



“Sono la nostra fonte principale di carboidrati, ma contengono anche alte percentuali di fibre e proteine. Alla scoperta dei cereali, dall'avena all'amaranto

I cereali sono fonte di carboidrati complessi, ma non sono tutti uguali: ci sono quelli con un alto contenuto di fibre e un basso indice glicemico, ideali per chi soffre di diabete e chi segue una dieta ipocalorica, e quelli che hanno un elevato indice glicemico e che sono maggiormente consumati dagli italiani, come la pasta e il riso.

CEREALI A BASSO INDICE GLICEMICO

Tra i cereali a basso **indice glicemico** spicca l'**avena**, che contiene vitamine del gruppo B, minerali, quali ferro, fosforo, potassio e zinco e il più alto contenuto proteico tra i cereali: 17 grammi per 100 grammi di prodotto. L'avena è fonte inoltre di betaglucani, componenti della fibra solubile che hanno un ruolo chiave nella prevenzione delle malattie cardiovascolari e che aiutano ad innalzare più gradualmente il livello di glucosio nel sangue.

CEREALI ALTERNATIVI: IL COUSCOUS

Il couscous è un cereale che deriva dalla lavorazione del grano e ha l'indice glicemico molto simile alla pasta. Quello che fa la differenza è il metodo di cottura: quello per assorbimento del couscous, che prevede l'utilizzo di un bicchiere di acqua per ogni bicchiere di prodotto, permette di contenere la gelatinizzazione dell'amido. In altre parole, rispetto alla pasta, il couscous fa innalzare in modo più graduale la glicemia.

Come per la pasta, per limitare l'indice glicemico del couscous, è preferibile scegliere la versione integrale, che garantisce un apporto maggiore di fibra.

PROPRIETÀ NUTRIZIONALI DEL FARRO

Come tutti i cereali, il farro è fonte di carboidrati complessi, ma si differenzia per il suo contenuto di proteine e fibra. Per mantenere basso l'indice glicemico apportato da questo cereale, è meglio preferire la sua versione integrale o al massimo decorticata, rispetto a quella perlata: i prodotti che subiscono la lavorazione di allontanamento dello strato più esterno del chicco sono più poveri di fibra, vitamine e minerali. Questo tipo di lavorazione (che va a eliminare la crusca e il germe) si è diffusa per ridurre i tempi di cottura, ma impoverisce i cereali della loro parte nutrizionale più importante e salutare: l'apporto di fibra.



ASPETTI NUTRIZIONALI DI MAIS E ORZO

Come tutti i cereali, il mais apporta prevalentemente carboidrati, per la maggior parte rappresentati da amido, e solo in minima quantità da zuccheri semplici. Presenta inoltre un buon contenuto di fibra e proteine, simile a quello di frumento e orzo, che però non risultano completi di tutti gli amminoacidi essenziali. Ottimo se consumato in abbinamento ai legumi, che includono gli amminoacidi che non ha il mais, e freddo, per abbassare l'indice glicemico. L'orzo, oltre ad essere una buona fonte di carboidrati e proteine, è un cereale privo di glutine - quindi adatto ai celiaci - e con un buon apporto di fibra. Una porzione di orzo decorticato può coprire anche più della metà della quantità di fibra giornaliera consigliata dalla Società Italiana di Nutrizione Umana. Per ridurre i tempi di preparazione del chicco si può optare per la cottura in pentola a pressione. Mentre la cottura a risotto ne migliora il carico glicemico, innalzando più lentamente il livello di glucosio nel sangue a seguito del suo consumo.

MIGLIO, IL CEREALE SENZA GLUTINE E CON BASSO INDICE GLICEMICO

Come tutti i cereali, il miglio è composto prevalentemente da carboidrati complessi, ma presenta comunque un buon apporto di proteine e di fibre. Essendo inoltre privo di glutine, è ideale per l'alimentazione dei soggetti celiaci, che spesso faticano ad assumere un quantitativo di fibra sufficiente: con una porzione di miglio, invece, che ne apporta circa 7g, è possibile coprire quasi un terzo della quantità giornaliera raccomandata. Grazie al suo elevato apporto di fibra, il miglio possiede un indice glicemico inferiore rispetto ad altri cereali. “