



di Emauele Bassetti e Nicola Castaldini

Ma tu sai che cosa mangi (davvero) ordinando una pizza?

La pizza piace, e anche parecchio. Ce ne rendiamo conto specialmente quando siamo sottoposti per necessità o per decisione personale a un regime dietetico ristretto. A quel punto intuiamo quanto poco conosciamo questo alimento, malgrado lo si consumi da una vita: siamo confusi sulle sue proprietà nutrizionali (dobbiamo eliminare la pizza, o possiamo mantenerla se teniamo alla linea?), sul suo impatto dietetico (quante calorie ha?), sulle sue proprietà nutrizionali (la pizza è un cibo completo o un cibo spazzatura?), sulle tipologie di pizza da prediligere (tutte le pizze sono uguali o ci sono pizze migliori di altre?). Per comprendere questi aspetti ci siamo rivolti a Nicola Castaldini, medico specialista in alimentazione ed educazione alla salute.

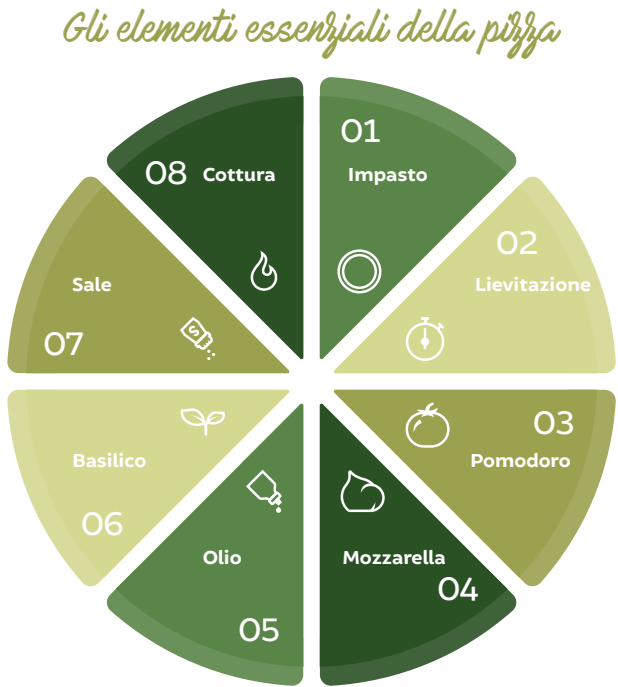
 Dott. Castaldini sulla pizza si dice tutto e il contrario di tutto. C'è chi la osanna e chi si sente in colpa, senza sapere in entrambi i casi davvero il perché. Per utilizzare un termine oggi caro ai mezzi di comunicazione, sulla pizza circolano su blog, social network e in televisione talmente tante opinioni e fake news che non si sa più a che cosa credere. Nota anche lei nella sua quotidiana attività lavorativa e nel rapporto con i suoi pazienti questa confusione?

In effetti la pizza è forse l'alimento che più spesso mette in difficoltà non solo i comuni cittadini ma anche i professionisti della nutrizione quando si avvicinano a un paziente per indagarne le abitudini alimentari. Infatti, contrariamente a quanto accade per altri cibi il cui consumo è strettamente dipendente dal gusto personale e quindi variabile da soggetto a soggetto e da nazione a nazione, è ben difficile trovare qualcuno a cui non piaccia la pizza e che quindi non vorrebbe mantenerla nel programma dietetico settimanale. Al contempo, il fatto che si tenda ad associare alla pizza l'immagine di *junk-food* (cibo spazzatura) porta

molti pazienti a giungere dallo specialista con un preconcetto in attesa di essere confermato. Intrappolato così tra due fuochi, lo specialista corre il rischio di deludere il paziente in qualsiasi caso: se elimina la pizza dal suo piano alimentare lo metterà in difficoltà togliendogli un alimento che così tanto ama e soprattutto pratico. Se lo mantiene verrà guardato con stupore e potrebbe essere messa in dubbio la sua competenza, oppure l'efficacia della sua metodologia. È quindi necessario porre maggiore enfasi su un'informazione davvero corretta affinché il paziente possa prendere decisioni più consapevoli, giungendo dal professionista senza troppi preconcetti errati.

Dottore, quali sono dunque gli aspetti a cui dovremmo porre maggiore attenzione prima di mangiare una pizza?

