


I grani antichi sono più salutarì di quelli moderni?

{pb-buttons}

{pb-share} 



Consenso

Dettagli

Informazioni sui cookie

Questo sito web utilizza i cookie

Utilizziamo i cookie per personalizzare contenuti ed annunci, per fornire funzionalità dei social media e per analizzare il nostro traffico. Condividiamo inoltre informazioni sul modo in cui utilizza il nostro sito con i nostri partner che si occupano di analisi dei dati web, pubblicità e social media, i quali potrebbero combinarle con altre informazioni che ha fornito loro o che hanno raccolto dal suo utilizzo dei loro servizi.

Necessari



Preferenze



Statistiche



Marketing



Accetta tutti

Accetta selezionati

Rifiuta

Powered by **Cookiebot** by **Usercentrics**

commerciali che permettono ricavi molto più elevati, ma non diversità salutarì 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



Consenso

Dettagli

Informazioni sui cookie

Questo sito web utilizza i cookie

Utilizziamo i cookie per personalizzare contenuti ed annunci, per fornire funzionalità dei social media e per analizzare il nostro traffico. Condividiamo inoltre informazioni sul modo in cui utilizza il nostro sito con i nostri partner che si occupano di analisi dei dati web, pubblicità e social media, i quali potrebbero combinarle con altre informazioni che ha fornito loro o che hanno raccolto dal suo utilizzo dei loro servizi.

Necessari



Preferenze



Statistiche



Marketing



Powered by **Cookiebot** by Usercentrics

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.