

# Il pane nemico della linea? No, se si seguono delle regole

scritto da Valentina Lopez | 22/03/2021



**È uno degli alimenti più amati ma anche tra quelli più oggetto di convinzioni errate. Cerchiamo di fare chiarezza sull'assunzione del pane nella dieta: quale tipologia scegliere, in che quantità e come consumarlo**

**Il pane nella dieta è consentito?** È uno degli interrogativi più frequenti di chiunque voglia perdere peso oppure restare in forma e non vorrebbe rinunciare a pane e pasta, simboli della dieta mediterranea e non solo.

Il pane, infatti, da millenni è consumato in moltissime culture gastronomiche, ne esistono diversi tipi a seconda degli ingredienti, della preparazione e della modalità di cottura. Dalla semplice unione di farina, acqua, lievito e (quasi sempre) sale si prepara l'alimento più apprezzato da noi italiani ma che **ingiustamente viene incriminato** di essere responsabile dei chili di troppo.

## Il pane nella dieta è consentito? La parola alla nutrizionista

Chiariamolo subito: il pane **deve essere presente in una dieta dimagrante**, nelle **giuste quantità** e soprattutto con i **giusti condimenti**. L'aumento di peso non può essere attribuito unicamente al consumo di pane e farinacei, poiché ciò che fa realmente ingrassare è mangiare più di quanto si riesca a smaltire con l'attività fisica.

Con un'alimentazione completa di tutti i nutrienti è possibile tenere sotto controllo il peso ma è fondamentale che **l'introito calorico totale dei pasti non superi il proprio fabbisogno**. Per far ciò si dovrebbe **evitare di abbinare più fonti di carboidrati insieme nello stesso pasto** (quali pane e patate, oppure pane e pasta), a meno che si tratti di piccole quantità di entrambe le fonti.

Spesso si decide di escludere i farinacei (pane e pasta) per il timore infondato di ingrassare ma non si pone attenzione su **altri cibi che andrebbero davvero limitati** perché molto più calorici, ricchi di additivi, [sale](#) o zucchero.

### La dieta fai da te non è una buona idea

Il rischio di intraprendere un **regime dimagrante in modo autonomo** senza affidarsi ad un professionista è quello di eliminare totalmente determinati alimenti oppure un'intera categoria (come nel caso dei carboidrati) e ridursi a mangiare sempre meno per dimagrire più velocemente. A seguito di tale comportamento avventato, il corpo avrà sempre meno forze e andrà in risparmio energetico.

Un **consumo adeguato di carboidrati complessi** provenienti da pane, pasta e altri prodotti da forno è fondamentale. Esistono regimi alimentari più restrittivi che prevedono una drastica riduzione dei carboidrati ma essi sono applicabili solo a **pazienti selezionati** e con determinate esigenze di salute, non sono le strategie dietetiche di prima scelta nella maggior parte dei casi.

### L'importanza dei carboidrati complessi

I prodotti a base di cereali, tra cui [pasta](#) e pane, sono delle fonti di **carboidrati complessi** e rappresentano il principale **carburante per l'organismo**; giocano un ruolo fondamentale nella dieta perché devono coprire gran parte del fabbisogno calorico. Essi vengono digeriti, assorbiti e **rapidamente utilizzati dall'organismo** per assicurare il rifornimento di glucosio a tutte le cellule. Inoltre, sono molto sazianti e contribuiscono al buonumore.

A differenza delle proteine e dei grassi, i carboidrati possono essere **immagazzinati sotto forma di glicogeno** nel fegato e nei muscoli, risultando una riserva di energia pronta a essere convertita in glucosio in caso di necessità. Se i carboidrati fossero carenti nella dieta, il corpo sarebbe costretto ad utilizzare altre vie metaboliche per ricavare energia e si avrebbe una **diminuzione della massa muscolare**.

### Qual è il pane da mangiare nella dieta

Spesso si pone maggiore attenzione alla **quantità di pane** rispetto alla sua qualità. Ecco come scegliere un prodotto di buona qualità:

1. Alternare **pane con farina raffinata** con quello a **base di farina integrale** che apporta più nutrienti come sali minerali, vitamine, fibra e garantisce maggiore sazietà. Quando si compra un prodotto integrale, tuttavia, bisogna accertarsi che sia realmente tale e non realizzato con farina raffinata e poi addizionata di crusca derivata dallo stesso processo di raffinazione. Un

- pane davvero integrale è riconoscibile dal colore scuro e omogeneo
2. Scegliere il pane prodotto con mix di cereali e semi
  3. Preferire il **pane con lievito madre**: si conserva più a lungo, è più nutriente e digeribile
  4. **Prediligere il pane artigianale** ed evitare quello industriale, meno gustoso, ricco di conservanti e sale
  5. Limitare panini al latte, all'olio o con altri ingredienti che aumentano il contenuto calorico
  6. **Variare il tipo di farine** per provare gusti nuovi e godere di diverse proprietà nutrizionali: farro, avena, segale, farine di legumi, kamut.

## Conclusioni

In un regime dimagrante non c'è motivo, quindi, di escludere il pane dalla propria dieta, purché venga consumato in quantità adeguate, limitando condimenti troppo calorici ed evitando l'abbinamento con altri carboidrati come patate, pasta, riso e altri cereali.

È sempre consigliato **variare il più possibile gli alimenti** che si consumano quotidianamente, e anche nel caso del pane sarebbe vantaggioso acquistare prodotti con diverse tipologie di farine prediligendo quelle integrali poiché più nutrienti.