

Su alimentazione e diete i luoghi comuni abbondano

Gli spinaci non sono ricchi di ferro E il latte non ruba calcio alle ossa

Tante persone si privano senza motivo di nutrienti indispensabili

Diete e alimentazione: è questo il campo dove i falsi miti prosperano di più e la fantasia sembra non avere limiti: dagli spinaci ricchi di ferro (leggenda perpetuata dai cartoni di Braccio di Ferro, anche se questi vegetali non abbondano del minerale più di altre verdure simili), all'ananas brucia-calorie (che invece aiuta soltanto la digestione grazie all'enzima *bromelina*); dai carboidrati e i latticini che fanno ingrassare, alle uova off limits per colpa del colesterolo. Ce n'è davvero per tutti i gusti.

TUTTI NUTRIZIONISTI - Perché? «In parte accade perché i disturbi che compaiono dopo aver mangiato sono abbastanza comuni, così la gente si convince che qualche specifico alimento ne sia responsabile senza rendersi conto che, se l'apparato digerente non funziona bene, si possono avere sintomi a prescindere da ciò che si mangia - risponde Gino Roberto Corazza, presidente della Società Italiana di Medicina Interna -. Inoltre, i test a disposizione per capire se realmente un cibo non viene tollerato sono poco precisi, e questo non fa che favorire il proliferare dei numerosi luoghi comuni». «C'è da aggiungere che negli ultimi anni l'alimentazione è entrata nelle case di tutti e chiunque si sente un po' nutrizionista per aver orecchiato qualche informazione in televisione o altrove - interviene Andrea Ghiselli, ricercatore del Consiglio per la Ricerca e la Sperimentazione in Agricoltura (CRA) di Roma -. A questo si sommano i lavori scientifici amplificati e divulgati soprattutto se accattivanti, a prescindere dal loro reale valore. Non sorprende, quindi, che da tutto ciò possano nascere le idee più eccentriche».

LATTICINI - Ecco, allora, la dieta dei cavernicoli, a cui dovremmo tornare per salvarci da malattie cardiovascolari e tumori: nessuno però ha mai dimostrato che i nostri avi (il cui stile di vita di cacciatori-raccoglitori era peraltro ben diverso dal nostro) abbiano davvero avuto una salute di ferro, nessuno sa che cosa mangiassero realmente, mentre pare certo che privarsi di cereali e latticini, come predicano i più intransigenti "paleo-seguaci", non faccia bene alla salute. «Uno dei miti da sfatare più pericolosi riguarda proprio i latticini, a cui tantissimi si autoproclamano intolleranti un po' per moda, un po' perché hanno sentito dire che l'uomo è l'unico animale che beve latte da adulto, e un po' perché si convincono di aver la pancia gonfia dopo aver introdotto una microscopica quantità di latticini - dice Ghiselli -. L'intolleranza al lattosio, dovuta alla carenza dell'enzima che serve a digerirlo, è un disturbo comune, ma tutti dovrebbero sapere che i sintomi, dal dolore alla diarrea, compaiono se si beve una tazza di latte tutta insieme: se in un giorno la stessa quantità viene introdotta in due volte non succede niente. Nonostante ciò, tante persone si stanno

privando di nutrienti che sono indispensabili per raggiungere il picco di massa ossea, come dimostrano parecchi lavori scientifici. Perché non è nemmeno vero che il latte sia acidificante e “rubi” calcio alle ossa: un’altra leggenda da smentire. Come quella per cui non dovremmo mangiare la frutta dopo i pasti. Tutt’altro: la frutta dovrebbe farne sempre parte, anche perché contiene la vitamina C che aiuta a assorbire meglio il ferro presente nei vegetali».

ZUCCHERO - Non è vero neppure che dare zucchero ai bambini li renda iperattivi: gli studi hanno dimostrato come in gran parte si tratti di un’errata impressione in genitori al corrente di questo luogo comune. Lo zucchero, semmai, aiuterebbe il cervello dei bimbi a concentrarsi meglio. Ma il miglioramento delle performance dura poco , e quindi è meglio dar loro pasti equilibrati che contengano carboidrati complessi, in grado di fornire ai neuroni un apporto stabile di glucosio.

23 ottobre 2013 (modifica il 23 ottobre 2013)

© RIPRODUZIONE RISERVATA