

ALIMENTAZIONE

ESISTONO DAVVERO I CIBI MIRACOLOSI?



Riceviamo tutti i giorni informazioni su **cibi “miracolosi”** o **“super food”** che fanno bene alla nostra salute e che non possono assolutamente mancare sulle nostre tavole. Basta guardare alcuni programmi in televisione, ascoltare interviste radiofoniche, **podcast** o leggere articoli su internet o sui social per sentire parlare di alcuni alimenti a cui sono state addirittura attribuite delle **proprietà curative**. Dalle famose **bacche rosse di Goji**, **allo zenzero**, **alla curcuma**, **al limone**, **al tè matcha**, ecc., alimenti che si dice abbiano anche **proprietà antitumorali**: insomma, siamo continuamente “bombardati” di informazioni su ciò che ci fa bene e ciò che ci fa male. Ma fino a che punto possiamo crederci? Esistono davvero dei cibi “magici”?

Cibi buoni e cibi cattivi

Di fatto, molti cibi contengono **nutrienti con azione benefica** (es. **le noci** e **il pesce** contengono **omega 3** per la salute cardiovascolare, **frutta e verdura** contengono **antiossidanti** che combattono i **radicali liberi**, ecc.), allora dove sta l'errore?

- **L'errore è di tipo valutativo, non dobbiamo concentrarci solo sul singolo elemento nutrizionale**. Dieta significa **regime alimentare** e fa riferimento allo stile di vita e a un'alimentazione varia ed **equilibrata**, che apporti sane abitudini alimentari. Non sarà quindi l'assunzione di un unico “cibo miracoloso” a fare la differenza, purtroppo.
- Questa visione della nostra alimentazione è fuorviante, in quanto **gli alimenti non dovrebbero essere considerati e catalogati come “buoni” o “cattivi”**. Ogni alimento, indipendentemente dalla sua categorizzazione, fornisce nutrimento e sostentamento al nostro organismo. Pertanto, **non esistono cibi completamente “cattivi”, né cibi “buoni e sani” in maniera assoluta**.

Alcune persone potrebbero pensare che certi cibi non siano nutrienti e che siano da abolire completamente dalla dieta: è il caso, ad esempio, del **junk food**. Tuttavia, esaminando il profilo nutrizionale di un qualsiasi alimento, la quantità di proteine, zuccheri, carboidrati, fibre, ecc. non sarebbe mai pari a zero e apporterebbe comunque nutrimento al corpo. Certo con questa tipologia di alimenti **non bisogna esagerare**, ma non sono neanche cibi da demonizzare e abolire dalla dieta in senso assoluto. Ricorda che il corpo umano ha bisogno di **proteine, zuccheri, vitamine, minerali, fibre** e anche **grassi** per sopravvivere. Dobbiamo mangiare una grande **varietà di cibi** per ottenere tutti i nutrienti e le vitamine di cui abbiamo bisogno, coprendo così il nostro fabbisogno energetico.

Prediligi varietà, stagionalità e sostenibilità

Non siamo fatti per mangiare gli stessi cibi ad ogni pasto, men che meno ad ogni stagione, e sta proprio qui **il segreto per una corretta alimentazione: la varietà, la stagionalità e la sostenibilità**.

Se l'assunzione di cibo è varia e vengono rispettate le giuste quantità e frequenze degli alimenti, mangiare un alimento “poco salutare”, magari ricco di **zuccheri** o **grassi trans**, **in quantità moderate e raramente**, non potrà mai influire negativamente sulla nostra salute.

- **Il troppo stroppia sempre!** Mangiare troppo di tutto, compresi i cibi considerati “miracolosi” e persino **l'acqua**, può invece essere **dannoso per il nostro corpo**.
- Una recente ricerca scientifica suggerisce che **gli alimenti più salutari per il nostro organismo sono anche quelli a ridotto impatto ambientale**. I risultati sembrerebbero dimostrare che quasi tutti gli alimenti benefici per la salute umana hanno il minor

impatto ambientale. Opposta è la valutazione per gli alimenti associati a gravi patologie (causate da un consumo eccessivo di tali alimenti), come le **carni rosse lavorate e ultraprocesate**. In effetti, questi sono cibi sistematicamente correlati a impatti ambientali devastanti.

- Ti piacerebbe mangiare in modo sostenibile per guadagnare maggiore salute? Iscriviti alla **Dieta L.O.Ve.** (latto-ovo-vegetariana), un **programma alimentare ecosostenibile e completamente gratuito**, che rispetta l'ambiente, gli animali e ti aiuta ad avere un peso adeguato. Riceverai **4 deliziosi menu della tradizione mediterranea personalizzati per le tue calorie** che **non contengono alcun tipo di carne animale** (di mare o di terra), ma grazie a latte, formaggi e uova ti permettono comunque di coprire i fabbisogni dei nutrienti essenziali (proteine, vitamina B12, etc.). Troverai anche un piano di **attività fisica**, a completamento della dieta, adatto alle tue capacità e possibilità.

Sulla base di questi risultati, la ricerca è concorde nel concludere che il passaggio a diete varie, stagionali e sostenibili non solo sarebbe benefico per la salute individuale, ma anche per il benessere del nostro ambiente di vita. Non a caso, la sostenibilità è recentemente stata inserita alla base della **piramide alimentare**.

Attenzione alle fake news

Come abbiamo visto, non esistono alimenti "buoni" e alimenti "cattivi". Tuttavia, spesso i formaggi vengono discriminati e banditi dall'alimentazione per le più svariate motivazioni: fanno ingrassare, aumentano il colesterolo, fanno venire i tumori, etc. **Si tratta di fake news o bufale:**

- È vero che i formaggi fanno ingrassare? Leggi **questo articolo** se vuoi saperne di più su **formaggi e aumento di peso**.
- È vero che se hai il **colesterolo alto** non puoi più mangiare formaggi? Leggi **questo articolo** se vuoi saperne di più **formaggi e colesterolemia**.
- È vero che il latte fa venire il cancro? Leggi **questo articolo** se vuoi saperne di più su **latte, formaggi e tumori**.

La scienza ha confermato più volte che **il corretto consumo di prodotti lattiero-caseari è essenziale per la salute umana**. Questi alimenti sono infatti ricche fonti di **calcio altamente biodisponibile, proteine nobili e vitamina D** (il latte è uno dei pochi alimenti che la contiene). Grana Padano DOP, in particolare, è **il formaggio più ricco calcio** tra quelli comunemente consumati, contiene meno grassi del latte intero con cui è fatto, non contiene lattosio, inoltre apporta ottime **proteine ad alto valore biologico** (con i 9 aminoacidi essenziali, più i ramificati), **vitamine fondamentali** come **B2 e B12** e **antiossidanti** come **vitamina A, zinco e selenio**. Puoi utilizzare un cucchiaino di grattugiato (10-15 g) anche tutti i giorni per condire primi piatti, minestre e passati di verdure **al posto del sale**.

- Chi soffre di **intolleranza al lattosio** dovrebbe evitare o limitare il consumo di latte fresco con lattosio e orientarsi verso prodotti delattosati, se ben tollerati, o **formaggi che naturalmente non contengono lo zucchero del latte, come Grana Padano DOP**. Puoi mangiarne 50 g 2-3 volte a settimana come secondo piatto al posto di carne o uova.

Collaborazione scientifica:

Dott.ssa Raffaella Cancellò, *Nutrizionista Ricercatrice, Dipartimento di Scienze mediche e Riabilitative a indirizzo endocrino-metabolico, Laboratorio di Ricerche in Nutrizione e Obesità, IRCCS-Istituto Auxologico Italiano Milano*