



WORLD  
PASTA  
DAY 2025

# CONSENSUS STATEMENT HEALTHY PASTA MEAL

---

AGGIORNAMENTO 2025



qualità, gusto e piacere

---

## Prefazione

Nel 2010 nasceva il **Consensus Statement**, la “**Dichiarazione di consenso scientifico Healthy Pasta Meal**”, il documento scientifico voluto **dall’International Pasta Organisation (IPO)**, firmato da **29 scienziati provenienti da 9 Paesi**, che hanno analizzato e condiviso la più recente letteratura scientifica su carboidrati e pasta. La dichiarazione, che si componeva di 12 punti, analizza e condivide scientificamente **quali sono i benefici della pasta sottolineandone il ruolo nella dieta mediterranea, il suo utilizzo nell’alimentazione sportiva e l’importanza della dieta nel suo complesso rispetto ai singoli alimenti**, concludendo che **la pasta è un carboidrato sano e complesso che può essere integrato nella maggior parte delle diete** se consumato con moderazione insieme ad altri alimenti sani, non è causa di obesità e ha un basso impatto ambientale.

**Oggi, a distanza di 15 anni, si può affermare con orgoglio che la pasta ha vinto tutte le sue sfide:** ha saputo parlare a tutte le generazioni, inventare e reinventarsi, conquistando un posto speciale nelle abitudini alimentari italiane e internazionali e diventando simbolo di un’alimentazione equilibrata e orientata al benessere, oltre che ricca di gusto. In occasione del 27esimo World Pasta Day, i **Pastai di Unione Italiana Food, in collaborazione con SISA, Società Italiana di Scienze dell’Alimentazione e CEPEA (Center of Studies in Food Policy and Economics)**, rinnovano il **Consensus Statement** riconfermando l’attualità del documento e portando a **19 i punti che lo compongono, in virtù di nuove evidenze scientifiche sulla pasta emerse in questi ultimi anni.**

Le evidenze attuali sottolineano (e confermano) che la pasta, se consumata nell’ambito di una dieta equilibrata, contribuisce all’adeguatezza nutrizionale, al benessere metabolico e alla sostenibilità ambientale. I consumatori di pasta tendono ad avere una dieta migliore ed un conseguente migliore apporto di nutrienti, con relative associazioni a un indice di massa corporea (IMC) e circonferenza vita inferiori. Il consumo di pasta è stato anche collegato a un ridotto rischio di malattie cardiovascolari, senza aumentare l’incidenza del diabete. Emerge, inoltre, che la pasta integrale migliora il senso di sazietà e modera la risposta glicemica, mentre formulazioni innovative (ad esempio, preparazioni alimentari a base di pasta con inulina o grano saraceno) possono offrire proprietà antiossidanti e prebiotiche. La ricerca in corso suggerisce possibili effetti cronobiologici, come il miglioramento del sonno e della regolazione circadiana, soprattutto quando la pasta viene consumata a cena. Dal punto di vista della sostenibilità, la produzione e la trasformazione dominano l’impatto ambientale della pasta, sebbene siano sempre possibili miglioramenti nell’imballaggio, nella cottura e nelle filiere locali possano aumentare la sostenibilità.

Nel complesso, la pasta emerge come un alimento nutrizionalmente prezioso, culturalmente significativo e rispettoso dell’ambiente che sostiene sia la salute umana che quella del pianeta quando integrato in un modello alimentare equilibrato.

