

# Se dico pane...

a cosa pensi?



Inquadra qui



Questa brochure è per te, che il pane lo compri, lo condividi, lo apprezzi in tutte le sue forme e profumi.

Scopri di più sul pane e su come le tue abitudini possano influenzare la tua salute.

AUTONOME PROVINZ BOZEN – SÜDTIROL  PROVINCIA AUTONOMA DI BOLZANO – ALTO ADIGE  
PROVINȚIA AUTONOMĂ DE BULSAN – SUDTIROL

Südtiroler Sanitätsbetrieb



Azienda Sanitaria dell'Alto Adige

Azienda Saniteră de Sudtiroi



# Perché parliamo di pane?

Il **pane** non è solo un alimento: rappresenta un **simbolo di cultura, di tradizione e di identità** e da sempre è protagonista sulle tavole di molti luoghi nel mondo.

Quasi tutte le valli dell'Alto Adige hanno il loro pane. Il pane contadino è una tradizione che unisce le famiglie e racconta storie. Nei masi di montagna, si cuoceva solo poche volte all'anno, scegliendo giornate soleggiate e ventilate per ottenere un risultato migliore e poterlo conservare più a lungo. La segale era ed è l'ingrediente principale del pane tradizionale locale, arricchita con spezie locali come cumino, trigonella e finocchio, per aggiungere sapore e aiutare la digestione. Il pane, una risorsa preziosa contro la fame, doveva durare a lungo e conservarsi bene anche per mesi, ma con il tempo diventava molto duro e così era necessario un tagliere speciale, detto Grammel, per romperlo e poi era possibile mangiarlo solo inzuppato nel latte, nel caffè o nella zuppa. Era un pane di scorta ed era vissuto come un elemento sacro della vita quotidiana.

In città le cose erano un po' diverse: i fornai cuocevano il pane tutti i giorni, preparavano pane di grano, pane di segale e pane d'orzo, e c'era persino una sorta di legge di purezza che imponeva di non mescolare le farine. Il pane bianco fatto con la farina di frumento non era un alimento quotidiano della gente, era disponibile solo presso i fornai delle città e veniva consumato in occasioni speciali e nei giorni festivi. Il pane svolge ancora oggi un ruolo fondamentale nell'alimentazione e rimane un importante alimento base.

## Sapevi che anche il pane, a seconda delle sue caratteristiche, può influire sulla tua salute?

Il *Servizio Igiene Alimenti e Nutrizione (S.I.A.N.) della Provincia Autonoma di Bolzano* in collaborazione con l'*Associazione Panificatori hds* ha avviato un progetto per capire il rapporto che le cittadine e i cittadini dell'Alto Adige hanno con il pane.

Quali tipi di pane preferisci?

Quanto spesso lo consumi?

Conosci le sue proprietà?

Hai dei timori legati a potenziali rischi?

Conoscere il tuo modo di consumare il pane ci aiuterà a valutarne gli effetti sulla tua salute e a migliorare le informazioni che ti arrivano.



# Acrilammide nel pane: cos'è e perché è importante?

L'**acrilammide** è una sostanza che si forma in alimenti ricchi di amido durante la cottura ad alte temperature (frittura, cottura al forno e alla griglia ma anche lavorazioni industriali a più di 120° con scarsa umidità). I prodotti che maggiormente apportano acrilammide sono: **caffè** e succedanei del caffè, **patate fritte e chips**, prodotti da forno come **pizza, biscotti, fette biscottate, cereali da colazione, crackers e pane**. Il processo chimico che porta alla sua formazione conferisce al cibo il tipico aspetto abbrustolito e un sapore più intenso. L'acrilammide è stata identificata come sostanza potenzialmente genotossica e cancerogena, ovvero può provocare mutazioni del nostro DNA aumentando il rischio di tumore. Tutti in Europa siamo esposti e i bambini, in virtù del largo consumo di alimenti a rischio e del loro modesto peso corporeo, risultano essere i soggetti più esposti a questa sostanza, fino a 10 volte di più rispetto agli adulti. Sebbene non esista una dose sicura e l'eliminazione dell'acrilammide negli alimenti sia sostanzialmente impossibile, è invece possibile stabilire una dose con effetto trascurabile.

La **buona notizia** è che nel **pane altoatesino** che abbiamo analizzato, i livelli di acrilammide medi sono risultati sicuri e al di sotto dei valori previsti dai regolamenti europei per tutti i tipi di pane. Non si sono rilevate differenze significative tra pane bianco e pane di segale morbido; il pane di segale secco (Schüttelbrot) ha invece un contenuto di acrilammide superiore agli altri due, ma sempre entro i limiti raccomandati.

