

## I CEREALI NON SONO TUTTI UGUALI: SE SCEGLI QUELLI GIUSTI TI MANTIENI IN FORMA E IN SALUTE

*Bologna, 5 febbraio 2018* – I **cereali e i loro derivati** sono spesso sulle nostre tavole, presenti in tanti modi diversi, dalla pasta al pane, passando per la pizza e i biscotti, fino ai grissini. Consumare cereali ogni giorno è una sana abitudine alla base della Dieta Mediterranea, esempio di **alimentazione corretta** riconosciuto in tutto il mondo. I cereali, infatti, assicurano il giusto apporto di energia, di fibre e di quei principi nutritivi necessari al benessere e alle funzioni del nostro organismo. Ma come orientarsi nella scelta di **prodotti che siano buoni e anche sani**?

Nel panorama dei prodotti da forno, la scelta di pane, pasta e pizza realizzati con **grani antichi**, come il **grano khorasan KAMUT®**, può essere un'ottima soluzione, che unisce **gusto e salute**. Questo perché i grani antichi non hanno mai subito processi di manipolazione genetica o ibridazione e mantengono inalterate tutte le caratteristiche nutrizionali di un tempo, con numerosi effetti benefici sulla salute, confermati da numerose ricerche scientifiche.

A questo proposito, l'**Università Politecnica delle Marche**, in uno **studio pubblicato a novembre 2017<sup>1</sup>**, ha evidenziato una correlazione tra una dieta a base di grano khorasan KAMUT® e la riduzione del profilo di rischio di alcune malattie cardiovascolari come il diabete.

La ricerca ha analizzato le **proprietà antiossidanti** di questo antico cereale, scoprendo che una **dieta a base di grano khorasan KAMUT® porta a una riduzione significativa dei livelli di insulina nel sangue e della massa grassa e un aumento del DHA** (un importante omega 3), rispetto a una dieta a base di grano moderno.

Questa ricerca rappresenta un ulteriore tassello nella letteratura sui benefici dei **grani antichi**, che si rivelano la scelta ottimale per chi vuole **mantenersi in forma e in salute**, ma senza rinunciare al gusto.

### **A proposito di grano khorasan KAMUT®**

*La mission di Kamut International è quella di promuovere l'agricoltura biologica e sostenere gli agricoltori biologici, per incrementare la diversità nelle colture e nelle diete e per proteggere l'eredità di un antico e squisito grano di alta qualità a beneficio di questa e delle future generazioni. KAMUT® è un marchio registrato di Kamut International e Kamut Enterprises of Europe che garantisce sempre in biologico elevati standard di qualità che sono verificati da test in ogni campo. La ragione per cui la famiglia Quinn ha deciso di depositare il marchio KAMUT® sta nella volontà di garantire determinate caratteristiche di varietà antica di grano khorasan che viene commercializzata in tutto il mondo. L'obiettivo è quello di proteggere e preservare le qualità dell'antico grano khorasan, a beneficio di tutti coloro che cercano un alimento sano e di alta qualità.*

### **Per ulteriori informazioni:**

**Ufficio stampa Kamut Enterprises of Europe -**

---

<sup>1</sup> *Evaluation of antioxidative and diabetes-preventive properties of an ancient grain, KAMUT® khorasan wheat, in healthy volunteer. Trozzi C. et al., European Journal of Nutrition, 16 novembre 2017. Lo studio è disponibile online all'indirizzo: <https://link.springer.com/article/10.1007%2Fs00394-017-1579-8>*

