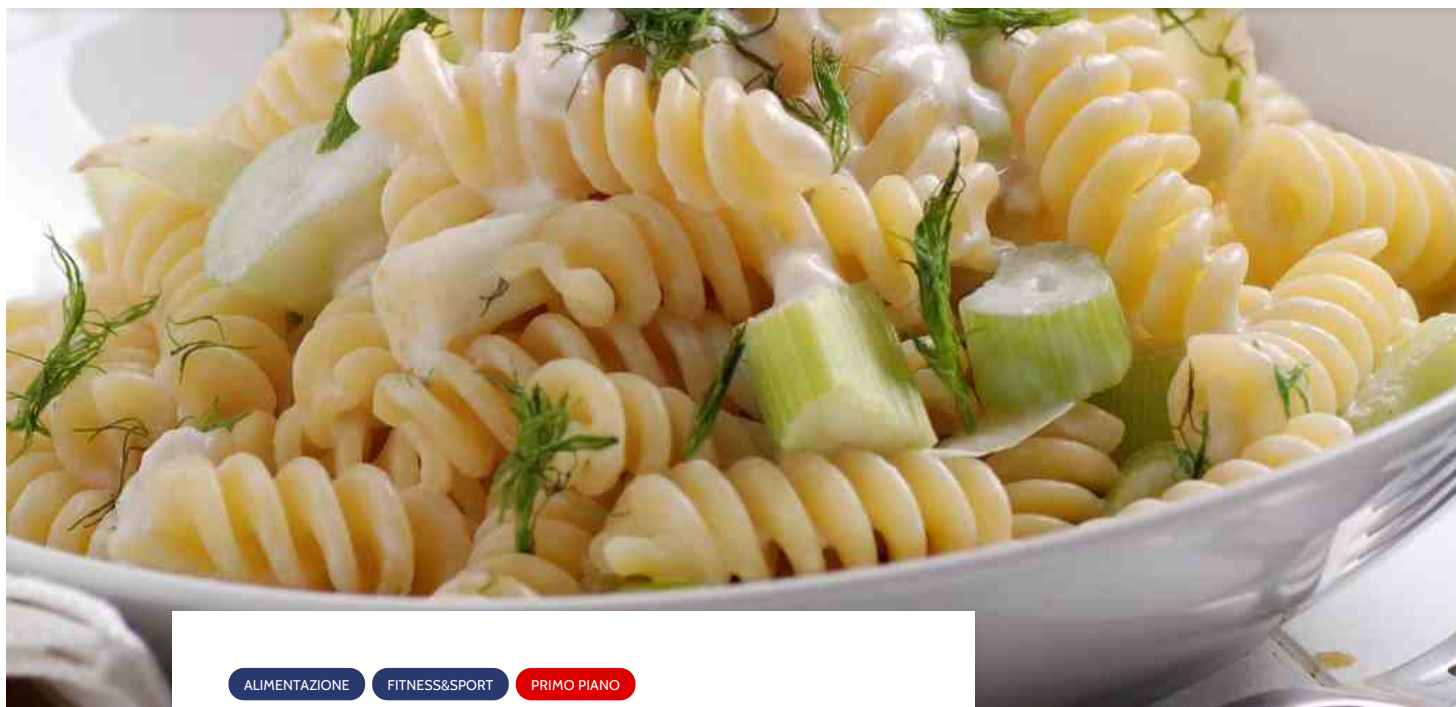


Login / Registrati

PEOPLE FOR PLANET

Cosa cerchi?

CERCA



ALIMENTAZIONE

FITNESS&SPORT

PRIMO PIANO

Contrordine: la pasta non fa ingrassare

Miriam Cesta 21 Maggio 2021 commenta

Studio la "assolve": all'interno di una dieta a basso indice glicemico fa anche dimagrire

La cattiva fama dei carboidrati

Alzi la mano chi, almeno una volta, non si sia sentito dire: "se sei a dieta, devi ridurre il consumo di pasta". Un mito da sfatare. Un nuovo studio pubblicato sulla rivista **BMJ Open** da un gruppo di ricercatori del **St. Michael's Hospital** di Toronto (Canada) assolve infatti il piatto italiano per eccellenza dall'accusa di indurre un aumento di peso, e precisa anzi che, se consumata all'interno di una **dieta a basso indice glicemico**, può avere anche **effetti dimagranti**.

