



# **Refeições Saudáveis com Massas**

## **Declaração Científica Consensual e participantes**

### **Scientific Consensus Statement**

V World Pasta Congress- Congresso Mundial de Massas  
*Acordado em Milão, 26 de outubro de 2015*

1. A pesquisa científica reforça a maior importância de uma dieta integral sobre um alimento individual.
2. A Massa é um componente chave de muitos padrões dietários saudáveis em todo o mundo, como a cientificamente comprovada Dieta do Mediterrâneo. A maior parte das dietas com base em plantas ajudam a prevenir e retardar a ocorrência da maior parte das doenças crônicas e conferem maiores benefícios na saúde do que a maioria das dietas atuais conhecidas como dietas ocidentais.
3. Muitos ensaios clínicos confirmam que o excesso de calorias e não somente de carboidratos, é responsável por aumento no ganho de peso e obesidade. Dietas que de forma adequada, determinam perda de peso, enfatizam uma somatória de carboidratos saudáveis, proteínas e gorduras. Todos os três macronutrientes são essenciais para desenhar uma dieta individualizada, saudável e que tenha adesão por toda a vida. Além disso, dietas com restrição intensa em carboidratos, podem não ser saudáveis, especialmente em longo prazo.
4. A Massa (Pasta) sacia e mantém o indivíduo satisfeito por maior tempo. Uma refeição composta por massas, pode ser moderada em calorias, desde que a porção seja adequada e os molhos não sejam excessivamente calóricos.
5. Em tempos em que a obesidade e o diabetes tem uma elevada prevalência em todo o mundo, refeições com massas e outros alimentos de baixo índice glicêmico, podem ajudar a controlar a glicemia e o peso, especialmente em pessoas com sobrepeso. O índice glicêmico é um fator que impacta a qualidade em saúde dos alimentos ricos em carboidratos. Há um efeito benéfico pela forma como as massas são feitas. O processo de produção reduz a resposta glicêmica. A massa integral, que promove maior consumo de fibras é uma ótima opção.
6. A massa é acessível economicamente, e uma escolha saudável em praticamente todas as sociedades. Promover a acessibilidade e preços possíveis de refeições a base de massas, podem ajudar a concepção inadequada de que dietas saudáveis são muito caras.

7. Refeições saudáveis com massas permitem de uma forma deliciosa, uma maior ingestão de alimentos como vegetais, legumes e outros itens saudáveis pouco consumidos. É uma forma excelente para introdução de alimentos típicos da Dieta Mediterrânea ( e outras tradições e culturas ), especialmente para crianças e adolescentes.
8. Refeições com massas são apreciadas em diferentes culturas em todo o mundo. São como uma tela em branco (que permite diferentes pinturas), permitindo a introdução de novos alimentos e combinações. São pratos versáteis e facilmente adaptados a ingredientes regionais-nacionais.
9. A população em geral pode consumir massas e não deveria escolher produtos isentos de gluten (*gluten-free*) a não ser que afetados por afecções relacionadas ao gluten e corretamente diagnosticadas. Para aqueles com doença celíaca, alergia ao trigo ou sensibilidade ao gluten, existem alternativas *gluten-free* (isentas de gluten).
10. A massa é um produto a base de plantas e tem baixo impacto ambiental.
11. O consumo de massas é adequado para pessoas que fazem atividade física e particularmente esportes. A massa, como outros alimentos a base de cereais, prove carboidratos e é também fonte de proteínas. A massa pode ser usada de forma isolada ou temperada ou modificada, antes do treinamento, e combinada com outros alimentos após o treino, para melhorar o desempenho esportivo. Dietas com alto teor em proteínas e com baixo conteúdo em carboidratos são desencorajadas em pessoas ativas.
12. Médicos e nutricionistas, além de outros profissionais de saúde, deveriam educar o consumidor a escolher refeições saudáveis, equilibradas e variadas a base de para uma boa saúde.

---

### **Participantes da Declaração Científica Consensual**

#### ***Membros do Comitê do Consenso***

**Joel Abecassis, PhD**, National Institute for Agricultural Research (INRA) (Montpellier, France)

**Sara Baer-Sinnott**, President, Oldways (Boston, USA)

**Nuno Borges, PhD**, University of Porto (Porto, Portugal)

**Hector Bourges, MD, PhD**, Salvador Zubiran National Institute of Medical Sciences and Nutrition (Mexico City, Mexico)

**Sergio Britos**, University of Buenos Aires (Buenos Aires, Argentina)

**Furio Brighenti, PhD**, University of Parma (Parma, Italy)

**Michel de Lorgeril, MD**, Joseph Fourier University (Grenoble, France)

**Mauro Fisberg, MD, PhD**, Instituto Pensi- Hospital Infantil Sabará e Universidade Federal de Sao Paulo (Sao Paulo, Brasil).

**Michelangelo Giampietro, MD**, Sapienza University (Rome, Italy)

**Marta Garaulet Aza, PhD, DrPH**, University of Murcia (Murcia, Spain)

**Giancarlo Logroscino, MD, PhD**, University of Bari (Bari, Italy)

**Alessandra Luglio**, Nutricionista (Sao Paulo, Brasil)

**Pietro Migliaccio, MD**, President, and **Maria Teresa Strumendo, MD**, Societa Italiana di Scienze dell'Alimentazione (Rome, Italy)

**Luca Piretta, MD**, Sapienza University (Rome, Italy)

**Andrea Poli, MD**, Nutrition Foundation of Italy (Milano, Italy)

**Gabriele Riccardi, MD**, Federico II University (Naples, Italy)

**Kantha Shelke, PhD**, Corvus Blue (Chicago, USA)

**Joanne Slavin, PhD**, University of Minnesota (Minneapolis, USA)

**Kelly Toups, MLA, RD**, Oldways (Boston, USA)