



Rossana Madaschi

Dalla spesa alla tavola

Piccolo manuale di nutrizione vegetale



EDIZIONI ENEA

Oggi orientarsi tra scaffali ricolmi di alimenti e bevande è davvero difficile. Bisogna resistere alla tentazione di allungare la mano verso i prodotti apparentemente più invitanti, di origine industriale, e propendere piuttosto per cibi e bevande più “puliti”, proprio come li offre la natura: freschi, di stagione e privi di additivi chimici. L’obiettivo è arrivare a un’alimentazione più sana e naturale, biologica o biodinamica, rispettosa della stagionalità, ma anche sostenibile per ridurre l’impatto ambientale. A questo scopo, è importante puntare su ingredienti vegetali. Tutto ciò suona molto bello... ma anche molto difficile da mettere in pratica! In realtà è più facile di quanto sembri. Attraverso le pagine di questo libro, l’autrice mette a vostra disposizione le sue conoscenze scientifiche e la sua esperienza di nutrizionista per guidarvi, passo passo, dalla spesa alla tavola.

Fare Naturopatia

Rossana Madaschi

Dalla spesa alla tavola

Piccolo manuale di nutrizione vegetale



EDIZIONI ENEA

© 2020 Edizioni Enea - S.I.R.I.E. srl

Prima edizione: febbraio 2020

ISBN 978-88-6773-091-9

Art Direction: Camille Barrios / ushadesign

Stampa: Graphicolor (Città di Castello)

Si ringrazia per la gentile collaborazione la dott.ssa Lucia Antonioli

Edizioni Enea

Ripa di Porta Ticinese 79, 20143 Milano

info@edizionienea.it - www.edizionienea.it

Tutti i diritti riservati. Nessuna parte di quest'opera può essere riprodotta in alcuna forma senza l'autorizzazione scritta dell'editore, a eccezione di brevi citazioni destinate alle recensioni.



Questo libro è stampato
su carta FSC®

*Non abbiamo molta scelta:
o il pollo a basso costo o la salute.*

JONATHAN SAFRAN FOER

Indice

9	Introduzione
	Metti la salute a tavola!
11	PRIMA PARTE
	Andiamo a fare la spesa
13	1. Fai la spesa con la tua bisnonna
15	2. Leggere le etichette
19	3. Quando la spesa la fanno i single
21	4. Perché comprare biologico
25	5. Il decalogo della buona spesa
27	6. Vegetali di stagione
31	7. Le gamme di frutta e verdura
35	8. Freschi, gustosi e nutrienti germogli
39	9. I cereali, gusto ed energia nel piatto
51	10. I legumi, indispensabili proteine vegetali
59	11. I sostituti vegetali
61	12. Le bevande vegetali
65	13. La frutta essiccata, la frutta a guscio e i semi oleosi
73	14. I condimenti
75	15. Le alghe
77	16. Zucchero e dolcificanti

79	SECONDA PARTE
	Comporre il piatto della salute
85	17. I dosaggi
87	18. Le 5 porzioni di verdura e frutta
91	19. Perché mangiare frutta e verdura di colori diversi?
93	20. Acqua, fonte di vita
97	21. Consigli nutrizionali per tutte le stagioni
103	22. Adotta stili di vita salutari
105	RICETTARIO
	Preparazioni di base
123	Appendice
	Il quizzone alimentare della salute
133	Bibliografia

Introduzione

*Fa' che il cibo sia la tua medicina
e che la medicina sia il tuo cibo!*

IPPOCRATE (460 A.C.- 377 A.C.)

Metti la salute a tavola!

Il nostro viaggio verso il benessere parte con Ippocrate, il famoso medico greco ritenuto il padre della medicina. La scelta non è casuale: questa sua illuminante citazione mette infatti in evidenza la stretta relazione tra cibo e salute, un concetto che il geniale studioso aveva compreso oltre 2000 anni fa e che nel nostro secolo ha ricevuto moltissime conferme scientifiche.

Per quanto datate, le parole di Ippocrate sono più che mai attuali oggi, epoca in cui il carrello della spesa di molti consumatori strabocca di cibi di scarsa qualità, capaci di influire negativamente sul benessere.

Purtroppo, attualmente la disponibilità alimentare è molto più immediata e ampia rispetto ai tempi di Ippocrate, e orientarsi tra scaffali ricolmi di alimenti e bevande è davvero difficile. Bisogna invece resistere alla tentazione di allungare la mano verso i prodotti apparentemente più invitanti, prevalentemente di origine industriale, e propendere piuttosto per cibi e bevande più “puliti”, proprio come li offre la natura: freschi, di stagione e privi di additivi chimici. L'obiettivo è arrivare a

un'alimentazione più sana e naturale, biologica o biodinamica, rispettosa della stagionalità, ma anche sostenibile per ridurre l'impatto ambientale.

A questo scopo, è importante puntare su ingredienti vegetali. Ciò significa accantonare carne, affettati, formaggi e uova e optare per un modo di mangiare molto più diversificato, comprendente tanto gli alimenti della cultura gastronomica mediterranea quanto quelli tipici della tradizione orientale.

In una parola, stiamo parlando di tradizione valorizzata da una nuova cultura del cibo.

Tutto ciò suona molto bello... ma anche molto difficile da mettere in pratica! In realtà è più facile di quanto sembri. Attraverso le pagine di questo libro metterò a vostra disposizione le mie conoscenze scientifiche e la mia esperienza di nutrizionista per guidarvi, passo passo, dal negozio alla tavola e per farvi raggiungere il traguardo desiderato. Eccoci dunque pronti a partire per il nostro viaggio!

