

N

NUTRIZIONE

Caos alimentare

Giorgio Pitzalis

“La verità si ritrova sempre nella semplicità, mai nella confusione” (Isaac Newton)

Devo eliminare il glutine dalla dieta? L'olio di palma fa così male? Le bacche di Goji sono miracolose? Ce ne sono tanti e spopolano (soprattutto sul web): sono i falsi miti sul cibo. E soprattutto, perché sono duri a morire, sono in molti a crederci, spesso rischiando la salute.

Vediamo quelli più diffusi e diciamo tutta la verità.

Acqua e dintorni

Una ditta ha affermato che i propri depuratori casalinghi per il trattamento delle acque potabili sarebbero in grado di prevenire le malattie più disparate, dalla cattiva digestione al diabete. La pubblicità è risultata ovviamente ingannevole e l'Antitrust ha multato la ditta produttrice di 10 mila euro: l'acqua depurata non previene nessuna malattia e non è un presidio medico. All'inizio del 2016, sempre l'Antitrust ha multato per 80 mila euro un'altra ditta che definiva l'acqua

potabile trattata con altri depuratori, come “anticancro”. Dubbi sono sorti anche per le caraffe domestiche per l'acqua, ma questi oggetti sono tranquillamente venduti in Europa e l'Istituto Superiore di Sanità non considera caraffe e filtri pericolosi per la salute.

Acqua minerale

L'Italia è la prima nazione in Europa per consumo di acqua minerale in bottiglia. Fortunatamente dal 2008 al 2013 si è passati da quasi 190 litri annui pro capite a meno di 180 nel 2013. I messaggi pubblicitari per incentivare le persone ad acquistare l'acqua in bottiglia sono sempre stati insistenti e spesso ingannevoli (“acqua della salute”, “fa bene al cuore e al sistema cardiocircolatorio”, “tonifica i muscoli”, “è di aiuto nel controllo dei livelli di glicemia nel sangue”, “riattiva l'intestino”, “migliora la digestione”, “contrastava i dolori articolari e muscolari”, “tratta i sintomi della sindrome premenstruale e della menopausa”, “favorisce la riduzione del peso corporeo”, “rigenera il cervello, contribuisce a vincere





ansia e stress e migliora la qualità del sonno”, “purifica il fegato”, ecc.). Ancora oggi, quindi, sono diffusi molti falsi miti su proprietà positive e negative dell’acqua, di cui le pubblicità spesso si approfittano.

Ecco cosa è giusto sapere relativamente all’acqua.

- Non è vero che l’acqua deve essere bevuta fuori dai pasti per non appesantire lo stomaco.
- Non è vero che l’acqua faccia ingrassare (non contiene calorie).
- Non è vero che bere molta acqua aumenta la ritenzione idrica. La ritenzione dipende soprattutto dalla quantità di sale ingerito attraverso il cibo.
- Non è vero che il calcio presente nell’acqua non sia assorbito, anzi il meccanismo è simile a quello per il calcio nel latte.
- Non è vero che per “mantenere la linea” o per “curare la cellulite” bisogna bere acque oligominerali.
- Non è vero che i bambini (ad eccezione dei lattanti) devono bere acqua oligominerale. È meglio alternare acque oligominerali con altre ricche di sali, perché una diuresi

eccessiva può ridurre la quantità di sali utili all’organismo in crescita.

- Non è vero che il calcio dell’acqua favorisca la formazione di calcoli renali. Anche le persone predisposte a questo problema devono bere abbondantemente.
- Non è vero che l’acqua naturalmente gassata o quella addizionata di anidride carbonica facciano male. Quando la quantità di gas è molto elevata solo gli individui che soffrono di disturbi gastrici e/o intestinali possono avere lievi problemi.

Altre acque sono definite come “acque della salute” (ma tutte le acque assolvono a questo compito poiché il nostro corpo è composto per il 55-60% di acqua), e altre promettono di ridurre l’assunzione di sodio. Secondo i dati dell’Istituto nazionale di ricerca per gli alimenti e la nutrizione (INRAN, ora CREA) ogni italiano assume mediamente 4 grammi di sodio al giorno (che dovrebbero essere dimezzati). Per ridurre veramente il sodio deve limitare l’impiego di sale da cucina e, soprattutto, mangiare cibi poco salati. L’80% dell’assunzione di sale e di sodio, arriva dai i cibi



pronti, da prodotti a base di cereali e da molti alimenti industriali in cui il sale è usato come conservante o per dare maggior palatabilità. La rimanente quota proviene dal sale aggiunto a tavola e in misura minima all'acqua.

