

PASTA DI PRODUZIONE BIOLOGICA: UN TOCCASANA PER L'UMORE, PER RAVVIVARE IL METABOLISMO, CAMBATTERE LA PELLE A BUCCIA D'ARANCIA, FARE IL PIENO DI ANTIOSSIDANTI

Con la pasta migliora non solo il metabolismo, ma anche l'umore. Il glucosio della pasta favorisce, infatti, la sintesi dell'ormone del benessere.

Mangiandola condita con la passata di pomodoro, si combatte la pelle a buccia d'arancia e ci si protegge dai danni solari. Una porzione di pasta biologica contiene, inoltre, il 69% in più di antiossidanti rispetto alle paste derivate da colture convenzionali. Più bassi anche i livelli di metalli pesanti tossici.

Mangiando pasta, migliora il metabolismo e l'umore!

Per riacquistare forma fisica e buonumore bastano pochi accorgimenti a tavola, come non scendere mai al di sotto delle 1.200 calorie quotidiane per non "addormentare" il metabolismo, che si metterebbe altrimenti in regime di risparmio, facendo consumare meno energia al corpo. Poi bisogna nutrire i muscoli con i carboidrati complessi e le proteine magre, mangiando ogni giorno 80 grammi di pasta o riso o mais, seguiti da carne bianca o pesce. Meglio fare pasti frazionati, adottando 5/6 appuntamenti quotidiani col cibo, e bere molta acqua: lo studio pubblicato sull'American Journal of Nutrition dimostra che il metabolismo aumenta con un'idratazione di 1,5-2 litri di acqua al giorno. Pochi però sanno che mangiando pasta migliora anche l'umore, il glucosio della pasta favorisce, infatti, la sintesi dell'ormone del benessere. Viva la pasta col pomodoro: è anticellulite e antiscottature! Secondo uno studio dell'Università di Düsseldorf, 40 grammi al giorno di polpa di pomodoro riducono del 45% la fotosensibilità, proteggendo la pelle sia dai raggi Uva sia dagli Uvb. Tutto merito del licopene, un potente antiossidante che è presente in quantità superiori nelle passate di pomodoro piuttosto che nell'ortaggio fresco. Accompagnando la passata a un buon piatto di pasta biologica, addirittura si combatte la famigerata cellulite. Lo conferma un altro studio, pubblicato sul British Journal of Dermatology, che ha dimostrato come la passata di pomodoro prevenga la rottura del collagene, migliorando l'aspetto esterno dell'epidermide e minimizzando l'effetto a buccia d'arancia. Meno metalli pesanti, più antiossidanti nei cibi bio. Un altro importante studio, condotto da un team internazionale di esperti guidati dalla Newcastle University del Regno Unito, ha dimostrato che le colture biologiche e gli alimenti a base di ingredienti bio contengono il 69% di antiossidanti in più rispetto alle colture convenzionali e ai cibi da loro derivati. Più bassi anche i livelli di metalli pesanti tossici. Si è arrivati a questa importante conclusione utilizzando

nuovi metodi per analizzare i dati e adottando una revisione sistematica della letteratura prodotta sulle colture biologiche e convenzionali. Il team di studiosi che ha condotto lo studio è giunto al risultato che frutta, verdura e cereali prodotti con metodo biologico forniscono antiossidanti supplementari, equivalenti ad almeno 1-2 porzioni extra di frutta e verdura al giorno. Lo studio, pubblicato sulla prestigiosa British Journal of Nutrition, mostra anche livelli significativamente più bassi di metalli pesanti tossici nelle colture biologiche. Cadmio, ma anche mercurio e piombo, inferiori di quasi il 50% nei prodotti bio.

Per contrastare il diffondersi di frodi alimentari che coinvolgono la commercializzazione di materie prime biologiche, le cooperative socie del Consorzio Marche Biologiche da tempo si adoperano per garantire procedure di attenzione alla qualità nell'intero processo produttivo, dalla semina al prodotto finito. Etichettano tutti i loro prodotti con informazioni dettagliate sui produttori, le loro aziende, le varietà vegetali coltivate, le tecniche di coltivazione, i territori di provenienza.

Confezionano in sacchetti trasparenti che rivelano il contenuto interno, garantendo al contempo un'ottima conservazione e il mantenimento dei principi nutritivi. Vantano sistemi di tracciabilità informatizzata delle merci in entrata e in uscita, fornendo una doppia certificazione: di biologicità e di provenienza del prodotto. Sottopongono, infine, l'intero processo a certificazioni nazionali e internazionali, a seconda del paese di destinazione. «E' sempre più evidente che per garantire la veridicità delle produzioni biologiche - aggiunge Francesco Torriani, presidente del Consorzio Marche Biologiche - occorre sviluppare di più le sinergie possibili tra "metodo produttivo" e "filiera produttive locali", esclusivamente dedicate al metodo biologico, come già si sta facendo da alcuni anni in diverse realtà produttive a partire da quelle operanti nella nostra Regione».

www.conmarchebio.it

