

## **I PRIMI PIATTI: QUALI VANNO PREFERITI?**

Quale fra i primi piatti è il più salutare?

In Italia in genere i primi piatti sono a base di pasta o di riso, ossia di alimenti ricchi di carboidrati raffinati (salvo che si tratti di pasta o di riso integrali). Essi, quindi, vengono digeriti e assorbiti molto rapidamente, la qual cosa – al contrario di quanto si pensava in passato – è tutt'altro che vantaggiosa, poiché provoca un rapido innalzamento della glicemia (ossia del tasso del glucosio nel sangue) e, di conseguenza, provoca una massiccia immissione nel sangue di insulina da parte del pancreas.

Proprio per questo motivo, al riso in linea di massima va preferita la pasta, specie se si tratta di quella “all'italiana”, ossia preparata con grano duro e cotta al dente. Fra i tipi di riso, ad ogni modo, quelli che fanno elevare in misura minore la glicemia e il tasso di insulina nel sangue sono il basmati e, fra quelli italiani, il carnaroli.

Molto importante è, ovviamente, anche la quantità; sarebbe bene non superare un grammo di pasta o di riso (peso secco) per ogni chilogrammo del proprio peso corporeo; chi pesa 60 chilogrammi, insomma, è bene che mangi meno di 60 grammi di pasta o di riso, tranne nel pasto immediatamente successivo ad una partita se entro due-tre giorni si deve giocare un altro match.

Si deve tenere conto anche degli altri alimenti a base di carboidrati che vengono assunti nello stesso pasto. Se si mangiano riso o pasta, infatti, è preferibile eliminare – o assumere in quantità ridotte – i cibi amidacei raffinati, come il pane, i grissini, i cracker e così via; sono sempre sconsigliabili le bevande ricche di zucchero, quali le cole, le aranciate e i the già pronti.

L'aggiunta di olio extra vergine e di formaggio grana è opportuna. Meglio ancora è preparare la pasta e il riso con le verdure, come zucchine, peperoni, melanzane, cime di rapa e così via. In questa maniera c'è un duplice vantaggio: si assumono le sostanze utilissime contenute nelle verdure e le fibre delle verdure modulano la digestione e l'assorbimento dell'amido della pasta e del riso, riducendo così l'innalzamento della glicemia. Da questo punto di vista va bene anche mangiare pasta o riso con il ragù (se questo è preparato in casa con carne magra e con grassi sani); ogni tanto è il caso di aggiungervi i gamberetti, la mozzarella o un'altra fonte proteica.

Specie la sera, un altro primo piatto da prendere in considerazione è la minestra di verdura, meglio con poche patate e, se lo si desidera, con una quantità ridotta di pasta o di riso.

Enrico ARCELLI