Con un consumo di pane in linea con le raccomandazioni nutrizionali (50 gr al giorno nel bambino e 100 gr al giorno nell'adulto) non ci sono pertanto preoccupazioni per la salute nella popolazione di età superiore ai 3 anni.

## I nostri consigli

- Evita il pane dalla crosta eccessivamente scura, marroncino e preferisci quello dorato.
- Preferisci pane lievitato con agenti naturali (pasta acida, pasta madre, lievito di birra) e sottoposto ad un riposo prolungato dell'impasto.
- Scegli per il consumo quotidiano pane morbido invece di pane croccante, perché contiene livelli inferiori di acrilammide.
- Se prepari il pane in casa, cuocilo a temperature più basse e per tempi leggermente più lunghi. L'acrilammide si forma più velocemente a temperature superiori a 180°C.



# Sale nel pane: attenzione alla quantità!

Sapevi che il pane, pur essendo meno salato di altri alimenti trasformati come snack o cibi pronti, è una delle principali fonti di sale nella nostra dieta? Ciò avviene perché è consumato regolarmente e in quantità rilevanti. Come forse già sai, ridurre il sale è importante per la salute cardiovascolare, e anche una modesta diminuzione del suo apporto giornaliero può avere un impatto positivo nel tempo. L'apporto giornaliero sicuro di sodio, secondo le linee guida dell'Autorità Europea per la Sicurezza Alimentare (EFSA), varia per adulti e bambini.

Nella seguente tabella sono indicati i livelli giornalieri di assunzione sicura di sodio secondo le linee guida dell'EFSA. Essi si applicano a persone sane senza particolari condizioni di salute, come ad esempio patologie renali. In parentesi è indicato a quanti grammi di sale corrispondono le quantità di sodio fornite.

<b>Età</b>	<b>Livelli di assunzione di sodio giornalieri considerati sicuri</b>
Da 1 a 3 anni	1,1 g (2,75 g di sale)
Da 4 a 6 anni	1,3 g (3,25 g di sale)
Da 7 a 10 anni	1,7 g (4,25 g di sale)
A partire da 11 anni	2 g (5 g di sale)

## I nostri consigli

- Scegli pane a ridotto contenuto di sale, soprattutto per un consumo quotidiano.
- Scegli pane fatto con farine integrali e ricche di fibre, come il pane di segale, noto per le sue proprietà digestive e perché favorisce il transito intestinale.



# Il pane fa ingrassare? Sfatiamo un mito!

Spesso si sente dire che “il pane fa ingrassare”, ma è davvero così? La verità è che il pane può essere parte di una dieta equilibrata se scelto con attenzione e consumato nelle giuste quantità.

## Prima di tutto la qualità

Non tutti i tipi di pane sono uguali. Il pane integrale, ricco di fibre e nutrienti, aiuta a sentirsi sazi più a lungo e supporta una buona digestione. Scegliere pane fatto con farine poco raffinate, lievitato naturalmente e con pochi ingredienti artificiali è una scelta intelligente per la salute.

## La questione delle quantità

Come per qualsiasi altro alimento, è la quantità che fa la differenza. Consumare porzioni moderate di pane, abbinate a proteine e verdure, contribuisce a una dieta equilibrata senza compromettere il controllo del peso.

**Ricorda:** Il pane è un alimento prezioso che, se scelto e consumato con consapevolezza, può far parte di uno stile di vita sano e attivo.



## I nostri consigli:

- Modera le porzioni.
- Mangia preferibilmente il pane integrale per i motivi sopra esposti.
- Evita il pane processato confezionato che contiene spesso zuccheri aggiunti e grassi nascosti.
- Cerca di non associare al pane altre fonti di carboidrati nello stesso pasto come pasta, riso, patate o altri cereali così da mantenere l'equilibrio nutrizionale.

# La tua opinione conta! Aiutaci a conoscere il rapporto degli altoatesini con il pane

**Partecipare è semplice e veloce!**

Che tipo di pane acquisti? Conosci il suo valore nutritivo?

Grazie alle tue risposte potremo capire quali sono le abitudini alimentari locali riguardo al consumo del pane e acquisire informazioni importanti per la tua salute, come, ad esempio, la stima delle quantità di sale assunta dalla popolazione altoatesina tramite questo alimento.

Ogni tua risposta è preziosa per costruire insieme un Alto Adige più consapevole e in salute.



**Unisciti a noi in questo viaggio alla riscoperta del pane, il nostro alimento quotidiano:**

inquadra il **QR code** qui a fianco con il tuo smartphone o con qualsiasi altro dispositivo dotato di telecamera per rispondere al nostro questionario.

[www.sedicopane.it](http://www.sedicopane.it)



A cura di Simona Nascetti e Danilo Doglio –  
Servizio di Igiene degli Alimenti e della Nutrizione (SIAN)

[www.asdaa.it/sian](http://www.asdaa.it/sian)