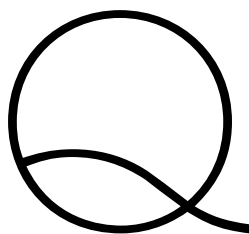




I 16 falsi miti **alimentari**

Una per una, sfatiamo le "bufale" nutrizionali più diffuse, dai carboidrati cattivi alla buona margarina. Luoghi comuni che danneggiano il nostro bilancio energetico e la salute

di Melissa Finali
Biologa nutrizionista



Quale dietologo, biologo nutrizionista o dietista non ha mai sentito pro-

nunciare credenze fantastiche sul mondo dell'alimentazione, tirate fuori dai pazienti o semplicemente da qualche fanatico della "dieta"? Non me ne voglia nessuno, ogni tanto è giusto an-

che farsi due risate, motivo per cui ho deciso di raccogliere i più frequenti e divertenti falsi miti che riguardano il mondo dell'alimentazione per sfatarli, dando chiaramente sempre una spie-

gazione che abbia dei fondamenti scientifici concreti.

1) Non mangio carboidrati: nè pane nè pasta

Se ci trovassimo nel girone dell'Inferno dei Golosi, sicuramente nell'immaginario dei più ci sarebbe questo gruppo di nutrienti a fare capolino, probabilmente a braccetto con i grassi. Ma, intanto, chiariamoci le idee su dove si trovano principalmente i carboidrati: siccome non esiste né l'albero del pane né quello della pasta, servirà una materia prima da cui ricavare questi derivati: i cereali (grano, riso, farro, orzo, miglio, ecc.), da cui appunto si ottengono farina, pasta, pane. Quindi, quando mi sento dire "non mangio carboidrati" mi chiedo sempre cosa intenda la persona che ho davanti, dato che spesso si considerano solo pasta e pane. Siccome questi nutrienti sono una fonte energetica essenziale per il nostro organismo (parliamo di un minimo del 45% e un massimo del 60% del nostro fabbisogno energetico giornaliero), non è raccomandata la loro eliminazione, anzi, consumare soprattutto i cereali, meglio se integrali, è indicato in tutte le linee guida.

2) I carboidrati fanno ingrassare

È necessario fare una distinzione tra i carboidrati semplici e quelli complessi. I carboidrati semplici vengono rapidamente assorbiti dal corpo come fonte di energia da utilizzare immediatamente. Anche se considerati "cattivissimi", in realtà non sono solo prodotti da forno o zucchero raffinato, ma anche frutta e verdura, alimenti che dovremmo consumare per via dell'alto contenuto di vitamine, fibre e minerali. Parliamo di un 10% come fabbisogno energetico giornaliero, prediligendo ovviamente la frutta. Dall'altra parte, i carboidrati complessi sono costituiti da una struttura molecolare, appunto più complessa, che in-

duce il corpo ad assorbirli più lentamente, ancora di più se provengono da cibi integrali, evitando così i cosiddetti picchi glicemici. Sono presenti in alimenti come cereali, pasta, pane, patate e anche nei legumi. Quindi non sono i carboidrati a far "ingrassare", ma l'eccesso calorico e la predilezione verso cibi raffinati invece che integrali, che sono a più basso indice glicemico. Non c'è pertanto ragione di eliminare pasta o pane o cereali, nemmeno se si necessita di perdere peso, basta distribuirli in maniera adeguata nell'arco della settimana ricordandosi sempre di variare le fonti che abbiamo a disposizione.

“ Per evitare picchi glicemici eccessivi, meglio consumare i carboidrati di alimenti integrali ”

3) I grassi... ingrassano

Come per i carboidrati, non sono i grassi a far ingrassare bensì l'eccesso calorico; tuttavia ciò non significa che assumere molti grassi faccia bene. In base ai Livelli di Assunzione Raccomandata dei Nutrienti per la popolazione italiana (LARN), i lipidi dovrebbero costituire il 30% del fabbisogno energetico totale nell'individuo in accrescimento (in realtà in età prescolare si parla anche del 40%) e il 25% nell'adulto, dei quali 1/3 saturi e 2/3 insaturi, avendo anche cura di non superare i 300 mg/die di colesterolo esogeno. Pertanto, a parità di calorie, an-

che raggiungendo il 30% e mantenendo le porzioni di cui sopra, un adulto medio non ingrasserebbe e uno sportivo come un maratoneta potrebbe essere prestante anche giungendo al 35%.

