

/ ARCHIVIOSTORICO

HOME **CORRIERE TV** ECONOMIA SPORT CULTURA SCUOLA SPETTACOLI SALUTE SCIENZE INNOVAZIONE TECH MOTORI VIAGGI CASA CUCINA IODONNA 27ORA MODA**CORRIERE DELLA SERA***it*

ALIMENTAZIONE

Le patate non sono sempre nemiche di chi vuole dimagrire Ma attenti ai condimenti

Le patate, pur essendo ortaggi (più precisamente tuberi), vengono sempre inserite dalle linee guida nutrizionali nel gruppo dei cereali e derivati. E c'è chi ne sottolinea i pregi e chi, invece, si sofferma solo sui difetti. Da un lato, infatti, le patate apportano, oltre a carboidrati complessi, anche potassio, magnesio, zinco, fibra, vitamina C. Dall'altro, forniscono più energia degli altri ortaggi (85 kcal per etto, contro le 9 dei finocchi e le 11 delle zucchine), ma soprattutto è quello che spesso viene indicato come il difetto maggiore: hanno un elevato indice glicemico. Questo significa che, a parità di contenuto di carboidrati rispetto ad altri alimenti quali la pasta o l'orzo, le patate comportano un rialzo della glicemia più marcato. E poiché c'è chi considera l'indice glicemico il criterio principale dal quale farsi guidare nella scelta dei cibi anche quando si ha qualche chilo da perdere, le patate finiscono per essere incluse fra i peggiori nemici della linea. Ma è davvero così? Non sono di questo parere gli autori di uno studio, condotto negli Usa e appena pubblicato sul Journal of American College of Nutrition. I ricercatori hanno messo a confronto due interventi dietetici che prevedevano entrambi la riduzione delle calorie ed un frequente consumo di patate, abbinato, in un caso, ad alimenti prevalentemente a basso indice glicemico, e nell'altro a cibi con alto indice glicemico. Hanno così verificato che si può perdere peso anche includendo le patate nella dieta, a patto di ridurre le calorie complessivamente introdotte. E sempre a favore delle patate, si può ricordare che in un altro studio, pubblicato dall'European Journal of Clinical Nutrition, le patate bollite sono risultate, fra i 38 cibi esaminati, quelle che, a parità di calorie, avevano il più alto indice di sazietà: più che triplo, per esempio, rispetto al pane bianco, e quasi triplo rispetto alle patatine fritte. Ci sono però anche risultati che vanno in senso opposto. Per esempio, in uno studio condotto negli Usa e pubblicato da The New England Journal of Medicine, le patate (prime fra tutte quelle fritte, poi anche quelle preparate in altro modo) sono risultate l'alimento maggiormente associato con l'incremento di peso, nel corso degli anni, negli adulti. Quindi, come è opportuno regolarsi? «Le patate non vanno escluse dalla dieta neppure se si è diabetici o se si deve perdere qualche chilo», dice Maria Grazia Carbonelli, direttore dell'Unità di dietologia e nutrizione-Azienda ospedaliera San Camillo Forlanini di Roma. «Si possono consumare un paio di volte alla settimana, cucinate in modo semplice, non in aggiunta, bensì in sostituzione di altri carboidrati, in modo da contenerne la quantità complessivamente assunta cioè il carico glucidico giornaliero». «È anche opportuno», continua l'esperta, «accompagnarle con una buona dose di proteine e fibre che ne riducono l'impatto sulla glicemia. Per chi è diabetico, un accorgimento utile è quello di consumare le patate bollite raffreddate: riduce l'aumento della glicemia indotto da questi tuberi. E se l'obiettivo è perdere peso, attenzione ai grassi utilizzati per cucinare: spesso sono proprio questi la fonte calorica più rilevante nei piatti a base di patate». Nutrizionista © RIPRODUZIONE RISERVATA Preparazioni diverse a confronto Valori per etto di alimento Fonte: Tabelle di composizione degli alimenti INRAN agg.2000 Corriere della Sera bollite, senza buccia Patate Proteine g Grassi g Carboidrati g Potassio mg Energia kcal cotte al microonde fritte in casa fritte confezionate in busta 5,4 29,6 58,5 1.060 507 3,9 6,7 29,9 660 188 2,1 117,9 570 85 1,8 0,1 16,9 280 71

Favaro Carla

Pagina 50

(26 ottobre 2014) - Corriere della Sera

Ogni diritto di legge sulle informazioni fornite da RCS attraverso la sezione archivi, spetta in via esclusiva a RCS e sono pertanto vietate la rivendita e la riproduzione, anche parziale, con qualsiasi modalità e forma, dei dati reperibili attraverso questo Servizio. È altresì vietata ogni forma di riutilizzo e riproduzione dei marchi e/o di ogni altro segno distintivo di titolarità di RCS. Chi intendesse utilizzare il Servizio deve limitarsi a farlo per esigenze personali e/o interne alla propria organizzazione.

ANNUNCI PREMIUM PUBLISHER NETWORK



BMW Serie 2 Active Tourer
Qualsiasi cosa abbiate in mente. Provatela.
www.bmw.it



Riparti con Alitalia.
Tokyo da 589€ New York da 503€ Scopri tutte le destinazioni
Alitalia.com



Nostalgia dell'estate?
Abbiamo le ricette per un inverno a tutto gusto - Scoprite!
victoria50.it