Prima parte

Andiamo a fare la spesa

1

Fai la spesa con la tua bisnonna

Riempire la dispensa? Niente di più facile, basta andare al supermercato e fare la spesa! Ma cosa mettere nel carrello, e perché? Scegliere il cibo giusto non è così banale come può sembrare: inizialmente richiede un po' di tempo e molta riflessione. Bisogna partire con le idee chiare e, sul posto, leggere le etichette. La missione vi appare ora più difficile? Niente paura, dopo la lettura di queste pagine arriverete al negozio con le idee chiarissime.

Si parte con un tuffo nella tradizione... con la bisnonna!

La ricerca di prodotti e piatti genuini con ingredienti semplici, di qualità e meno artefatti è, per fortuna, un'esigenza sempre più sentita da molti consumatori consapevoli. In questo senso ha dato un contributo anche Michael Pollan nel suo illuminante *In difesa del cibo*, pubblicato nel 2009 da Adelphi. L'autore fornisce vari consigli di facile applicazione, tra cui quello di portarsi dietro la bisnonna (a seconda dell'età del consumatore, può bastare la nonna o magari ci vuole addirittura la trisnonna) quando si va a fare la spesa.

Oggi giorno, infatti, la maggior parte degli alimenti che mettiamo nel carrello contengono numerosi additivi chimici (come coloranti, conservanti, emulsionanti, stabilizzanti, addensanti, gelificanti, esaltatori di sapidità); alcuni di questi, come i solfiti, sono responsabili dell'incremento delle sempre più diffuse allergie alimentari. Ci sono poi tanti altri nomi che suonano

spesso sconosciuti all'orecchio del consumatore e che gli risultano perfino difficili da pronunciare: azodicarbonammide, propionato di calcio, mono- e digliceridi degli acidi grassi, gomma di guar, sciroppo di glucosio-fruttosio... di certo la bisnonna non ne faceva uso!

Tutti questi prodotti industriali fortemente processati hanno un mix estremamente allettante di sapori, capace di creare la dipendenza; inoltre sono caratterizzati, oltre che dalla presenza di conservanti, coloranti e aromi per lo più di origine sintetica (come scrisse Eric Schlosser in *Fast Food Nation*, Il Saggiatore 2001, basta una goccia di “gusto paprica” per dare sapore a ben cinque piscine di media dimensione!), farine e grassi raffinati, zuccheri e sale. Il tutto in abbondanza. E questi prodotti sono pure a buon prezzo, quindi ancora più allettanti. Non c'è da stupirsi se l'epidemia di sovrappeso e obesità è tanto diffusa, e se la lotta contro le così dette “malattie da civiltà” resta vana.

Risulta quindi indispensabile un “ritorno alla natura”, cioè alla riscoperta di cibi “poveri”, nel senso che non sono sofisticati ma ricchi di nutrienti: quelli che la nostra bisnonna conosceva e che per noi sono ormai lontani ricordi. Sono alimenti dai gusti non artefatti, dai sapori naturali che di primo acchito possono sembrarci scialbi, ma che presto il nostro palato imparerà ad apprezzare. Dopo, diventerà difficile tornare indietro.

Il primo passo verso il cambiamento consiste nell'apprendere a leggere le etichette.

2

Leggere le etichette

Vi invito a leggere sempre, e con attenzione, le etichette alimentari e a non acquistare prodotti contenenti ingredienti che non comprendete. Anzi, come suggerisce Pollan, l'ideale è escludere quei prodotti che contengano più di cinque ingredienti. Prendete per esempio un pane morbido confezionato. Credete contenga semplicemente farina, acqua, lievito e sale, come ogni pagnotta da che mondo è mondo? No, insieme a questi ovvi ingredienti ci sono anche olio (a volte extravergine, ma non sempre), zucchero (cosa ci fa nel pane?), farina di cereali maltati e alcol etilico (usato per trattare la superficie). La bisnonna direbbe che proprio non ci siamo...

Ma cosa bisogna cercare in etichetta?

Per prima cosa, è bene sapere che gli ingredienti sono contenuti in ordine decrescente di quantità. Perciò, se al secondo posto compaiono zucchero o grassi vuol dire che questo prodotto è molto dolce o molto grasso.

In etichetta è bene non compaiano le seguenti diciture:

- grassi idrogenati o parzialmente idrogenati, margarina;
- zucchero bianco, sciroppo di glucosio-fruttosio o simili, dolcificanti sintetici;
- farine raffinate.

Bisogna fare attenzione anche ai grassi trans, cioè quelli presenti negli oli di semi raffinati. In etichetta non compaiono però diciture come “grassi trans” o “oli di semi raffinati”. Per

mettersi al riparo da questo rischio (e da molti altri) occorre dunque propendere per il biologico, il cui disciplinare non ammette l'uso di sostanze chimiche di sintesi (cioè quelle create in laboratorio). L'olio di produzione bio, quindi, prevede semplicemente la spremitura dei semi ed esclude quei procedimenti che invece contraddistinguono il contraltare convenzionale: estrazione a caldo con solventi chimici, deodorazione e purificazione. Perciò, acquistando un prodotto bio contenente oli di semi non corriamo il rischio che quest'ultimo sia raffinato, e quindi trans (una forma innaturale che causa l'indurimento delle arterie coronarie e l'aumento del tessuto adiposo). Sulla questione del bio ritorneremo più avanti con un importante approfondimento. Ricordiamo qui l'importanza di controllare anche la tabella nutrizionale per capire quante calorie ha il prodotto che stiamo acquistando, qual è il tenore di grassi (deve essere inferiore al 20%) e di zuccheri (sotto il 10%) e quanto sale contiene – meno è, meglio è.

Tutti devono leggere le etichette, ma in particolar modo chi soffre di allergie e intolleranze, per verificare l'eventuale presenza di sostanze che possono causargli problemi.

