

FAKE FOOD

Luoghi comuni a tavola

Il cibo? Un'idea sbagliata

Andrea Cuomo

■ Il caffè fa salire la pressione. Quando non stai bene meglio se mangi in bianco. Il limone disinfetta i frutti di mare. La birra aiuta la mamma a produrre più latte. Il burro è più grasso dell'olio. Luoghi comuni alimentari che non metteremmo mai in discussione tanto sono inveterati. Frasi degne di Boulevard e Pécuchet, i letterari idioti di Gustave Flaubert, capaci di edificare un'intera vita di frasi fatte senza mai farsi venire un dubbio che fosse uno.

Eppure non sempre questi assiomi gastrici, a volte di recente e spesso sociale fortuna, altre tramandati di nonna in nonna, sono parzialmente, se non del tutto, infondati. Smontati dalla scienza quando non addirittura dal buon senso. A raccogliere i più clamorosi «fake cliché» a tavola ci ha pensato Marcello Ticca, medico, libero docente e specialista in Scienza dell'alimentazione, che nel libro «Miraggi alimentari - 99 idee sbagliate su cosa e come mangiamo», edito da **Laterza**, rimette un po' di cose in ordine sulle false credenze alimentari mai così frequenti come in questa epoca in cui il web consente di diffondere notizie in modo vira-

le a prescindere dalla loro veridicità. Eccone alcune.

Mangiare la pasta di sera fa ingrassare. Vero solo in minima parte. È un pasto troppo sostanzioso che va evitato a cena e bisognerebbe distribuire meglio le calorie assunte. Ma la pasta, purché non troppo condita, si digerisce anche la sera assai meglio della carne.

Il pesce fa bene alla memoria. Il pesce non è più ricco di fosforo di altri cibi: ne ha tra 130 e 260 mg ogni 100 g, mentre la carne 150/230 e legumi e frutta secca ben di più. Ma soprattutto: non c'è alcuna correlazione tra l'assunzione di tale minerale e un aumento delle capacità mnemoniche.

Il burro è più grasso dell'olio. Vero semmai il contrario. Il burro contiene il 17 per cento di acqua e quindi 100 grammi di burro forniscono circa 760 calorie. Mentre l'olio di qualsiasi tipo circa 900. Certo, l'olio ha altri vantaggi nutrizionali rispetto al cugino bianco, ma non la «magrezza»...

Estratti e centrifughe sono come la frutta. È un'illusione. Con gli estrattori a freddo o con le centrifughe, infatti, si

perde la maggior parte delle fibre, che oltre ad avere la loro utilità nella transizione intestinale, contribuiscono a dare quel senso di sazietà utile per mangiare meno.

Le uova sono pesanti da digerire. Le uova sono tra gli alimenti più demonizzati. Ingiustamente. Si digeriscono più velocemente di molti altri cibi e non fanno male al fegato. Anzi se assunte nelle dosi consigliate (massimo 4 volte a settimana) sono vantaggiose per chi ha problemi epatici.

Non si beve acqua durante i pasti. In molti credono che l'acqua diluisca i succhi gastrici prodotti dalle pareti dello stomaco rallentando la digestione. Al contrario la favorisce migliorando la consistenza dei cibi ingeriti. In più aumenta il senso di sazietà (facendoci mangiar meno).

Il miele fa passare la tosse. Certo le sue caratteristiche emollienti qualche sollievo lo danno, contribuendo a lenire l'irritazione della gola, ma se la tosse origina dalla trachea o dai bronchi nessun tipo di miele può vantare qualsiasi tipo di efficacia curativa.

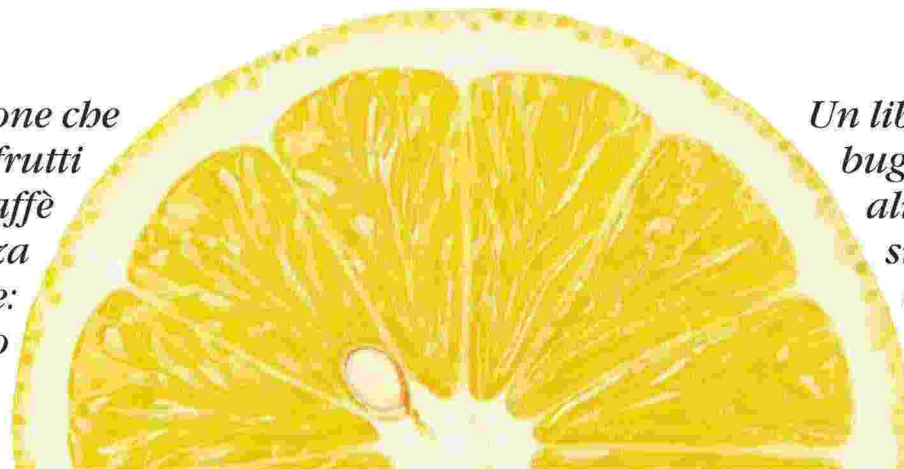
Le ostriche fan bene all'amore. Quella che esistano cibi afrodisiaci è una sciocca leggenda: si parla di peperoncino, tartufi, frutti tropicali, cacao eccetera. E delle ostriche a causa del loro alto contenuto di zinco. Tutto falso, meglio evitare di farci affidamento per le proprie performance...

Non si mangia tra un pasto e l'altro. È ormai conclamato invece che aumentare la frequenza dei pasti a parità di quantità e qualità del cibo influenza positivamente una serie di variabili che contribuiscono a difendere la salute e a evitare l'accumulo di tessuto adiposo.

Il limone disinfetta i frutti di mare. Il succo di limone non possiede proprietà antimicrobiche o disinfettanti e l'acido citrico e ascorbico presenti sono del tutto insufficienti a eliminare il rischio di contrarre infezioni mangiando quelle cozze di dubbia provenienza.

I cibi surgelati sono meno nutrienti. La surgelazione è il migliore metodo di conservazione in assoluto, naturalmente se eseguita tempestivamente e se non si interrompe mai la catena del freddo. I cibi ne escono intatti e anzi alcune vitamine e alcuni minerali sono addirittura maggiormente biodisponibili.

Dal limone che disinfecta i frutti di mare al caffè che alza la pressione: tutto falso



Un libro su pasti, bugie e «Miraggi alimentari». E sulle ostriche, che non sono afrodisiache