## Introduzione

Le prove attuali indicano che il consumo di pasta, nell'ambito di una dieta equilibrata, può essere associato a benefici nutrizionali, metabolici, funzionali e ambientali. Studi demografici negli Stati Uniti hanno dimostrato che i consumatori di pasta presentano una qualità della dieta complessivamente migliore, con maggiori apporti di nutrienti chiave come folato, ferro, magnesio, fibre e diverse vitamine. Inoltre, tra le donne adulte, il consumo di pasta è stato collegato a un indice di massa corporea inferiore, un peso corporeo inferiore e una riduzione della circonferenza della vita (Papanikolaou & Fulgoni, 2020). Da un punto di vista cardiovascolare, in un cluster di oltre 84.000 donne in postmenopausa, un maggiore consumo di pasta è stato associato a un ridotto rischio di malattie cardiovascolari aterosclerotiche e ictus, senza un aumento osservato nell'incidenza del diabete di tipo 2 (Huang et al., 2021). Negli individui con diabete di tipo 2, il consumo di pasta non ha mostrato alcuna associazione con un controllo glicemico alterato o un aumento dell'adiposità, sebbene siano stati rilevati livelli di HDL leggermente inferiori e una pressione arteriosa sistolica leggermente superiore nel contesto di una dieta sana (Vitale et al., 2019).

Sebbene tutti i tipi di pasta offrano determinati vantaggi nutrizionali, la pasta integrale offre un ulteriore livello di benefici grazie al suo maggiore contenuto di fibre e nutrienti. Le fibre presenti nella pasta integrale rallentano la digestione e prolungano il rilascio di glucosio nel flusso sanguigno, favorendo livelli di glicemia stabili e migliorando la stabilità energetica durante tutto il giorno (Seal et al., 2021). Di Pede et al. (2021) hanno dimostrato che le varietà di pasta integrale hanno un impatto positivo maggiore sulle risposte glicemiche postprandiali rispetto alla pasta tradizionale.

Analisi preliminari hanno inoltre dimostrato che la pasta a base di grano saraceno e uova contiene livelli più elevati di polifenoli e antiossidanti, con la capacità di proteggere le cellule renali dallo stress ossidativo (Di Marco et al., 2021). Per quanto riguarda la salute intestinale, recenti ricerche hanno dimostrato che una preparazione alimentare a base di pasta arricchita con il 12% di inulina promuove la crescita di *Lactobacillus paracasei* e aumenta la produzione di acidi grassi a catena corta (SCFA) durante la fermentazione simulata del colon, suggerendo un potenziale effetto prebiotico dopo la digestione gastrointestinale (Bavaro et al., 2024).

Da una prospettiva cronobiologica, uno studio clinico randomizzato, attualmente in corso, sta analizzando se il consumo di pasta a cena, invece che a pranzo, migliori la qualità del sonno, i ritmi circadiani, il microbiota intestinale e alcuni marcatori metabolici, attraverso la modulazione della sintesi di serotonina e melatonina (Lotti et al., 2025). Infine, è stato anche documentato che il consumo di pasta è associato a emozioni positive e a un maggiore benessere soggettivo, in particolare se consumato in contesti sociali piacevoli, rafforzando la sua rilevanza culturale ed emotiva nella dieta (Grosso et al., 2025).

# HEALTHY PASTA MEALS 2025

## PANORAMICA E AGGIORNAMENTO SCIENTIFICO

Basandosi sulla Dichiarazione di Consenso Scientifico del 2010 del Quinto Congresso Mondiale della Pasta (Milano), questo aggiornamento integra evidenze recenti in ambito nutrizionale, metabolico, emozionale e di sostenibilità per riaffermare che la pasta è una componente preziosa di diete sane e sostenibili.

### **1. La pasta è una componente fondamentale di un modello alimentare completo ed equilibrato**

La ricerca scientifica sottolinea sempre più l'importanza dei modelli alimentari complessivi piuttosto che dei singoli alimenti. La pasta continua ad essere una componente chiave delle diete tradizionali a base vegetale come la dieta mediterranea, che sono collegate a un ridotto rischio di malattie croniche. I pasti a base di pasta possono supportare il consumo di alimenti come verdure, legumi e grassi sani, generalmente poco consumati da bambini e adolescenti.

