

FALSI MITI A TAVOLA

di Stefania Rimini

MILENA GABANELLI – IN STUDIO

Adesso a tavola con i falsi miti. Stefania Rimini

STEFANIA RIMINI FUORI CAMPO

Ma sul serio per diventare più forti conviene mangiare spinaci?

GIULIANO PARPAGLIONI – BIOLOGO NUTRIZIONISTA

Gli spinaci sono una fonte di ferro mediocre.

STEFANIA RIMINI

Quindi quali sono gli alimenti più ricchi di ferro, vegetali?

GIULIANO PARPAGLIONI – BIOLOGO NUTRIZIONISTA

I fagioli borlotti, i pistacchi, i cereali e gli pseudo cereali come per esempio grano saraceno, la quinoa e l'amaranto sono una ottima fonte di ferro ma anche di molti altri minerali.

STEFANIA RIMINI FUORI CAMPO

Però il ferro dei vegetali si deve prendere con la vitamina C, altrimenti non viene assimilato. Fosforo, zinco, manganese, calcio si trovano anche nei cereali integrali, ma prima bisogna eliminare i fitati. Che roba è?

GIULIANO PARPAGLIONI – BIOLOGO NUTRIZIONISTA

I fitati sono questi composti chimici che sono all'interno dei cibi, anche di cereali come il farro, l'orzo.

STEFANIA RIMINI

Anche il riso?

GIULIANO PARPAGLIONI – BIOLOGO NUTRIZIONISTA

Sì sono nei cereali... Sì anche il frumento. Cereali integrali in generale. Queste molecole legano i minerali contenuti in questi alimenti e non li fanno assorbire dall'intestino.

STEFANIA RIMINI FUORI CAMPO

Quindi a meno che non siano stati pre-trattati, bisogna lasciare in ammollo i cereali integrali per 8 ore e i legumi per 12. Ma non è finita, perché ci sono altre sostanze che interferiscono non solo a pranzo, ma anche a colazione, nel cappuccino e nel caffè latte.

GIULIANO PARPAGLIONI – BIOLOGO NUTRIZIONISTA

Il caffè contiene una sostanza simile ai fitati che dicevamo prima, che lega il calcio e non ce lo fa assimilare. Stessa cosa funziona con l'orzo messo nel latte. Anche fare

colazione con latte e cereali, anche questo potrebbe dare problemi di assimilazione di calcio.

STEFANIA RIMINI

Perché?

GIULIANO PARPAGLIONI – BIOLOGO NUTRIZIONISTA

Per lo stesso motivo, i fitati.

STEFANIA RIMINI FUORI CAMPO

Il latte contiene calcio, ma è proprio vero che è l'ideale per la salute delle ossa?

ENZO SPISNI – FISILOGIA DELLA NUTRIZIONE UNIVERSITÀ DI BOLOGNA

Il problema del calcio è che uno deve andare a vedere il bilancio del calcio, non solo quello che entra ma anche quello che esce. Quando uno ha una dieta particolarmente ricca in proteine animali – e il latte è un alimento certamente animale – quello che accade è che si acidificano le urine. Questa acidificazione delle urine crea un mancato riassorbimento del calcio, quindi il latte è un alimento che apporta calcio ma te ne fa anche perdere. Un altro problema del latte è che nella popolazione italiana circa il 50% è geneticamente intollerante al lattosio, cioè dovrebbe tenere bassi i carichi di lattosio per evitare che poi questo lattosio passi nell'intestino e venga fermentato.

STEFANIA RIMINI

Irrita l'intestino in pratica?

ENZO SPISNI – FISILOGIA DELLA NUTRIZIONE UNIVERSITÀ DI BOLOGNA

Esattamente, irrita l'intestino. E allora se noi sommiamo tutte queste problematiche del latte insomma io credo che dovremmo un po' ripensarlo come alimento.

STEFANIA RIMINI FUORI CAMPO

Ma se mi conviene smettere di bere latte, allora che dieta devo fare per assumere più calcio?

ENZO SPISNI – FISILOGIA DELLA NUTRIZIONE UNIVERSITÀ DI BOLOGNA

Una dieta che sia molto spostata verso una componente vegetale, quindi frutta e verdura.