Infine, un occhio di riguardo per l'ambiente: per quanto possibile, dare la preferenza agli alimenti confezionati con materiale riciclato/riciclabile. Il materiale del confezionamento o dell'imballaggio viene contrassegnato con sigle come queste: AL, ALU (alluminio), CA (carta), PET (polietilene tereftalato), ecc. In un'ottica ambientale, confrontiamo poi i vari prodotti per scegliere quelli più genuini, preferibilmente a km 0 e da agricoltura biologica.

Per capire come leggere correttamente le etichette, si può scaricare gratuitamente questo opuscolo dal sito del ministero della Salute:

www.salute.gov.it/imgs/C_17_opuscoliPoster_215_allegato.pdf

Occhio alle scadenze

Per legge, ogni prodotto deve recare in etichetta la data di scadenza, cioè il termine entro cui il consumo dell'alimento è sicuro. Di solito si trova la dicitura “da consumarsi entro”, a volte affiancata da quella “da consumarsi preferibilmente entro” (cioè il termine minimo di conservazione, o TMC). La differenza è che nel primo caso il termine è tassativo perché l'alimento (che nello specifico è deperibile, come la pasta fresca) non è più sicuro dopo quella data. Nel secondo caso si tratta di alimenti come riso o biscotti; dopo la data indicata, il consumo è ancora sicuro ma le caratteristiche organolettiche si modificano (per esempio i biscotti sono più “molli”, ma pur sempre buoni).

Perciò:

- cibi non freschi, migliore conservazione alla scadenza. Più la scadenza è lunga, maggiore è la tolleranza al consumo;
- cibi freschi, tolleranza inferiore (l'acqua presente favorisce eventuali contaminazioni batteriche). Più la scadenza è breve, minore è la tolleranza al consumo.

Da qui, il consiglio di non fare scorte esagerate di alimenti, soprattutto se a breve scadenza. Gli acquisti ragionati sono un'importante premessa per evitare gli sprechi alimentari. Quando acquistiamo prodotti freschi, come yogurt di soia, tofu o pasta fresca, o peggio ancora surgelati, evitiamo di interrompere la catena del freddo. È indispensabile ricorrere a una borsa frigo e portare subito a casa i prodotti acquistati, riponendoli subito in frigorifero.

3

Quando la spesa la fanno i single

Secondo un'analisi effettuata a inizio 2018 da Speed Date (una piattaforma che si occupa di eventi per single), in Italia i nuclei monofamiliari sono 9 milioni, con una crescita del 21% in dieci anni. Il business di questo segmento di mercato è molto interessante. E per chi vive da solo la spesa alimentare ha costi elevati: ben il 64% in più di una famiglia di quattro persone (analisi della Coldiretti sulla base di dati Istat)! I single frequentano maggiormente locali *fast food* e *takeaway*, hanno freezer spesso ricolmi di piatti pronti surgelati. Questa fetta di mercato è tanto stimolante da aver indotto alcune aziende a realizzare pentole e attrezzi da cucina “monoporzione”, come ad esempio scolapasta e passaverdura.

Ma cosa mettono i single nel carrello della spesa? Lo stile alimentare di chi vive da solo è, per molti aspetti, paragonabile a quello di tante persone. Tuttavia, quando si parla di cucina dei single, si è soliti associare uno stile alimentare poco sano, con cibi di scarsa qualità, pasti saltati (dovuti anche all'irregolarità negli orari) e menù squilibrati tanto per l'apporto di nutrienti che di calorie.

Non saranno però anche luoghi comuni? Senza dubbio i profili dei single italiani sono svariati, e va sfatato anche il mito che li vede solo impegnati a divertirsi e a girare il mondo!

Infatti, da un'analisi di mercato (Eurisko) emergono comportamenti diversi per quanto riguarda le modalità di fare la spesa – in sostanza, “dimmi come mangi e ti dirò chi sei”. Ma,

oltre ai nuclei monofamiliari, quante famiglie si possono riconoscere in queste categorie? Tutto sommato varie, e forse noi stessi ci riconosceremo!

Vediamone alcuni di questi comportamenti, suddivisi per categorie.

- **Razionali.** Sono quelli che controllano oculatamente le etichette. Non danno importanza alle marche, ma alle offerte, e sono inoltre sempre attenti al rapporto qualità/prezzo. Piuttosto che scatolette e cibi conservati preferiscono frutta e verdura di stagione e prodotti a km 0, anche biologici. Hanno una particolare attenzione per la filiera corta.
- **Distaccati.** Quest'altra categoria di single ha come principale obiettivo di risparmiare tempo, quindi l'acquisto diventa più che altro una necessità che deve essere funzionale, senza particolari significati simbolici o valori morali. Le scelte sono orientate a cibi veloci da cucinare, prodotti pronti surgelati, polenta cotta, pane tagliato a fette. Praticità non è però sempre sinonimo di salubrità, poiché spesso questi alimenti contengono additivi, come conservanti o esaltatori di sapidità, che il prodotto fresco non possiede. D'altro canto, occorre tuttavia riconoscere il lavoro di molte aziende che stanno cercando di migliorare i prodotti di facile preparazione.
- **Aspirazionali.** Sono gli individui che si identificano con la marca, che rappresenta per loro un grado di emancipazione e di differenziazione dalla standardizzazione.
- **Tradizionali.** Frequentano sempre i soliti punti vendita e preferiscono la piccola spesa quotidiana, magari nel mini-market sotto casa, in cui amano essere riconosciuti e accolti. Sono abitudinari e nostalgici, amano le marche che li accompagnano fin dall'infanzia e delle quali ricordano ancora le vecchie sigle degli spot, dimenticando che una dieta monotona non può essere sana.

