

L'amido resistente: nutriente poco conosciuto ma prezioso per l'intestino

L'amido resistente è il tipo di amido presente negli alimenti che non viene digerito dagli enzimi salivari e pancreatici dell'apparato digerente. L'aggettivo resistente si riferisce proprio a questa peculiarità di non venire scisso da amido in glucosio lungo il tratto digerente. In virtù del suo impatto sull'equilibrio intestinale-metabolico e delle sue caratteristiche l'amido resistente rientra quindi nella categoria della fibra alimentare e delle sostanze funzionali.

Arrivando pressoché intatto nell'ultimo tratto dell'intestino, il colon, l'amido resistente agisce esattamente come una fibra, diventando cibo per i batteri della flora intestinale del colon, ovvero [svolgendo](#) una funzione importantissima di **alimento prebiotico**. La fermentazione dell'amido resistente da parte dei batteri intestinali porta, infatti, alla produzione di acidi grassi a catena corta, in particolare di **butirrato (o acido butirrico)**, lo stesso tipo di grasso che è presente in quantità anche nel burro, da cui il nome appunto, utile per la salute delle cellule del colon. I risultati sarebbero l'abbassamento del pH, una forte riduzione dell'infiammazione e un abbassamento del rischio di sviluppare un tumore del colon retto. Non tutto il butirrato viene però utilizzato dall'intestino, e quello che entra in circolo eserciterebbe diversi altri benefici.

L'EFSA (l'Autorità europea per la sicurezza alimentare) [ha approvato](#) anche il *claim* secondo cui l'amido resistente **può ridurre la risposta glicemica post-prandiale** contribuendo a una riduzione dell'aumento del glucosio nel sangue dopo il pasto durante il quale viene assunto. Nei prodotti alimentari che contengono amido resistente può essere apposta cioè la dicitura (*claim*) "La sostituzione di amidi digeribili con amido resistente in un pasto contribuisce alla riduzione dell'aumento del glucosio ematico post-prandiale". Non basta però che all'interno di un cibo sia contenuto dell'amido resistente, questo *claim* può essere impiegato solo per un alimento in cui l'amido digeribile sia stato sostituito con amido resistente in modo da ottenere un contenuto finale di amido resistente pari almeno al 14% dell'amido totale.

I benefici dell'amido resistente

L'amido resistente: nutriente poco conosciuto ma prezioso per l'intestino



I benefici che vengono attribuiti alla sua assunzione includono il miglioramento della sensibilità all'insulina, la riduzione dei livelli di zuccheri nel sangue, la diminuzione dell'appetito, un aiuto per dimagrire e diversi benefici in termini di disturbi digestivi. L'amido resistente potrebbe ad esempio essere utile in caso di malattie infiammatorie intestinali, come **la rettocolite ulcerosa e la Malattia di Crohn**, ma anche **la costipazione o la diarrea, oppure la diverticolite**.

Solo pochi cibi tuttavia contengono amido resistente. Inoltre, spesso l'amido resistente si perde durante la cottura degli alimenti, o sarebbe meglio dire che con la cottura si trasforma in amido completamente digeribile. In questo articolo vedremo quali sono i cibi più comuni che contengono amido resistente che potete usare nella vostra dieta di tutti i giorni.

La maggior parte dei carboidrati che consumiamo, come quelli a base di cereali, legumi e patate, sono costituiti da amidi. Alcuni tipi di amido sono **resistenti alla digestione**, da cui il termine **amido resistente**. Ma soltanto una piccola quota di amido contenuto in questi cibi è effettivamente di tipo resistente.

Gli studi hanno dimostrato che l'amido resistente può aiutare con la perdita di peso e favorire la salute del cuore, migliorare il controllo della glicemia, la sensibilità all'insulina e

L'amido resistente: nutriente poco conosciuto ma prezioso per
l'intestino

la [salute dell'apparato digerente](#). È interessante notare che il modo in cui prepariamo gli alimenti contenenti amido influenza il loro contenuto di amido, poiché la cottura o il riscaldamento ad alte temperature disattivano gli amidi più resistenti. Tuttavia, *possiamo recuperare* il contenuto di amido resistente di alcuni alimenti **lasciandoli raffreddare dopo la cottura**.

