

Credeenze sbagliate sui cibi

False credenze sui cibi Ancora oggi, nonostante l'informazione alimentare sia alla portata di tutti, esistono delle credenze sbagliate sui cibi. Nella pratica clinica, nella vita di tutti i giorni sentiamo le affermazioni più disparate sugli alimenti e sulla nutrizione. Vediamo le più frequenti e cerchiamo di fare chiarezza.

Saltare ogni tanto un pasto aiuta a dimagrire

NO, per molteplici ragioni, primo perché anche le funzioni digestive richiedono calorie. Inoltre, con il digiuno il metabolismo si abbassa e al pasto successivo, si avrà una maggior tendenza al deposito delle calorie sotto forma di grassi di riserva.

La mela è il frutto migliore per i diabetici

NO, le mele di qualunque varietà contengono in media il 10 grammi di zuccheri ogni 100 grammi. Molti frutti hanno un contenuto inferiore, ad esempio le albicocche hanno 6,8 gr. di zuccheri, le arance 7.8, le ciliegie 9 (Tabelle di composizione degli alimenti INN).

Le uova fanno male al fegato

E' una credenza priva di fondamento, debbono essere evitate solo dai pazienti con calcoli della colecisti, poiché stimolano le contrazioni della cistifellea e possono provocare una colica.

I salumi sono più grassi della carne

Non sempre. Il loro contenuto di grassi è assai diverso e può variare dal 2% della bresaola al 40% dei ciccioli.

Le fette biscottate contengono meno calorie del pane

Non è vero, ne contengono di più perché subiscono un processo di disidratazione e negli ingredienti ci sono zucchero e grassi. 100 grammi di pane hanno 275 kcal, 100 grammi di fette biscottate ne contengono 408. Stesso discorso vale per i crackers, contengono più calorie del pane.

Lo zucchero grezzo ha meno calorie dello zucchero bianco

Non è vero che il valore calorico e le caratteristiche nutritive dello zucchero grezzo siano diverse da quelle dello zucchero bianco. Lo zucchero grezzo è semplicemente uno zucchero non totalmente raffinato: le differenze di colore e sapore dipendono dalla presenza di piccole quantità di residui vegetali che non vantano particolari significati nutrizionali.

I succhi di frutta "senza zuccheri aggiunti" non contengono

zuccheri

Non è vero che i succhi di frutta "senza zuccheri aggiunti" siano privi di zuccheri.

Contengono comunque gli zuccheri naturali della frutta (saccarosio, fruttosio e glucosio) in quantità pari a 9-10 grammi ogni 100 grammi e quindi forniscono circa 70 kcal per bicchiere (200 ml).

I prodotti light non fanno ingrassare

Non è vero che i prodotti "light" o "senza zucchero" non facciano ingrassare e quindi possano essere consumati liberamente. Molti di questi prodotti apportano calorie anche in notevole quantità.

Ricordatevi di leggere attentamente le etichette in modo da rendervi conto di quali siano le sostanze presenti nel prodotto che state per acquistare.

L'acqua va bevuta lontano dai pasti

Non è vero che l'acqua vada bevuta al di fuori dei pasti. Al limite, se si eccede nella quantità allungheranno di un poco i tempi della digestione (per una diluizione dei succhi gastrici), ma una adeguata quantità di acqua (non oltre i 6-700 ml) è utile per favorire i processi digestivi, perché migliora la consistenza degli alimenti ingeriti.

L'acqua fa ingrassare

Non è vero che l'acqua faccia ingrassare. L'acqua non contiene calorie, e le variazioni di peso dovute all'ingestione o eliminazione dell'acqua sono momentanee e ingannevoli.

L'acqua gassata fa male

Non è vero che l'acqua gasata faccia male. Né l'acqua naturalmente gasata né quella addizionata con gas (normalmente anidride carbonica) creano problemi alla nostra salute, anzi l'anidride carbonica migliora la conservabilità del prodotto.

Gli spinaci sono i vegetali più ricchi di ferro

Gli spinaci non sono le verdure con più ferro. Non è vero, infatti non contengono più di 3 mg di ferro ogni 100 grammi, molte verdure ne contengono in misura uguale o superiore. Tra i cibi contenenti ferro citiamo le lenticchie secche che ne contengono 8 mg, la carne di cavallo che ne contiene mediamente 4 mg e il cacao che ne contiene 14 mg.

La margarina ingrassa meno del burro

Non è vero, burro e margarina hanno le stesse calorie e contengono lo stesso quantitativo di grassi.

L'alcool da forza

No, poiché l'alcool possiede un modesto effetto anestetico, riduce il dolore e il senso di stanchezza, ma non la elimina. Per la sua azione euforizzante giustamente si dice che da coraggio, ma nulla di più.

I cibi biologici sono più sani degli altri

Non è sempre detto, poiché i controlli sugli alimenti sono ormai rigidi e i metodi di trattamento e conservazione sono sufficientemente rispettosi delle proprietà originarie. I cibi biologici hanno il vantaggio di non avere residui di fitofarmaci.

Un bicchiere di latte caldo alla sera aiuta a dormire meglio

Vero. Il latte contiene il triptofano, una sostanza con azione rilassante. Se poi il latte è zuccherato il sonno è assicurato perché lo zucchero facilita l'assorbimento del triptofano.

Prima di riporle in frigorifero le uova vanno lavate

Uova: mai lavarle prima di riporle in frigorifero. Nulla di più sbagliato, così facendo si distrugge la cuticola, una sottile pellicola protettiva che impedisce il passaggio dei microrganismi all'interno del guscio, di per sé poroso.