AbruzzoWeb
Tutte le notizie d'Abruzzo a portata di click

PATATA DEL FUCINO IGP: L'ESPERTO, "ALIMENTO DA DIETA, RICCO DI FOSFORO E POTASSIO, OK PER SPORTIVI"

12 Luglio 2022



AVEZZANO – "La patata del Fucino è un'eccellenza del nostro territorio e del panorama nazionale. In generale le patate sono sempre allontanate dalle diete, vengono demonizzate, soprattutto in quelle dimagranti. In realtà sono molto ricche di nutrienti. In particolare, si trovano i macroelementi come l'amido che sarebbero i carboidrati, le proteine hanno assolutamente grassi trascurabili e le patate sono molto ricche di microelementi, soprattutto le patate IGP del Fucino sono molto ricche, tra l'altro, anche di fosforo e potassio".

A presentare autentiche novità sulle caratteristiche nutrizionali delle patate della piana del Fucino e a sfatare il messaggio che non tutti possono mangiare questo prodotto agricolo, è la biologa nutrizionista Annunziata Taccone. L'esperta ha presentato uno studio nel corso del convegno "La patata del Fucino IGP: dall'eccellenza culinaria allo sviluppo del territorio", che si è svolto nei giorni scorsi ad Aielli, nella Marsica, in provincia dell'Aquila.

L'evento, organizzato dall'Associazione marsicana produttori patate (Ampp) e dal Consorzio di tutela Patata IGP del Fucino, ha visto la partecipazione di molte imprese, esperti e ricercatori dell'Università dell'Aquila e del Crab: la piana del Fucino è una terra fertile di 13mila ettari di coltivazioni, in particolare patate, carote, finocchi, ortaggi e leguminose tra cui i ricercati piselli.

Il lago bonificato viene considerato la zona più produttiva d'Europa con prodotti superiori alla media dal punto di vista organolettico. Nella piana operano circa 3mila aziende e 15mila dipendenti. Per Annunziata le patate possono essere mangiate da bambini, sportivi e diabetici:

"Le patate sono adatte a tutte le fasce della popolazione – spiega – Ai celiaci perché naturalmente prive di glutine, agli

sportivi, in particolare la patata IGP del Fucino, perché ricca di microelementi come fosforo e potassio che spesso si perdono durante le fasi dell'allenamento. Sono adatte anche agli anziani perché molto digeribili e adatte a tutti, soprattutto possono essere tranquillamente inserite nelle diete. I diabetici? Possono mangiare le patate, seguendo alcuni accorgimenti – prosegue l'esperta – le patate hanno un indice glicemico molto alto e vuol dire che fanno innalzare molto velocemente i livelli di zucchero nel sangue, ma se consumate con un contorno, quindi con una forma di fibre intorno, oppure, delle patate raffreddate in cui l'amido ha subito il processo di retrogradazione, possono essere tranquillamente inserite nella dieta di tutti i giorni". E la differenza tra mangiare pasta, pane e patate? "Entrambe appartengono alla famiglia dei cereali con la differenza che le patate sono molto più acquose, contengono il 78% di acqua, di conseguenza hanno meno calorie rispetto alla pasta e al pane".

© 2026 Abruzzo Web Enfasi srl - Quotidiano digitale registrato presso il Tribunale dell'Aquila con decreto n°501 del 2 settembre 2003
Iscrizione al ROC n. 26362 - P.IVA 01812420667
Direttore responsabile Berardo Santilli