### **2. La pasta garantisce un maggior apporto di folati, ferro, magnesio, fibre e vitamine**

I dati demografici degli Stati Uniti (NHANES 2001-2012) indicano che i consumatori di pasta hanno apporti significativamente più elevati di folati, ferro, magnesio, fibre e diverse vitamine. Nelle donne adulte, il consumo di pasta è anche associato a IMC, peso corporeo e circonferenza vita inferiori (Papanikolaou & Fulgoni, 2020)

### **3. La pasta non peggiora la situazione dei diabetici se assunta nelle giuste quantità**

In oltre 2.500 individui con diabete di tipo 2, l'assunzione di pasta non è stata associata a un controllo glicemico peggiore o a un aumento dell'adiposità. Sono state osservate lievi riduzioni dell'HDL e aumenti marginali della pressione sistolica, sebbene all'interno di un contesto dietetico complessivamente sano (Vitale et al., 2019).

### **4. La pasta, adeguatamente porzionata, supporta il controllo dell'appetito**

La pasta integrale aumenta la sazietà e riduce la fame a breve termine, senza portare a un aumento dell'assunzione di cibo nel corso della giornata. Questi effetti sono probabilmente dovuti al suo maggiore contenuto di fibre e alla risposta glicemica più bassa (Cioffi et al., 2016). I pasti a base di pasta adeguatamente porzionati possono supportare il controllo dell'appetito all'interno di diete equilibrate.

### **5. La pasta è collegata alla salute cardiovascolare**

Tra oltre 84.000 donne in postmenopausa, un consumo più elevato di pasta è stato associato a un minor rischio di malattie cardiovascolari aterosclerotiche e ictus, senza aumento dell'incidenza del diabete di tipo 2 (Huang et al., 2021).

### **6. La pasta può contribuire alla creazione di composti antiossidanti**

Le paste di grano saraceno e all'uovo hanno mostrato livelli più elevati di polifenoli e composti antiossidanti. Questi hanno migliorato la resilienza cellulare allo stress ossidativo nelle cellule renali, suggerendo un possibile beneficio funzionale (Di Marco et al., 2021).

### **7. La pasta favorisce la salute intestinale e del microbiota**

Evidenze emergenti sottolineano il potenziale contributo della pasta alla salute intestinale. In un recente studio in vitro, la pasta arricchita con il 12% di inulina ha promosso la crescita di *Lactobacillus paracasei* e ha aumentato la produzione di acidi grassi a catena corta (SCFA) durante la fermentazione colica simulata del colon, indicando un potenziale effetto prebiotico dopo la digestione gastrointestinale (Bavaro et al., 2024).

### **8. La pasta ha un ruolo nella creazione di emozioni positive**

La pasta, in quanto fonte di carboidrati e proteine, tra cui il triptofano, è stata associata a un impatto positivo sul benessere mentale, in quanto può influenzare i livelli di serotonina, un neurotrasmettitore che svolge un ruolo cruciale nella regolazione dell'umore (Fernstrom, 2013; Grosso et al., 2025).

### **9. La pasta è un alimento accessibile e non conosce limiti culturali**

La pasta è un alimento accessibile, versatile e ampiamente disponibile in tutte le culture e livelli di reddito. La sua inclusione nelle strategie di un'alimentazione sana può contribuire a contrastare la percezione che gli alimenti nutrienti siano inaccessibili o costosi.

### **10. La pasta senza glutine è da riservare a chi soffre di disturbi correlati al glutine**

La pasta senza glutine dovrebbe essere riservata agli individui con disturbi diagnosticati correlati al glutine (Catellani et al., 2025).

### **11. La pasta ha un impatto ambientale basso**

La pasta è un alimento semplice a base vegetale con un impatto ambientale relativamente basso. Tuttavia, valutazioni aggiornate del ciclo di vita mostrano che le fasi di coltivazione e trasformazione sono responsabili della maggior parte della sua impronta ecologica. L'ottimizzazione dell'imballaggio e dell'efficienza di cottura può ridurla ulteriormente (Catellani et al., 2025). Contrariamente alla percezione comune, la pasta non è solo una fonte di carboidrati, ma anche di proteine vegetali, che costituiscono

circa il 12% del suo contenuto. Gli amminoacidi come la tirosina e il triptofano presenti nella pasta promuovono il benessere fisico e mentale, supportando un approccio “one health” che integra la salute umana, animale e ambientale. Escludere la pasta dalla dieta può rendere più difficile mantenere un equilibrio proteico ottimale e può aumentare l’impatto ambientale attraverso il consumo di alimenti alternativi meno sostenibili.

