

I pregiudizi alimentari - Il pesce fa bene alla memoria perché contiene fosforo? - Le vitamine della frutta sono nella buccia? - La frutta deve essere mangiata lontano dai pasti?

Nutrizione

Inviato da : Luisa De Micco

Pubblicato il : 8/3/2024 10:00:00



Una ricerca del CIRM ha evidenziato che sono purtroppo ancora molti i pregiudizi alimentari degli italiani. Senza riportare tutti i dati della ricerca, sottolineeremo i risultati più eclatanti, quelli cioè dove non esiste nemmeno un fondamento di verità in una proposizione ritenuta vera (tra parentesi la percentuale di italiani che incorre nell'errore).

Il pesce fa bene alla memoria perché contiene fosforo (81%)

Non esiste nessuna relazione fra fosforo e memoria, inoltre il pesce non è certo l'alimento che contiene più fosforo: pistacchi, piselli, carne e uova ne contengono di più.

Le vitamine della frutta sono nella buccia (70%)

Contrariamente a quanto si crede, la frutta non è ricchissima di vitamine, contenute soprattutto nella polpa. La buccia è invece ricca di fibre insolubili.

Lo zucchero di canna e il miele sono migliori dello zucchero bianco (65%)

Questo pregiudizio è ampiamente dimostrato da chi al bar prende la classica busta marmone dello zucchero di canna per zuccherare il caffè o da chi ritiene che il miele abbia proprietà energetiche miracolose. In realtà fra zucchero di canna e zucchero bianco non esistono significative differenze alimentari, fra miele e zucchero l'unico punto a favore del miele è che è meno calorico.

La frutta deve essere mangiata lontano dai pasti (65%)

Purtroppo questo pregiudizio deriva dalla diffusione delle diete che tendevano a separare gli alimenti, vedendo effetti mostruosamente negativi in certe combinazioni alimentari. Ora che la scienza ha dimostrato la validità di certe teorie, si spera che cadano anche i pregiudizi collegati. Mangiare la frutta a fine pasto può bilanciare una ripartizione nutrizionale troppo proteica e evita di assumere altri alimenti giocosi come i dolci.

Il limone disinfecta i frutti di mare (60%)

Gli acidi contenuti nel limone (citrico e ascorbico) sono del tutto insufficienti contro virus e batteri: è come cercare di fermare un Tir tirandogli contro un sasso.

La vitamina C non fa venire il raffreddore (59%)

Sicuramente un'integrazione vitaminica rafforza l'organismo, ma non previene da infezioni; è il sistema immunitario che si oppone a malattie come l'influenza. Assumere vitamina C può ridurre i sintomi, ma non riduce il numero delle volte che ci ammaliamo.

Chi è anemico deve mangiare molti spinaci (54%)

È proprio il contrario. Si veda Gli spinaci e il ferro.

La cioccolata fa venire i brufoli (49%)

L'acne ha motivazioni ormonali che non sono alterate dall'assunzione di alimenti comuni.

Peperoncino, ostriche e frutti tropicali sono cibi afrodisiaci (47%)

Il fatto che circa la metà degli italiani creda al potere afrodisiaco di alcuni alimenti dimostra che siamo ancora molto arretrati dal punto di vista della cultura alimentare: è come credere nelle proprietà afrodisiache del corno di rinoceronte.

I cibi surgelati sono meno nutrienti di quelli freschi (47%)

Chi crede a questo pregiudizio dovrebbe spiegare perché la surgelazione toglie le proprietà alimentari, visto che tutti hanno la tendenza a conservare freschi i cibi. I surgelati contengono gli stessi principi nutritivi dei cibi freschi e danno anche maggiori garanzie per i controlli effettuati prima della lavorazione, nonché per la presenza di chiare indicazioni nutrizionali sulla confezione.

Le uova fanno male al fegato (41%)

Le uova vanno evitate perché contengono molto colesterolo (36%)

Le uova sono indigeste (26%)

Le uova sono un alimento ricco di proprietà. Il fatto che contengano colesterolo non deve escluderle dalla dieta; il colesterolo non è un nemico da combattere poiché svolge funzioni molto importanti: l'eccesso di colesterolo che deve essere controllato. Bollare il colesterolo come veleno è come eliminare gli zuccheri dalla dieta perché possono alzare la glicemia.

Mangiare la carne e la pasta nello stesso pasto è sbagliato (39%)

Sono circa 2 su 10 gli italiani che incorrono ancora nell'errore di separare gli alimenti. È invece fondamentale che in ogni pasto ci sia il giusto equilibrio fra macronutrienti, cioè carboidrati (per esempio la pasta), proteine (per esempio la carne), lipidi (per esempio i grassi contenuti nel condimento della pasta)

Il forno a microonde è dannoso per la salute (38%)

A chi afferma ciò chiedete il perché. Sicuramente nella sua ignoranza vi dirà che emette radiazioni che contaminano i cibi. In realtà il microonde funziona come funziona la normale cottura: proprio come con la temperatura (che aumenta l'agitazione delle molecole, fino per esempio all'ebollizione dell'acqua) così con le microonde si aumenta la vibrazione molecolare che è alla base della cottura: i cibi non assorbono nessuna radiazione che produce sostanze nocive.

Miglior friggere con l'olio di semi che con l'olio d'oliva (33%)

L'olio d'oliva è migliore perché ricco di grassi monoinsaturi a differenza di quelli di semi che contengono grassi polinsaturi e soprattutto grassi parzialmente idrogenati, ottenuti con la lavorazione.

Non mangiare la carne fa bene (27%)

La demozionizzazione della carne e dei cibi di origine animale si è tradotta nella demozionizzazione di uno dei macronutrienti principali, le proteine. In una dieta non vegetariana solo il 30% delle proteine deriva dai vegetali. I vegetariani sostengono che è possibile sopprimere al bisogno proteico giornaliero con cereali, leguminose ecc. Purtroppo la cosa non è così semplice, perché a differenza delle carni, i singoli vegetali non hanno uno spettro aminoacidico completo. Per esempio nei cereali non c'è la lisina, mentre nelle leguminose non c'è la metionina. Occorre pertanto fare un cocktail molto preciso per avere un'alimentazione proteicamente corretta. Inoltre l'assorbimento del ferro dai vegetali è veramente scadente se rapportato con quello che si ha dalla carne.