4

Perché comprare biologico

Pochi argomenti suscitano tanto dibattito quanto quelli relativi al biologico: c'è chi lo ritiene il futuro dell'agricoltura e chi pensa sia l'ennesima bufala. Data l'importanza del tema, vale la pena fare un piccolo approfondimento, a partire dalle differenze con l'agricoltura convenzionale. In sintesi, il biologico esclude l'impiego di antiparassitari, diserbanti, concimi chimici di sintesi, OGM (organismi geneticamente modificati); per la fertilizzazione del terreno ricorre a concimi naturali, come ad esempio il letame compostato, mentre per limitare i parassiti utilizza vari metodi, come la lotta integrata e, per contrastare le erbacce, impiega tecniche come la rotazione delle colture o la solarizzazione del terreno.

Anche se molti ritengono l'agricoltura bio una pratica dei tempi moderni, già un secolo fa si cominciò a mettere in guardia dall'impiego massiccio di concimi chimici, pratica che cominciava a diffondersi. In quegli anni il filosofo Rudolf Steiner, fondatore dell'antroposofia, poneva le basi di un nuovo modo di fare agricoltura, basato sull'abbinamento tra il sapere scientifico e l'osservazione spirituale della natura; nasceva così il movimento biodinamico, sviluppato in seguito da alcuni suoi discepoli.

Gli anni '60 in particolare furono segnati dalla nascita di grandi movimenti ambientalisti, che diedero il via a una vera e propria rivoluzione culturale.

La normativa del bio

Nel 1991, sia per l'importanza che l'agricoltura biologica stava assumendo, sia per la necessità di uniformare i diversi disciplinari privati, la Comunità Europea emanò un primo regolamento, seguito negli anni da altri. Ciò significa che oggi, per avere il marchio bio, il produttore deve rispettare un disciplinare ben preciso relativo alle sostanze che è possibile utilizzare.

Le regole riguardano anche l'etichetta commerciale, quella che serve a noi consumatori per capire cosa stiamo acquistando. Il 1° luglio 2018 è entrato in vigore il nuovo logo comunitario del bio: una foglia stilizzata formata da stelle bianche su fondo verde. L'etichetta reca anche l'indicazione "Agricoltura UE", se il prodotto proviene interamente dagli stati dell'Unione, altrimenti "Agricoltura non UE" o "Agricoltura UE-non UE". Il vecchio logo (una spiga su fondo blu) coesisterà fino al 2020. L'etichetta riporta anche vari codici, compreso quello dell'organismo di controllo.

La qualità dei prodotti biologici

Che senso ha preoccuparsi tanto di come si producono gli alimenti biologici, quando per la salute è importante il tipo di dieta? Se è vero che nutrirsi di alimenti biologici con una dieta sbagliata non evita i rischi di malattia, è altrettanto vero che una dieta corretta ma composta di alimenti inquinati o poveri di nutrienti non giova alla salute.

Molti si chiedono se i prodotti biologici siano migliori di quelli convenzionali o se la loro presunta superiorità sia solo vantata. Anche all'interno della comunità scientifica ci sono discussioni in merito, ma un numero crescente di studi confer-

ma il valore del prodotto biologico. Gli si attribuiscono qualità nutrizionali superiori rispetto a quelle dell'agricoltura convenzionale: un gusto migliore ma, soprattutto, meno acqua, più vitamine, più oligoelementi e antiossidanti. Una *review* del 2014, che ha esaminato più di 300 studi sull'argomento, ha rilevato che, rispetto ai prodotti dell'agricoltura convenzionale, quelli bio hanno mediamente il 17% in più di antiossidanti (spiccano in particolare i flavoni: + 69%) che, come noto, hanno proprietà antitumorali. Non stupisce quindi che uno studio francese del 2018, pubblicato su *Jama Internal Medicine*, abbia riscontrato una riduzione del rischio di tumori del 25% con il consumo di frutta, verdura e cereali bio. I ricercatori sono arrivati a questo risultato dopo aver seguito 70.000 persone per 4 anni; in particolare, hanno rilevato una riduzione del 76% del linfoma e del 34% del cancro mammario nel periodo post-menopausa.

Infine uno studio dell'università della California, pubblicato a inizio 2019, ha concluso che chi consuma soltanto alimenti e bevande biologici assiste a un crollo nell'organismo di pesticidi, fitofarmaci ed erbicidi. Questi risultati confermano quelli di altre ricerche analoghe.

Insomma, vale la pena spendere qualcosa di più (a volte la differenza non è poi così marcata) per prodotti non inquinati, di miglior qualità, con valori nutrizionali superiori, più gustosi. Oggi non c'è nemmeno la scusa della difficile reperibilità, visto che i prodotti biologici si trovano dappertutto: nei negozi specializzati, nei supermercati della grande distribuzione, nelle erboristerie, nelle farmacie e perfino *online*. Si può acquistare di tutto, dai cibi freschi a quelli trasformati (anche surgelati), dai piatti pronti alle bevande, dai cosmetici alle vernici. Se decidiamo di acquistare prodotti sfusi, per esempio mele o pomodori (una scelta vincente perché si risparmiano le confezioni, a tutto vantaggio dell'ambiente), verifichiamo che la cassetta conten-

ga tutte le indicazioni secondo le norme vigenti e, in caso di dubbio, chiediamo in visione i certificati che hanno accompagnato la merce.

