



I.P.O.

International Pasta Organisation

**OLDWAYS**  
HEALTH THROUGH HERITAGE

# BİLİMSEL MUTABAKAT BİLDİRGESİ

## SCIENTIFIC CONSENSUS STATEMENT & SIGNATORIES

### V World Pasta Congress

#### Agreed in Milan, 26 October 2015

#### Additional Signatories in Moscow 2016 and São Paulo 2017

1. Bilimsel araştırmalar ; tüm besin ögelerini içerisinde barındıran dengeli bir diyetin, tek tip besin türünü içeren diyetten daha önemli olduğunu desteklemektedirler.
2. Makarna, dünyadaki pek çok geleneksel sağlıklı beslenme şekli için temel bileşendir (örneğin bilimsel olarak kanıtlanmış Akdeniz Diyeti gibi). Pek çok bitkisel kaynaklı diyet şekli majör kronik hastalıkların önlenmesine ve yaşaş ilerlemesine yardımcı olup günümüzdeki Batı tarzı diyet şekillerinden çok daha fazla yarar sağlar.
3. Klinik çalışmaların bir çoğunda obezitenin nedeninin karbonhidratlar değil, gereksinimden fazla alınan enerji olduğu doğrulanmıştır. Vücut ağırlığı kaybını sağlayan sağlıklı diyetler; karbonhidrat, protein ve yağdan oluşan dengeli bir diyetin önemini vurgulamaktadır. Karbonhidrat, yağ ve protein açısından dengeli olarak hazırlanmış bir diyet, sağlıklı bir hayatın temeli için şarttır. Bu tür bir diyet kişinin tüm yaşamı boyunca takip edilebilir. Düşük karbonhidrat içeren diyetler, özellikle uzun vadede güvenli olmayabilir.
4. Makarna doyurucudur ve uzun süre tokluk sağlar. Makarnanın enerji içeriği doğru porsiyon miktarı ile tüketildiği ve enerji içeriği yüksek bir sos seçilmediği sürece ayarlanabilir.
5. Obezite ve diyabetin dünyada yaygınlık gösterdiği bir dönemde, makarna yemekleri ve diğer düşük glisemik indekse sahip besinler, özellikle vücut ağırlığı normalin üstünde olan bireylerde kan şekerini ve vücut ağırlığını kontrol etmeye yardımcı olabilir. Glisemik indeks, karbonhidrat bakımından zengin olan besinlerin sağlıklı olup olmadığını etkileyen bir faktördür. Makarnanın üretilme aşamasında yararlı etkiler oluşmaktadır. Makarnanın üretim prosesinde glisemik etki azaltılır. Tam tahılla yapılmış makarna diyet posası içeriği sebebiyle iyi de bir seçenektir.
6. Makarna bütün toplumlarda her kesimin erişebileceği sağlıklı bir seçimdir. Makarnanın satın alınabilirliği ve erişilebilirliğini desteklemek, sağlıklı yiyeceklerin pahalı olduğuna dair yanlış algıyı bertaraf etmeye yardım edebilir.
7. Sağlıklı makarna yemekleri; sebze, kuru baklagiller ve az tüketilen sağlıklı besinlerin daha fazla tüketilmesini sağlayan lezzetli bir yoldur. Makarna, bilhassa çocuklar ve adölesanlar için Akdeniz diyetindeki diğer besinlerinde (kültürel geleneklerin dışında) gündeme gelmesini sağlar.
8. Dünya üzerinde geleneksel anlamda pek çok makarna yemeği mevcuttur. Geniş bir kullanım alanı olması sebebiyle makarna çok yönlülük arz eder ve rahatlıkla ulusal/bölgesel/mevsimsel besinlerle bir arada kullanılabilir.
9. Toplumun genelinde makarna rahatlıkla tüketilebilen bir besindir. Doğru tanı almış gluten ile ilintili bir hastalık yoksa glutensiz bir ürün seçilmemelidir. Makarnanın, gluten hassasiyeti/ alerjisi veya alerjileri çölyak hastalığı için glutensiz alternatifleri mevcuttur.
10. Makarna bitkisel temelli bir besindir ve düşük çevresel etkiye sahiptir.
11. Makarna tüketimi fiziksel aktivite ve aktif spor yapan kişiler için son derece uygundur. Makarna diğer tahıl yiyecekleri gibi karbonhidrat içerir ve aynı zamanda protein kaynağıdır. Makarna, egzersizlerden önce tek başına ya da az miktarda sosla kullanılabilir ya da egzersiz sonrasında diğer yemeklerle birlikte fiziksel performansı artırmak üzere tüketilebilir. Yüksek protein ve düşük karbonhidratlı diyetlerin aktif bireyler tarafından tüketilmesi uygun olmayabilir.
12. Doktorlar, beslenme uzmanları ve diğer sağlık uzmanları sağlıklı bir yaşam için çeşitlendirilmiş ve dengeli makarna yemeklerini yiyebilecekleri konusunda tüketicuyu bilgilendirmelidir.

## Signatories of the Scientific Consensus Statement Consensus Committee Members

---

**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, PhD**, Federal University of São Paulo (São Paulo, Brazil)  
**Michelangelo Giampietro, MD**, Sapienza University and University of Modena and Reggio Emilia (Rome and Modena, Italy)  
**Marta Garaulet Aza, PhD, DrPH**, University of Murcia (Murcia, Spain)  
**Vasily Isakov, MD, PhD, AGAF**, Department of Gastroenterology and Hepatology, Federal Research Center of Nutrition, Biotechnology and Food Safety (Moscow, Russia)  
**Giancarlo Logroscino, MD, PhD**, University of Bari (Bari, Italy)  
**Alessandra Luglio**, Nutritionist (São Paulo, Brazil)  
**Oleg Stephanovich Medvedev, PhD**, Board of the National Research Center “Zdorovoe Pitanye” (Healthy Eating); Moscow State University Department of Pharmacology (Moscow, Russia)  
**Pietro Migliaccio, MD**, President, and **Maria Teresa Strumendo, MD**, Societa Italiana di Scienze dell’Alimentazione (Rome, Italy)  
**Glaucia Maria Pastore, PhD**, University of Campinas UNICAMP (São Paulo, Brazil)  
**Luca Piretta, MD**, Sapienza University (Rome, Italy)  
**Andrea Poli, MD**, Nutrition Foundation of Italy (Milano, Italy)  
**Gabriele Riccardi, MD**, Federico II University (Naples, Italy)  
**Nevin Sanlier, PhD**, Biruni University (Istanbul, Turkey)  
**Ksenia Sergeevna Selezneva, MD, PhD**, Dietology Department, Atlas Biomed Group (Moscow, Russia)  
**Kantha Shelke, PhD**, Corvus Blue (Chicago, USA)  
**Joanne Slavin, PhD**, University of Minnesota (Minneapolis, USA)  
**Elena Tikhomirova**, Nutritionist and medical advisor (Moscow, Russia)  
**Kelly Toups, MLA, RD**, Oldways (Boston, USA)  
**Dan Waitzberg, MD, PhD**, University of São Paulo (São Paulo, Brazil)  
**Elizabete Wenzel de Menezes, PhD**, Food Research Center and University of São Paulo (São Paulo, Brazil)