

Il pane: un alimento nobile per eccellenza

Di Agostino Macrì

Professore di Igiene degli alimenti, Università Campus Biomedico di Roma; resp. nazionale sicurezza alimentare di Unione Nazionale Consumatori

Il pane è l'alimento più comune e più importante per le popolazioni che si affacciano sul mediterraneo e, non a caso, è il principale componente della dieta che ne prende il nome.

Le ragioni di questo successo sono legate alla sua composizione in nutrienti e in particolare all'elevato contenuto di carboidrati (amido) e dell'importante apporto di proteine (gliadine), di poco grasso e di importanti elementi minerali.

Associandolo ad altri ingredienti (olio, frittata, salumi, ecc.) diviene un alimento completo.

Importante è anche il contenuto di fibra, soprattutto nel pane integrale, che facilita i processi digestivi ed è anche un importante "prebiotico".

Il consumo del pane è ottimale se associato a uno stile di vita caratterizzato da esercizio fisico che consente di "smaltire" il carico calorico in esso contenuto. Non caso quando gli italiani erano impegnati in agricoltura o in lavori fisici pesanti, il consumo del pane si aggirava in media sui 200 grammi al giorno. Attualmente il consumo è di circa 80 grammi.

In riferimento al dibattito odierno c'è da evidenziare che esistono "proposte" di regimi dietetici che propongono addirittura l'abolizione dei carboidrati e del pane in particolare. Si tratta di aberrazioni nutrizionali che possono indurre gravi squilibri.

Il pane è essenziale alla dieta umana e anche se può presentare problemi sia per la qualità del frumento (residui di pesticidi, micotossine, radioattività), sia durante la fase della cottura (acrilammide e idrocarburi policiclici aromatici) questi sono stati risolti dai panificatori con due interventi. I primi si risolvono con i controlli accurati effettuati lungo la filiera da soggetti diversi sul frumento e le

farine. I secondi si risolvono con un attenta utilizzando accorgimenti durante la cottura.