AbruzzoWeb
Tutte le notizie d'Abruzzo a portata di click

MANGIARSANO: FALSI MITI NELL'ALIMENTAZIONE L'ESPERTO, "OCCHIO, POSSONO FAR MALE A SALUTE"

23 Aprile 2014



PESCARA – Oggi voglio sfatare principali falsi miti sull'alimentazione che girano indisturbati sui giornali cartacei e sul web e che mi vengono costantemente ripresentati sotto forma di domanda dai miei pazienti.

Purtroppo ogni giorno leggiamo un articolo sull'alimentazione che ci dice una cosa e un altro che ci dice l'opposto ed è normalissimo quindi avere le idee un po' confuse.

Cercherò quindi di darvi una risposta alle comuni domande che vi sarete posti almeno una volta nella vita. Vi spiegherò anche il perché delle mie risposte così da potervi convincere una volta per tutte che quello che sentite in giro sono principalmente colossali balle!

È vero che la frutta va sempre mangiata lontano dai pasti?

Non è assolutamente vero. Concludere i pasti principali con un bel frutto è piacevole e anche salutare. Molti frutti contengono, infatti, la vitamina C che ha la capacità di aumentare notevolmente l'assimilazione del ferro non eme, ovvero quello presente negli alimenti vegetali che è di per sé meno biodisponibile di quello eme, presente invece nei prodotti animali. Le uniche persone che devono razionalmente spostare la frutta lontano dai pasti sono quelle che soffrono facilmente di gonfiore intestinale. Questo perché la frutta tende a fermentare eccessivamente nell'intestino di coloro che non hanno una ottimale flora intestinale, solo in questo caso ha senso, quindi, dissociarla dai pasti.

Mio figlio è anemico, gli preparo sempre gli spinaci, faccio bene?

Non ci crederete ma il mitico personaggio Braccio di ferro, grande consumatore di spinaci, è nato da un banale errore di traduzione. Agli spinaci è stato infatti assegnato un quantitativo di ferro di gran lunga superiore a quello reale. Gli alimenti più ricchi di ferro sono senza dubbio le carni, sia rosse che bianche, tutti i legumi, le uova, il pesce, i frutti di mare, la frutta secca e il cioccolato fondente.

Non uso mai lo zucchero, sono a dieta, preferisco usare solo il miele che è dietetico, giusto?

Vorrei proprio sapere il nome del genio che ha fatto girare questa informazione che è ormai entrata nella testa di tutti. Il miele è un prodotto costituito principalmente da zuccheri: saccarosio (il comune zucchero da tavola), glucosio, fruttosio e maltosio. Praticamente una bomba di zuccheri semplici. Come potrebbe mai essere un ottimo dolcificante durante le diete dimagranti? Tanto vale usare il normalissimo zucchero. Il miele è un alimento splendido, che consiglierei come dolcificante per gli sportivi ma non di certo per perdere peso.

Uso sempre lo zucchero di canna perché mi hanno detto che è molto più salutare di quello bianco, è vero?

Questa è la bufala per eccellenza. Forse la più grossa di tutte! Lo zucchero di canna grezzo (quello che troviamo nei bar per

intenderci) non ci fornisce nessun vantaggio rispetto allo zucchero raffinato (il classico bianco), né in termini calorici, quindi dietetici, né dal punto di vista nutrizionale. In entrambi i casi si tratta di saccarosio, la stessa identica molecola, con le stesse identiche capacità di innalzare velocemente la glicemia e farci ingrassare. Quindi zero vantaggi in termini calorici. Ora starete pensando "ok ma lo zucchero di canna grezzo è ricco di vitamine e sali minerali perché non è stato raffinato". E su questo avete ragione. Peccato che per avere un vantaggio di tipo nutrizionale dallo zucchero di canna ne dovreste assumere centinaia di grammi al giorno. Considerando 1-2 g per caffè ne dovreste bere più di cento al giorno. Non credo vi farebbero benissimo. Quindi come vedete scegliere lo zucchero di canna grezzo rispetto al bianco pensando che sia salutare non ha senso. Non ho nulla contro lo zucchero di canna, consiglio di consumarlo solo se realmente vi piace di più come sapore, ma sempre con moderazione. Tutto qui.

Ultimamente sto ingrassando, ma non mangio tanto, di sicuro avrò qualche intolleranza che mi sta facendo 'gonfiare', devo fare qualche test?