STEFANIA RIMINI FUORI CAMPO

Di calcio sono ricchi anche i semi di sesamo, mentre gli esperti da anni ci raccomandano "bevete latte". Come anche per l'acqua ci dicono "dovete berne da un litro e mezzo a due litri al giorno". E chi ci riesce?

STEFANIA RIMINI

Beve un litro e mezzo d'acqua al giorno?

DONNA

Eh no, un po' meno. Forse di più in estate.

STEFANIA RIMINI FUORI CAMPO

Sarà vero che bisogna bere tutta questa acqua?

ANDREA TIBALDI - NUTRIZIONISTA

C'è gente che è morta perché ha bevuto troppa acqua, si diluiscono i sali minerali e a un certo punto va in crisi il cuore.

STEFANIA RIMINI

Cioè io mi devo bere una bottiglia d'acqua al giorno?

ANDREA TIBALDI - NUTRIZIONISTA

Beh, un litro sì, si dovrebbe bere alla fine. Però dipende intanto dall'alimentazione. Cioè l'acqua è contenuta nei cibi. Quindi, se uno ha un'alimentazione corretta e quindi mangia, non so, mezzo chilo tra frutta e verdura al giorno, mezzo chilo, 600 grammi, quella è quasi tutta acqua, quindi mezzo litro è già lì. Ne beve un altro mezzo litro ed è già a un litro.

STEFANIA RIMINI FUORI CAMPO

Tanti preferiscono bersi mezzo litro di vino, specialmente da quando vanno di moda i vini biologici.

STEFANIA RIMINI

Il detto che "il vino fa sangue" è vero?

EMANUELE SCAFATO - PRESIDENTE SOCIETÀ ITALIANA ALCOLOGIA

No, l'alcol è un tossico, è un cancerogeno e quindi non può essere consigliato per la salute, interferisce sul rimodellamento del cervello. In buona sostanza quando noi abbiamo dei ragazzini che hanno una cognitività tendenzialmente emotiva, impulsiva, aggressiva - perché usano la parte laterale del cervello e non hanno ancora sviluppato la parte razionale prefrontale - l'alcol interferisce con il rimodellamento che attiva praticamente la parte razionale, che li fa rendere adulti.

STEFANIA RIMINI

Di base uno rimane un ragazzino nella testa?

EMANUELE SCAFATO - PRESIDENTE SOCIETÀ ITALIANA ALCOLOGIA

Esattamente.

STEFANIA RIMINI FUORI CAMPO

Dopo i 25 anni invece il fegato è in grado di smaltire un po' di alcol, ma la quantità che si può bere ogni giorno dipende dal sesso e dall'età.

EMANUELE SCAFATO - PRESIDENTE SOCIETÀ ITALIANA ALCOLOGIA

Oltre i 65 anni, proprio perché cambia il metabolismo e si ridiventa adolescenti in termini metabolici, non più di un bicchiere di bevanda alcolica al giorno.

STEFANIA RIMINI

Invece un adulto, donna o uomo?

EMANUELE SCAFATO - PRESIDENTE SOCIETA' ITALIANA ALCOLOGIA

Se è donna non più di uno per tutta la vita. Al giorno.

STEFANIA RIMINI

E un uomo?

EMANUELE SCAFATO - PRESIDENTE SOCIETA' ITALIANA ALCOLOGIA

Due, non di più. Un bicchiere noi consideriamo 12g di alcol.

STEFANIA RIMINI

Un vino normale, diciamo sui 12 gradi?

EMANUELE SCAFATO - PRESIDENTE SOCIETA' ITALIANA ALCOLOGIA

Sì 12 gradi, grosso modo è quella la quantità di alcool.

STEFANIA RIMINI FUORI CAMPO

Quindi un po' di vino si può continuare a consumare e anche un po' di salumi, ma solo una volta ogni tanto e facendo attenzione ai conservanti: nitrati e nitriti .

