

## Pasta alla carbonara

È un piatto molto diffuso, caratterizzato da interessanti implicazioni terapeutiche. La preparazione è piuttosto semplice: si fa cuocere la pancetta, senza aggiunta di olio, ed in quel grasso si fa soffriggere l'aglio. Si condisce la pasta, aggiungendo un uovo fresco crudo (che deve appena rapprendersi col calore della pasta) e del parmigiano. La ricetta originale prevede anche l'aggiunta di pepe che è preferibile utilizzare solo se si vuol dare al fegato ed ai succhi gastrici uno stimolo piuttosto incisivo, come in caso di ipocloridria o lentezza digestiva. In tutti gli altri casi si può sostituire col peperoncino.

La funzione di questa preparazione ha, in generale, lo scopo di stimolare l'attività epatica. Infatti, l'uso del soffritto fatto col grasso di maiale serve ad attivare il fegato, velocizzandone il metabolismo. Il grasso di maiale aiuta a bilanciare le fluttuazioni della glicemia, rallentandone la velocità di salita. Un'iperglicemia troppo repentina attiverebbe immediatamente il pancreas che, producendo notevoli quantità d'insulina, provocherebbe un eccessivo utilizzo periferico di zuccheri, privandone il fegato nel momento meno indicato, quello della digestione.

Al ruolo enzimatico e di regolazione della secrezione ed utilizzazione dei sali biliari concorre efficacemente anche il parmigiano che, in virtù degli enzimi digestivi che contiene (per la presenza del caglio di agnello), facilita la prima idrolisi delle proteine a livello gastrico, migliorando lo svuotamento dello stomaco. Inoltre, come tutti i formaggi, il parmigiano stimola la contrazione della colecisti durante la sua digestione.

L'uovo, aggiunto crudo e perciò non alterato dai processi di cottura, mantiene inalterati tutti i suoi nutrienti. La pasta apporta il suo indispensabile quantitativo di idrati di carbonio nonché le sue proteine, derivate in massima parte dal glutine.

Infine, il pepe produce un intenso stimolo sull'epatocita, ma di tipo irritativo; quindi è bene utilizzarlo solo se il fegato è fondamentalmente sano. Non è consigliabile quando questo è in difficoltà per una patologia o per un danno cellulare di una certa importanza.