Il nuovo studio sui carboidrati sconfessa la cattiva fama di alimenti ingrassanti

A differenza della maggior parte dei **carboidrati** cosiddetti "raffinati", che vengono rapidamente assorbiti nel flusso sanguigno, la pasta ha un basso indice glicemico e provoca quindi minori aumenti dei livelli di **zucchero** nel sangue rispetto a quelli causati dal consumo di alimenti

Miriam Cesta



Giornalista professionista, collabora con diverse testate dedicate al mondo della salute, della medicina e del benessere.

GUARDA TUTTI GLI ARTICOLI

Come funziona il finanziamento del

110%

per **ristrutturare casa**, mettere i **pannelli solari** e molto altro

Sì, hai capito bene, ristrutturare la casa **GRATIS**, **SENZA TIRAR FUORI UN SOLO EURO**

che, invece, hanno un livello alto di questo indice. I ricercatori si sono quindi concentrati sul consumo di pasta, invece che di altri carboidrati, come parte di una dieta sana a basso indice glicemico. Dopo aver effettuato una revisione di tutti gli studi (randomizzati e controllati) condotti su questo argomento ne hanno identificati 32, per un totale di quasi 2448 persone coinvolte. Dall'incrocio di tutti i dati raccolti dalle varie ricerche esaminate è emerso che "la pasta non ha contribuito all'aumento di peso o all'aumento del grasso corporeo". A parlarne è l'autore principale dell'[articolo pubblicato su BMJ Open](#), John Sievenpiper, il quale spiega che, "contrariamente alle preoccupazioni, in realtà la nostra analisi ha mostrato effettivamente una piccola perdita di peso. Quindi forse la pasta può essere parte di una dieta sana, come ad esempio quella a basso indice glicemico".

Tre porzioni di pasta a settimana

Le persone coinvolte nelle sperimentazioni cliniche hanno mangiato mediamente **3,3 porzioni di pasta** (una porzione equivale a circa cento grammi di pasta cotta) alla settimana invece di altri carboidrati, perdendo circa mezzo chilogrammo in un periodo di tempo medio di 12 settimane. "Ora possiamo dire con una certa sicurezza – ha concluso Sievenpiper – che la pasta non ha un effetto negativo sul **peso corporeo** quando viene consumata come parte di un regime alimentare sano".

Dieta a basso indice glicemico

Attenzione, però: non è che adesso si può brandire la forchetta senza più timore di vedere salire l'ago della bilancia. I ricercatori, infatti, precisano che "la pasta nel contesto di modelli dietetici a basso indice glicemico non influenza negativamente l'adiposità e riduce anche il peso corporeo e l'indice di massa corporea rispetto ai regimi alimentari a più alto indice glicemico". I risultati di questo studio, quindi, sono generalizzabili al consumo di pasta insieme ad altri [alimenti a basso indice glicemico](#) e all'interno di un'alimentazione, in generale, a basso indice glicemico. E spiegano che ulteriori studi dovranno essere effettuati per valutare gli effetti del consumo di pasta nel contesto di altri modelli dietetici sani.

Foto: pasta © al62 – Fotolia.com

Leggi anche: [La pasta è più buona con il giusto prezzo](#)

[Tutti gli articoli sul tema Pasta](#)

Articolo del 13 aprile 2018

cibo

dieta mediterranea

Pastasciutta



Miriam Cesta

Giornalista professionista, collabora con diverse testate

[clicca qui per maggior informazioni](#)

Ultimi Articoli



Violenza, 9 bimbi su 1000 seguiti dai servizi sociali. Dieci volte di più i casi nascosti



