

# HEALTHY PASTA MEALS

## SCIENTIFIC CONSENSUS STATEMENT & SIGNATORIES

IV World Pasta Congress  
Agreed in Rio de Janeiro, 26 October, 2010

### Healthy Pasta Meal Scientific Consensus Statement

1. Scientific research increasingly supports the importance of total diet, rather than individual foods and nutrients.
2. Pasta is a key component of many of the world's traditional healthy eating patterns, such as the scientifically-proven Mediterranean Diet. Traditional dietary patterns confer greater health benefits than current Western dietary patterns.
3. Many clinical trials confirm that excess calories, and not carbohydrates, are responsible for obesity. Diets successful in promoting weight loss can emphasize a range of healthy carbohydrates, protein and fat. All these three macronutrients, in balance, are essential for designing a healthy, individualized diet anyone can follow for their whole life. Moreover, very low carb diets may not be safe especially in the long term.

### Refeições Saudáveis com Massas Alimentícias Declaração Científica de Consenso

1. Pesquisas científicas apóiam cada vez mais a importância da dieta como um todo ao invés de alimentos ou nutrientes individualmente considerados.
2. As refeições saudáveis com massas alimentícias são um componente chave de muitos padrões alimentares saudáveis em todo o mundo, como a Dieta Mediterrânea, já comprovada cientificamente. Os padrões alimentares tradicionais conferem mais benefícios para a saúde do que os atuais padrões ocidentais.
3. Muitos ensaios clínicos confirmam que é o excesso de calorias, e não de carboidratos, o responsável pela obesidade. As dietas com sucesso em promover a redução de peso baseiam-se em proporções variáveis, adequadas e saudáveis de carboidratos, gorduras e proteínas. Todos estes três macronutrientes em equilíbrio são essenciais para uma dieta individualizada e que pode ser seguida ao longo da vida. Além disso, dietas muito pobres em carboidratos podem não ser seguras a longo prazo.

---

### La Pasta Dichiarazione di Consenso

1. La ricerca scientifica sostiene sempre di più l'importanza del regime alimentare nel suo complesso, piuttosto che dei singoli alimenti e nutrienti.
2. La pasta è una componente chiave di molti modelli alimentari tradizionali, come ad esempio la Dieta Mediterranea, la cui validità è stata scientificamente provata. I modelli alimentari tradizionali conferiscono maggiori benefici per la salute rispetto agli attuali modelli occidentali.
3. Molti studi clinici confermano che non sono i carboidrati, bensì le calorie in eccesso, ad essere responsabili dell'obesità. Anche nel caso in cui si debba perdere peso una dieta a ridotto apporto calorico deve comunque prevedere, nel giusto rapporto, l'introduzione di carboidrati, proteine e grassi. Questi tre macronutrienti, ben bilanciati, sono essenziali per impostare un regime alimentare salutare e personalizzato che possa essere seguito per tutta la vita. Inoltre, le diete a ridotto contenuto di carboidrati potrebbero non essere salutari, soprattutto nel lungo periodo.

### La Pasta: un alimento saludable Consenso del Comité Científico

1. La investigación científica defiende la importancia de la dieta como un "todo", más que como los alimentos o los nutrientes individuales.
2. La pasta es un componente esencial de muchos estilos tradicionales de dieta saludable, tales como la científicamente demostrada Dieta Mediterranea. Los patrones de alimentación tradicionales aportan mayores beneficios de salud que la actual dieta occidental.
3. Muchos estudios científicos han confirmado que el exceso de calorías es responsable de la obesidad, y no los carbohidratos por sí mismos. Las dietas que son efectivas para la pérdida de peso promueven un rango saludable de carbohidratos, proteínas y grasas. Estos tres macronutrientes en equilibrio, son esenciales para el diseño de una dieta saludable e individualizada que pueda ser mantenida durante toda la vida. Más aún las dietas muy bajas en carbohidratos no son saludables, especialmente a largo plazo.

### English (continued)

4. At a time when obesity and diabetes are rising around the world, pasta meals and other low-glycemic foods may help control blood sugar and weight especially in overweight people. Glycemic index is one of many factors that impact the healthfulness of foods.
5. Pasta is an affordable healthy choice available in almost all societies. Promoting the affordability and accessibility of pasta meals can help overcome the misperception that healthy foods are too expensive.
6. Healthy pasta meals are a delicious way to eat more vegetables, legumes and other healthy foods often underconsumed.
7. Pasta meals are enjoyed in cultural traditions worldwide, as they are versatile and easily adaptable to national / regional seasonal ingredients.
8. Doctors, nutritionists and other health professionals should recommend varied and balanced pasta meals for good health.

