

# La nutrizionista: parliamo di semola

semola-78a82463

**Pasta, pane (anche azimo) cous-cous e tortillas, sono solo alcune delle metamorfosi culinarie della semola, un prezioso alimento**

La farina di grano duro, nota anche come semola, costituisce, nelle regioni mediterranee, la principale materia prima per la produzione di pasta, couscous, burghul e per la produzione di pane lievitato e non, mentre, in altri Paesi è usata per produrre un'ampia gamma di prodotti (chapatis nel sub-continente indiano, pane lievitato nel Caucaso, tortillas e mote in America Meridionale e Centrale). La semola, è formata da uno strato aleuronico esterno e da un parenchima interno contenente principalmente amido (60-70%), proteine di riserva (8-18%), piccole percentuali di lipidi, sostanze minerali, polisaccaridi non amidacei e composti fenolici a basso peso molecolare. La semola integrale è definita tale perché possiede anche la crusca, una delle principali frazioni ottenute con la molitura, che costituisce il 14-16% del peso della cariosside.



**Le proprietà**

L'elevato valore nutrizionale e salutistico della semola è dovuto, oltre che al significativo contenuto in vitamine del gruppo B (tiamina, niacina, riboflavina ed acido pantotenico), di minerali (calcio, magnesio, potassio, fosforo, sodio e ferro) e di aminoacidi essenziali (arginina e lisina), anche dagli alti livelli di fibre alimentari (solubile e insolubile) e composti antiossidanti. Infatti i pigmenti gialli tipici della semola, includono tre classi principali di composti: xantofille (luteina), carotenoidi (carotene) e flavoni (tricina). Sembra che il suo principale effetto positivo sia la capacità antiossidante totale. È noto, infatti, che l'assunzione di antiossidanti mediante la dieta possa determinare un rafforzamento della barriera di protezione cellulare nei confronti dei fenomeni ossidativi e quindi dell'invecchiamento

fisico(Duthie et al., 1996). Gli effetti fisiologici principali connessi all'assunzione della fibra sono: il miglioramento della peristalsi intestinale, l'azione prebiotica a livello intestinale, il controllo dell'indice glicemico e del colesterolo plasmatico.

Uno studio condotto da Adom e Liu (2002) ha messo a confronto la capacità antiossidante totale della granella (caratterizzata da una granulometria maggiore rispetto a quella della farina) integrale di diverse specie cerealicole (mais, frumento, avena, riso). Si è evidenziato che quella del frumento è al secondo posto preceduta dalla granella del mais e seguita da quella di avena e riso. Il frumento di grano tenero possiede le medesime caratteristiche nutrizionali.

### **Ogm e controlli**

Con l'avvento degli OGM, la cui principale produzione avviene in Spagna, la Commissione Europea ha predisposto il "libro bianco per la sicurezza alimentare" che, fra i numerosi obiettivi da raggiungere, si è prefisso prioritariamente di monitorare la fase della produzione agricola per garantire gli alimenti "dalla fattoria al piatto" e di adottare sistemi di rintracciabilità; questi ultimi, in conformità con il regolamento UE n. 178/2002, consentono di individuare i diretti responsabili di alterazioni qualitative del frumento.

*Simona Sampirisi, nutrizionista e tecnologa alimentare*

[www.studiodinutrizione.com](http://www.studiodinutrizione.com)