Un trend in aumento

Una maggiore attenzione per la salute, la qualità, la sicurezza e l'ambiente: queste le motivazioni che spingono i consumatori ad acquistare bio. Così la corsa del settore continua a crescere a ritmo sostenuto e il biologico si afferma sempre più come un comparto economico di grande interesse, non solo in Italia ma anche in Europa e nel mondo. Secondo i dati SINAB di fine 2017, i terreni coltivati biologicamente sono quasi 2 milioni di ettari (un aumento del 71% rispetto al 2010). Le coltivazioni più estese si trovano in Sicilia, Puglia e Calabria; la superficie destinata agli ortaggi cresce del 25% e quella della frutta del 13%.

Appendice

Il quizzone alimentare della salute

Quante volte vi sarà capitato di sentire luoghi comuni e false credenze sull'alimentazione? A volte, ne siamo perfino convinti noi stessi! Infatti le leggende metropolitane da sfatare sono davvero tante... Volete scoprirne alcune?

Mettetevi alla prova e rispondete: “Vero” o “Falso” ai quiz sotto riportati, che abbiamo suddiviso per categorie.

Siete pronti? Via!

Fabbisogni nutrizionali

Chi fuma ha più bisogno di vitamina C. Vero o falso?

Vero. Il fumo distrugge infatti un'elevata quantità di questa vitamina che, tra le altre cose, rappresenta un'importantissima difesa contro stress organici di vario tipo. Quindi tutti, ma in particolare i fumatori, devono stare attenti a non farsela mancare, approfittando di tutti quegli alimenti che ne sono ricchi, come gli agrumi (arance, mandarini, limoni, pompelmi), i kiwi, il prezzemolo, le fragole, l'uva, i peperoni, gli spinaci e tutte le varietà di cavolo.

Il succo di limone favorisce l'assorbimento del ferro. Vero o falso?

Vero. Il merito va alla sua ricchezza di vitamina C. Sarebbe quindi buona abitudine spruzzare con questo succo tutti gli alimenti ricchi di ferro, o in ogni caso associarli con cibi ricchi di vitamina C.

Bere tè è sconsigliato a chi ha valori di ferro inferiori alla norma. Vero o falso?

Vero. I tannini presenti in questa bevanda (soprattutto nel tipo nero) inibiscono l'assorbimento del ferro da parte del nostro organismo. Rinunciare allora del tutto al tè verde? No, ma berlo moderatamente e non associarlo a un pasto in cui compaiano alimenti contenenti ferro.

Proprietà degli alimenti

Una mela al giorno toglie il medico di torno! Vero o falso?

Falso. Nessun alimento da solo, per quanto valido, può garantirci la salute! La mela ha indubbiamente molti pregi, ma il segreto di una dieta in cui non manchi nulla sta nella varietà. Solo mangiando la mela, l'arancia, la pesca, la lattuga, le carote, ecc. possiamo garantire al nostro organismo tutti i nutrienti necessari. E poi dove la mettiamo la stagionalità se mangiamo mele per 365 giorni all'anno? Oltretutto finiremmo con l'annoiarci...

Le banane contengono più potassio delle patate. Vero o falso?

Falso. 100 grammi di banane contengono 350 milligrammi di potassio, mentre 100 grammi di patate ne contengono 570. Ma non di solo potassio contenuto nelle banane vive l'uomo: questo minerale, importante per la corretta contrazione dei muscoli e la prevenzione dei crampi muscolari, è presente an-

che in molti altri alimenti quali prezzemolo (670 mg/100 g), castagne (395 mg/100 g), pomodori (290 mg/100 g).

L'olio di girasole è il più adatto per le fritture. Vero o falso?

Falso. È preferibile invece utilizzare l'olio extravergine di oliva o quello di arachide di prima spremitura (cioè non raffinato). Entrambi questi oli resistono bene al riscaldamento prolungato e all'ossidazione. L'olio di girasole è adatto piuttosto per il consumo a crudo, anche perché la cottura danneggia la vitamina E, un valido antiossidante di cui questo condimento è ben provvisto. In ogni caso, è bene ricordare che la frittura non è un tipo di cottura da tutti i giorni!

Le carote regalano una bella carnagione e fanno bene alla vista. Vero o falso?

Vero. La provitamina A in esse presente è infatti un fattore indispensabile per il benessere della vista, per la riproduzione e per la vitalità della pelle, cui conferisce un bel colore rosato (attenzione però, esagerando si rischia di fare ingiallire la cute).

Il peperoncino stimola la circolazione sanguigna. Vero o falso?

Vero. L'effetto vasodilatatore è dovuto alla presenza di antiossidanti e capsaicina. Questa molecola conferisce al peperoncino il sapore piccante, è dotata di proprietà digestive, stimola la circolazione, contribuendo a prevenire le malattie cardiache.

Gli spinaci sono consigliati soprattutto agli anemici. Vero o falso?

Falso. Gli spinaci contengono sì buone quantità di ferro, ma solo una piccola parte viene assorbita dall'intestino e assimilata, a causa della bassa biodisponibilità (cioè la quantità di un nutriente che l'organismo riesce effettivamente ad assorbire). Insieme al ferro, gli spinaci contengono dei componenti che ne riducono l'assorbimento. Meglio quindi puntare su cibi che offrono una maggiore biodisponibilità di questo minerale, come

legumi, funghi secchi, frutta essiccata (in particolare albicocche), cereali integrali (soprattutto riso rosso e nero), verdure a foglia verde scuro quali crescione e cavolo riccio.

La qualità nutrizionale dei surgelati è inferiore a quella degli alimenti freschi. Vero o falso?

Falso. Il processo industriale di surgelamento è rapidissimo e consente di mantenere inalterati i nutrienti e la struttura dell'alimento, che quindi è paragonabile al vegetale fresco. Diverso è il caso dei prodotti congelati, sia a livello industriale che casalingo; il loro lento raffreddamento causa una parziale degradazione delle sostanze nutritive.