### **12. La pasta supporta la salute cognitiva**

I pasti a base di pasta, specialmente all’interno di diete di tipo mediterraneo, possono supportare la salute cognitiva, un sonno migliore e un invecchiamento sano attraverso effetti sul microbiota intestinale, la riduzione dell’infiammazione e sui percorsi della serotonina. (Lotti et al., 2024).

### **13. La pasta è al centro delle raccomandazioni alimentari di medici e dietisti**

I professionisti della salute, inclusi medici, nutrizionisti e dietologi, svolgono un ruolo chiave nell’educare i consumatori sulla scelta di pasti a base di pasta vari, equilibrati e culturalmente appropriati che supportino la salute e la sostenibilità a lungo termine.

### **14. La pasta stimola le connessioni sociali**

In quanto componente chiave della dieta mediterranea, la pasta promuove la convivialità e la condivisione dei pasti, favorendo le connessioni sociali che migliorano il benessere psicologico e la salute generale. (Bernardi E, Visioli F. Promuovere il benessere e stili di vita sani attraverso la convivialità e la commensalità: benefici sottovalutati della dieta mediterranea. Nutr Res. 2024 giugno;126:46-57. doi: 10.1016/j.nutres.2024.03.007).

### **15. La pasta è fonte di energia anche per chi pratica sport di resistenza o alta intensità**

I carboidrati sono la principale fonte di energia sia per l’esercizio di resistenza che per quello ad alta intensità. La pasta fornisce una forma facilmente digeribile e a basso contenuto di grassi di carboidrati complessi che può ottimizzare l’accumulo di glicogeno e sostenere la prestazione durante l’attività prolungata. Quando consumata come parte di un pasto equilibrato pre-esercizio, la pasta supporta una glicemia stabile e ritarda l’affaticamento. I pasti a base di pasta post-esercizio combinati con proteine magre facilitano il ripristino del glicogeno e il recupero muscolare. La pasta integrale migliora ulteriormente l’apporto di micronutrienti e fornisce fibre alimentari che supportano la salute metabolica a lungo termine negli atleti e negli individui attivi (Naderi et al., 2023).

### **16. La pasta è semplice e autentica**

La pasta è un alimento semplice, fatto con soli due ingredienti, e gode di una reputazione di autenticità e sicurezza alimentare. La sua produzione trasparente e i metodi di lavorazione consolidati contribuiscono a creare una percezione positiva tra i consumatori.

La pasta è conveniente, versatile e non soggetta a sprechi, mantenendo la sua qualità dal primo all'ultimo pezzo. Promuovere la semplicità e l'autenticità della pasta può contribuire a rafforzare la fiducia dei consumatori.

### **17. La pasta contribuisce ad un rilascio di zucchero più graduale (SDS)**

L'SDS viene digerito a una velocità inferiore nell'intestino tenue. Svolge un ruolo significativo nel controllo dei livelli di zucchero nel sangue post-prandiali (EFSA, 2011). A differenza dell'amido a rapida digeribilità (RDS), che si scompone rapidamente in glucosio ed entra nel flusso sanguigno, l'SDS fornisce un rilascio di zucchero più graduale, riducendo così la risposta glicemica complessiva. Questo rende gli alimenti ricchi di SDS particolarmente utili per le persone che desiderano gestire il proprio peso, ridurre il rischio di diabete e migliorare la propria salute metabolica generale. I benefici per la salute dell'SDS includono il miglioramento della sensibilità all'insulina, la riduzione dei livelli di colesterolo e la promozione della sazietà, che può aiutare nel controllo del peso. Gli alimenti ricchi di SDS, come la pasta secca di semola di grano duro, possono essere una preziosa aggiunta a una dieta a basso indice glicemico.