La vere intolleranze, quelle attualmente diagnosticabili sono due. La celiachia e l'intolleranza al lattosio. Entrambe derivano da carenze enzimatiche che non consentono di digerire correttamente il glutine nella celiachia e il lattosio nell'intolleranza ai latticini. In entrambi i casi si tenderebbe a dimagrire e non certo ad aumentare di peso. Non esiste un'intolleranza che faccia aumentare di peso. Toglietevelo dalla testa, se hanno fatto girare questa voce è solo perché dietro alla maggior parte dei test delle intolleranze che trovate disponibili dappertutto c'è un business enorme. E non è neanche vero che siete tutti intolleranti a qualcosa. Ve lo stanno facendo credere solo per vendervi i test. È un po' come il marketing degli integratori alimentari che ci bombarda da anni e ci ha ormai tutti convinti che non possiamo vivere bene senza comprare le vitamine, il diuretico, la tisana, lo sciogli grassi miracoloso, eccetera. Di sicuro farete girare un po' l'economia ma non è detto che vi servano realmente. Se avete un reale sospetto di avere una qualche allergia o intolleranza relativa a qualche alimento, vi consiglio di rivolgervi a un nutrizionista (che non effettui test stravaganti), o ad un allergologo o a un gastroenterologo. Queste sono le tre figure professionali che potrebbero, a mio avviso, risolvervi il problema.

È vero che se un prodotto è naturale fa bene e se è artificiale fa male?

Ogni volta che sento questa domanda, che spesso è più un'affermazione che una domanda rispondo proponendo di mangiare uno dei più naturali dei funghi. L'Amanita phalloides. Un bel funghetto tanto naturale quanto mortale. Quindi come vedete anche alimenti naturali possono far molto male. Quello che dovete comprendere è che il nostro organismo non fa distinzione tra le molecole naturali e quelle di sintesi create in laboratorio. Gli atomi sono sempre gli stessi. Se prendiamo ad esempio la vitamina C contenuta negli integratori alimentari, non deriva di certo da una spremuta di arancia ma viene sintetizzata in laboratorio, a partire dal glucosio proveniente dall'amido di mais. Ma la vitamina C è sempre acido ascorbico, sia che derivi da un laboratorio sia da una bella arancia, una volta entrata nell'organismo, ci darà comunque effetti benefici. Indistintamente! Quindi non è vero che ciò che è naturale fa sempre bene e ciò che è artificiale fa sempre male. Bisogna saper valutare caso per caso.

Ho letto su un giornale che il caffè fa bene, mentre su un altro che fa male. A chi devo credere?

Questa cosa succede spessissimo anche a me. Leggo una bella rivista scientifica e trovo scritto "i 10 motivi per i quali un determinato alimento fa benissimo". Poi, dopo una settimana, ne leggo un'altra e trovo scritto "i 10 motivi per i quali lo stesso alimento fa malissimo alla salute". Eppure, entrambi gli studi sono stati condotti nelle prestigiose università americane o inglesi. Nomi super altisonanti. E dicono perfettamente l'opposto. Chi avrà ragione? In questo caso, personalmente, mi baso sulla mia esperienza e sul buon senso. Ad esempio per il caffè mi sembra ovvio che una sostanza che mi sveglia, che mi fa stare più attento, non può che farmi bene. Mi accorgo però che se supero i 2 o 3 caffè al giorno mi sento agitato, irritato, nervoso. Mi limito quindi alle dosi che tollero bene. Questo è il mio buon senso e vi invito a fare altrettanto ogni volta che leggete uno studio su un determinato alimento. Se fosse vero tutto quello che scrivono rimarrebbe solo il digiuno a non farci male!

Ho letto che non bisogna mangiare carne ed alcuni altri alimenti perchè acidificano il sangue, è vero?

Quella della dieta alcalina è una delle ultime bizzarrie ovviamente derivanti dagli Stati Uniti. Poiché il sangue è leggermente alcalino (pH 7,4) allora dovremmo cercare di alcalinizzare il nostro organismo assumendo alimenti alcalini ed eliminando alimenti, come ad esempio la carne, che "acidificherebbero" secondo loro il nostro sangue. Un'affermazione del genere è scientificamente ridicola, per il semplice motivo che il pH del sangue non può scendere sotto a 6,8 né tantomeno aumentare sopra 7,8, altrimenti moriremmo. Per evitare che ciò accada nel sangue esistono i sistemi tampone. Quindi indipendentemente da ciò che mangiamo il sangue rimarrà sempre stabile a pH 7,4.

Spero di avervi chiarito un pochino le idee sugli argomenti più comuni. Per chi volesse approfondire questi temi vi consiglio

la lettura di un bellissimo libro, ‘Pane e bugie’, scritto da un famoso chimico italiano, Dario Bressanini. Quando l’ho letto sono rimasto piacevolmente sorpreso di ritrovarci tutte i miei punti di vista sulle bugie più comuni relative al mondo dell’alimentazione.

Buona lettura.

**Biologo nutrizionista*

http://www.danielepercossi.it

© 2026 Abruzzo Web Enfasi srl - Quotidiano digitale registrato presso il Tribunale dell'Aquila con decreto n°501 del 2 settembre 2003
Iscrizione al ROC n. 26362 - P.IVA 01812420667
Direttore responsabile Berardo Santilli