

I grani antichi sono più salutari di quelli moderni?

INDICE

■ **La verità scientifica:**

■ **Ricorda:**

■ **Leggi anche**

I grani cosiddetti “antichi”, ampiamente coltivati circa un secolo fa e poi caduti in disuso a causa delle basse rese (es: Tumminia, Saragolla, Senatore Cappelli, Russello, etc.), ci vengono spesso presentati come **più genuini , meno raffinati , più leggeri , digeribili e con meno glutine** rispetto alle varietà coltivate oggi. Potremmo quindi pensare che antico sia sinonimo di più salutare. In realtà, il recupero delle varietà di frumento ha caratteristiche diverse che vanno dal preservare la biodiversità dall'estinzione a strategie commerciali che permettono ricavi molto più elevati, ma non diversità salutari superiori ai cugini moderni. Infatti, non esistono prove scientifiche sufficienti per ritenere che le varietà di grano coltivate in passato siano migliori dei grani moderni. Pertanto, la convinzione secondo la quale i **cereali** antichi possiedono proprietà nutrizionali che li rendono preferibili ai grani coltivati su larga scala, oppure più adatti ai celiaci, è **priva di ogni fondamento scientifico** .

La verità scientifica:

• Antico non significa più genuino

Ai grani moderni viene imputato il fatto di essere figli di selezioni di varietà differenti allo scopo di aumentare le produzioni e i profitti, manipolazioni che li renderebbero meno salubri. In realtà, l'uomo ha sempre fatto selezioni e incroci per migliorare la resa e la resistenza delle piante. Inoltre, i grani antichi e moderni necessitano di diserbanti e concimi nella misura in cui il coltivatore intende utilizzarli per aumentare la produzione. Usarne di più o di meno non ha a che fare con la varietà coltivata, così come le macinazioni e raffinazioni che possono essere identiche per ogni tipo di grano.

• Antico non significa più salutare

Studi scientifici dimostrano che non si può affermare che i grani antichi siano più adatti ai celiaci perché contengono **meno glutine** . Lo stesso dicasi per chi pensa che il consumo di alimenti fatti con farine di grani antichi possa ridurre il rischio di sviluppare malattie. È certamente vero che spesso le farine dei grani antichi sono utilizzate in forma **integrale** , ma ciò accade anche per i grani moderni integrali. Dal punto di vista nutritivo, le differenze tra i grani antichi e moderni **sono ininfluenti** per la salute.

• Antico non significa più autentico

Così come quelli moderni, anche i grani antichi sono stati frequentemente selezionati mediante incroci e ibridazioni, spesso anche a partire da varietà presenti in altri paesi del Mediterraneo, per esempio la varietà Senatore Cappelli è generata da una pianta originaria della Tunisia, altri grani antichi derivano da specie olandesi e anche giapponesi. Il valore dei grani antichi va quindi considerato per conservare e replicare varietà che potrebbero scomparire o per mantenere le identità culturali di alcune aree, ma non possono di certo essere intesi come promotori di salute rispetto a quelli moderni.

Ricorda:

Pasta e pane, derivati sia da grani antichi che moderni, apportano soprattutto **carboidrati** , ma l'equilibrata alimentazione prevede che il pasto apporti anche **proteine e grassi** . È quindi buona abitudine insaporire i primi con **Grana Padano DOP** grattugiato, che completa il pasto apportando molte proteine ad alto valore biologico (con i 9 aminoacidi essenziali), tanto calcio, vitamine e minerali con funzione antiossidante.

AVVERTENZE

Tutte le raccomandazioni e i consigli presenti in questo articolo hanno esclusivamente scopo educativo ed informativo e si riferiscono al tema trattato in generale, pertanto, non possono essere considerati come consigli o prescrizioni adatte al singolo individuo, il cui quadro clinico e condizioni di salute possono richiedere un differente regime alimentare. Le informazioni, raccomandazioni e i consigli sopracitati non vogliono essere una prescrizione medica o dietetica, pertanto il lettore non deve, in alcun modo, considerarli come sostitutivi delle prescrizioni o dei consigli dispensati dal proprio medico curante.