



Giucolgusto – Notizie dal mondo

Il ruolo della farina nell'alimentazione

27 gennaio 2026



Paolo Valente



L'importanza dell'alimentazione per la prevenzione delle malattie non trasmissibili è ormai assodata. Le farine a basso contenuto glicemico possono contribuire significativamente.

L'alimentazione svolge un ruolo importante nella prevenzione delle principali malattie non trasmissibili, quali, ad esempio, il diabete. Considerando che circa il 60% di queste patologie potrebbe essere evitato con una dieta più sana, gli esperti sottolineano l'importanza di diffondere una maggiore consapevolezza alimentare, ispirata ai principi della dieta mediterranea. Il diabete, in particolare, colpisce circa il 6% della popolazione italiana e viene definito dall'OMS una vera e propria pandemia globale.

In questo contesto, le farine, soprattutto se innovative e nutrizionalmente migliorate, possono svolgere un ruolo chiave nella prevenzione. La scelta di farine a basso indice glicemico può contribuire in modo significativo alla prevenzione sia del diabete stesso che delle malattie cardiovascolari.

La Farina Intera® di Varvello

È il caso della Farina Intera® Varvello, una farina bianca ottenuta con un processo brevettato che reintroduce la fibra solubile (arabinoxilani), riducendo fino al 50% l'impatto glicemico rispetto alle farine raffinate. La Farina Intera® conserva le fibre solubili e il germe del grano senza perdere la leggerezza della farina integrale e il sapore di quella bianca. Questo perché è ottenuta attraverso un metodo di lavorazione brevettato e ideato col supporto di studi accademici, che preserva tutte le parti del chicco. Questa farina è digeribile, favorisce la sazietà, ha effetti prebiotici positivi e non interferisce con l'assorbimento di farmaci o nutrienti, risultando adatta anche a diete specifiche.

Alimentazione sana, attività fisica e prevenzione aiutano a migliorare la qualità della vita e ridurre l'impatto delle malattie croniche.

credit photo: farinaintera

<https://www.giucolvino.it/il-ruolo-della-farina-nellalimentazione-farina-intera-varvello-indice-glicemico/>