A Milano 1.500 morti ogni anno a causa del biossido di azoto



Una corsa (a settimana) allunga la vita



Pregiudizi su uomini, donne e gay



L'amore ai tempi di internet: nel 2037 più di un neonato su due sarà un "e-bebè"



Sconfiggere il cancro costringendolo ad auto-eliminarsi: al vaglio una nuova tecnica



Covid-19, Brusaferrò (Iss): "Molto probabile la terza dose di vaccino". Crollo dei casi



Post-Pandemia: le lobby controllano le informazioni per salvarci

Ultimi video



Sport e alimentazione: i consigli della nutrizionista per l'attività fisica

📅 21 Maggio 2021



Pregiudizi su uomini, donne e gay

📅 20 Maggio 2021



Abitudini per una mente felice

📅 20 Maggio 2021

dedicate al mondo della salute, della medicina e del benessere.

VEDI TUTTI

Violenza, 9 bimbi su 1000
seguiti dai servizi sociali.
Dieci volte di più i casi
nascosti

Hai potuto leggere l'articolo fino in fondo perché quelli di People For Planet sono gratuiti e accessibili a tutti.

Siamo convinti che l'informazione sia un prezioso patrimonio comune di libero accesso e vogliamo che resti così.

Clicca qui e sostenici con una donazione all'Associazione Amici di People For Planet.

Rendi libera la conoscenza. Grazie!

commenta

Devi essere **connesso** per inviare un commento.

LEGGI ANCHE

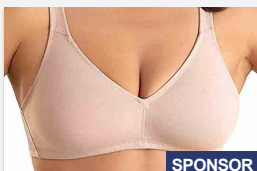
 Smartfeed

La casa Made in Italy che si
costruisce in 6 ore e resiste ai...

People for Planet

Semi di Chia: buoni sì ma per
tutti?

People for Planet



SPONSOR

Addio reggiseno



ecoshow

Gli EcoShots di Jacopo Fo:



SPONSOR

Vi serve il massimo della



Mamme che fanno
piangere i figli per avere
più like su Tic Tok

19 Maggio 2021



Niente scuse! La tua
felicità dipende da te!
La parola a
Massimiliano Sechi

19 Maggio 2021



L'adolescente di che
sesso è?

18 Maggio 2021



10 imperdibili
documentari naturalisti

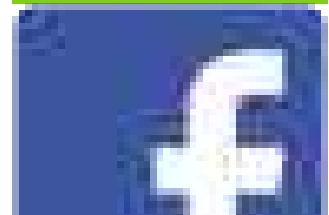
18 Maggio 2021



Stai zitta giornalista!

17 Maggio 2021

Stradaalternativa.it Network



Fonte: sergioferraris.it

Clima di sconfitta

Si tratta di una voce sottile, ma di quelle che lasciano spazio a certezze. È quella dei climatologi che da alcuni anni parlano con "discrezione" dei tipping point, i punti di non ritorno della crisi.

Stradaalternativa.it Network

STRADA
ALTERNATIVA.IT

Fonte: cuorebasilicata.it

**Marsicovetere: i
bambini dell'Istituto
Omnicomprendivo di
Marsicovetere
designati
"Ambasciatori per la
Terra 2021"**

tradizionale: ecco il...

Perfect Bra

la lavatrice

People for Planet

qualità? Scegliete il...

LEICA SL-SYSTEM - Steve...