Per una valutazione delle caratteristiche nutrizionali della pizza occorre sicuramente analizzare i suoi diversi componenti, per cercare poi di fornire delle indicazioni relative alle scelte che gli amanti della pizza (specie se con problemi di peso o con patologie) dovrebbero adottare per non rinunciare al tanto amato alimento. Tra i componenti più importanti da prendere in esame: l'impasto, la lievitazione, il pomodoro, la mozzarella, l'olio, il basilico, il sale, la cottura.



Iniziamo dall'impasto. Un aspetto che in passato era trascurato ma che oggi sempre più attira l'attenzione dei consumatori al punto tale che molti esercenti stanno trovando economicamente redditizio ampliare la propria offerta.

L'impasto rappresenta un elemento fondamentale e dovrebbe essere costituito, come si faceva in origine, da cereali integrali, che apportano un lungo elenco di sostanze benefiche per il nostro organismo, in primis le fibre. Considerando l'uso di farina integrale per ogni 100 grammi di impasto, in una pizza vi sono circa 8,4 grammi di fibre, valore tutt'altro che trascurabile e che contribuisce alla regolarizzazione del transito intestinale, alla protezione del colon da patologie neoplastiche e al senso di sazietà. Spesso poi si dimentica il contenuto proteico delle farine, specie di quelle integrali, che arriva quasi a 12 grammi per 100 grammi di peso, con un buon valore biologico. Inoltre, nell'impasto troviamo anche vitamine (PP, vitamina B1), sali minerali (potassio, calcio, ferro), sale.

Sostanza	Farina integrale (100g)	Farina raffinata "00" (100g)
Fibre alimentare	8,4 g	2,2 g
Proteine	11,9 g	11 g
Vitamina PP (niacina)	5 mg	1 mg
Vitamina B1	0,4 mg	0,1 g
Potassio	337 mg	126 mg
Calcio	28 mg	17 mg
Ferro	3 mg	0,7 mg
	319 KCalorie	340 KCalorie

Tabella 1 – Composizione chimica e valore energetico di due tipi di farina di frumento per 100 grammi di parte edibile – Fonte INRAN.

Lei ci parla di impasto integrale, tuttavia l'esperienza comune vuole che la pizza sia ancora più frequentemente consumata con impasto raffinato. Cosa comporta questa abitudine?

Purtroppo per molti anni abbiamo assistito ad un uso massivo di farine molto raffinate per la preparazione della pizza, ma anche dei farinacei in generale (pane, pasta, prodotti da forno) e questa scelta ha contribuito ad abbassare fortemente il valore nutrizionale di questo alimento. Infatti, confrontato con un impasto ottenuto da farine integrali, quello di farine raffinate tipo "00" è estremamente più povero di sostanze benefiche e, a causa dell'indice glicemico più alto, ciò determina una forte stimolazione della secrezione di insulina che nel lungo periodo può concorrere allo sviluppo di diabete mellito e di patologie cardiovascolari. Fortunatamente ormai in molte pizzerie vengono proposti oltre ai tradizionali impasti di farina "00" anche alternative più salutari (impasto integrale, al Kamut, multicereali, ecc.).

I tipi di impasto oggi più in voga in pizzeria

01

IMPASTO CLASSICO

Impasto di grano duro o tenero raffinato ancora oggi onnipresente, morbido, gustoso, facile da utilizzare. Malgrado quanto si potrebbe pensare si tratta di un impasto recente: nella tradizione enogastronomica la farina era integrale.

06

IMPASTO CON GRANI ANTICHI SICILIANI

Varietà di grani non modificati per aumentarne la resa, solitamente lavorati con macinazione a pietra, quindi molto meno raffinata di quella prodotta con grano moderno. Ideale per chi vuole scoprire i sapori della tradizione.

02

IMPASTO CON FARINA INTEGRALE

Simile all'impasto classico ma più ricco dal punto di vista nutrizionale essendo utilizzato grano non raffinato.

03

IMPASTO AI CINQUE CEREALI O MULTICEREALI

Simile all'impasto con farina integrale, ma composto da un mix di farine differenti (solitamente a prevalenza di grano, ma contenente anche farine come quella di segale, lino, avena e soia).

04

IMPASTO CON FARINA DI KAMUT

Farina prodotta a partire da un cereale che appartiene alla famiglia delle graminacee divenuto celebre come alternativa al grano tradizionale. Prediletto da chi è affetto da intolleranze alimentari, è spesso associato erroneamente alla dieta celiaca, tuttavia contenendo glutine non deve essere consumato da chi è allergico o soffre di intolleranza al glutine.