### **18. La struttura compatta della pasta rallenta la digestione dell'amido**

Vanhatalo et al. (2022) hanno studiato direttamente questo aspetto strutturale e confrontato gli spaghetti di grano duro con pane e couscous realizzati con la stessa semola di grano duro. La loro ricerca ha sottolineato il ruolo cruciale della struttura intatta della pasta nel rallentare la digestione dell'amido. Secondo gli autori, l'integrità strutturale della pasta viene mantenuta durante la cottura, il che influenza la sua elaborazione in bocca e nello stomaco e, in ultima analisi, il tasso di assorbimento del glucosio nell'intestino. La matrice densa e compatta degli spaghetti cotti correttamente ostacola l'accesso degli enzimi digestivi e la scomposizione dell'amido, a differenza della struttura più lassa del pane o del couscous. Questa digestione più lenta porta a un rilascio più graduale di glucosio nel flusso sanguigno.

### **19. La pasta è versatile**

La pasta è un ottimo strumento per creare pasti più nutrienti ed equilibrati. La sua versatilità consente un'ampia varietà di abbinamenti, come sughi ricchi di verdure, proteine magre e altri ingredienti ricchi di nutrienti, per soddisfare gusti ed esigenze individuali.

## **IL CONSUMO DI PASTA PROMUOVE LA SALUTE CARDIOVASCOLARE**

- \* La pasta è alla base della Dieta Mediterranea e della piramide alimentare. Diversi studi clinici pubblicati negli ultimi anni hanno dimostrato che una maggiore aderenza a questo modello alimentare è correlata a una significativa riduzione del rischio cardiovascolare, inclusi infarto e ictus. In una meta-analisi di coorti prospettiche, l'aderenza a diete a base vegetale, inclusa la dieta mediterranea, è collegata a una significativa riduzione degli eventi cardiovascolari maggiori.  
*J Am Coll Cardiol, July 2017; 70(4):411-22.*
- \* Uno studio a lungo termine, condotto tra il 1994 e il 2010 su oltre 84.000 donne in postmenopausa, ha dimostrato che mangiare pasta non aumenta il rischio di diabete. Al contrario, coloro che consumavano più pasta presentavano un rischio inferiore di ictus e malattie cardiovascolari rispetto a coloro che ne mangiavano meno. In sintesi, la pasta può far parte di una dieta sana anche dopo la menopausa, soprattutto se inserita in un modello alimentare equilibrato come la dieta mediterranea.  
*Huang M, Lo K, Li J, Allison M, Wu WC, Liu S. BMJ Nutr Prev Health. 2021;4(1):195-205.*
- \* Uno studio condotto su circa 6.000 adulti in sovrappeso o obesi ha dimostrato che un maggiore consumo di pasta era associato a una maggiore perdita di peso, riduzione dell'indice di massa corporea e della circonferenza vita nell'arco di due anni. Inoltre, la sostituzione di pane bianco, riso o patate con la pasta ha portato a risultati ancora migliori: non solo le persone hanno perso più peso, ma hanno anche riscontrato benefici sulla pressione sanguigna e sul colesterolo HDL.  
*Shyam S et al. J Am Nutr Assoc. 2025 Feb 19:1-13.*

## **IL CONSUMO DI PASTA È ASSOCIATO A UNA MIGLIORE QUALITÀ DELLA DIETA**

- \* Un'analisi dei dati NHANES (National Health and Nutrition Examination Survey) negli Stati Uniti ha dimostrato che il consumo di pasta è associato a una migliore qualità della dieta, a un maggiore apporto di nutrienti come folato, ferro, magnesio e fibre, e minore apporto di grassi saturi e zuccheri aggiunti. Nello specifico, nelle donne adulte di età compresa tra 19 e 50 anni, il consumo di pasta è stato associato a un indice di massa corporea, circonferenza vita e peso corporeo inferiori.  
*Papanikolaou Y. Front Nutr. 2020;7:112.*
- \* I dati sulla popolazione degli Stati Uniti (NHANES 2001-2012) indicano inoltre che i consumatori di pasta hanno un apporto significativamente maggiore di folati, ferro, magnesio, fibre e diverse vitamine. Nelle donne adulte, il consumo di pasta è anche associato a un BMI, un peso corporeo e una circonferenza vita inferiori.  
*Papanikolaou & Fulgoni, 2020.*

