

Farro: proprietà, benefici e controindicazioni

Nutrizione

Inviato da : Anna Nappi

Pubblicato il : 19/1/2024 9:50:00

Il farro è considerato la più antica tipologia di frumento coltivato. Veniva utilizzato dall'uomo per la propria alimentazione già nel Neolitico, con particolare riferimento al farro piccolo, o farro monococco. La maggior parte del farro coltivato in Italia è rappresentata dal farro dicocco, o farro medio. Troviamo poi il farro grande, o farro spelta, che vede il proprio terreno più adatto in altri Paesi europei, come la Francia.

La coltivazione del farro è andata via via riducendosi nel corso dei secoli. È stata infatti soppiantata dal comune grano tenero e dal grano duro, che discendono rispettivamente dal farro grande e dal farro medio. Si tratta di un cereale da riscoprire, la cui produzione viene ora associata soprattutto all'agricoltura biologica e alla valorizzazione delle zone agricole marginali.

Proprietà

Introdurre il farro nella propria dieta può rappresentare un'interessante variante per quanto riguarda il consumo di cereali. Il farro presenta un maggior contenuto proteico rispetto ad altre tipologie di frumento. Si tratta di un cereale ricco di vitamine e di sali minerali, ma povero di grassi.

Il farro integrale, inoltre, presenta un contenuto di fibre più elevato rispetto al farro perlato. Le fibre aiutano a favorire il transito intestinale e a proteggere la salute dell'intestino, contribuendo all'eliminazione delle scorie. Questo cereale garantisce un apporto calorico piuttosto basso, pari a 340 kilocalorie per 100 grammi di prodotto.

Il consumo di farro contribuisce all'apporto di vitamine del gruppo B e di proteine attraverso l'alimentazione quotidiana. Per facilitare l'assunzione e l'assimilazione di proteine, si consiglia

di accompagnare il farro, meglio se integrale, ai legumi. Tra gli elementi nutritivi essenziali per il corretto funzionamento del nostro organismo presenti nel farro troviamo tiamina, niacina e riboflavina. Tra i sali minerali maggiormente presenti nel farro, troviamo fosforo, potassio e magnesio. Per quanto riguarda le vitamine, l'attenzione è rivolta soprattutto a vitamina A, B2 e B3.

Benefici

Il farro è un alimento più digeribile rispetto al grano duro e al grano tenero. Chi soffre di stitichezza può trarre beneficio dalle proprietà lassative di questo antico cereale. Il farro può essere utile per proteggere l'apparato digerente da malattie come le gastriti e da disturbi come il ristagno della bile nell'intestino.

Il consumo di farro viene talvolta consigliato nelle diete dimagranti. Si tratta infatti di un alimento saziante, che può aiutare a limitare le quantità di cibo e di calorie introdotte durante i pasti. Il suo contenuto di fibre insolubili favorisce la pulizia dell'intestino e la depurazione dell'organismo.

Ulteriori benefici del farro riguardano la riduzione del rischio di aterosclerosi. Inoltre, il contenuto di niacina di questo cereale contribuirebbe ad abbassare i livelli di colesterolo LDL e il rischio cardiovascolare. Il consumo di farro è considerato utile per ridurre il rischio di diabete di tipo 2. Il suo elevato contenuto di fibre e di elementi nutritivi benefici contribuisce alla prevenzione di insulino-resistenza, ischemie e obesità.

Controindicazioni

Il farro, proprio come il comune grano tenero, contiene glutine. Non è dunque adatto a chi soffre di celiachia o di intolleranza a questo elemento e deve dunque seguire una dieta senza glutine. Chi è allergico alle proteine del grano, potrebbe invece tollerare le proteine contenute nel farro, che risultano di più facile digeribilità.

Si tratta comunque di un aspetto da **valutare con attenzione** a seconda delle problematiche di salute individuali. Inoltre, dato che il farro presenta proprietà lassative, il suo consumo è sconsigliato in caso di coliti croniche. L'elevato contenuto di fibre del farro, con particolare riferimento alla sua versione integrale, potrebbe rendere questo alimento controindicato in soggetti con particolari problemi intestinali o digestivi. In proposito è sempre bene consultare il proprio medico.

À