SPONSOR

**Elettricità, gas e un consulente
per individuare la soluzione più...**

Repower



SPONSOR

**Due paia di occhiali progressivi di
nuova tecnologia a 129€...**

occhiali24.it



**Gli EcoShots di Jacopo Fo: la
fitodepurazione**

People for Planet



**Sconfiggere il cancro
costringendolo ad...**

People for Planet



**Gli EcoShots di Jacopo Fo: i
pannelli solari termici**

People for Planet



SPONSOR

**Cosa sarebbe successo se
aveste investito \$1K in...**

eToro



**5 bugie sul Superbonus
Casa 110%**

People for Planet



SPONSOR



SPONSOR

Tag

- #iorestoacasa (63)
- Alimentazione (178)
- ambiente (216) Animali (191)
- arte (76) bambini (148)
- banche (69) benessere (132)
- calcio (61)
- cambiamenti climatici (79)
- Casa Ecologica (71) cibo (155)
- cina (69) cinema (61)
- clima (104) climate change (68)
- coronavirus (1014)
- covid-19 (1082) creatività (65)
- cultura (101) diritti (88)
- donne (109) estate (70)
- Europa (77) Fase 2 (78)
- inquinamento (167) Italia (274)
- Jacopo Fo (74) Lavoro (62)
- lockdown (62) migranti (91)
- milano (98) Natale (62)
- natura (68) plastica (105)
- politica (115) riciclo (75)
- rifiuti (72) riuso (75)
- salute (209) scuola (138)
- solidarietà (95) sport (60)
- USA (120) Vaccino (114)

Consigli per gli acquisti



Reborn Ideas:
ecodesign e moda
sostenibile Made in
Italy

**5 siti d'incontri grazie ai quali
avrà un successo assicurato**

Top 5 Dating IT

**Il cerotto Genius
Nanotechnology allevia il...**

GadgetReviewer.org

Potrebbe interessarti anche



Violenza, 9 bimbi su 1000 seguiti dai servizi sociali. Dieci volte di più i casi nascosti

La denuncia diffusa dall'Associazione Culturale...

PEOPLE
FOR
PLANET

Redazione People For Planet

📅 21 Maggio 2021



A Milano 1.500 morti ogni anno a causa del biossido di azoto

L'87% dei milanesi chiede un cambiamento radicale

PEOPLE
FOR
PLANET

Michela Dell'Amico

📅 21 Maggio 2021



Una corsa (a settimana) allunga la vita

Sono sufficienti 25 minuti a bassa velocità per ridurre
il rischio di mortalità per tutte le cause

PEOPLE
FOR
PLANET

Miriam Cesta

📅 21 Maggio 2021

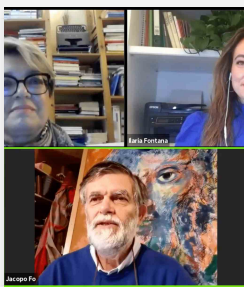


Pensioni: fino a 170 euro in meno | Asta : dal cappello di Indiana Jones alla bacchetta di Harry Potter | Draghi:...

PEOPLE
FOR
PLANET

Redazione People For Planet

📅 21 Maggio 2021



Pregiudizi su uomini, donne e gay

Liberi di essere altrimenti!

PEOPLE
FOR
PLANET

Jacopo Fo

📅 20 Maggio 2021



L'amore ai tempi di internet: nel 2037 più di un neonato su due sarà un "e-bebè"

Ovvero nascerà da coppie che si sono conosciute...

 Miriam Cesta  20 Maggio 2021



Sconfiggere il cancro costringendolo ad auto-eliminarsi: al vaglio una nuova tecnica...

 Stela Xhunga  20 Maggio 2021



Covid-19, Brusaferro (Iss): "Molto probabile la terza dose di vaccino". Crollo dei casi

I dati Gimbe in fortissimo miglioramento

 Michela Dell'Amico  20 Maggio 2021

Questo sito o gli strumenti terzi da questo utilizzati si avvalgono di cookie necessari al funzionamento e utili alle finalità illustrate nella cookie policy. Se vuoi saperne di più consulta la [Privacy e Cookies Policy](#)

People For Planet è una testata giornalistica ufficialmente registrata

[Chi Siamo](#)

[Autori](#)

[Categorie](#)

[Editori: Jacopo Fossati / Gruppo Atlantide](#)

[Redazione: Via Mazzini 10, 00185 Roma \(RM\)](#)

[Ricevere la newsletter: \[iscriviti qui\]\(#\)](#)

Email: info@peopleforplanet.it

Direttore Responsabile: Sergio Ferraris

[Chi Siamo](#)

[Autori](#)

[Categorie](#)

[Progressive Web App](#)

[Privacy e Cookies Policy](#)

[Contatti](#)



ABILITA

Mantieni disabilitati