### Português (continuação)

4. Num momento em que a obesidade e diabetes aumentam em todo o mundo, as refeições com massas alimentícias e outros alimentos de baixo índice glicêmico podem ajudar a controlar a glicemia e o peso corporal, especialmente em indivíduos com sobrepeso ou obesidade. O índice glicêmico é um dos vários fatores que influenciam a saudabilidade dos alimentos.
5. As massas alimentícias constituem uma alternativa saudável e econômica em quase todas as sociedades. Promover a acessibilidade e o baixo custo das massas alimentícias pode ajudar a combater o preconceito de que alimentos saudáveis são demasiadamente caros.
6. As refeições saudáveis com massas alimentícias são uma deliciosa maneira de se incluir ou aumentar o consumo de vegetais, leguminosas e outros alimentos considerados saudáveis e que não são consumidos em quantidades e ou frequência suficiente.
7. As refeições saudáveis com massas alimentícias são apreciadas em várias culturas no mundo inteiro, uma vez que são versáteis e facilmente adaptáveis a ingredientes locais ou sazonais.
8. Médicos, nutricionistas e outros profissionais de saúde devem recomendar refeições saudáveis com massas alimentícias que sejam variadas e balanceadas.

---

### Italiano (continua)

4. In un'epoca in cui sono in aumento in tutto il mondo l'obesità ed il diabete, la pasta ed altri alimenti a basso indice glicemico potrebbero contribuire al controllo della glicemia e del peso, in particolare per le persone in sovrappeso. L'indice glicemico è uno dei molti fattori che caratterizzano gli alimenti dal punto di vista nutrizionale.
5. La pasta rappresenta una scelta alimentare economicamente accessibile e nutrizionalmente valida, per tutte le categorie sociali. Valorizzando l'economicità e l'accessibilità della pasta si può sfatare l'errata convinzione che i cibi sani siano anche troppo costosi.
6. Un piatto di pasta è un buon sistema per consumare più alimenti di origine vegetale, compresi i legumi ed altri cibi salutari spesso poco consumati.
7. La pasta è presente nelle abitudini alimentari di tutto il mondo, grazie alla sua versatilità e alla facilità con la quale essa si abbina ad ingredienti stagionali tipici delle varie regioni e nazioni.
8. I medici, i nutrizionisti e gli altri operatori sanitari dovrebbero raccomandare il consumo di piatti vari e bilanciati a base di pasta per una sana e corretta alimentazione.

### Español (continúa)

4. En estos tiempos en que la obesidad y la diabetes están aumentando en todo el mundo, las pastas y otros alimentos de bajo índice glicémico pueden ayudar a controlar los niveles de azúcar en sangre y el peso, especialmente en personas con sobrepeso. El índice glucémico es uno de los muchos factores que hacen saludable a los alimentos.
5. La pasta es una elección saludable que está disponible y accesible en casi todas las sociedades. Promover la disponibilidad y el acceso a las pastas puede ayudar a superar la percepción errónea acerca de que los alimentos saludables son muy caros.
6. La pasta es una forma deliciosa para consumir más vegetales, leguminosas y otros alimentos saludables que generalmente son de bajo consumo.
7. La pasta se disfruta en la cultura tradicional mundial ya que es un alimento versátil y fácilmente combinable con todo tipo de ingredientes propios de cada país o región.
8. Es aconsejable que médicos, nutricionistas y otros profesionales de la salud recomienden una dieta variada y equilibrada que incluya pasta.

---

## Signatories of the Scientific Consensus Statement

### Consensus Committee Members

**Sara Baer-Sinnot**, Olways (Boston, United States)  
**Nuno Borges**, PhD, University of Porto (Porto, Portugal)  
**Hector Bourges**, MD, PhD, National Institute of Medical Sciences and Nutrition (Mexico City, Mexico)  
**Sergio Britos**, University of Buenos Aires (Buenos Aires, Argentina)  
**Rosamaria Da Re**, PhD, Mauá Technology Institute (São Paulo, Brazil)  
**Marta Garaulet Aza**, PhD, Dr.PH, University of Murcia (Murcia, Spain)  
**Cynthia Harriman**, Oldways (Boston, United States)  
**Oscar F. Herrán**, MSc, Industrial University of Santander (Bucaramanga, Colombia)  
**Cyril Kendall**, PhD, University of Toronto (Toronto, Canada)  
**Vanderli Marchiori**, Nutritionist-Private Practice (São Paulo, Brazil)  
**Kathy McManus**, MS, RD, Brigham and Women's Hospital (Boston, United States)  
**Pietro Antonio Migliaccio**, MD, Società Italiana di Scienze dell'Alimentazione (Rome, Italy)  
**Gülden Pekcan**, PhD, Hacettepe University (Ankara, Turkey)  
**Jaime Rozowski**, PhD, Catholic University of Chile (Santiago, Chile)  
**Maria Teresa Strumendo**, MD, Società Italiana di Scienze dell'Alimentazione (Rome, Italy)  
**Emilce Ulate**, MSc., University of Costa Rica (San Jose, Costa Rica)  
**Nidia Solbeyh Vargas**, NutricionTotal.org (Caracas, Venezuela)