

## INCHIESTA

*La frutta va bene anche a pranzo. I fermenti dello yogurt non arrivano nell'intestino. Due litri di acqua al giorno non bastano. Trenta falsi miti sul cibo spiegati da tre grandi esperti*

di Gina Pavone Foto di John Stanmeyer





*Sai cosa mangi?*

*«Così come si alternano  
le carni bianche con quelle  
rosse, è bene farlo con  
i pesci di mare e di lago»*



**M**angiare, si sa, è un'attività insieme vitale e culturale, legata al piacere e alla socialità. Di cibo ci occupiamo tutti i giorni, e ne parliamo sempre di più: ma quanto ne sappiamo veramente? A parte le questioni su cui circolano dilemmi ormai annosi, per esempio sulla pericolosità o meno degli Ogm, anche su faccende più semplici non è detto che sappiamo rispondere alle domande basilari o andare oltre il luogo comune. Bisogna mangiare cinque porzioni di frutta e verdura al giorno, certo, però quanti hanno riflettuto su cosa vuol dire di preciso? Il latte e la verdura gonfiano, si dice. Sarà vero? Il cibo integrale è sempre meglio? E i prodotti light sono davvero utili per perdere peso? Abbiamo chiesto a tre grandi nomi della nutrizione di rispondere a 30 semplici domande chiave sull'alimentazione. Per capire se su alcuni dilemmi atavici si può dire qualcosa di definitivo, se le informazioni che diamo per scontate sono fondate, e in quali casi si tratta invece di falsi miti.

## **GIORGIO CALABRESE**

*Docente di nutrizione nelle università di Alessandria, Torino e Messina.*

### **L'olio d'oliva è meno grasso del burro?**

Se si tiene conto solo dell'apporto calorico sembrerebbe di sì: 100 gr di olio fanno circa 900 calorie, e 100 di burro 786. In realtà sono costituiti da grassi diversi: l'olio è per il 99% fatto di trigliceridi, il burro è per l'84% composto da grassi saturi. In pratica la caloria sviluppata dall'olio è migliore di quella del burro.

### **Ci sono cibi che si possono mangiare a volontà?**

No, e non scherzo: nemmeno l'acqua. Al massimo possia-

mo raddoppiare la quantità di frutta e verdura, a meno che non ci siano specifiche controindicazioni mediche.

### **Basta un litro e mezzo di acqua al giorno?**

Decisamente no. La regola è bere almeno un bicchiere da 200 cc per ogni ora che si passa svegli, se si fa il conto ci si rende conto subito che spesso non arriviamo nemmeno alla metà del dovuto. Per esempio, se si dormono 7 ore, si devono superare i 3 litri. È vero che gli alimenti contengono acqua, ma è poca, non si possono tenere nel conto anche le pietanze solide.

### **Davvero il pesce è meglio della carne?**

No, però sono diversi. Contengono all'incirca la stessa quantità di proteine, ferro, vitamine e minerali, la differenza è che nella carne ci sono molti più grassi saturi e pochi polinsaturi, mentre nel pesce è il contrario. Per questa ragione possiamo concedercene una porzione maggiore, circa un terzo in più, rispetto alla carne. Ma è utile alternarli, e come variamo tra carni bianche e rosse è utile farlo tra pesce d'acqua dolce e d'acqua salata.

### **La frutta è meglio lontano dai pasti?**

No, è una leggenda che risale agli anni 90, una moda alimentare inventata e purtroppo dura a morire, nonostante sia del tutto infondata: la frutta si può tranquillamente mangiare durante il pasto.

### **Va bene abbondare con le spezie?**

No, non bisogna esagerare. Un buon accorgimento è usarle per insaporire al posto dei grassi, invece del soffritto o dei condimenti, ma sempre senza abbondare.

### **Latte e yogurt sono da preferire scremati?**

No, vanno bene anche interi. È diffusa l'abitudine di scegliere la versione scremata per latte e yogurt, ma stranamente al contempo si considerano magri alcuni formaggi che hanno invece un alto contenuto di grassi. Faccio un esempio: in 100 cl di latte ci sono 3,5 grammi di grassi,

mentre ce ne sono 16 nella mozzarella e ancora di più in quella di bufala. In effetti possiamo considerare questo formaggio uno dei più magri in natura (escludendo cioè quelli sgrassati artificialmente), ma il latte intero è comunque più leggero.

#### **Frutta e verdura del supermercato sono nutrizionalmente uguali a quelli del contadino?**

No, se non altro perché si presume che il contadino li abbia davvero raccolti il giorno prima. Ma la maggior parte delle persone ha a disposizione soltanto i prodotti della grande distribuzione: in questo caso un criterio utile di scelta è privilegiare le produzioni locali e nazionali. In Italia ci sono rigide leggi che limitano l'uso di pesticidi e sostanze chimiche.

