

PASTA DI SERA...

PREGI E VIRTÙ DI UNA TRADIZIONE NAZIONALE.
A VOLTE MEGLIO INSERIRLA A CENA!

di *Patrizia Pellegrini*, naturopata

Da naturopata in Bioterapia Nutrizionale® posso dire che l'uso della pasta è non solo **appropriato**, ma addirittura raccomandabile in un **corretto regime alimentare**. Questa è un'acquisizione importante, frutto di un'osservazione clinica costante, in quanto la pasta non è solo una fonte disponibile di carboidrati, ma anche, e soprattutto, un alimento la cui utilizzazione ha importanti implicazioni nella **fisiopatologia epatica, pancreatica e renale**. Non ultima, l'azione di modulazione dello stato di eccitabilità del sistema nervoso centrale. Ad alcuni soggetti sembra a volte singolare l'indicazione dei **carboidrati di sera**, poiché abitualmente, e per comodità, si preferisce cenare in modo rapido, utilizzando spesso formaggi, affettati o una bistecca ai ferri.

In realtà, la conoscenza della fisiologia organica conferma e sostiene in modo **perentorio**

la **necessità degli zuccheri complessi** di sera. La prima ragione consiste nel fatto che la pasta impegna le funzioni digestive, soprattutto epatiche, per un tempo **relativamente breve** rispetto ad alimenti a maggiore contenuto proteico e lipidico. Normalmente i **carboidrati sono metabolizzati in circa 2 ore**, dopodiché gli emuntori organici, in primo luogo fegato e rene, sono liberi di compiere tutte quelle complesse operazioni di pulizia, di detossificazione ed eliminazione, che permettono al mattino un buon risveglio. Al contrario, un **pasto proteico o iperproteico obbliga l'organismo a un lavoro digestivo molto più lungo** e complesso, con una maggiore produzione di scorie, responsabili di numerosi disturbi come insonnia, risvegli notturni, bocca asciutta o amara con sete, sensazione mattutina di non aver riposato a sufficienza, anche se si è dormito molto, tutti segni di **af-**

faticamento del fegato e del rene, organi che non devono mai essere sovraccaricati impropriamente nelle ore notturne. Inoltre, di mattina si può evidenziare un certo grado di imbibizione dei tessuti, se non addirittura un vago malessere. Fra i **vantaggi secondari al consumo dei carboidrati di sera**, va segnalata anche la presenza (nei farinacei in generale) del **triptofano**, un aminoacido che, tra le altre cose, è il precursore biochimico della **serotonina**, neurotrasmettitore coinvolto nei meccanismi di induzione del **sonno**. La seconda ragione che giustifica fisiologicamente il consumo delle **proteine a pranzo** risiede nel fatto che esse, anche se in misura differente, hanno la capacità di stimolare la funzione tiroidea e il metabolismo generale, contribuendo a **sostenere lo stato di veglia** e di vigilanza necessario per l'attività lavorativa durante il giorno.



Patrizia Pellegrini
Naturopata Professionista
Certificata n.96 FAC
Bioterapia Nutrizionale®
Fiori di Bach - Riflessologia Plantare
Iridologia

Per info e visite contattare:

Cell 333.9995532
mail.patriziapellegrini@gmail.com

Per saperne di più visita il sito:

www.associazione-tone.it