



NEWS

Nutrizione e prevenzione – Quanto pesa la farina?



di **Paolo Valente** pubblicato il 23 Ottobre 2025

Forse potremmo dire quanto può aiutare la farina a prevenire o quantomeno ridurre i rischi di alcune tra le malattie più comuni nella nostra società?

*Se ne è discusso recentemente durante un convegno organizzato da **Farine Varvello** che ha visto raccolti a Milano alcuni medici ed esperti del settore.*

Se è vero che il 60% delle malattie non trasmissibili potrebbe essere evitato grazie ad una più corretta e sana alimentazione, il percorso per la diffusione di una nuova coscienza alimentare è ancora lungo.

Vale sempre il concetto della dieta mediterranea ma all'interno di questa alcuni alimenti, ed in particolare le farine, possono svolgere un importante ruolo nella prevenzione.

*Il prodotto oggi “sotto la lente” si chiama **Farina Intera** ed è prodotta da Farine Varvello. Come spiegato dalla dott.ssa **Clelia Iacoviello**, Farmacista e Consulente Nutrizionale Nutraceutico, si tratta di una farina bianca che viene realizzata attraverso una lavorazione brevettata che consente di estrarre e reintrodurre la parte solubile della fibra (arabinoxilani) che riduce l'impatto glicemico fino al 50% rispetto alle farine raffinate. Inoltre, è altamente digeribile, favorisce il senso di sazietà e ha un'azione prebiotica positiva sul microbiota intestinale. Grazie alla sua composizione, non interferisce con l'assorbimento di farmaci o nutrienti, risultando ideale anche per chi segue regimi alimentari specifici.*

Dal punto di vista del gusto, questa farina ha un'alta palatabilità, decisamente migliore rispetto, ad esempio, alla farina integrale.

*Così **Filippo Varvello**, CEO di Farine Varvello, “La nostra farina, ottenuta attraverso un processo enzimatico naturale con enzimi di origine vegetale, permette di realizzare pane più leggero, pizza più digeribile e pasticceria più soffice, senza additivi chimici. Siamo convinti che solo un prodotto buono possa avere successo: per questo lavoriamo ogni giorno affinché qualità, gusto e salute camminino insieme”. Scopo ultimo è quello di riportare la farina all'interno dell'alimentazione di tutta la famiglia.*



*Tra le malattie non trasmissibili il diabete coinvolge quasi quattro milioni di italiani: “Il diabete riguarda circa il 6% della popolazione ma si stima che almeno un milione di cittadini ne sia affetto senza saperlo. I numeri sono in costante aumento. L'Organizzazione Mondiale della Sanità parla ormai di una vera e propria pandemia del diabete, con un incremento del 60% dei casi a livello globale negli ultimi vent'anni” ha commentato **Federico Bertuzzi**, Diabetologo, che ha poi aggiunto: “Prevenire significa investire nel benessere e nel futuro della collettività: promuovere alimentazione sana, attività fisica quotidiana e diagnosi precoce vuol dire migliorare la qualità della vita e ridurre il peso di una malattia cronica che oggi possiamo e dobbiamo controllare”.*

*E a proposito di alimentazione sana, la Dietista **Patrizia Gnagnarella** ha spiegato il ruolo delle farine nel rapporto con l'indice glicemico. “Un ruolo importante è svolto anche dalla scelta delle farine: farine raffinate, come quelle bianche, hanno un alto indice glicemico e possono aumentare rapidamente la glicemia, mentre farine integrali e prodotti a base di cereali integrali rilasciano zuccheri più lentamente, contribuendo a mantenere stabili i livelli di glucosio nel sangue. Studi scientifici dimostrano che una dieta ad alto indice glicemico aumenta del 27% il rischio di diabete e contribuisce a incrementare il rischio di malattie cardiovascolari e mortalità complessiva. Intervenire su questi fattori significa non solo prevenire malattie, ma migliorare concretamente la qualità della vita e garantirsi un futuro in salute”.*

Farine Varvello ha inoltre presentato l'iniziativa solidale che accompagnerà il mese della prevenzione: nel periodo dal 10 ottobre al 14 novembre 2025, per ogni chilo di Farina Intera Varvello acquistato nei punti vendita aderenti (panetterie, pizzerie, pasticcerie selezionate) e sull'e-commerce www.farinaintera.it, l'azienda devolverà 0,05 euro a Fondazione Umberto Veronesi a sostegno della ricerca sui tumori femminili, per un contributo minimo garantito di 7.000 euro.

<https://vinodabere.it/nutrizione-e-prevenzione-quanto-pesa-la-farina/>