



I.P.O.

International Pasta Organisation



HEALTHY PASTA MEALS

Déclaration de consensus scientifique et signataires

Vème Congrès Mondial des Pâtes alimentaires

Discuté et approuvé à Milan le 26 octobre 2015

Signataires additionnels à Moscou 2016 et São Paulo 2017

1. Les travaux de recherche scientifique démontrent de plus en plus l'intérêt d'une alimentation complète et variée plutôt que la consommation d'aliments particuliers.
2. Les pâtes alimentaires constituent un élément clé de plusieurs régimes alimentaires sains et traditionnels de la planète, tels que la diète méditerranéenne dont les bénéfices ont été scientifiquement démontrés. La plupart des régimes alimentaires à base de produits végétaux aident à prévenir et ralentir la progression des principales maladies chroniques et confèrent des bénéfices santé plus importants que les habitudes alimentaires actuellement en vigueur dans les pays occidentaux.
3. De nombreux essais cliniques confirment que c'est l'excès de calories qui est responsable de l'obésité et non pas la consommation de glucides. Les régimes qui réussissent à faire perdre du poids peuvent promouvoir une gamme de glucides sains, de protéines et de matières grasses. Ces trois macronutriments, en équilibre, sont essentiels pour définir un régime personnel sain que chacun pourra suivre tout au long de sa vie. En outre, les régimes alimentaires à très faible teneur en glucides peuvent ne pas être sains, notamment s'ils sont poursuivis sur un long terme.
4. Les pâtes alimentaires contribuent à maintenir une longue satiété. La teneur en calories d'un plat de pâtes peut être modérée en respectant la quantité de produit mise en oeuvre et en s'assurant que la garniture ne soit pas elle-même riche en calories.
5. À une époque où la prévalence de l'obésité et du diabète s'accroissent dans le monde entier, un repas à base de pâtes alimentaires ou d'autres aliments à faible indice glycémique permettent d'aider à contrôler la glycémie dans le sang ainsi que le poids, notamment chez les personnes en surpoids. L'indice glycémique mesure la capacité des produits riches en glucides à élever la glycémie dans le sang. Grâce à leur procédé de fabrication, les pâtes alimentaires présentent une réponse glycémique réduite. Les pâtes alimentaires à base de grains entiers, qui fournissent plus de fibres, sont également un bon choix.
6. Les pâtes alimentaires sont des produits sains et économiquement abordables, disponibles dans presque toutes les sociétés. Promouvoir leur disponibilité et leur accessibilité permettrait de surmonter la perception erronée que les aliments sains sont trop chers.
7. Les plats à base de pâtes alimentaires constituent une délicieuse façon de consommer d'avantage de légumes, de légumineuses et d'autres aliments sains souvent sous-consommés. Les pâtes alimentaires sont un bon moyen d'introduire d'autres aliments de la diète méditerranéenne (ou d'autres traditions culinaires), surtout pour les enfants et les adolescents.
8. Les plats de pâtes alimentaires font partie des traditions culinaires dans le monde entier. Utilisées comme support, elles sont polyvalentes et se prêtent facilement à toutes sortes d'accompagnements saisonniers nationaux et régionaux.
9. D'une manière générale, tout le monde peut consommer des pâtes alimentaires. Il n'est donc pas recommandé de choisir des produits sans gluten si on n'est pas affecté par un trouble lié au gluten correctement diagnostiqué. Pour ceux qui présentent des sensibilités, des allergies ou sont atteints par la maladie coeliaque, il existe des alternatives sans gluten.
10. Elaborées à partir de matières premières végétales, les pâtes alimentaires ont un faible impact environnemental.
11. La consommation de pâtes est adaptée aux personnes qui font de l'exercice physique et en particulier aux sportifs. Les pâtes alimentaires, comme les autres aliments à base de céréales, fournissent des hydrates de carbone mais sont aussi source de protéines. Elles peuvent être consommées seules ou légèrement assaisonnées avant l'entraînement ou en combinaison avec d'autres aliments après l'exercice afin d'améliorer les performances physiques. Les régimes à forte teneur en protéines et faible teneur en glucides ne sont pas conseillés chez les personnes actives.
12. Les médecins, nutritionnistes et autres professionnels de la santé devraient éduquer les consommateurs à choisir des repas de pâtes alimentaires variés et équilibrés pour se maintenir en bonne santé.

Signatories de la declaration de consensus scientifique Membres du Comité de Consensus

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 Touns, 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)