ANDREA TIBALDI -NUTRIZIONISTA

Possiamo vederlo in etichetta: E250 ed E252. I nitriti, se noi andiamo a vedere, sono tra le sostanze cancerogene. Quindi io personalmente consiglio di cercare salumi quantomeno senza nitriti, con solo i nitrati, che si trovano. Per esempio quasi tutti i prosciutti DOP italiani, anzi tutti i prosciutti DOP italiani, sono senza alcun conservante. Non cercate salumi senza nitriti tra quelli cotti.

STEFANIA RIMINI FUORI CAMPO

In ogni caso anche noi Italiani come il resto dell'Occidente mangiamo troppe proteine animali. Di carne rossa ne dovremmo mangiare meno di due porzioni alla settimana e di carne bianca una o due, mentre dovremmo mangiare più legumi e verdura e frutta tutti i giorni, possibilmente di cinque colori.

UOMO

Io mangio poco, ma bene. Per esempio oggi a pranzo lo sai cosa ho mangiato? Finocchi e arance.

STEFANIA RIMINI

Buoni.

UOMO

So meravigliosi, no buoni!

STEFANIA RIMII FUORI RIMINI

Il finocchio è ricco di polifenoli che sono antiossidanti, cioè bloccano la produzione di radicali liberi della cellula. Anche tutte le spezie hanno proprietà antiossidanti: in particolare la curcuma e lo zenzero. Ma sono antiossidanti anche i più comuni aglio,

cipolla e rosmarino alla base della dieta mediterranea, che è quello che mangiavano nel sud Italia negli anni '50, incluso il pesce.

UOMO

Per esempio io mi ricordo mia nonna in Calabria, lei aveva l'orticello, allora ci si poteva fidare. Anche il pesce stocco, le cozze.

STEFANIA RIMINI

Quella era la vera dieta mediterranea.

UOMO

No, non era, quella è la vera dieta mediterranea.

STEFANIA RIMINI FUORI CAMPO

Una volta il pesce pescato conteneva pochi inquinanti e molti grassi omega 3, che sono protettivi del sistema cardiovascolare, immunitario e neurologico. E oggi, quale pesce sarebbe meglio comprare per assumere i benefici omega 3?

ANDREA TIBALDI – NUTRIZIONISTA

Tutti i pesci grassi: sgombri, sardine, salmone, tutto il pesce azzurro, anche spigole e orate . I crostacei e i molluschi...

STEFANIA RIMINI

Non hanno omega 3?

ANDREA TIBALDI – NUTRIZIONISTA

Hanno pochissimi grassi e quindi ne contengono pochi.

STEFANIA RIMINI FUORI CAMPO

Tanto poi alla fine per molta gente la razione di pesce settimanale si risolve con la scatoletta di tonno o il filetto di merluzzo. E lì, ci sono gli omega 3?

ANDREA TIBALDI – NUTRIZIONISTA

Se io prendo il tonno nel suo complesso è un pesce azzurro e contiene omega 3. Il problema è che se io mangio la parte magra del tonno, gli omega 3 lì ci sono, ma pochissimi. Forse la cosa migliore sarebbe puntare, perché ci sono dei pesci che nessuno vuole che costano pochissimo, ci sono gli sgombri, le palamite, le sardine che costano poco.

STEFANIA RIMINI FUORI CAMPO

Oppure possiamo ricavare gli omega 3 anche dalle noci, dai semi di lino e dai semi di chia. Sono essenziali anche gli omega 6, che troviamo negli oli di semi, soia, uova, salumi e carne rossa. Gli omega 6 devono essere in un certo rapporto con gli omega 3, idealmente 5 a 1. Invece in media stiamo a 15 a 1, cioè siamo sempre in deficit di omega 3 mentre di omega 6 ne mangiamo fin troppi.

LAURA MAZZANTI - BIOCHIMICA DEGLI ALIMENTI - POLITECNICO DELLE MARCHE

Perché gli animali allevati e i vegetali coltivati sono molto ricchi di omega 6.

STEFANIA RIMINI

Ci dev'essere un certo equilibrio?

LAURA MAZZANTI - BIOCHIMICA DEGLI ALIMENTI - POLITECNICO DELLE MARCHE

Tra i due tipi, tra gli omega 3 e gli omega 6. Perché l'omega 6 è il precursore delle prostaglandine 2 che sono delle sostanze infiammatorie.