10 cibi comuni ricchi in amido resistente

L'amido resistente: nutriente poco conosciuto ma prezioso per
l'intestino

L'amido resistente: nutriente poco conosciuto ma prezioso per l'intestino



Nella immagine trovate riportati alcuni cibi che contengono amido resistente. Quando sono ancora crudi o acerbi ne contengono tantissimo, quando maturano o vengono cotti contengono amidi normali (perfettamente digeribili e che fanno ingrassare più che dare un aiuto ai batteri del nostro intestino) e pochissimi amidi resistenti. Per esempio **le banane verdi** (acerbe) hanno molto amido resistente, mentre la banana matura conterrà soltanto una piccolissima dose di amidi resistenti. Il compromesso migliore quando si mangia la banana è quello di mangiarla ad un grado di maturazione che sia medio, nè acerba nè eccessivamente matura. In questo caso assumeremo una dose di amidi resistenti pari a circa 5-10 grammi di amido resistente (su 100g di prodotto). È interessante notare che il valore di carboidrati che leggiamo sull'etichetta nutrizionale dei cibi, è complessivo di tutto l'amido del prodotto, cioè quello digeribile che ha calorie e stimola l'insulina, e quello resistente che non ha calorie e non stimola l'insulina, quindi non ha un effetto ingrassante. Pertanto, se una banana matura ha in media 20g/100g di carboidrati, mangiandola non matura tale valore va abbassato a 10-15 grammi. Saremo ugualmente sazi ma con meno zuccheri in circolo nel sangue!

L'amido resistente: nutriente poco conosciuto ma prezioso per l'intestino

Anche **le carote** crude vanno mangiate per il loro contenuto di amido resistente, sebbene inferiore a quello delle banane. I fiocchi di cereali come **fiocchi di avena** o di farro, sono un'altra eccellente fonte di amidi resistenti da includere regolarmente nella nostra dieta, ma senza cuocerli ovviamente. Da questo punto di vista, il famoso **porridge di avena** per la colazione, tanto decantato in molti contesti di alimentazione sana, non è consigliabile a mio avviso perché i fiocchi di avena cotti acquistano un indice glicemico alto, cioè vengono assimilati rapidamente dal nostro organismo e dunque fanno alzare rapidamente la glicemia. Se crudi, invece, sono un'ottima fonte di fibre e amido resistente, a basso indice glicemico. **Riso, pasta e patate** cotti e poi lasciati raffreddare, aggiungeranno del buon amido resistente utile a nutrire i nostri batteri intestinali. Non è necessario ovviamente mangiare sempre pasta fredda o riso e patate fredde, ma se ogni tanto lo facciamo questo aiuterà i batteri del nostro intestino.

Ricordate inoltre che anche la **frutta secca** come le mandorle e gli anacardi contengono amidi resistenti, ed ecco uno dei tanti motivi per cui una manciata di frutta secca al giorno fa molto bene alla salute.

L'amido resistente può aiutare a perdere peso

L'amido resistente **ha meno calorie del normale amido** (2 calorie rispetto a 4 calorie per grammo). Quindi più amido resistente c'è in un alimento, minore sarà il numero di calorie. Diversi studi dimostrano che gli integratori di fibre solubili possono contribuire alla perdita di peso soprattutto **umentando la sensazione di pienezza e riducendo l'appetito**.

Sembra che l'amido resistente abbia lo stesso effetto. L'amido resistente si trova in commercio anche già pronto, in polvere, e l'aggiunta di amido resistente in alcuni dei nostri pasti aumenta la sensazione di sazietà e fa in modo che si assumano meno calorie.

Possiamo usarlo come integratore alimentare nei nostri piatti

L'amido resistente: nutriente poco conosciuto ma prezioso per
l'intestino

L'amido resistente: nutriente poco conosciuto ma prezioso per
l'intestino

L'amido resistente: nutriente poco conosciuto ma prezioso per l'intestino



Un buon modo per iniziare ad assumere dell'amido resistente nella nostra dieta è quello di aggiungere della **fecola di patate crude** nei piatti. La fecola di patata cruda contiene dagli 8 ai 12 grammi di amido resistente per cucchiaino, un valore di amido resistente difficilmente raggiungibile dagli altri cibi comuni a base di carboidrati che siamo abituati a mangiare spesso (pane, pasta, riso ecc.). E la fecola è anche piuttosto economica.

Le possibilità di assunzione sono varie, dallo scioglimento in acqua (il sapore è abbastanza neutro) all'aggiunta in zuppe e frullati. L'amido non altera il sapore dei cibi. È però importante ricordare che **non deve essere cotto** perché mantenga la parte non digeribile. Non va aggiunta in piatti che sono bollenti o l'effetto "resistente" verrà vanificato. È consigliabile iniziare ad usare la fecola di patate a piccole dosi, dato che come tutte le fibre può provocare gonfiore e flatulenza nelle persone che specialmente non sono abituate ad una alimentazione ricca di fibre. Come abbiamo detto un cucchiaino ne contiene già circa 8 grammi, che possono essere tanti per alcune persone. Meglio quindi iniziare con dosi pari a un cucchiaino o anche mezzo cucchiaino al giorno, fino a che l'organismo non tollera perfettamente questo alimento. Poi si può anche aumentare fino a un cucchiaino al giorno se

L'amido resistente: nutriente poco conosciuto ma prezioso per
l'intestino

gradito.

[di Gianpaolo Usai]