

PERDERE PESO CON LE FIBRE D'ORZO, FARRO, MIGLIO, AVENA INTEGRALI RECUPERATI DALLA TRADIZIONE CULTURALE MARCHIGIANA E COLTIVATI BIOLOGICAMENTE DAI SOCI DEL CONSORZIO MARCHE BIOLOGICHE

Nei cereali integrali l'arma segreta per dire addio ai chili di troppo. Orzo, farro, miglio e avena, quando non raffinati, vantano un alto contenuto di fibre, saziano con grandi porzioni e poche calorie, riducono il rischio di disturbi cardiaci, contrastano l'osteoporosi, l'insorgere di taluni tipi di cancro e del diabete di tipo 2. Quelli del Consorzio Marche Biologiche sono garantiti da tracciabilità informatizzata della materie prima, etichette parlanti, confezioni trasparenti, analisi effettuate da organismi riconosciuti e certificazioni nazionali e internazionali.

Il **farro** è un toccasana per chi ha sempre fame o ha problemi di stipsi. Antenato di tutti i cereali (era il prediletto dagli antichi Romani) ha un altissimo contenuto di fibre e un'elevata capacità di assorbire acqua. A parità di quantità con altri cereali è quindi in grado di saziare prima il senso di fame e risulta ottimo per la regolarità intestinale.

L'**orzo**, **depurativo e drenante**, aiuta ad eliminare i ristagni liquidi dovuti a sedentarietà o dieta squilibrata. A differenza degli altri cereali, le fibre sono presenti in tutto il chicco e non soltanto nell'involucro, rendendolo un alimento assolutamente ricco di nutrienti.

Il **miglio**, **diuretico ed energizzante**, è consigliato in fitoterapia per **contrastare lo stress, l'anemia, la depressione e la stanchezza di origine intellettuale**. Nei suoi semini sferici, minuscoli e dorati, c'è una concentrazione elevatissima di sali minerali: ferro, fosforo, magnesio, fluoro e silicio. Completamente privo di glutine, si rivela facilmente digeribile dai celiaci.

L'**avena** è una fonte di carboidrati a lenta digestione, così ricca di fibre da fornire energia a lungo termine senza causare picchi insulinici. La sua composizione glucidica e protidica è **capace di diminuire sensibilmente la pressione sistolica e il livello di colesterolo. Le sue fibre solubili**

la rendono un alimento ideale per placare l'appetito, regolarizzare la funzione intestinale e normalizzare il peso corporeo.

Quando non sono sottoposti al processo di raffinazione, i **cereali** (detti, appunto, **integrali**) sono un'ottima fonte di carboidrati complessi e conservano molte delle proprietà originali. La crusca (la parte più esterna) è ricca di sali minerali (come ferro, magnesio, manganese) e di vitamine (soprattutto del gruppo B) **capaci di rallentare la perdita di massa ossea e di contrastare l'osteoporosi**. Il germe, poi, contiene proteine, minerali e vitamine E e D. Sono utilissimi nelle diete ipocaloriche perché **anzitutto saziano fornendo poche calorie. Poi tengono a bada colesterolo e glicemia. Infine sembrano essere associati, in molti studi, a un rischio minore di sviluppare varie forme cancerose del tratto gastrointestinale**. Questo perché le fibre e alcuni amidi presenti nei cereali integrali, fermentando nel colon, contribuirebbero a ridurre i tempi di transito e a migliorare la salute gastrointestinale. Inoltre, i cereali integrali contengono antiossidanti che potrebbero avere un effetto protettivo contro i danni ossidativi, i quali, a loro volta, potrebbero avere un ruolo nello sviluppo di neoplasie.

