

N

NUTRIZIONE

Patate: benefici e curiosità

Giorgio Pitzalis

*“Scoppietta nell’olio friggendo l’allegria del mondo:
le patate fritte entrano nella padella
come nivee piume del cigno del mattino
ed escono semidorate dalla crepitante ambra delle
ulive.*

*L’aglio aggiunge ad esse la sua terrena fragranza,
il pepe, polline che attraversò le scogliere,
e vestite a nuovo con abito d’avorio,
riempiono il piatto ripetendo l’abbondanza
e la saporita semplicità della terra”.*

(Pablo Neruda, Ode alle patate fritte)

L’aroma delle patate cotte al forno ha il potere di sollevare l’umore delle persone, stimolando ricordi piacevoli e buonumore. Oltre a rendere felici, se mangiate bollite e fredde fanno dimagrire. La patata coltivata è da sempre un alimento fondamentale per la dieta dell’uomo, essendo una buona risorsa di carboidrati e calorie. Essa rappresenta la quarta coltivazione al mondo dopo riso, frumento e mais.

Questo alimento è molto importante perché contiene una considerevole quantità di vitamina C, aminoacidi e costituisce una valida risorsa di almeno 12 minerali e vitamine. Dopo il pomodoro, la patata rappresenta la coltura più diffusa in Italia. Nel mondo si contano almeno 2.000 varietà di patate ed esistono due gruppi: le patate a pasta bianca e le patate a pasta gialla. Le patate a pasta bianca si frantumano molto bene data la loro consistenza farinosa. Per questo trovano spazio per alcune ricette come, ad esempio, la purea. Le patate a pasta gialla si dimostrano più compatte rispetto alle patate a pasta bianca; in cucina sono utilizzate per realizzare le patatine fritte o per essere cotte intere.

Le patate presentano un apporto energetico modesto (70-85 kcal/100 grammi) rispetto a molti altri alimenti, ma sicuramente superiore, anche se non troppo, rispetto alle verdure ed ortaggi. Tale caratteristica non giustifica tuttavia una loro esclusione dalla dieta tanto che spesso le patate sono consigliate addirittura nelle diete dimagranti.





Le patate rappresentano la maggiore fonte di carboidrati nella dieta di centinaia di milioni di persone nei Paesi in via di sviluppo. Si tratta di una coltivazione fondamentale per l'economia delle popolazioni che vivono in Sudamerica, Africa, Asia orientale e Asia centrale. Nella lista degli alimenti da cui il mondo dipende per la sicurezza alimentare le patate occupano il terzo posto dopo il riso e il frumento.

Da cibo povero è ormai il must dei ristoranti e dei fast-food, per quanto il consumo alimentare di patate si stia progressivamente spostando da metodi di consumo diretto del prodotto acquistato fresco, all'utilizzo di prodotti industriali. Uno degli impieghi principali è quello delle patate surgelate che rappresentano la grande maggioranza delle patate fritte servite nei ristoranti e nei fast-food.

Un altro prodotto industriale è la fecola di patate (il nome commerciale dell'amido di patate); si prepara sottoponendo le patate, lavate e pelate, all'azione di macchinari che le riducono in poltiglia; questa poi viene setacciata, lasciata decantare e dal residuo essiccato si ottiene il prodotto finale granulare. Con diversi procedimenti si ottengono i fiocchi di patate mentre dalla distillazione di mosti fermentati di patate è possibile ottenere un'acquavite molto conosciuta: la vodka (contenuto in alcol compreso tra 40 e 60% circa). Le patate contengono una modestissima quan-

tità di grassi e di proteine (2%) compreso l'aminoacido essenziale lisina, che risulta assente nelle proteine dei cereali. Il contenuto in carboidrati è considerevole (circa 18%) e per lo più costituito da amido e da piccole quantità di zuccheri semplici (fruttosio, saccarosio e destrosio).

Questi tuberi rappresentano un'importante sorgente di vitamine; una patata di medie dimensioni (150 g) fornisce circa 25 mg di vitamina C (45% della dose giornaliera raccomandata), 850 mg di potassio (18% della dose giornaliera raccomandata), indicativamente 0,2 mg di vitamina B5 (10% della dose giornaliera raccomandata), tracce di tiamina, riboflavina, folati, niacina, magnesio, fosforo, ferro e zinco. Oltre alle vitamine, ai minerali e alle fibre, le patate contengono svariati composti fitochimici, quali carotenoidi e i polifenoli.

