

## Fibre alimentari

Ogni anno viene eseguita un'analisi nutrizionale completa e minuziosa su un campione rappresentativo di tutto il raccolto. Inoltre, Kamut International sta per iniziare un progetto di ricerca per studiare il contenuto di fibre alimentari nel grano khorasan KAMUT® e come ottimizzare i processi di fabbricazione per conservare le fibre alimentari nei prodotti finiti (**Studio integrato per la valutazione delle proprietà funzionali del grano khorasan KAMUT®**).

I test preliminari indicano che il grano khorasan KAMUT® contiene tra 2 e 2,5 volte di più di amido resistente rispetto agli altri grani duri o teneri: questa ricerca si focalizza quindi specificamente su questa frazione di amido.

Gli alimenti funzionali sono la nuova frontiera in ambito di alimentazione sana e di prevenzione delle malattie. L'alimentazione funzionale indica il consumo regolare di un alimento che, per le sue proprietà, può avere un effetto benefico sulla salute, in termini di trattamento e prevenzione di determinate malattie specifiche o condizioni insalubri.

L'amido resistente (Resistant Starch o RS) è un tipo di amido che sfugge alla digestione nell'intestino tenue. È considerato il terzo tipo di fibra alimentare, in quanto è in grado di fornire alcuni dei vantaggi delle fibre insolubili e alcuni dei benefici delle fibre solubili. Alcuni carboidrati, quali gli zuccheri e la maggior parte degli amidi, sono digeriti rapidamente e assorbiti sotto forma di glucosio nell'organismo, nell'intestino tenue, e successivamente utilizzati per rispondere al fabbisogno energetico immediato o immagazzinati. L'amido resistente, al contrario, resiste alla digestione e passa attraverso il colon, dove agisce come fibra alimentare.

Molte autorità sanitarie pubbliche e organizzazioni alimentari, come l'Organizzazione per l'alimentazione e l'agricoltura, l'Organizzazione mondiale della Sanità, la British Nutrition Foundation e la U.S. National Academy of Sciences, riconoscono l'amido resistente come un carboidrato benefico. Un'importante ricerca sugli amidi naturalmente resistenti di mais ricco di amilosio, ha rivelato i vantaggi per la salute intestinale/del colon, così come i vantaggi metabolici importanti in materia di metabolismo glicemico ed energetico. Il consumo di alimenti contenenti amido resistente naturale influenza positivamente la gestione del peso in tre modi.

*Rafforzamento delle fibre:* L'amido resistente naturale aumenta il contenuto di fibre senza alterare gusto o consistenza. Nel 2003, l'Organizzazione Mondiale della Sanità ha concluso che la fibra alimentare è l'unico componente alimentare che ha dimostrato di avere un effetto protettivo contro l'aumento di peso e l'obesità.

Riduzione delle calorie: L'amido resistente abbassa il contenuto calorico degli alimenti quando è utilizzato per sostituire la farina o altri carboidrati digeriti rapidamente. L'amido naturale resistente fornisce 2-3 kcal / grammo (8-12 kj / grammo) contro 4 kcal / grammo (16 kj / grammo).

Ossidazione dei lipidi: L'amido resistente aiuta a bruciare i grassi e può ridurre l'accumulo. Un recente studio clinico su un amido resistente di mais ad alto contenuto di amilosio ha dimostrato che dopo un pasto aumenta l'ossidazione dei grassi. Cambia anche la sequenza in cui il corpo brucia il cibo, poiché la combustione dei grassi passa in cima alla lista rispetto a carboidrati e proteine. Queste osservazioni suggeriscono un possibile effetto metabolico dell'amido resistente e un possibile impatto sul peso corporeo.