

# A cena pane e pasta fanno ingrassare?

È abbastanza diffusa l'idea che pane, pasta, riso, etc. facciano ingrassare, specialmente se mangiati a cena. Questi alimenti, di qualsiasi farina siano fatti (frumento, mais, farro, quinoa, kamut, tutte le varietà di riso, etc.), sono ricchi di **carboidrati** (cioè **zuccheri**) che apportano 4 calorie per grammo ma, a prescindere dal momento in cui si decide di mangiarli, non fanno necessariamente ingrassare! Nell'equilibrata alimentazione i carboidrati rappresentano la maggiore fonte di energia: **vanno perciò mangiati ad ogni pasto** nelle giuste quantità. Generalmente è mangiare più del dovuto che fa ingrassare, **cioè introdurre più energia** (grassi, proteine e carboidrati) **di quanto si dovrebbe** in base all'età e all'attività fisica svolta. Pertanto, la convinzione che mangiare carboidrati a cena fa ingrassare non ha nessun **fondamento scientifico**, anzi, alcune ricerche sostengono che i carboidrati a cena possano addirittura aiutare a controllare il peso.

## La verità scientifica:

### • Carboidrati e peso

**Evitare di consumare a cena pasti troppo abbondanti**, soprattutto **ricchi in grassi**, è un'ottima abitudine poiché, di sera e dormendo, si ha meno necessità di energia. Quello che fa ingrassare non sono necessariamente i carboidrati, ma **l'eccesso di calorie** apportate da tutti gli alimenti consumati durante la giornata, a partire dalla **colazione**: mangiando più del dovuto, l'organismo trasforma l'energia in eccesso in grasso di deposito. Inoltre, uno studio pubblicato su ***Obesity, Nutrition, Metabolism & Cardiovascular Diseases*** afferma che il consumo di carboidrati nel pasto serale migliorerebbe anche il peso perché incide sui processi ormonali.

### • Carboidrati, calorie e buon sonno

La quantità di energia derivata dai carboidrati che si dovrebbe assumere ogni giorno è generalmente calcolata tra il 45 e 60%, dipende dalla persona e dall'attività fisica svolta. È quindi importante sapere di quante calorie abbiamo bisogno in un giorno. Una **cena** a base di carboidrati sembra che possa anche **favorire il sonno** perché stimola la produzione di serotonina (ormone del benessere), quindi può far dormire più rilassati.

### • Carboidrati e proteine

Riducendo i carboidrati e, di conseguenza, anche la fonte di energia più disponibile, aumentano le possibilità che l'organismo utilizzi le calorie derivate dalle **proteine** prima di bruciare i grassi. Per questa ragione spesso una dieta ipocalorica povera di carboidrati porta alla riduzione della massa magra, muscoli compresi. Nell'equilibrata alimentazione, la giusta quantità di pasta a cena non fa ingrassare! Si può quindi gustare un primo condito con un condimento leggero e del **Grana Padano DOP** grattugiato, che aggiunge ai carboidrati le proteine ad alto valore biologico (con i 9 aminoacidi essenziali), tanto calcio, altri minerali e vitamine essenziali, tra le quali la B12.

### Ricorda:

Per una buona digestione e un buon sonno, è consigliabile cenare con un pasto che comprenda anche i carboidrati e coricarsi due tre ore dopo aver mangiato.

**Dott.ssa Carolina Poli**

Dietista specializzata in Alimentazione e Nutrizione Umana.

---

## **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.