#### **I cibi arricchiti di vitamine fanno male?**

Sì, se si eccede nel consumo. Il functional food in sé non è dannoso, ma può esserlo il suo uso scorretto, l'ingestione esagerata e immotivata di prodotti vitaminizzati.

#### **Mangiare cibi transgenici è pericoloso?**

Non possiamo dire con certezza né sì né no, mancano studi scientifici completi e a lungo termine che fughino ogni dubbio sulla pericolosità dei cibi ogm, o al contrario che ne certifichino l'innocuità. Nel dubbio, personalmente mi affido al principio di precauzione ed evito gli alimenti modificati geneticamente.

### **NICOLA SORRENTINO**

*Medico specialista di scienza dell'alimentazione e docente di igiene nutrizionale all'Università di Pavia.*

#### **I prodotti light, più poveri di grassi, sono davvero utili per perdere peso?**

Il problema è che spesso la parola "light" ci fa sentire autorizzati a mangiare di più, azzerando l'eventuale vantaggio o addirittura peggiorando la situazione. In generale i cibi al-

leggeriti comportano un'alterazione chimica e del gusto perché la riduzione di alcune componenti viene compensata con additivi vari: lo zucchero si sostituisce con i dolcificanti, al posto dei grassi troviamo varie sostanze come amidi, fibre... Magari acquistiamo un prodotto perché sulla confezione c'è scritto "a basso contenuto di grassi", ma poi è stracarico di zucchero.

#### **Un'alimentazione senza carne è squilibrata?**

No, a patto che sia bilanciata e varia. Si può vivere benissimo non solo senza la carne, ma anche senza tutte le proteine di origine animale, l'unica mancanza a cui si va incontro è quella di vitamina B12, che si trova solo negli alimenti di origine animale e in alcune alghe (e in questo caso non è facilmente assimilabile). Ma non è difficile compensare: sul mercato ci sono prodotti specifici proprio per sopprimere a questa carenza. Al contrario si registra un aumento del rischio di tumore quando si consuma troppa carne, ancor più se preparata con metodi di cottura sbagliati, cioè che producono sostanze tossiche come le amine eterocicliche, per capirci, quelle che si formano con la crosticina di abbrustolito sulla brace.

#### **Gli alimenti senza glutine sono consigliabili per tutti?**

Non ci sono controindicazioni, ma neanche motivi validi per cui chi non soffre di celiachia debba mangiare senza glutine, tanto più che eliminando questo complesso proteico si perde moltissimo in sapore. Questo tipo di prodotti sono invece la soluzione ottimale per un numero non trascurabile di persone: si stima che soffra di celiachia 1 persona su 100.

#### **L'alimentazione senza lattosio è più sana?**

No, chi non soffre di intolleranze non ha motivo di evitare latte e derivati. Certo, sempre meglio non eccedere nei prodotti caseari, non per il lattosio quanto per i grassi e il colesterolo che contengono.



*«L'unica carenza a cui si va incontro eliminando le proteine animali è quella di vitamina B12»*

*«I cibi pronti vanno bene,  
ma spesso sono troppo  
elaborati. Il compromesso?  
La monoporzione»*



**Legumi e latte producono gonfiore addominale?**

Sì, ma alcuni accorgimenti risultano utili. I legumi sono più digeribili se cotti e frullati, in modo da disperdere i fattori antidigestivi contenuti nella pellicina esterna. Invece il problema con il latte è causato dall'assenza nell'organismo di lattasi, un enzima in grado di scindere e digerire il lattosio. Ad alcune persone manca per predisposizione genetica, altri invece lo perdono perché non lo reintegrano attraverso l'alimentazione, e più si perde più si soffre di gonfiore, mal di pancia, meteorismo: un circolo vizioso che si può contrastare reintroducendo il latte un po' alla volta, prima una tazzina, poi un bicchiere, poi un formaggio, finché non si torna ad avere un corredo enzimatico completo.

**Cosa bisogna assolutamente leggere sull'etichetta di un prodotto alimentare?**

Innanzitutto è fondamentale che sia scritta nella lingua dove il prodotto viene commercializzato. In caso di allergie e intolleranze bisogna controllare sempre la lista degli ingredienti. In generale è buona norma controllare sempre la tabella nutritiva, e le quantità dei singoli ingredienti, che per legge devono essere riportati in ordine decrescente. E c'è da diffidare dei prodotti che non dichiarano anche il tipo di trattamento subito (se si tratta di cibo surgelato, affumicato eccetera), e il nome del produttore.

**I cibi pronti e surgelati sono da evitare?**

Si tratta di alimenti che rendono disponibili, in pochi minuti, pietanze molto elaborate e di lunga preparazione. In altre

parole ci invogliano, anche se indirettamente, a mangiare cibi altamente calorici. Ovviamente sono un grosso vantaggio per single e persone che lavorano. Un buon compromesso sono le monodosi: mangio un alimento ricco e appetitoso, ma almeno non supero la giusta quantità.