Eliminiamo il glutine dalla dieta

Un'alimentazione senza glutine aiuta a mantenere la linea, fa funzionare meglio l'intestino, disintossica e migliora l'aspetto della pelle? Non è vero. Se non ci sono reali problemi di salute, come la celiachia, ridurre, o addirittura eliminare, il glutine dalla propria dieta può condurre a un regime dietetico molto restrittivo, in alcuni casi sbilanciato perché quasi del tutto privo di carboidrati, la nostra fonte principale di energia. Inoltre, eliminare il glutine dalla dieta in maniera arbitraria non rende possibile, nel medio-lungo periodo, la diagnosi medica di malattia celiaca che risulta essere ultimamente piuttosto frequente: 1 caso ogni 80-100 individui. Esiste poi la NCGS (acronimo dell'inglese Non-celiac gluten sensitivity), un disturbo completamente diverso dalla celiachia e la quasi totalità delle persone che ne soffrono non

diventerà mai celiaca; si comincia quindi a fare finalmente chiarezza sui motivi per cui alcuni soggetti, negativi al test per il morbo celiaco, traggono comunque beneficio da una dieta priva o povera di glutine. Si stima che, se il numero di celiaci in Italia è di circa 500.000 unità, i pazienti con sensibilità diretta al glutine possano essere almeno tre milioni.

Sembra che la sensibilità diretta al glutine sia quindi una sorta di disturbo che, potenzialmente, è in grado di colpire 1 paziente su 20. La sensibilità correlata al glutine implica dei sintomi molto simili a quelli che si palesano nella celiachia e nell'allergia al grano, rendendo quindi necessario, per la sua diagnosi, l'esclusione di queste patologie. L'ingestione di glutine fa sì che le difese immunitarie reagiscano nei suoi confronti, contrastandolo e provocando di conseguenza un processo infiammatorio che interessa l'apparato digerente e altre zone dell'organismo. Tutto ciò può provocare: dolore addominale, gonfiore, stanchezza, diarrea. Può essere comunque un problema transitorio, destinato a risolversi spontaneamente, seguendo una dieta priva di glutine.

È necessario provvedere a una diagnosi completa del disturbo, eseguendo esami specifici, costituiti da Prick-test,

Rast-test o altro per escludere allergie o intolleranze (ad esempio al lattosio). Per tutti questi buoni motivi, attenzione a non eliminare, senza controllo medico, pane e pasta dall'alimentazione di tutti i giorni.

L'olio di palma è da evitare?

L'olio di palma (raffinato) è ormai considerato la bestia nera tra gli oli vegetali. D'altra parte è molto utilizzato nelle industrie alimentari per la frittura dei cibi e per la preparazione dei prodotti confezionati come biscotti, merendine, gelati, cioccolato e cioccolato spalmabile, zuppe già pronte, a cui sa conferire cremosità e croccantezza, fungendo da addensante. Ma perché si usa così tanto? Intanto l'olio di palma è meno delicato rispetto ad altri oli i quali, deteriorandosi in fretta, formerebbero sostanze tossiche che sarebbero potenzialmente nocive. L'olio di palma possiede, invece, una forte resistenza alla temperatura e al sole, candidandosi come olio migliore per la corretta conservazione dei cibi confezionati. Raggiungendo il punto di fumo molto lentamente, è l'ideale per la cottura dei cibi. È incolore, insapore, altamente versatile e lavorabile ma, soprattutto, è molto economico.

In realtà va detto che non è peggiore di altri grassi. Anzi è preferibile al burro, all'olio di cocco e ai grassi idrogenati. E questo non tutti lo sanno. Il suo problema è che contiene una grande quantità di grassi saturi (oltre il 49%), che possono incidere negativamente sul nostro sistema cardiovascolare. La sua messa al bando costituisce un piccolo vantaggio per la salute, a patto che venga sostituito con una sostanza più sana. Comunque, durante la trasformazione dalla forma grezza in liquido perde tutti gli antiossidanti e quindi tutta la parte benefica: rimangono i soli acidi grassi saturi.