4) Le proteine fanno dimagrire

Chi non conosce la dieta iperproteica? Si perdono un bel po' di kg in poco tempo. In realtà, però, un eccesso di proteine per un tempo prolungato può portare il fegato ad ingrassare, causando quella che in gergo tecnico viene chiamata "steatosi epatica". Questo dipende dal fatto che le proteine subiscono un turnover continuo. Ovvero: se assunte in eccesso non vengono utilizzate successivamente e le loro scorie vengono eliminate attraverso i reni (affaticandoli se l'eliminazione è troppo continua) o accumulate a livello epatico, come dicevamo prima. È stato inoltre dimostrato come un eccesso di proteine animali incida sull'obesità e il sovrappeso infantile, questo perché un'alimentazione molto ricca di proteine fa aumentare l'insulina che a sua volta fa aumentare i fattori di crescita (l'IGF1), che favoriscono la proliferazione delle cellule del tessuto adiposo.

5) Le proteine animali solo a cena

Le proteine, soprattutto quelle di origine animale, hanno dei tempi di digestione molto più lunghi rispetto ai carboidrati. Se quindi siamo persone che si appisolano poco dopo la cena o magari soffriamo di problemi digestivi (gastrite, ernia iatale, reflusso, ecc.) o abbiamo l'abitudine di cenare tardi o ancora soffriamo di insonnia, sarebbe da sconsigliare l'assunzione di questo gruppo di nutrienti in quantità importanti (il classico "secondo") nel pasto serale. Molto meglio un piatto di riso integrale o qualche altro cereale, magari con verdure e un ridotto apporto proteico (legumi, ricotta, pesce, ecc.) per abbassare

l'indice glicemico del pasto, non gravando sul peso, e allo stesso tempo beneficiare dei tempi di digestione più brevi.

6) Frutta secca: ottima, ma fa ingrassare

Certo, ma solo se ne mangiamo un vagone. A parte gli eccessi, dunque, nessuno ci vieta di assumerla giornalmente: la quota ideale raccomandata equivale a 30g al giorno, anche se studi recenti hanno dimostrato che fino a 50g non causa effetti avversi sul peso. Rappresenta un ottimo spezza-fame, soprattutto se consumata al mattino e non dimentichiamoci che i grassi in essa contenuti sono esclusivamente insaturi: le noci, per esempio, contengono molti grassi omega-3, antinfiammatori.

7) Zucchero: meglio di canna

Semplicemente no! Di canna o bianco raffinato sono proprio uguali, calorie vuote che non servono al nostro organismo. L'indice glicemico è lo stesso (alto), cambia solo il colore (quello di canna mantiene un po' più di melassa) e la grandezza del cristallo, quindi fine delle illusioni. Anche lo zucchero integrale di canna non è che sia molto diverso, ha qualche vitamina del gruppo B in più, ma resta zucchero che va usato con grande parsimonia (se non evitato). A questo punto meglio usare un pochino di miele bio, che quantomeno contiene agenti immunostimolanti, ma ricordiamoci la parsimonia: il nostro fabbisogno energetico derivante dagli zuccheri semplici è del 10%!

8) Olio extravergine d'oliva: a crudo non ha "potere ingrassante"

Sarebbe bello, ma non è così. L'unico beneficio di utilizzarlo a crudo, e non è sicuramente un beneficio da poco, è quello di permettergli di mantenere tutte le sue proprietà nutrizionali, dato che il calore può denaturare le sostanze più delicate (vitamine e sali

minerali) oltre che favorire la produzione di sostanze tossiche se la cottura è prolungata.

9) Colazione senza freni: tanto poi si brucia tutto

Questa è solo una scusa per sentirci meno in colpa se ci mangiamo cornetto e cappuccino al bar! È vero che l'apporto energetico derivante dalla colazione può essere alto, dato che abbiamo davanti tutta la giornata, ma chiaramente l'energia che immettiamo nel nostro organismo deve provenire da cibo di qualità e abbinamenti adeguati, questo ci permetterà di sentire il senso della fame più tardi, mantenendo la glicemia bassa fino al momento del prossimo pasto (spuntino o pranzo).

“Preferire sempre il pane prodotto con lievitazione naturale”

Esempi? Pane integrale, ricotta e marmellata; yogurt intero bianco con frutta e muesli senza zucchero; porridge di avena, ecc. Non ho volutamente menzionato le fette biscottate con la marmellata, decisamente sopravvalutate!

10) I legumi?

Buoni, ma gonfiano

Se siamo abituati a mangiarli una volta ogni tanto ci gonfieranno sicuramente, perché il nostro intestino semplicemente non è abituato a questo alimento, quindi basterà aumentare la frequenza a tre/quattro volte a settimana come indicano i LARN. Il più delle volte, comunque, il gonfiore è causato da un'errata

preparazione del legume stesso. Di norma vanno ammolliati per un tempo adeguato con ricambio d'acqua (due o tre volte) e poi cotti anche aggiungendo nell'acqua bicarbonato o un rametto di timo che serve a limitare il potere fermentativo degli oligosaccaridi presenti a livello della buccia e responsabili del gonfiore. Chiaramente se prediligiamo quelli in scatola non possiamo sapere come sono stati cotti in precedenza e, visto che il liquido di conservazione è spesso ricco di additivi, ci daranno molto probabilmente dei fastidi. Altre volte invece i legumi sono un "alimento sentinella", ovvero causano gonfiore solo se c'è già disbiosi intestinale, magari causata da abitudini alimentari errate (eccesso di latticini, ad esempio) o disturbi funzionali che andrebbero indagati e diagnosticati da un medico per poi poterli trattare adeguatamente.