## **OBESITÀ E DIABETE**

- \* In oltre 2.500 individui con diabete di tipo 2, l’assunzione di pasta non è stata associata a un controllo glicemico peggiore o a un aumento dell’adiposità. Sono state osservate lievi riduzioni dell’HDL e aumenti marginali della pressione arteriosa sistolica, sebbene all’interno di un contesto dietetico complessivamente sano.  
*Vitale et al., 2019.*

## **GESTIONE DEL PESO E SAZIETÀ**

- \* La pasta integrale aumenta la sazietà e riduce la fame a breve termine, senza indurre a un aumento dell’assunzione di cibo nel corso della giornata. Questi effetti sono probabilmente dovuti al suo maggiore contenuto di fibre e alla minore risposta glicemica. I pasti a base di pasta, se ben porzionati, possono favorire il controllo dell’appetito all’interno di diete equilibrate.  
*Cioffi et al., 2016.*

## **LA DIETA MEDITERRANEA RIDUCE IL RISCHIO DI SINDROME METABOLICA**

- \* La sindrome metabolica è una condizione associata ad almeno tre dei seguenti sintomi: ipertensione, glicemia alta, circonferenza vita elevata, bassi livelli di colesterolo HDL e trigliceridi elevati. Per valutare l’effetto della dieta mediterranea, scienziati italiani e greci hanno analizzato 50 studi che hanno coinvolto oltre mezzo milione di persone. Hanno scoperto che seguire la dieta mediterranea migliora tutti e cinque i fattori di rischio, riducendo il rischio complessivo di sindrome metabolica.  
*J Am Coll Cardiol, 2011; 57:1299-1313.*
- \* Una revisione sistematica di studi osservazionali e sperimentazioni controllate ha confermato che la dieta mediterranea riduce sia la prevalenza che la gravità della sindrome metabolica.  
*Nutr Metab Cardiovasc Dis, 2020; 30(4):411-427.*
- \* Questi risultati sono stati confermati da uno studio basato su dati raccolti tra il 2007 e il 2020 negli Stati Uniti su oltre 20.000 persone.  
*Kang Q et al. Int J Food Sci Nutr. 2025;76(2):209-222.*

## **LA DIETA MEDITERRANEA MANTIENE IL CERVELLO PIÙ GIOVANE E PIÙ SANO**

- \* Gli scienziati del Taub Institute for Research on Alzheimer’s Disease and Brain Aging hanno raccolto dati di risonanza magnetica cerebrale da 707 anziani newyorkesi. I partecipanti con una dieta più in linea con la dieta mediterranea hanno avuto il 36% in meno di disfunzioni cerebrali (causate da malattie dei vasi sanguigni), mentre quelli nel gruppo “intermedio” hanno avuto una riduzione dei sintomi di circa il 22%.  
*Annals of Neurology, 2011; 69(2):257-68.*
- \* Seguire la dieta mediterranea è associato a un minor rischio di declino cognitivo, demenza e malattia di Alzheimer.  
*Fekete M et al. Geroscience. 2025.*
- \* Una meta-analisi ha confermato fino a una riduzione del 33% del rischio di declino cognitivo.  
*Nutrients, 2021; 13(4):1217.*

## **LA DIETA MEDITERRANEA RALLENTA L’AUMENTO DI PESO LEGATO ALL’ETÀ**

- \* Uno studio spagnolo che ha seguito 10.376 uomini e donne per sei anni ha rilevato che l’aderenza alla dieta mediterranea ha rallentato il tipico aumento di peso legato all’età.  
*Am J Clin Nutr. 2010; 92(6):1484-93.*
- \* La pasta, un alimento saziante con un indice glicemico moderato, si è dimostrata compatibile con il mantenimento del peso.  
*BMJ Open, 2018; 8(3):e019438.*