I succhi detox servono a purificarsi

Depurarsi dalle tossine con i succhi detox è una delle ultime mode: celebrità hollywoodiane e blogger ne sono testimonial. Ma una dieta di solo succhi farà bene? Si tratta di centrifugati o estratti di frutta e verdura (generalmente del-

lo stesso colore) che vanno a sostituire i pasti per qualche giorno. Certamente fanno perdere peso (l'apporto calorico giornaliero è bassissimo), ma lo stress metabolico per l'organismo è elevato e, se protratto nel tempo, c'è il rischio di carenze nutrizionali. Come se non bastasse per nutrirsi di solo succhi, pronti e consegnati direttamente a casa, si arriva a spendere fino a 70 euro al giorno.

Le bacche di Goji allungano la vita?

Sono conosciute come il frutto della longevità, un elisir per ridurre i livelli di colesterolo nel sangue, rinforzare le difese immunitarie, prevenire l'invecchiamento e le malattie cardiovascolari. Peccato che l'Agenzia europea per la sicurezza alimentare (Efsa) non ha approvato nessuno di questi claim e manchino prove scientifiche adeguate: sono una fonte naturale di vitamine e minerali come qualsiasi altra frutta e verdura.



I carboidrati non vanno consumati a cena

Sfatiamo il falso mito più "temuto": pane, pasta e riso non fanno ingrassare. Questi alimenti sono ricchi di carboidrati complessi che forniscono al nostro corpo l'energia e dovrebbero costituire circa il 60% delle calorie quotidiane.

ne. Ovviamente bisogna evitare gli eccessi, come porzioni esagerate o condimenti troppo grassi. Vanno evitati di sera? Anche questa è una convinzione errata: non conta quando assumiamo carboidrati, ma il bilancio complessivo di calorie a fine giornata.

I cereali integrali non fanno ingrassare

Esiste l'errata credenza che i cereali integrali sono consigliati solo a chi è a dieta, perché non farebbero ingrassare, però l'unica differenza che hanno rispetto a quelli raffinati è l'apporto di fibre. Le calorie, infatti, sono di poco inferiori, ma le fibre (presenti anche in frutta e verdura) migliorano l'attività dell'intestino e aumentano il senso di sazietà.



Esiste il “croissant anti-invecchiamento”?

Inzuppare il cornetto nel cappuccino si può considerare il primo gesto di benessere per cominciare bene la giornata? Il cornetto Wellness utilizza diciture esagerate. Frasi come “attiva il metabolismo cellulare”, oppure il riferimento all'attività di “rinnovamento cellulare” sono assurde. Il cibo non è un prodotto di bellezza e non deve essere considerato tale. Si fa fatica a credere che un cornetto per la prima colazione possa essere classificato come un prodotto “anti-aging”.

Formaggini con spinaci o carote

Lo spot (ritirato) recitava “le verdure sono un problema?”, “da oggi basta aggiungere ad ogni piatto il formaggino con spinaci e verdure”, “tutto il buono delle verdure...”.

Gli spot proponevano un rapporto di equivalenza scorretto tra il consumo della verdura cotta e quella contenuta nei formaggini. Infatti ogni formaggino contiene (è in vendita ancora oggi) 6,6 grammi di carote bollite. Per arrivare all'equivalente in peso di una carota bisognerebbe mangiare almeno 12 formaggini!

L'indice glicemico è utile per controllare il peso

In un alimento è importante non tanto l'apporto calorico, quanto l'influenza che ha quest'ultimo sul livello di zuccheri nel nostro sangue (glicemia), dopo esser stato ingerito: ecco qual è il principio su cui si basa l'indice glicemico. La misura va da 1 a 100 (più è basso, meglio è), ma il vero problema è che non esiste una lista “ufficiale” di indici glicemici, approvata dalla comunità scientifica. Alcuni studi, in effetti, evidenziano che una dieta basata su alimenti con indice glicemico (IG) tendenzialmente basso potrebbe prevenire malattie come il diabete di tipo 2, malattie cardiovascolari, obesità, tumore del colon e della mammella. Ma nulla è ancora definitivo e sicuro. Meglio affidarsi alla piramide alimentare: fornisce informazioni sui rapporti tra alimenti e quantità da consumare per assicurarsi un'alimentazione sana, varia e equilibrata.

