



SALUTE E ALIMENTAZIONE

BUFALE E FALSI MITI



A cura di: **Claudia Della Giustina e Chiara Luppi**
(Dietiste - Servizio Igiene Alimenti e Nutrizione - AUSL di Reggio Emilia)

Oggi tutti parlano di sana alimentazione, dieta e forma fisica, diffondendo a volte informazioni scorrette o, peggio, anche potenzialmente pericolose per la salute. Per mantenere uno stato di salute adeguato senza correre rischi è molto importante saper distinguere, tra le tante notizie, quelle vere dalle false: "mangiare sano e gustoso è possibile senza adottare necessariamente scelte drastiche che potrebbero danneggiare la salute"!

LA PAROLA AGLI ESPERTI

Fin dalla scuola dell'infanzia gli insegnanti propongono ai bambini menù vari ed equilibrati, oltre a giochi ed attività ludiche, per diffondere il concetto che la salute dipende anche da una sana alimentazione.

Ragazzi ed adulti hanno poi modo di confrontarsi tra loro e ricevere informazioni attraverso i media, sulle tematiche relative alla nutrizione e a stili di vita sani. Tuttavia, questi argomenti non possono essere trattati da chiunque abbia

letto qualche dieta sul giornale o non sia in possesso di conoscenze approfondite: quando si parla di salute è molto importante saper scegliere le fonti e le figure professionali a cui affidarsi per avere informazioni, sia che siano divulgate da televisione, riviste o social media.

Vediamo quindi alcuni "miti da sfatare", che spesso passano di bocca in bocca senza una adeguata verifica!

"MAI CARBOIDRATI DOPO LE ORE 18.00!"

Ciclicamente, sui media o semplicemente chiacchierando tra amici, ritorna l'informazione che consumare carboidrati sia sbagliato, e soprattutto che alimenti come pane, pasta ed altri cereali non andrebbero consumati alla sera.

La scelta di escludere interi gruppi alimentari in determinati momenti della giornata, ad oggi, non sembra essere supportata da alcuna evidenza scientifica. Piuttosto, sarebbe molto importante assumere ad ogni pasto i diversi alimenti nelle quantità adeguate alle necessità di ognuno, come confermano sia la ricerca scientifica che le linee guida per una sana alimentazione (revisione 2018).



Parlando di carboidrati, è fondamentale consumarli nei pasti principali, ovvero colazione, pranzo e cena, ponendo particolare attenzione all'orario (ad esempio cercando di consumare la cena non troppo tardi) in modo da garantire il giusto tempo di digestione degli alimenti, e senza esagerare, dal momento che cene abbondanti potrebbero compromettere anche la qualità del sonno.

ACQUA E LIMONE PRIMA DI COLAZIONE: VERITÀ O DICERIA?

Tutti noi, per certi versi, siamo alla ricerca di un elisir di salute; il bicchiere d'acqua tiepida e limone di prima mattina potrebbe essere uno di questi?

Le preziose caratteristiche nutrizionali del limone, unite all'importanza di un giusto livello di idratazione, hanno fatto sì che questa consuetudine si diffondesse.

La scelta di consumare questa bevanda tutte le mattine, a stomaco vuoto, oltre a non portare alcun beneficio per la salute, se non quello di fornire liquidi, rischia, nel lungo periodo, di risultare dannosa in quanto potrebbe deteriorare lo smalto dei

denti e creare disturbi gastrici a causa del pH acido del succo di limone.

Per poter beneficiare della vitamina C e degli altri micronutrienti presenti nel limone, un suggerimento potrebbe essere quello di utilizzare il succo per condire l'insalata o altre verdure oppure aggiungerlo alla spremuta di agrumi.

CIBI "BRUCIAGRASSI": ESISTONO DAVVERO?

Ogni primavera, quando le giornate si allungano e riaffiora la voglia di rimettersi in forma, viene pubblicata l'ennesima notizia sul nuovo cibo con il potere di "bruciare i grassi".

Uno degli alimenti a cui più spesso viene attribuita questa proprietà è l'ananas.

L'ananas, come tutta la frutta, è ricco d'acqua e di preziosi micronutrienti, tra cui potassio, vitamine A, C e fosforo; inoltre contiene poche calorie, ma con la digestione dei grassi non c'entra proprio nulla! Probabilmente il motivo per cui gli viene attribuita questa proprietà "bruciagrassi" deriva dal fatto che contiene la bromelina, una sostanza di cui è ricco soprattutto





il gambo, con capacità proteolitica, ovvero migliora la scissione delle proteine a livello gastrico, rendendo di fatto i pasti più digeribili. Inoltre, sembra che la bromelina possieda anche un effetto antiinfiammatorio ed antiedematoso (ovvero riduca la ritenzione dei liquidi). Da queste caratteristiche è chiaro il motivo per cui spesso l'ananas viene associato ad un percorso dimagrante, anche se in realtà non ha alcun potere sulla riduzione del peso, se non inserito all'interno di uno stile di vita sano, una dieta ipocalorica ed un adeguato livello di movimento quotidiano!

DIETA "DETOX", RICETTE "FIT" ED ALTRE PROPOSTE

Complice il grande interesse per i temi della nutrizione, il mercato spesso inventa nomi accattivanti per proporre cibi salutari. Ultimamente ricorre spesso la parola "detox" a fianco di un alimento particolare o di una dieta.

A questo proposito è importante ricordare che l'organismo è perfettamente in grado di provvedere in modo autonomo a "disintossicarsi", se le scelte alimentari quotidiane prevedono le adeguate porzioni di frutta, verdura ed alimenti vegetali in genere. La scelta di ricorrere a prodotti commercialmente denominati "detox" non provvederà perciò a svolgere alcuna funzione in più che il corpo umano, in particolare reni e fegato, non sia già in grado di svolgere.

Per quanto riguarda il termine "fit" (da fitness), di norma viene associato a particolari ricette, spesso contenenti ingredienti a basso contenuto di grassi o carboidrati e ricchi in proteine, che vantano la caratteristica di migliorare il benessere pre e post allenamento.

Anche in questo caso il consiglio è di scegliere preparazioni semplici, gradite, ponendo in primo luogo attenzione a non abbondare con il consumo quotidiano di grassi, soprattutto di provenienza animale, prediligendo alimenti di origine vegetale e limitando il consumo di dolci. L'importante è mantenere un'alimentazione varia ed equilibrata. Se poi le ricette, oltre ad essere gustose e sane, sono anche "fit", tanto meglio!

Concludendo, sempre di più le persone sono alla ricerca di scorciatoie o metodi veloci per perfezionare la forma fisica e ridurre il peso, ma l'unica via percorribile e duratura per migliorare il proprio stato di salute è seguire uno stile di vita sano. Questo non significa solo "sana alimentazione e attività fisica", ma riguarda, più profondamente, un equilibrio tra mente e corpo e non c'è una ricetta univoca: ognuno deve trovare il proprio!