

Alimentazione: luoghi comuni e false credenze

Proviamo a dare risposta a dubbi e questioni aperte in materia di cibo e alimentazione

1. L'ortoressia è un disturbo alimentare. Vero o falso?

VERO! L'ortoressia è un'eccessiva attenzione alla qualità del cibo, una forma di ossessione per gli alimenti sani. Seguire corrette regole alimentari, leggere attentamente le etichette o educarsi alla salute non è però sinonimo di ortoressia! Tuttavia lo diventa se portata all'eccesso, con la conseguenza di un vero e proprio disagio alimentare che, come spesso accade, ha le sue radici in un disagio psicologico.

2. Un piatto di pasta di legumi ha gli stessi nutrienti di un piatto di pasta. Vero o falso?

FALSO! La pasta di legumi, se ottenuta al 100% con farina di questi vegetali, rappresenta un'importante fonte di proteine vegetali. Infatti, essa ne contiene circa il 20%, contro il 12-13% della pasta di semola (che è la pasta "classica", che si consuma abitualmente). Inoltre, la pasta di legumi ha un contenuto maggiore di fibra, un indice glicemico più basso ed è anche adatta ai celiaci, perché non contiene glutine. Ricordiamo quindi che con la pasta di legumi stiamo consumando un secondo piatto e non un primo, proprio a causa dell'elevata quantità di proteine che contiene!



3. I bambini italiani sono i più grassi d'Europa. Vero o falso?

VERO! I bambini italiani sono tra i più grassi d'Europa, soprattutto le bambine, che hanno uno dei tassi più alti di obesità e sovrappeso (circa il 38%). L'aumento del consumo di frutta e verdura, nonché la pratica di regolare attività fisica, divengono così i principali obiettivi dell'alimentazione nell'età evolutiva. È anche indispensabile accrescere la consapevolezza dei genitori al problema dell'obesità infantile, perché i dati mostrano che mol-

te madri non riconoscono che i propri figli sono in sovrappeso o obesi.

4. I succhi di frutta possono sostituire la frutta. Vero o falso?

FALSO! Non esistono alimenti che possono rappresentare un'alternativa corretta alla frutta fresca. I succhi di frutta spesso sono bevande molto zuccherate, che forniscono una grande quantità calorica, non danno sazietà e per di più alimentano il senso di fame! Inoltre, diverse ricerche mettono in relazione il loro consumo - soprattutto se abituale - con un maggior rischio di sovrappeso, obesità e anche patologie correlate, come il diabete e le malattie cardiovascolari.

5. L'olio di palma migliora il sistema cardiovascolare. Vero o falso?

FALSO! L'olio di palma è ricco di acidi grassi saturi dannosi per il sistema cardiovascolare, anche se gli effetti negativi sono da considerare in base ai livelli di esposizione. Tuttavia la percentuale di questi acidi grassi saturi si aggira intorno al 50%: è questa la caratteristica che conferisce all'olio di palma una consistenza solida a temperatura ambiente, caratteri-

stica ideale per la produzione di molti prodotti da forno. In questi ultimi tempi, a seguito della pressione di molti consumatori, sempre più industrie hanno eliminato questo grasso vegetale.

6. È meglio sciacquare i legumi e le verdure in scatola. Vero o falso?

VERO! In questo modo è possibile eliminare, almeno in parte, il contenuto di sale. Tuttavia, un elevato quantitativo di sale resta comunque concentrato in questi cibi ed è purtroppo presente in molti altri prodotti consumati abitualmente, come ad esempio gli insaccati, i formaggi, le patatine fritte e addirittura il pane! Secondo l'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS), la quantità giornaliera di sale che non dovremmo superare corrisponde a 5 grammi (un cucchiaino da caffè), mentre il consumo pro-capite raggiunge circa il 12-15%.

A differenza di quanto si pensi, solo il 35% è aggiunto in cucina o a tavola, il 10% è contenuto allo stato naturale negli alimenti, mentre ben il 55% deriva dai prodotti trasformati.

7. Se mangi sano ti ammali di meno. Vero o falso?

VERISSIMO! Sembra tanto scontata questa frase, però quanto vera! Tuttavia non è un singolo alimento a curare determinate malattie, ma senza dubbio è di estrema importanza seguire una dieta corretta, che garantisca anche l'apporto di tutti i nutrienti nella giusta quantità e qualità. Dobbiamo inoltre sottolineare che oggi l'informazione è alla portata di un click, così come però la disinformazione. In caso di necessità, è sempre opportuno rivolgersi a un professionista dell'alimentazione qualificato e competente. ■



Punto
Ristorazione
CATERING
BANQUETING

**Buona cucina,
buon prezzo...
buon appetito!**

Gorle (BG)
via Roma, 16
tel. 035.302444

info@puntoristorazione.it



LOCANDA del PUNTO
TRATTORIA



Rossana Madaschi Nutrizionista

Ec. Dietista Punto Ristorazione e
Docente di Scienza dell'Alimentazione
Cell. +39 347 0332740 - info@nutrirsidisalute.it
www.nutrirsidisalute.it

