

Modello dietetico sano con alimenti ultra-lavorati

Gli scienziati del Centro di Ricerca sulla Nutrizione Umana di Grand Forks dell'USDA Agricultural Research Service (ARS) hanno condotto uno studio che dimostra che è possibile costruire una dieta sana con il 91% delle calorie provenienti da alimenti ultra-lavorati (classificati secondo la scala NOVA), pur seguendo le raccomandazioni delle Linee Guida Dietetiche per gli Americani (DGA) 2020-2025. Lo studio evidenzia la versatilità dell'utilizzo delle raccomandazioni DGA nella costruzione di menu sani.

Nello studio, gli scienziati hanno utilizzato la scala NOVA, apparsa per la prima volta nel 2009, la più comunemente usata nella scienza della nutrizione per classificare gli alimenti in base al grado di lavorazione. Secondo questa scala, gli alimenti possono essere classificati in quattro gruppi in base al loro grado di trasformazione: (1) alimenti non trasformati o minimamente trasformati; (2) ingredienti culinari trasformati; (3) alimenti trasformati; (4) alimenti ultra-trasformati.

Per verificare se gli alimenti ultra-lavorati possano essere utilizzati per costruire una dieta sana, gli scienziati e i collaboratori dell'ARS hanno creato un menu con colazione, pranzo, cena e spuntini, utilizzando MyPyramid come guida per uno schema alimentare di 7 giorni e 2.000 calorie. Gli alimenti inclusi nel menu erano, inoltre, in linea con le raccomandazioni della DGA 2020 per le porzioni di gruppi e sottogruppi di frutta, verdura, cereali, alimenti proteici e latticini. Gli scienziati hanno selezionato prodotti alimentari con livelli più bassi di grassi saturi e zuccheri aggiunti,

pur contenendo una quantità sufficiente di micro e macronutrienti. Alcuni degli alimenti ultra-lavorati utilizzati in questo menu erano fagioli in scatola, farina d'avena istantanea, latte ultrafiltrato, pane integrale e frutta secca.

È stato utilizzato l'Healthy Eating Index per valutare la qualità della dieta in linea con le principali raccomandazioni della DGA e il menu sviluppato ha ottenuto 86 punti su 100 nell'Healthy Eating

Index-2015, soddisfacendo la maggior parte delle soglie, tranne che per il contenuto di sodio (ha superato le raccomandazioni) e per i cereali integrali (al di sotto delle raccomandazioni).

Gli scienziati continueranno a studiare questo concetto: la varietà di alimenti ha un ruolo importante nella costruzione di una dieta sana e sono necessarie ulteriori ricerche in questo campo, soprattutto studi di intervento.



VERSO NUOVI TRAGUARDI

Fratelli Pagani, dal 24 al 27 ottobre al Cibus Tec alle Fiere di Parma, ha avuto un incarico d'eccellenza: essere al centro della cucina gourmet dello stand di Techpartner. Un *co-marketing* che nasce dall'unione di due realtà aziendali che condividono la stessa *vision*: lungimiranza e innovazione nell'industria alimentare.

Soluzioni innovative e tecnologiche per la trasformazione di carne, ma non solo. Anche prodotti per la produzione di elaborati a base di pesce, *savoury*, sughi, vegani e paste ripiene, aromi esclusivi, ingredienti genuini ed erbe e spezie selezionate. Con un esclusivo *corner* gastronomico che ha funzionato da "Cucina Gourmet" dello stand Techpartner non sono mancati momenti di *cooking show* di prodotti finiti, grazie anche alla preziosa collaborazione con due aziende della filiera: Unox ed Epta.

Nello specifico Epta, multinazionale specializzata nella refrigerazione commerciale, ha dato un tocco di classe allo stand con vetrine frigorifere personalizzate a marchio Eurocryor a basso impatto ambientale, coniugando tecnologie e design, e Unox ha fornito forni professionali.