STEFANIA RIMINI FUORI CAMPO

I grassi più importanti sono tutti nella membrana cellulare, per cui se non sono in equilibrio noi facciamo faticare di più le nostre cellule per mantenere il tessuto funzionante. E questo può essere il motivo per cui certe volte non riusciamo a dimagrire.

CARLA FERRERI - PRIMO RICERCATORE CNR

Sulla membrana della adipocita - cioè la cellula che accumula il grasso - devono avvenire dei segnali ben precisi che portano allo scioglimento del grasso. La membrana della cellula adiposa può essere in squilibrio, e quindi non sentire...

STEFANIA RIMINI

E quindi non io dimagrisco per quello?

CARLA FERRERI - PRIMO RICERCATORE CNR

Oppure dimagrisce perché affama la cellula, ma dopo riprende tutto il peso perché non gli ha spento il difetto della membrana. Perché questi recettori non sono posizionati in modo che quando arriva, per esempio, l'adrenalina - che è uno dei mediatori meravigliosi per iniziare la lipolisi, a dimagrire - questo recettore non è posizionato bene. E quindi perde il contatto con l'adrenalina. E l'adrenalina deve ripassare una seconda volta sperando di trovare il recettore questa volta pronto.

STEFANIA RIMINI FUORI CAMPO

Il recettore sarà pronto nel momento in cui la mia dieta è ben bilanciata: meno cioccolata e arachidi che contengono gli omega 6 e più pesce e alghe che contengono omega 3, fan felice la membrana. Al CNR vanno a vedere in che stato è la membrana del globulo rosso maturo che è una cellula reporter, il giornalista del nostro corpo che riflette il nostro stile di vita. L'esame riesce a indicare qual è il carrello della spesa corretto, perché quando facciamo la spesa decidiamo anche la composizione dei grassi della membrana e quindi se le nostre cellule funzioneranno bene o male. E come si fa a scegliere il meglio possibile?

CARLA FERRERI - PRIMO RICERCATORE CNR

All'interno dei grassi appunto ci sono i grassi saturi, monoinsaturi e polinsaturi. Nell'etichetta io so i grassi saturi. Ebbene i grassi saturi non possono essere la metà dei grassi di quella...

STEFANIA RIMINI

Perché no?

CARLA FERRERI - PRIMO RICERCATORE CNR

Perché sono troppi, perché significa che le varie, che le tre famiglie saturi monoinsaturi e polinsaturi non sono in equilibrio. L'equilibrio significa non eccedere in nessuna delle tre.

STEFANIA RIMINI

Un terzo, un terzo, un terzo?

CARLA FERRERI - PRIMO RICERCATORE CNR

Per esempio.

STEFANIA RIMINI

Vediamo. Questi cioccolatini su 38 grammi di grassi ne hanno 24 di grassi saturi, siamo ben oltre la quota di un terzo. Anche in un altro snack su 26 grammi di grassi totali, oltre 20 sono grassi saturi. Lo squilibrio è garantito. Se in etichetta c'è scritto "olio vegetale di palma", vuol dire che quasi metà sono grassi saturi e l'eccesso fa male soprattutto ai bambini. Se c'è scritto "palmisto", i grassi saturi sono addirittura l'80%. In ogni caso la scelta peggiore è mettere nel carrello i grassi trans, quelli che non esistono in natura e che mandano in confusione la membrana cellulare.

CARLA FERRERI - PRIMO RICERCATORE CNR

E non devono essere dichiarati in etichetta.

STEFANIA RIMINI

I grassi trans.

CARLA FERRERI - PRIMO RICERCATORE CNR

Sì.

STEFANIA RIMINI

E io come faccio a saperlo?

CARLA FERRERI - PRIMO RICERCATORE CNR

Devo leggere gli ingredienti. Se leggo che si tratta di oli manipolati chimicamente, perché quello deve essere scritto, quindi "idrogenato", "parzialmente idrogenato", "esterificato", questi nomi che non sono "estratto dalla pianta", si capisce...

STEFANIA RIMINI

Quelli li devo evitare?

CARLA FERRERI - PRIMO RICERCATORE CNR

E basta, devo evitarli.

MILENA GABANELLI – IN STUDIO

Bene, abbiamo capito.