05

IMPASTO SENZA GLUTINE (farine di mais, riso, miglio, teff, sorgo, grano saraceno, quinoa, amaranto, canapa, fagioli, mandorle, nocciole, castagne, ceci, lupini)

Una pluralità di sapori, colori, croccantezza da sperimentare da parte di chi è intollerante al glutine o per chi desidera gustare valide alternative al grano come alimento cardine della dieta occidentale.



Parlando sempre di impasto, un altro elemento chiave è la sua lievitazione. Anche su questo aspetto, ultimamente i consumatori stanno ponendo sempre più attenzione.

Effettivamente per ottenere un buon impasto è necessario osservare accorgimenti per la sua ottimale lievitazione (altro elemento chiave che condiziona l'assimilabilità dei nutrienti dell'impasto stesso e la sua digeribilità). Per questa fase occorre utilizzare lieviti di buona qualità e in quantità adeguate rispetto alla farina. Inoltre è fondamentale che il lievito sia sciolto in una giusta quantità di acqua tiepida, in modo da migliorare l'interazione tra i microorganismi e l'impasto. Infine, affinché il lievito possa metabolizzare i carboidrati complessi, l'impasto va mantenuto a lievitare a una temperatura ideale, né troppo alta né troppo bassa. Infatti sotto i 25 °C l'attivazione e la replicazione dei microorganismi rallenta, rendendo meno efficiente il processo di lievitazione. Se invece la temperatura ambientale supera i 30 °C, i microorganismi possono soffrire fin a morire, bloccando del tutto il processo.

Una novità commerciale: la pizza a base di lievito madre

Sempre più pizzerie offrono, a fronte di un incremento di prezzo anche sensibile, pizze realizzate con lievito madre **più digeribili e durature** seccandosi meno velocemente dei prodotti a base di lievito di birra.



La realizzazione di pizze a base di lievito madre è **più complessa** rispetto a quelle basate su lievito di birra: la lievitazione a base di lievito madre è infatti **più lunga**, inoltre il lievito madre va rinfrescato settimanalmente.

A differenza di altri tipi di alimenti, il lievito madre **migliora con l'età**: un lievito madre appena realizzato ha meno microorganismi di un lievito più vecchio. Molto ambiti sono quindi i lieviti madre centenari, che consentono la produzione di alimenti di altissima qualità e altamente digeribili. Il lievito madre ha **molti sinonimi**: pasta madre, lievito naturale, pasta acida sono termini che si riferiscono tutti alla stessa cosa.

A differenza del comune lievito di birra già pronto, il lievito madre è un composto che non deve essere utilizzato tutto una volta preparato. È necessario invece trattenerne una parte per poter generare l'impasto successivo (proprio in virtù di questo processo non è raro sentire le persone considerarlo un **composto "vivo"**).

Introduciamo invece ora il tema degli ingredienti, tra i più comuni ovviamente il pomodoro e la mozzarella.

La passata di pomodoro aggiunge altra fibra oltre a quella dell'impasto. Inoltre contiene il licopene, ormai celeberrimo e potente antiossidante, il cui assorbimento e ruolo biologico viene amplificato dall'associazione con i lipidi contenuti nella mozzarella e nell'olio extravergine di oliva, nonché dalla cottura. Non secondario poi il contenuto di alcuni sali minerali (potassio, magnesio, zinco, selenio). La celebre margherita non sarebbe inoltre tale senza una giusta quantità di mozzarella, che apporta una discreta quantità di proteine dall'ottimo valore biologico, oltre ad una buona quantità di grassi, ma anche calcio, fosforo e vitamine liposolubili (A, D, E).

E per quanto riguarda l'olio? C'è spesso nei suoi confronti un approccio ambivalente: c'è chi lo rifugge perché lo considera un alimento eccessivamente calorico e chi invece ne abbonda aggiungendone parecchio a quanto presente già nella propria pizza.

La ricetta della pizza tradizionale prevede un filo di olio extravergine di oliva, aggiunto rigorosamente a crudo. Se consumato in questa modalità, l'olio ha arcinote proprietà benefiche e salutari ed è un vero e proprio elisir di lunga vita: ha proprietà anti-ossidanti, anti-tumorali, protettive per l'apparato cardiovascolare, soprattutto grazie ai polifenoli e ai grassi insaturi che contiene.

Qualche ultima ulteriore indicazione?