Il tè verde contiene teina. Vero o falso?

Vero. Il tè verde contiene teina, anche se in quantità minore rispetto a quello nero. Questo alcaloide ha vari effetti positivi sull'organismo (come la stimolazione della concentrazione mentale); con l'abuso diventa però nocivo perché può causare insonnia e ipertensione. Se si vuole escludere la teina bisogna puntare piuttosto sul tè bianca.

È preferibile non consumare il pomodoro acerbo. Vero o falso?

Vero. Infatti il pomodoro verde, quindi acerbo, contiene ancora un'elevata quantità di solanina, un alcaloide tossico. Quindi meglio mangiare il pomodoro quand'è rosso, cioè maturo, nella sua stagione e comunque con moderazione.

Il colore della verdura e della frutta è indice di proprietà nutritive particolari. Vero o falso?

Vero. Secondo vari nutrizionisti, mangiare cibi dai colori diversi ridurrebbe di un terzo il rischio di sviluppare tumori, diabete, patologie cardiovascolari e altre malattie altrettanto diffuse. Spazio quindi a insalate variopinte e a ortaggi di ogni colore!

La soia e i suoi derivati contribuiscono ad abbassare il colesterolo cattivo. Vero o falso?

Vero. I legumi in generale combattono il colesterolo, ma in questo senso la soia è ancora più agguerrita. Il merito lo si deve prima di tutto alla presenza di lecitina, una sostanza capace di abbassare i livelli di colesterolo cattivo e alzare i valori di quello buono. Rispetto ad altri legumi, la soia è anche più ricca di grassi insaturi e fibre, quindi anche in questo campo favorisce la riduzione del colesterolo e la prevenzione delle malattie cardiovascolari.

Un succo di frutta può sostituire un frutto. Vero o falso?

Falso. Essendo quasi del tutto privi di fibre, i succhi non sono sazianti come il frutto e possono anche alzare l'indice glicemico. Inoltre contengono meno vitamine, che vengono neutralizzate sia dai trattamenti termici cui sono sottoposti (ad esempio pastorizzazione, sterilizzazione, ecc.) sia dalla presenza di luce. Perciò è meglio usare con moderazione i succhi di frutta, dando la preferenza a quelli freschi. Evitiamo di acquistarli se sono ricavati da succo concentrato e se contengono zuccheri aggiunti (soprattutto dolcificanti artificiali).

L'aglio influenza positivamente la pressione arteriosa. Vero o falso?

Vero. L'azione dell'aglio sulla pressione alta è nota già da tempo. Infatti questo vegetale contiene un principio attivo importante, chiamato allicina, cui sono riconosciute proprietà antipertensive, antiossidanti e antitrombotiche. L'aglio inoltre ha proprietà antibiotiche, antibatteriche e vermifughe.

I legumi secchi più ricchi di ferro sono le lenticchie. Vero o falso?

Falso. In realtà sono i fagioli borlotti (9 mg/100 g). Le lenticchie vengono subito dopo, con 8 mg di ferro per 100 g.

Dieta e dimagrimento

L'ananas brucia i grassi. Vero o falso?

Falso. Questo purtroppo è un luogo comune molto diffuso. La realtà è che l'ananas contiene un enzima, la bromelina, in grado di favorire la degradazione di alcune proteine in amminoacidi e dotato di un'azione diuretica. Ma da qui a dire che faccia dimagrire ce ne corre...

I grissini sono meno calorici del pane. Vero o falso?

Falso. A parità di peso, i grissini hanno quasi il doppio delle calorie del pane. Infatti 100 grammi di grissini forniscono circa 430 calorie contro le 275 del pane. Perché questa differenza? Per cominciare, il pane contiene meno acqua, ma normalmente è anche privo di grassi. L'abitudine di spiluzzicare grissini al ristorante, mentre si aspetta di essere serviti, non è quindi ottimale, tanto più che favorisce un aumento dell'indice glicemico.

Per perdere peso bisogna seguire la dieta delle 3 P: cioè niente Pane, Pasta e Patate. Vero o falso?

Falso. L'alimentazione deve essere equilibrata sotto il profilo nutrizionale; quindi escludere certi alimenti per dimagrire è sbagliato. L'atteggiamento corretto sta nel consumare questi alimenti in porzioni adeguate, associandoli con tante verdure e con salutari fonti di proteine vegetali.

L'olio di mais è più dietetico di quello di oliva. Vero o falso?

Falso. Entrambi forniscono le stesse calorie, cioè all'incirca 9 calorie per grammo – e lo stesso vale per gli altri oli vegetali. Anche il loro tempo di permanenza nello stomaco è identico; a cambiare sono piuttosto le caratteristiche organolettiche (il colore, l'odore, ecc.), la composizione in acidi grassi e il punto di fumo.

L'acqua gassata fa ingrassare. Vero o falso?

Falso. L'anidride carbonica (che noi chiamiamo "bollicine") aggiunta all'acqua non fornisce calorie, perciò l'acqua gassata, al pari di quella naturale, è priva di potere calorico. Tuttavia ad alcune persone l'anidride carbonica causa un senso di gonfiore.

Le bevande alcoliche hanno poche calorie. Vero o falso?

Falso. Un grammo di alcol fornisce 7 calorie; poco meno dei grassi, che ne forniscono 9. Sono calorie vuote, perché non apportano nutrienti e per di più sono spesso assunte inconsapevolmente: in capo a un anno, si fa presto ad accumulare chili! Senza contare che l'alcol è anche all'origine di molte malattie.

Chi mangia pane o pasta alla sera rischia di ingrassare maggiormente. Vero o falso?