11) Se mangio cereali?

Certo, molte lenticchie!

Troppa confusione in questo mondo vegetale. Fagioli, ceci, lenticchie, cicerchie, piselli, fave, roveja sono legumi. Grano, farro, orzo, riso, sorgo, miglio, avena, segale, mais sono cereali. Appartenendo a due famiglie diverse, pertanto hanno caratteristiche nutrizionali differenti e la loro presenza è essenziale nella nostra alimentazione per far sì che sia sana e bilanciata.

12) Non mangio uova perché contengono colesterolo

È vero, lo contengono, ma è giusto sapere che risulta pericoloso solo se le uova vengono cotte male: una cottura eccessiva di questo cibo provoca ossidazione del colesterolo contenuto nel tuorlo, che diventa nocivo. È facile riconoscere se un uovo è troppo cotto perché il tuorlo comincia a diventare verdognolo (si osserva soprattutto nelle uova sode). Si consiglia di lasciare sempre il tuo-

rolo un po' liquido, come succede nelle uova al tegamino, all'occhio di bue o alla coque.

13) Se mangio un contorno ad ogni pasto?

Certo, le patate

Le patate sono un tubero, ricco di amido, che è un carboidrato complesso, quindi da considerarsi alla stregua della pasta. Hanno anche un indice glicemico molto alto. Perciò se mangiamo pasta e patate purtroppo non stiamo consumando un piatto di pasta e verdure, ma una bomba a orologeria. Al contrario un piatto, ad esempio, di patate lesse, fagiolini e pesce è completo e ben bilanciato.

14) Non mangio pane perché gonfia

Ben prima dell'utilizzo del lievito di birra e dell'avvento dei prodotti di sintesi, la lievitazione con la

pasta madre era sicuramente il metodo più antico e aveva una diffusione trasversale nelle più diverse culture. La pasta madre è una colonia mista di lieviti e batteri che naturalmente colonizzano l'impasto e spontaneamente avviano un processo di acidificazione. Il pane che viene sfornato con questo tipo di lievitazione può essere considerato un alimento a basso indice glicemico e più digeribile. Quindi basta scegliere il pane giusto, perché privarsene del tutto?

15) Le gallette di riso sono "dietetiche"

Per la gioia di tutti, finiamola con queste gallette, soprattutto con quelle di riso. Sono un alimento ad elevato indice glicemico, anche se le calorie sono basse. Può in alcuni casi essere consigliato in programmi dietetici deputati a risolvere problematiche intesti-

nali, ma sempre per un periodo limitato. Meglio, come dicevamo prima, un buon pane fatto bene e ben distribuito nell'arco della giornata.

16) Al posto del burro uso la margarina vegetale

Vegetale non è sempre sinonimo di salutare. La margarina è ottenuta, infatti, mediante un procedimento industriale che porta i grassi insaturi, normalmente liquidi, a diventare solidi; normalmente i grassi saturi sono solidi a temperatura ambiente. Questo processo si chiama "idrogenazione" ed è estremamente innaturale oltre che nocivo per la salute. Evitate quindi tutti i grassi idrogenati (devono essere indicati per legge in etichetta). Nutrizionalmente parlando, dunque, tra i due è sicuramente meglio un buon burro di malga, possibilmente, ma sempre usato con parsimonia. ■



CAPSULE GASTRORESISTENTI

Disponibile in confezione da 7 e da 14 capsule



Prezzo al Pubblico consigliato

Confezione da 7 capsule € 4,50

Confezione da 14 capsule € 8,20

Zolantrac

Omeprazolo 20 mg

PER IL

TRATTAMENTO A BREVE TERMINE DEI SINTOMI DA REFLUSSO

AD ESEMPIO

BROCCIORE E RIGURGITO ACIDO

Classe di rimborsabilità: OTC - Regime di dispensazione: prodotto di automedicazione senza obbligo di ricetta medica.

È un medicinale per adulti a base di Omeprazolo. È un medicinale che può avere effetti indesiderati gravi. Leggere attentamente il foglio illustrativo.

Autorizzazione del 05/08/2019. Titolare dell'autorizzazione all'immissione in commercio: Aurobindo Pharma Italia, Via San Giuseppe 102, 21047 Saronno (VA).


AUROBINDO
Committed to healthier life!