**È vero che per dimagrire è utile diminuire i carboidrati?**

Non sono il pane e la pasta che fanno ingrassare, ma quello che ci mettiamo assieme. Anzi, eliminarli drasticamente determina la diminuzione della glicemia, con ripercussioni sul benessere e sull'umore. L'assunzione di carboidrati stimola infatti la produzione di serotonina e agisce sui recettori del benessere.

**Meglio gli aromi naturali di quelli artificiali?**

Se la legge ne consente l'uso, anche quelli chimici non fanno male. Ma la cosa strana è che la normativa non impone di specificare quando si tratta di aromi sintetici, mentre quando sono naturali è sempre segnalato, perché il produttore ha tutto l'interesse a sottolinearlo.

**I fermenti lattici "guariscono" tutto?**

I normali fermenti contenuti nello yogurt non arrivano all'intestino. Sono i cosiddetti probiotici che riescono a superare intatti la barriera gastrica, e se usati correttamente danno dei benefici. Sono cioè utili per prevenire e curare le alterazioni della flora batterica intestinale, da cui dipende una condizione di benessere generale. Un corredo batterico intatto è necessario per la digestione, l'assimilazione dei principi nutritivi e delle vitamine e per le difese immunitarie.

### **Gli integratori alimentari sono utili?**

Sono prodotti il cui consumo è in aumento, ma nessun integratore può sostituire frutta e verdura, perché gli effetti terapeutici sono dati dall'interazione tra diversi principi attivi e non dalla singola sostanza. Sono utili in caso di particolari carenze o regimi dietetici poveri di nutrienti, ma devono essere sempre consigliati in base alle specifiche condizioni personali e non "auto-prescritti", anche per evitare di assumere quantità sbagliate, aumentando il rischio di controindicazioni.

### **UMBERTO VERONESI**

*Medico e oncologo, è tra i maggiori sostenitori della dieta vegetariana.*

### **È importante mangiare cinque porzioni al giorno di frutta e verdura? Ma cosa si intende per cinque porzioni, quali sono le quantità da rispettare?**

Frutta e verdura, in generale, fanno sempre bene. E il fatto di consigliare un numero di porzioni è puramente indicativo, per arrivare in modo più diretto e comprensibile alle persone. Diciamo che si tratta di un "escamotage comunicativo".

### **Gli alimenti integrali sono più salutari?**

Certamente aggiungere alla nostra alimentazione fibre, che aumentano il volume della massa di cibo che transita nell'intestino, rende più rapido il passaggio e quindi riduce la possibilità di assorbimento di sostanze nocive, in particolare cancerogene, da parte dell'organismo.

### **Il cibo biologico è sempre da preferire?**

Il cibo biologico è eccellente, ma anche quello prodotto industrialmente ha tanti vantaggi. In particolare, l'agricoltura biologica è meno controllata di quella della catena industriale, che viene invece sottoposta a controlli e ispezioni continue.

### **È utile di tanto in tanto intraprendere regimi alimentari depurativi?**

Il sistema più depurativo in assoluto è il digiuno, praticato in tutto il mondo da migliaia di anni per la salute sia del corpo che dello spirito. Basti pensare che la Chiesa cattolica predicava il digiuno in tempo di Quaresima e che i musulmani, durante il Ramadan, digiunano per un mese dall'alba fino al tramonto. Questo metodo andrebbe usato anche per combattere il problema della sovralimentazione: tutto il mondo occidentale oggi dovrebbe ridurre il numero di calorie assunte.

### **È vero che l'utilizzo di dolcificanti aumenta il rischio di cancro?**

Alcuni risultano cancerogeni sugli animali da laboratorio. Per quanto riguarda l'uomo, non c'è evidenza statistica.

### **Lo zucchero di canna è preferibile a quello bianco?**

Anche in questo caso non ci sono dati, si tratta di una scelta personale.

### **Proteine e grassi vegetali sono sempre meglio di quelli animali?**

Certamente. I grassi animali vanno eliminati.

### **Davvero la soia è "la carne vegetale"?**

Non possiamo definirla "carne vegetale", ma sicuramente la soia contiene dei componenti, gli isoflavoni, che hanno proprietà benefiche e protettive nei confronti di alcuni tipi di cancro, come quello del seno e della prostata.

### **Ci sono accostamenti alimentari da evitare in ogni caso?**

Direi di no, consiglieri solo di evitare la carne.

### **Il riso è più sano di grano e pasta?**

Non c'è nessuna differenza, sono tutti alimenti raccomandabili. In conclusione, vorrei sottolineare un punto: la ricerca sulle proprietà benefiche e protettive degli alimenti è solo all'inizio. Ci aspettiamo di scoprire molto su elementi come gli isoflavoni, gli antociani, gli antiossidanti e così via.



*«Tutto il mondo occidentale dovrebbe oggi limitare il numero di calorie assunte»*