Latte: un nemico per gli adulti

Ottimo per i bambini, ma nemico per gli adulti: favorirebbe l'osteoporosi, provoca disturbi gastrici e intestinali, aumenterebbe il rischio di tumori. In realtà mancano ancora dati sicuri. Quello che si sa è che il latte fa bene alle ossa e ai denti, alla salute dei muscoli, pelle e capelli. Consumato in una dieta equilibrata che comprende cinque porzioni di frutta e verdura e l'assunzione limitata di sale, può contribu-



ire all'abbassamento della pressione arteriosa, a diminuire il rischio di sviluppare il diabete di tipo 2 e proteggerebbe contro diversi tumori. Ad oggi per quanto riguarda uova, latte e suoi derivati, carni bianche e pesce, non ci sono prove scientifiche che confermano la loro influenza sullo sviluppo di tumori. Quindi si può continuare a bere latte e consumare latticini, ma sempre con moderazione. Se invece si decide di non farlo per motivi etici è bene sapere che il calcio è presente, oltre che nell'acqua, in molti prodotti vegetali, come semi di lino o di sesamo, cavoli, spinaci, legumi e mandorle.

La bufala del latte ribollito 5 volte

Secondo alcuni bontemponi il latte fresco scaduto e rimasto invenduto viene ritirato dal produttore per essere sottoposto a un nuovo trattamento termico, riconfezionato e rimesso nuovamente in vendita. Un'operazione che sarebbe consentita dalla legge, per un massimo di 5 volte, e che sarebbe indicata sulle confezioni da una serie di numeri.

Ovviamente è tutto falso: per il latte fresco la legge n.169/89 ammette un unico trattamento termico di pastorizzazione a 72°C per 15 secondi massimi, che deve essere effettuato entro 48 ore dalla mungitura. Inoltre, stabilisce che il latte fresco debba contenere almeno il 14% di sieroproteine solubili non denaturate: un valore che può essere rispettato solo effettuando un'unica pastorizzazione. Quindi, quando si acquista una confezione di latte fresco si può stare certi che si tratta sempre di un prodotto "di prima mano".

Bufala resveratrolo

Il resveratrolo è un polifenolo estratto dalla buccia degli acini d'uva. Rispetto alla quantità di resveratrolo consigliata (un grammo al giorno), un litro di vino ne contiene appena 12,5 milligrammi. Restano sulla carta, pertanto, le proprietà antiossidanti del composto, scoperto per la prima volta nel 1976 nella vite e da quel momento sempre più studiato per i presunti effetti benefici sulla salute. Molte ricerche utilizzano chicchi di uva che, erroneamente, i media associano al



consumo di vino, mentre l'alcol pregiudica l'assorbimento della molecola. Comunque l'effetto protettivo non sarebbe dovuto ai polifenoli, ma alla modalità di consumo durante i pasti e a un regime alimentare di tipo mediterraneo.

Esistono i supercibi?

Mirtilli, barbabietole, melograno, cacao e salmone: sono nella lista dei cosiddetti supercibi, ovvero gli alimenti ideali che garantiscono salute e lunga vita. Non si tratta di una bufala vera e propria, ma di un'esagerazione che enfatizza i risultati di ricerche sulla cui scientificità ci sarebbe ancora da discutere o che sono state condotte in vitro o sugli animali: spesso si tratta di benefici solo potenziali. Così sul web, in tv e sui giornali è tutto un fiorire di servizi sui benefici della curcuma, sui vantaggi dei mirtilli, sulla salubrità del tè verde. I cosiddetti Millennials - i nati tra la metà degli anni Ottanta e il 2000 - considerano quello che si trova su blog, Facebook, Twitter o Youtube più attendibile di quello che dicono i dottori. Ad esempio, la maggior

parte degli italiani sono convinti delle proprietà brucia grassi dell'ananas. Colpa della bromelina, che però è contenuta nel gambo che non si mangia. E che comunque favorisce la digestione delle proteine, non lo smaltimento dei grassi. Gli agrumi sono usati per prevenire l'influenza. Però se è vero che mangiarli fa bene alla salute, è anche vero che il contenuto di vitamina C non è in grado di neutralizzare i mali di stagione. Pure le merendine sono vittima della "disinformazione virale" perché contengono il "tossico" E330.

Questo ingrediente però non ha nulla di tossico, si tratta dell'innocuo acido citrico, presente in limoni e arance e non dannoso per la salute.

Dimagrire mangiando cioccolata? È una bufala studiata a tavolino, condotta da "giornalisti-ricercatori" dell'Institute of Diet and Health (istituto inesistente) su solo 15 persone! Insomma, è sempre e unicamente una corretta educazione alimentare che ci consente di analizzare correttamente i nostri stili di vita, indipendentemente dai convincimenti mediatici, sempre più aggressivi e capillari.