Falso. L'importante è che le porzioni non siano troppo abbondanti, che non si superi la quantità delle calorie totali giornaliere e si rispettino i tempi di digestione prima di andare a letto (circa 2-3 ore, anche in relazione alla quantità e al tipo di alimenti ingeriti).

Per friggere in modo dietetico bisogna usare poco olio. Vero o falso?

Falso. Le regole per un buon fritto prevedono l'uso di abbondante olio ben caldo. In questo modo sulla superficie dei cibi si forma una crosticina impermeabile e dall'interno fuoriesce il vapore, che da una parte ostacola la penetrazione del grasso e dall'altra abbassa per alcuni istanti la temperatura del cibo. Se in padella c'è poco olio, la crosta non riesce a formarsi rapidamente e l'olio penetra nel cibo, che ne assorbe elevate quantità. Ciò detto, è comunque bene non indulgere nei fritti.

Gravidanza e allattamento

In gravidanza bisogna mangiare per 2. Vero o falso?

Falso. Il tipo di alimentazione da seguire in gravidanza non si discosta molto dalla dieta sana ed equilibrata di altre fasi della vita. Quello che sostanzialmente cambia è un maggior bisogno di principi nutritivi come proteine, calcio, fosforo, zinco, magnesio, ferro, acido folico, vitamine D e B₁₂. Serve anche una buona quantità di fibre per combattere l'eventuale stipsi. Dal punto di vista energetico, il fabbisogno aggiuntivo durante la gravidanza deve essere di 350 kcal giornalieri nel primo semestre e di 460 kcal nel terzo trimestre (nuovi LARN, revisione 2012).

I semi di finocchio aumentano la montata lattea della mamma. Vero o falso?

Vero. I semi di finocchio sono considerati galattogeni, cioè capaci di aumentare la produzione del latte materno (proprietà questa condivisa con i semi di anice, l'avena e il luppolo). Il finocchio è utile anche per la sua azione benefica sull'apparato digerente, soprattutto in caso di gonfiori addominali.

Norme dietetiche

Per alimentarsi bene è più importante tener conto della qualità di un alimento che della sua quantità.

Falso. Consumare un alimento di qualità in abbondanza può essere altrettanto dannoso che mangiare cibi di scarsa qualità. Per una corretta alimentazione è indispensabile controllare sia la qualità che la quantità.

Ci sono cibi o comportamenti alimentari che favoriscono il gonfiore di pancia. Vero o falso?

Vero. Ad esempio mangiare troppo velocemente senza masticare correttamente i cibi, fare pasti troppo abbondanti o saltarli, masticare chewing gum continuamente o bere bevande gassate, soprattutto se zuccherine.

Masticare a lungo il cibo aumenta il senso di sazietà. Vero o Falso?

Vero. L'informazione dello stimolo della sazietà impiega circa 15 minuti per raggiungere il cervello, quindi se si mastica lentamente ci si sente più sazi e si introducono meno calorie. Ricordiamo inoltre che la prima digestione avviene in bocca e che lo stomaco non ha denti e, come recita un antico detto, bisogna “bere i cibi solidi e masticare quelli liquidi”, nel senso che quelli solidi vanno ridotti in poltiglia, mentre i liquidi non andrebbero bevuti celermente.

La dieta vegan può causare carenze nutrizionali. Vero o falso?

Falso. Secondo la posizione ufficiale dell'ADA (American Dietetic Association), se ben bilanciata e pianificata, un'alimentazione vegetariana è salutare non solo per adulti, ma anche bambini ed adolescenti, donne in gravidanza e allattamento; quindi per tutti, perché apporta tutti i nutrienti di cui l'organismo necessita, purché preveda integrazioni di vitamina B₁₂ e D. Ovviamente, come per ogni regime alimentare, non deve essere improvvisata per non incorrere in carenze o eccessi nutrizionali dannosi per il nostro organismo.

Il pane integrale non è adatto ai diabetici. Vero o falso?

Falso. Al contrario, è più adatto rispetto al pane bianco comune, soprattutto per il maggior contenuto di fibre e per il minor indice glicemico (soprattutto quando preparato con la pasta madre).

La pastina in brodo è più digeribile della pasta. Vero o falso?

Falso. La pastina è meno digeribile perché viene subito ingerita insieme al brodo senza alcuna masticazione. La pasta invece, se correttamente masticata, viene in parte predigerita grazie alla presenza dell'enzima ptialina, che si trova nella saliva e che comincia a scindere i carboidrati rendendoli così più digeribili.

Bibliografia

Monografie

- Aa.Vv., *Agricoltura biologica biodinamica - Innovazione di processo per la sostenibilità ambientale e per un'innovativa offerta di ecoturismo*, Sandit, Albino (BG), 2014
- Aa.Vv., *Le porzioni per immagini - Atlante fotografico per l'educazione alimentare*, Sestante, Bergamo, 2012
- Bressanini Dario, *Le bugie nel carrello*, Chiarelettere, Milano, 2013
- Campbell Thomas C., Campbell Thomas M. II, *The China Study*, Macro Edizioni, Cesena, 2019
- Cannella Carlo, Carrada Giovanni, *I miti dell'alimentazione*, Salani, Milano, 1997
- Ciampi Edoardo, Ciampi Gianluca, *Considera la terra. Il valore dell'agricoltura biologica*, Castelvechi, Roma, 2015
- Covino Daniela, *Che cos'è l'agricoltura biologica*, Carocci, Roma, 2007
- Cremaschini Marco e altri, *Promuovere la salute nei luoghi di lavoro. L'esperienza della rete WHP Bergamo*, Cultura e salute, Perugia, 2017
- D'Elia Armando, *Miti e realtà dell'alimentazione umana*, Edizioni Si, Villalago (AQ), 2012
- De Petris Michela, *Buono, sano, vegano*, Mondadori, Milano, 2015
- Del Toma Eugenio, *Prevenzione e terapia dietetica*, Il pensiero Scientifico, Roma, 2005
- Donghi Emanuela, Noli Francesca, *Dieta mindful*, Red, Milano, 2014
- Dressler Margarete, *Frutti di bosco. Elisir di salute e giovinezza*, Armenia, Milano, 2012

