

4 buoni motivi per gustare gli spaghetti al pomodoro e basilico

La sana alimentazione all'italiana.

Il piatto più italiano che ci sia è anche uno dei più sani. Scoprite perché.



Gli **spaghetti con pomodoro e basilico** sono un piatto tipico della cucina tradizionale italiana, conosciuto e apprezzato in tutto il mondo. Amatissimi dai bambini, facili e rapidi da preparare, sazianti quando la fame è quella "giusta", ideali per un pranzo "non programmato" con amici o parenti, "confortanti" se li consumiamo in solitudine, "rigeneranti" se li assaporiamo dopo un'ora di attività fisica... insomma ogni pretesto è valido per un buon piatto di spaghetti al pomodoro e basilico! Ma al di là del piacere che proviamo quando le nostre papille gustative vengono sollecitate dal loro sapore inconfondibile, vi sono **4 ottimi motivi per metterli spesso sulle nostre tavole.**

1. Gli **spaghetti di grano duro**, a differenza degli altri formati di pasta (penne, maccheroni, fusilli, tagliolini, ecc.), hanno **un impatto glicemico inferiore**, ossia innalzano la glicemia più lentamente. Durante la cottura, infatti, la rottura degli amidi (i carboidrati contenuti nel loro interno) avviene solo parzialmente e questo rallenta il ritmo della loro digestione; il glucosio viene assorbito più lentamente, evitando così dannosi picchi di insulina (l'ormone necessario per la sua metabolizzazione). Se li scoliamo al dente, diminuiamo ulteriormente l'impatto glicemico.
2. Sappiamo tutti che il **pomodoro è ricco di licopene**, un pigmento vegetale che appartiene alla numerosa famiglia dei carotenoidi e conferisce a questi ortaggi il tipico colore rosso vivo. È uno dei più potenti antiossidanti, "soldati instancabili" arruolati a combattere i radicali liberi, sostanze che aumentano nei periodi di stress e durante l'esposizione ai raggi solari. A differenza degli altri carotenoidi, il licopene viene assorbito più facilmente dopo la cottura. Mezza tazza di salsa di pomodoro (la dose che solitamente viene utilizzata per condire un piatto di pasta) rappresenta circa una porzione di licopene (gli esperti consigliano almeno 10 porzioni a settimana). La stessa quantità possiamo ottenerla saltando in padella per pochi minuti un pomodoro di medie dimensioni tagliato a dadini. Tenete presente che l'organismo umano non è in grado di produrre il licopene e quindi può essere assunto solo attraverso il cibo.
3. Ed ora dedichiamo la nostra attenzione alle **foglioline di basilico** che completano la nostra ricetta. Spezzettiamole con le mani e aggiungiamole solo a fine cottura per poter beneficiare delle loro proprietà digestive e antispastiche. Consumiamole prima di mangiare i nostri spaghetti così facilitiamo i processi digestivi e rilassiamo la mucosa intestinale. Nell'antichità il basilico era conosciuto come **"alimento degno della casa del Re"** per il suo gradevole aroma e le sue preziose virtù.
4. Prima di gustare i nostri profumatissimi spaghetti, irroriamoli con una generosa dose di **olio extravergine d'oliva**, i cui grassi sono indispensabili per l'assorbimento del licopene.