



HEALTH THROUGH HERITAGE

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)