- Fatati Giuseppe, Amerio Maria Luisa, *Dietetica e nutrizione*, Il pensiero Scientifico, Roma, 2018
- Ferraris Roberta, *Una zucchina non fa primavera*, Terre di mezzo, Milano, 2013
- Frascari Chiara, *Tutto sulla frutta secca ed essiccata*, Tecniche Nuove, Milano, 2015
- Frémont Ellen, *Superfood per stare bene*, Red, Milano, 2015
- Fusi Cristina, *Cinque stagioni in cucina*, Terra Nuova, Firenze, 2014
- Giacomello Terry, *L'ingrediente segreto. Frutta a guscio e frutta secca*, Bibliotheca Culinaria, Lodi, 2017
- Graf Emma, *Gusti di primavera e delizie d'estate*, Natura e Cultura, Milano, 2017
- LARN - Livelli di Assunzione di Riferimento di Nutrienti ed energia per la popolazione italiana*, IV Revisione, SINU, Milano, 2014
- Linee guida per una sana alimentazione*, a cura di CREA-Alimenti e nutrizione, Roma, 2019
- Locatelli Lorenzo, Trevisani Catia, Rinaldi Antonietta, *Cucinare secondo natura*, Edizioni Enea, Milano, 2019
- Locke Amber, *Insalate + ricette colorate e nutrienti con frutta e verdura di stagione*, Gribaudo, Milano, 2017
- Lomazzi Giuliana, *I germogli nel piatto*, Terra Nuova, Firenze, 2012
- Mantellini Roberta, Bavicchi Dario, *I germogli in cucina*, Tecniche Nuove, Milano, 2004
- Manzi Chiara, *Antiaging con gusto*, Sperling & Kupfer, Milano, 2014
- Pollan Michael, *In difesa del cibo*, Adelphi, Milano, 2009
- Rovatti Pier Paolo, *La dieta slow-aging. Restare giovani, sani e in forma più a lungo*, Gribaudo, Milano, 2013
- Schlosser Eric, *Fast Food Nation*, Il Saggiatore, Milano, 2001
- Tabelle di composizione degli alimenti*, a cura di CREA-Alimenti e nutrizione, Roma, 2018

Siti utili

<https://dietadimagranteideale.it>
<https://erbaviola.com>
<https://feder.bio>
<https://jn.nutrition.org>
<https://nut.entecra.it>
<https://osha.europa.eu/it>
<https://retewhpbereamo.org>
<https://sag.uniroma5.it>
<https://sapermangiare.mobi>
<https://sinu.it>
<https://veganfoodpyramid.com>
<https://www.agronotizie.it>
<https://www.airc.it>
<https://www.altroconsumo.it>
<https://www.ats-bg.it>
<https://www.bavicchi.it>
<https://www.bda-ieo.it>
<https://www.benessere360.com>
<https://www.cure-naturali.it>
<https://www.enwhp.org>
<https://www.eufic.org>
<https://www.germogliani.com>
<https://www.humanitasalute.it>
<https://www.ifoam-eu.org>
<https://www.ifoam.bio>
<https://www.ilfattoalimentare.it>
<https://www.iofbonehealth.org>
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov>
(PubMed)
<https://www.nutrition-foundation.it>
<https://www.nutrizione33.it>
<https://www.piramideitaliana.it>
<https://www.politicheagricole.it>
<https://www.riza.it>
<https://www.salute.gov.it>
<https://www.scienzavegetariana.it>
<https://www.sculati.it>
<https://www.sinab.it>
<https://www.ssnv.it>
<https://www.vegpyramid.info>
<https://www.viversano.net>
<https://www.yumpu.com/it/document/view/16424550/4-dietetica-per-volumi-alimentazione-a-portata-di-mano-sing>

Dal 2005 Edizioni Enea collabora insieme a Scuola SIMO con un obiettivo preciso: fornire contenuti di qualità per promuovere la salute di corpo, mente e spirito.

Pubblichiamo libri destinati a naturopati e operatori della salute, ma anche a semplici appassionati e curiosi.

Ci occupiamo di scienza ma anche di spiritualità, integrando i più grandi insegnamenti di Oriente e Occidente.

Guardiamo alle grandi tradizioni mediche del passato e ci apriamo alle più innovative proposte nel campo della medicina olistica.

www.edizionienea.it

www.scuolasimo.it



Rossana Madaschi è nutrizionista, economo-dietista e docente di scienza dell'alimentazione. Si occupa di divulgazione dei principi di un'alimentazione sana ed equilibrata attraverso trasmissioni televisive, radiofoniche, corsi di cucina naturale, conferenze ed è autrice di numerosi articoli. È docente presso istituti alberghieri e riceve per consulenze dietetiche presso il suo studio privato. Per alcuni anni ha collaborato con l'ASL di Bergamo per vari progetti di prevenzione ed educazione alimentare destinati sia all'utenza scolastica che agli adulti. Il suo sito è www.nutrirsidisalute.it

In copertina: © Pixelbliss / shutterstock
Art Direction: Camille Barrios / ushadesign

€ 18,00

I benefici di una dieta
a base di cibi di origine vegetale
sono molto più vari e stupefacenti
di qualsiasi farmaco o intervento chirurgico
impiegati nella pratica medica.
T. Colin Campbell

ISBN 978-88-6773-091-9



9 788867 730919 >