capite l'anno e viene portata in tavola mediamente 5 volte a settimana, la pasta non è immune dalla disinformazione. (VIDEO)

Una credenza diffusa sconsiglia per esempio di mangiare la pasta a cena. «La pasta va consumata anche di sera perché è un'alleata del sonno», afferma Elisabetta Bernardi, divulgatrice scientifica e nutrizionista dell'università di Bari, in un'intervista a «Let's Talk About Food and Science», format promosso dal gruppo Barilla, rispondendo alla prima di 5 domande su altrettanti aspetti e curiosità riguardanti pasta, carboidrati e dieta mediterranea. Mangiata a cena «favorisce il sonno» spiega l'esperta «grazie a un meccanismo di rilascio del triptofano e dell'assorbimento di questo importante amminoacido da parte del cervello, con la produzione di serotonina e di melatonina che sono proprio dei neurotrasmettitori che favoriscono il riposo notturno». Inoltre, «favorisce anche la secrezione di due ormoni della sazietà molto importanti come la leptina e la grelina: si riesce quindi ad avere un senso di sazietà che dura anche il giorno successivo».

Ci sono effetti sull'umore? «La pasta rende felici e non soltanto perché è legata alla cultura e alla tradizione mediterranea e italiana» afferma Bernardi «Rende felici anche per motivi fisiologici, perché favorendo l'assorbimento da parte del cervello del triptofano favorisce la produzione di serotonina, che è considerata l'ormone del buon umore. E poi c'è l'effetto sul microbiota, perché la pasta contiene fibre e la pasta integrale ne contiene ancora di più. Se aggiungiamo anche un condimento a base di verdure, diamo il piatto preferito ai nostri amici microscopici dell'intestino, il microbiota. Questo aspetto non è secondario. Un microbiota in salute» sottolinea la nutrizionista «favorisce la diminuzione dell'infiammazione e anche il buonumore attraverso l'asse intestino-cervello». A tale proposito, da un nuovo studio condotto in Italia da ricercatori dell'università Cattolica del Sacro Cuore e pubblicato sulla rivista «Food Science & Nutrition», che ha analizzato gli effetti psicologici ed emotivi del consumo di pasta, è emerso che «chi mangia pasta con regolarità sperimenta livelli più elevati di gioia, meno stress e una qualità della vita migliore». Nel dettaglio la ricerca, realizzata con il supporto del gruppo Barilla e

condotta su un campione di 1.500 persone, ha rilevato che: il 41% degli italiani associa la pasta alla famiglia; il 21% a emozioni positive e il 10% a una sensazione di piacere. Inoltre, chi consuma pasta almeno 3 volte a settimana ha dichiarato di provare "soddisfazione (29%) e un senso di autentica felicità (10%)".

A potenziare gli effetti benefici della pasta c'è il fatto di mangiare in compagnia. E' uno dei segreti della dieta mediterranea, caratterizzata anche da un consumo elevato di pasta: evidenzia Bernardi. La dieta mediterranea quindi non deve essere soltanto ciò che si mangia, ma anche come si mangia, perché favorire la convivialità significa anche ridurre lo stress e favorire le buone abitudini alimentari, soprattutto nei più piccoli. Si è visto che chiarisce la specialista che riducendo lo stress si favorisce anche la digestione e si hanno tempi di masticazione più lunghi, veri segreti per favorire la giusta alimentazione e non prendere peso. Ma c'è di più. La convivialità è legata anche a cultura e tradizione, e il ricordo di una tavola felice riesce anche a favorire poi il buon umore in altre occasioni.

Qualcuno ancora non lo sa, ma la pasta non contiene solo carboidrati: il 10, 12, anche 15% è fatto di proteine, e proteine di origine vegetale, precisa la nutrizionista, ricordando che le nuove linee guida tendono a chiederci di aumentarne la quantità. Oltre alla proteine, nella pasta ci sono microelementi come il potassio e le vitamine del gruppo B. E' quindi un alimento da considerarsi completo. Unici grandi assenti sono i grassi, perché ha un apporto calorico veramente ridotto: 100 grammi stanno intorno alle 150-180 calorie, che equivalgono a un contorno ben condito. In virtù di questo non bisogna preoccuparsi di un consumo troppo elevato, ma limitarsi alle quantità raccomandate, che sono circa 80 grammi a porzione.

Infine, la pasta è un grande alleato dello sportivo, soprattutto nella fase iniziale per fornire energie, ma anche nella fase di recupero: rimarca Bernardi. Sono importanti le fasi del recupero: reidratare con acqua; ricostituire le riserve di glicogeno con i carboidrati; ricostruire il tessuto con le proteine; riposare. Non avere carboidrati durante la fase di recupero come avere dei mattoni e non avere il cemento per montarli. E' fondamentale che, nella cosiddetta finestra metabolica entro 1 ora dalla fine dell'esercizio ci siano entrambi questi nutrienti. Uno studio dell'università di Milano pubblicato sull'International Journal of Food Science and Nutrition, che ha osservato oltre 60 atleti non professionisti, rileva come coloro che seguivano un'alimentazione mediterranea con almeno 5 porzioni di pasta a settimana avevano risultati migliori di forza muscolare e massa grassa rispetto a chi consumava meno carboidrati e pasta. Non solo. Diversi studi concludono che mostrare che mangiare in compagnia migliora sia l'aderenza alla dieta mediterranea sia le performance, riducendo la depressione del 30-40%.

?

salute

[webinfo@adnkronos.com](mailto:webinfo@adnkronos.com) (Web Info)

## Categoria

### 1. Comunicati

## Tag

---

1. Ultimora

**Data di creazione**

Dicembre 15, 2025

**Autore**

redazione

*default watermark*