Non possiamo non citare nelle pizze tradizionali la presenza di qualche foglia di basilico con funzioni procinetiche (in grado di favorire i processi digestivi) e una piccola quantità di sale da cucina (che supporta le funzioni tiroidee e la pressione arteriosa). Infine, l'ultimo elemento fondamentale per realizzare un piatto perfetto da punto di vista nutrizionale è la cottura, per la quale andrebbe utilizzato il forno a legna, che potenzia le caratteristiche positive degli ingredienti, oltre a determinare un profumo e un sapore che ne esaltano le proprietà organolettiche.

Arriviamo alla nota dolente: le calorie. Anche in questo caso la popolazione si divide tra chi considera la pizza come un alimento da accompagnare con molte altre pietanze e chi invece dopo averne mangiato anche solo una fetta si sente in colpa per giorni.

Dal punto di vista calorico una pizza margherita classica apporta circa 700 Kcal, corrispondenti ad un pasto completo ed equilibrato. Ovviamente quanto più la pizza consumata si discosta dalla margherita e quante più aggiunte vi si apportano (in termini di insaccati, formaggi, ecc.), tanto più crescerà il suo apporto calorico, rendendo l'alimento potenzialmente dannoso. Al contrario la pizza margherita, con i suoi ingredienti tradizionali, rappresenta il paradigma della dieta mediterranea, che prevede cereali integrali, proteine (vegetali ed animali), grassi di buona qualità (vegetali e animali) nella giusta proporzione. Se ci si rifà alla definizione originale di dieta mediterranea coniata dal Dott. Ancel Keys a metà degli anni '50, vediamo che in effetti la pizza condensa molti dei suoi componenti.

 **Per i più increduli, sono stati effettuati anche studi scientifici su quanto abbiamo appena detto?**

Gli studi a riguardo sono molteplici. Per citarne solo due italiani, vi sono i risultati dello studio condotto da Gallus et al. che hanno dimostrato come un consumo settimanale di pizza si associ a una riduzione di circa il 30% del rischio di sviluppare un infarto acuto del miocardio (La Vecchia, Gallus, Tavani, 2004). Un altro studio, sempre condotto dall'Istituto Mario Negri di Milano, ha dimostrato che un consumo regolare di pizza si associa ad una minor incidenza di tumori del tratto gastroenterico (Bosetti, Conti, Franceschi, Gallus, La Vecchia, Montella, Negri, Talamini, 2003).

 **Ma davvero la margherita è il solo tipo di pizza sano?**

Oltre alla tradizionale margherita esistono altre varianti comunque sane, come la napoletana (con le acciughe fonte di OMEGA-3), oppure quella alle verdure (che, a fronte di un apporto calorico molto ridotto, incrementa l'apporto di fibre, antiossidanti e sali minerali). Le pizze più farcite, invece, rappresentano effettivamente un alimento non così salutare ed equilibrato, da non consumare con leggerezza o improvvisazione.

 **Malgrado le buone intenzioni, sappiamo bene tutti quanto sia difficile resistere alle tentazioni. Qualche indicazione utile per chi desiderasse comunque mangiare una pizza farcita?**

Chi non può rinunciare alla sua pizza farcita preferita può comunque adottare alcuni accorgimenti utili a limitare l'impatto di queste potenziali bombe caloriche. Il primo consiglio è di essere consapevoli delle bevande che siamo soliti accompagnare alla pizza (in quanto potrebbero portare a un incremento di calorie, di meteorismo o un rallentamento digestivo). Il pasto precedente e quello successivo alla pizza inoltre andrà calibrato in modo da compensare il surplus calorico apportato dalla pizza stessa. Sarebbe ottimale inoltre il consumo di molta verdura, abbinata ad una modica quantità di alimenti proteici preferibilmente vegetali (pesce, frutta secca, legumi), prestando attenzione a non eccedere con i carboidrati e orientandosi sempre su quelli complessi (integrali o semi integrali). Il giorno in cui si consuma la pizza e quello seguente, inoltre, dovrebbero prevedere attività fisica – preferibilmente aerobica – più abbondante di quanto solitamente raccomandato, in modo da bilanciare l'apporto calorico in eccesso. Infine, poiché abbiamo visto quanto sia bilanciato e completo l'assetto nutrizionale della pizza, nonché l'importanza delle materie prime e dei processi produttivi nella sua salubrità, occorre evitare di consumare la pizza come spuntino o snack, magari improvvisato in locali di dubbia qualità, riservando a questo fantastico alimento un pasto che gli conceda l'attenzione che merita.