Il contributo delle patate all'introduzione di questi importanti nutrienti dipende ovviamente dalla quantità consumata e dall'importanza di questa coltura nella dieta di una popolazione. Le patate sono anche una importante fonte di vitamina C (acido ascorbico), che possiede una essenziale funzione antiossidante. Deve essere però considerato che più a lungo le patate vengono conservate, minore è il loro contenuto di vitamina C: è stato infatti rilevato che dopo nove mesi dalla raccolta (agosto-settembre), il contenuto di

tale vitamina nei tuberi risulta essere del 12,5% rispetto a quello originario. La varietà, le condizioni ambientali, le modalità di cottura e di conservazione delle patate influiscono decisamente sul contenuto di vitamina C.

Le patate sono facilmente digeribili e trovano, quindi, vantaggioso utilizzo per l'alimentazione sia infantile sia geriatrica. Una porzione di riferimento di patate corrisponde a circa 200 g che corrispondono a 50 grammi di pasta (razione utile per una dieta ipocalorica); in una corretta alimentazione, per un individuo sano, si consiglia l'assunzione di 2 porzioni settimanali. Sempre la patata rappresenta una delle fonti più importanti di potassio (circa 570 mg/100 g), fosforo e calcio, che in parte passano nell'acqua di cottura se non ci si attiene alla precauzione di bollire i tuberi interi e con la buccia.

I maggiori consumatori di patate sono risultati gli adolescenti, soprattutto maschi (69 g/die) e gli anziani (età superiore ai 65 anni), sempre di sesso maschile, con 61 g/die. In ogni fascia di età si rileva che le donne consumano una quantità inferiore di patate rispetto agli uomini. Questo dato rispecchia il fatto che le patate sono generalmente considerate alimenti calorici e quindi da evitare nelle diete dimagranti. Una piccola ma significativa parte degli amidi delle patate è resistente agli enzimi presenti nello stomaco e nell'intestino tenue, sì da raggiungere l'intestino crasso quasi intatta. Si ritiene che questi amidi abbiano effetti fisiologici pari a quelli delle fibre alimentari.

Oltre che all'aumento del senso di sazietà e al miglioramento della funzionalità intestinale e dei disturbi a essa associati (stipsi, diverticolosi), l'introduzione di fibra con gli alimenti è stata messa in relazione alla riduzione del rischio per importanti malattie cronico-degenerative, in particolare i tumori al colon-retto (in parte spiegata dalla diluizione di eventuali sostanze cancerogene e dalla riduzione del loro tempo di contatto con la mucosa), il diabete (in quanto migliora la tolleranza al glucosio e la sensibilità all'insulina) e le malattie cardiovascolari (in parte

per una riduzione dei livelli ematici di colesterolo).

Le patate, data l'elevata quantità di carboidrati (18-20%), vengono classificate come alimenti ad alto indice glicemico (IG) e generalmente escluse da diete ipocaloriche e ipoglicidiche. In realtà l'indice glicemico delle patate cambia in maniera considerevole a seconda della loro varietà (patata a buccia rossa, a pasta bianca ecc.), della loro origine (zona di coltivazione), della preparazione (metodo di cottura, se consumate fredde o calde, in purea, a tocchetti o intere ecc.) e degli altri cibi con cui si accompagnano (salse ricche di grassi o ad alto contenuto proteico). L'indice glicemico è definito come il rapporto percentuale tra l'area dell'incremento della risposta glicemica dopo l'ingestione di 50 g di un alimento standard (pane bianco) rispetto a quella ottenuta consumando una quantità isoglicidica di un determinato alimento oggetto dell'esame, sempre nello stesso individuo.

Come mai le patate bollite hanno un indice glicemico (105) molto più alto degli spaghetti (52)? Perché l'amido della pasta risulta solo in parte accessibile agli enzimi digestivi. Comunque è meglio mangiare le patate intere e non calde: in questo modo si riduce il loro indice glicemico. Più correttamente dovrebbe essere tenuto conto dell'IG non del singolo alimento ma complessivo dell'intero pasto. Le patate sono un alimento buono ma quando si parla di alimentazione è bene conoscere tutti i possibili retroscena. Le patate contengono solanina, una sostanza tossica che, se assunta in grandi quantità, può provocare debolezza, crampi muscolari e mal di testa. La solanina è particolarmente abbondante nella patata germogliata e in quelle verdi o con macchie verdi che sono quindi da evitare. Contengono anche una piccolissima quantità di atropina, un alcaloide che in piccole dosi provoca una riduzione della salivazione e tachicardia.

Concludendo, la patata è un prodotto della madre terra da cui si ricavano numerosi e interessanti utilizzi: nutre, fa bene e cura il corpo. E se in cucina è molto versatile, perché non impiegarla più spesso? ■