## **DIETE A BASSO CONTENUTO DI CARBOIDRATI E OBESITÀ**

- \* Un’indagine canadese su 4.451 adulti ha dimostrato che le diete a basso contenuto di carboidrati (<47% di energia) sono associate a un rischio più elevato di sovrappeso/obesità, mentre un’assunzione moderata (290–310 g/giorno) presenta il rischio più basso.  
*J Am Diet Assoc, 2009;109(7):1165-72.*
- \* Una revisione del 2018 ha dimostrato che sia le diete molto povere di carboidrati (<40%) che quelle molto ricche di carboidrati (>70%) aumentano la mortalità rispetto a un’assunzione moderata.  
*Lancet Public Health, 2018; 3(9):e419-e428.*

## **LE DIETE A BASSO CONTENUTO DI CARBOIDRATI POSSONO ESSERE DANNOSE**

- \* Uno studio randomizzato su adulti obesi ha dimostrato che una dieta a basso contenuto di carboidrati e ricca di grassi aumenta il colesterolo LDL nonostante una perdita di peso simile.  
*Am J Clin Nutr, 2010;91(3):578-85.*
- \* La sostituzione dei carboidrati con proteine/grassi animali aumenta la mortalità, mentre la sostituzione con proteine vegetali riduce il rischio.  
*Atherosclerosis, 2021;328:114-123.*
- \* Studi recenti dimostrano che le diete a basso contenuto di carboidrati possono peggiorare i profili lipidici e aumentare i marcatori infiammatori.  
*Crit Rev Food Sci Nutr, 2021;61(8):1330-1341.*

## **LE DIETE A BASSO INDICE GLICEMICO SONO PIÙ EFFICACI DI QUELLE AD ALTO CONTENUTO PROTEICO**

- \* Le diete a indice glicemico moderato si sono dimostrate più efficaci nel ridurre il peso corporeo e prevenire il recupero di peso rispetto alle diete ad alto contenuto proteico.  
*Nutrients, 2022;14(5):1048.*

## **LE DIETE A BASSO INDICE GLICEMICO (IG) E CARICO GLICEMICO (CG) PROTEGGONO DALLE MALATTIE CRONICHE**

- \* Low-GI Le diete a basso IG e/o basso CG riducono il rischio di diabete di tipo 2 e malattie cardiovascolari. Il consumo regolare di carboidrati complessi con un IG moderato, come la pasta, è associato a una significativa riduzione del rischio di malattie croniche.  
*Lancet, 2019;393(10170):434-445.*

## **CAPACITÀ ANTIOSSIDANTE**

- \* Le paste a base di grano saraceno e all'uovo hanno mostrato livelli più elevati di polifenoli e composti antiossidanti. Questi hanno aumentato la resilienza cellulare allo stress ossidativo nelle cellule renali, suggerendo un possibile beneficio funzionale.  
*Di Marco et al., 2021.*

## **SALUTE INTESTINALE E MICROBIOTA**

- \* Studi in vitro dimostrano che una preparazione alimentare a base di pasta arricchita con il 12% di inulina ha promosso la crescita di *Lactobacillus paracasei* e ha aumentato la produzione di acidi grassi a catena corta (SCFA) durante la fermentazione simulata del colon, indicando un potenziale effetto prebiotico.  
*Bavaro et al., 2024.*

## **IL CONSUMO DI PASTA AUMENTA LA FELICITÀ**

- \* Il consumo di pasta è associato a emozioni positive, in particolare la felicità. I partecipanti a studi italiani hanno collegato la pasta alla convivialità, al calore familiare, al comfort e alle tradizioni. Gustare la pasta è associato a un minor stress, a una migliore qualità della vita e a un'alimentazione consapevole.  
*Grosso F et al. Food Sci Nutr. 2025;13(5):e70240.*

## **ACCESSIBILITÀ E CONVENIENZA ECONOMICA**

- \* La pasta è un alimento accessibile, versatile e ampiamente disponibile in tutte le culture e livelli di reddito. La sua integrazione nei modelli di dieta equilibrata contribuisce a sfatare l'idea che mangiare in modo equilibrato e nutriente sia difficile o costoso

## **OPZIONI SENZA GLUTINE E COMPATIBILITÀ DIETETICA**

- \* La pasta senza glutine dovrebbe essere riservata agli individui con disturbi correlati al glutine. alle persone con una diagnosi confermata di disturbi correlati al glutine.  
*Catellani et al., 2025.*

## **SALUTE COGNITIVA, LONGEVITÀ E SONNO**

- \* I pasti a base di pasta, specialmente all'interno di diete in stile mediterraneo, possono favorire la salute cognitiva, un sonno migliore e promuovere un invecchiamento sano attraverso effetti sul microbiota intestinale, la riduzione dell'infiammazione e l'attivazione dei percorsi della serotonina.  
*Lotti et al., 2024.*

## SIGNATORIES OF THE 2025 SCIENTIFIC CONSENSUS DOCUMENT UPDATE

**Silvia Migliaccio** *Presidente, Società Italiana di Scienza dell’Alimentazione (Rome, Italy)*

**Sergio Britos**, *Direttore del Center of Studies in Food Policy and Economics (CEPEA)*

**Olivia Di Vincenzo** *PhD, Società Italiana di Scienza dell’Alimentazione (Rome, Italy)*

**Edoardo Mocini** *MD PhD, Società Italiana di Scienza dell’Alimentazione (Rome, Italy)*

## SIGNATORIES OF THE 2010 SCIENTIFIC CONSENSUS DOCUMENT

**Sara Baer-Sinnott**, *President, Oldways (Boson, USA)*

**Luca Piretta**, *MD, University Campus Biomedico of Rome (Rome, Italy)*

**Kantha Shelke**, *Corvus Blue LLC (Chicago, USA)*

**Pietro A. Migliaccio**, *President, Società Italiana di Scienza dell’Alimentazione (Rome, Italy)*

**Maria Teresa Strumendo**, *MD, Società Italiana di Scienze dell’Alimentazione (Rome, Italy)*

**Joel Abécassis**, *PhD, National Institute for Agricultural Research (Montpellier, France)*

**Gabriele Riccardi**, *MD, Federico II University (Naples, Italy)*

**Nuno Borges**, *PhD, University of Porto (Porto, Portugal)*

**Furio Brighenti**, *University of Parma (Parma, Italy)*

**Mauro Fisberg**, *PhD, Federal University of Sao Paulo (Sao Paulo, Brazil)*

**Héctor Bourges**, *MD, PhD, Salvador Zubrian National Institute of Medical Sciences and Nutrition (Mexico City, Mexico)*

**Sergio Britos**, *University of Buenos Aires (Buenos Aires, Argentina)*

**Joanne Slavin**, *University of Minnesota (Minneapolis, Usa)*

**Michel de Lorgeril**, *Université Joseph Fourier (Grenoble, France)*

**Giancarlo Logroscino**, *MD, PhD, The Universiti of Bari (Bari, Italy)*

**Andrea Poli**, *MD, Nutrition Foundation of Italy (Milano, Italy)*

**Marta Garaulet Aza**, *PhD, DrPH, University of Murcia (Murcia, Spain)*

**Michelangelo Giampietro**, *MD, Graduate School for Sports Medicine at “La Sapienza” University of Rome (Italy)*

**Alessandra Luglio**, *Nutritionist (Sao Paulo, Brazil)*

**Kelly Toups**, *MLA, RD, LDN, Oldways (Boston, Usa)*

**Vasily Isakov**, *MD, PhD, AGAF, Professor of Gastroenterology at the Institute of Nutrition (Moscow)*

**Ksenia Sergeevna Selezneva**, *PhD, MD, Physician, dietitian and gastroenterologist*

**Oleg Stephanovich Medvedev**, *PhD, Founder and Chairman of the Board of the National Research Center “Zdorovoe Pitanye” (“Healthy Eating”); Head of the Lomonosov Moscow State University Department of Pharmacology (Moscow)*

**Rimma Potemkina**, *MD, National Center for Preventive Medicine (Moscow)*