

ALIMENTAZIONE

RISCHI DELLA COTTURA ALLA GRIGLIA. OCCHIO ALLA SALUTE SENZA RINUNCIARE AL GUSTO



La cottura alla griglia, simbolo delle serate in compagnia e baluardo dei vecchi e buoni sapori di una volta, è spesso ritenuta una cottura salutare per il suo basso (o nullo) utilizzo di condimenti; in realtà essa può avere effetti esattamente opposti se non si seguono i giusti comportamenti. Quali sono i rischi della cottura alla griglia? E quali le regole per preservare la salute oltre che il gusto?

I rischi della cottura alla griglia

La cottura alla griglia, alla piastra o nei grill elettrici, prevede di norma una cottura “asciutta” e ad alte temperature (possono arrivare addirittura a 1000 gradi C!), che può portare alla formazione di sostanze cancerogene e dannose per la salute, **specialmente quando si grigliano carni o altri alimenti ricchi di grassi.**

Gli esperti del *Dana-Farber Cancer Institute* di Boston, hanno condotto uno studio sul barbecue, cottura molto diffusa negli Stati Uniti, e individuato che alcune sostanze che si producono cuocendo alla griglia sono collegate a tumori. Tra le sostanze maggiormente tossiche ci sono le amine eterocicliche (HCAs), dovute alle modifiche nella struttura chimica degli aminoacidi (proteine) e della creatina a contatto con le alte temperature. Sono ricchi di aminoacidi e creatina gli alimenti di origine animale, per questo le HCAs sono state individuate in **manzo, maiale, pollame e pesce cotto alla griglia, specialmente nelle parti esterne e più scure.**

Oltre a ciò durante la grigliatura i grassi alimentari tendono a gocciolare e bruciare sulla griglia, generando del fumo ricco di idrocarburi policiclici aromatici (o PHAs), altri composti dannosi che, propagandosi attraverso il fumo, si depositano sugli alimenti. **Tanto gli HCAs quanto i PHAs sono stati collegati a un maggior rischio di sviluppare diversi tipi di tumori: dello stomaco, del seno, della prostata e del colon.**

Quindi bisogna rinunciare?

Rinunciare del tutto alle grigliate potrebbe non essere la soluzione più giusta, né tantomeno realistica, visto che questo tipo di cottura, spesso realizzata d'estate e all'aperto, è sinonimo di compagnia con amici e parenti. Gli esperti suggeriscono di utilizzare questo tipo di cottura al massimo **tre volte al mese** e con alcuni necessari accorgimenti. Attenzione però all'utilizzo in casa di grill elettrici o piastre e pietre perché, essendo semplici e veloci da usare si corre il rischio di adottare questa cottura troppo frequentemente. Questi strumenti possono provocare gli stessi danni di una grigliata sulla legna o carbonella, quindi vanno usati raramente e con gli stessi accorgimenti.

Le 10 regole per una grigliata più sicura

1. **Scegliete gli alimenti più adatti:** date preferenza alla carne magra, evitate le varietà ricche di grassi come le costole di maiale o le salicce, preferite il pescato, perché il pesce grigliato produce meno amine tossiche durante la cottura.
2. **Preparate la carne:** togliete il grasso visibile e rimuovete la pelle dal pollo in quanto il grasso che cola e brucia tende a formare fumo ricco di sostanze dannose.
3. **Prima della cottura:** sottoponete il pesce o la carne a una marinatura usando spezie, erbe, succo di limone e aglio; si tratta di un metodo molto efficace per ridurre la comparsa di sostanze dannose.
4. **Adoperate alimenti correttamente scongelati:** l'alimento ancora parzialmente congelato all'interno richiede tempi di cottura più lunghi e quindi deve stare di più sulla griglia; questo aumenta la possibilità che in superficie si bruci.
5. **Pulite accuratamente la griglia:** al termine del suo utilizzo o prima di usarla eliminate tutte le parti bruciate perché sono i residui tossici della precedente cottura che andrebbero ad aderire sui nuovi alimenti alterandone caratteristiche e sicurezza.
6. **Utilizzate griglie con stanghette sottili o piastre ondulate** per cercare di ottenere il minor contatto possibile tra la superficie di cottura rovente e l'alimento. Nel caso della griglia, collocatela a circa 15 centimetri dalla fonte di calore per evitare che l'alimento sia colpito da eventuali fiamme o prenda il calore da una distanza troppo ravvicinata.
7. **Create una protezione** tra la griglia e l'alimento per evitare che il grasso coli e produca fumo; adoperate ad esempio un foglio d'alluminio collocato sopra la griglia e adeguatamente perforato.
8. **Evitate che si raggiungano temperature troppo elevate:** togliete il cibo dal fuoco prima che si bruci anche parzialmente e abbassate la temperatura.
9. **Limitate i tempi di cottura:** preferibilmente precuocete gli alimenti per qualche minuto al microonde, al forno o in padella prima di grigliarli e in ogni caso preferite una cottura alla griglia non eccessiva.
10. **Evitate di consumare alimenti chiaramente bruciati:** a volte capita di lasciare troppo il cibo sul fuoco fino a bruciarsi, in questo caso cercate di eliminare le parti annerite. Nel dubbio buttatelo, anche se la "crosticina bruciata" può sembrare la parte migliore.

Attenzione alla "crosticina", non solo della griglia

I recenti studi di *Karen Chapman-Novakofski* dell'Università dell'Illinois hanno dimostrato che la "crosticina" bruna degli alimenti (quella che si può formare nelle cotture alla griglia, ma anche in forno, e che caratterizza molte preparazioni gastronomiche, anche industriali) è ricca di AGE (*Prodotti Avanzati della Glicazione*) sostanze associate a un maggiore rischio di contrarre patologie cardiovascolari, come l'arteriosclerosi, ma anche **diabete e insufficienza renale**. Gli AGE si formano dalla reazione chimica tra zuccheri e proteine cotte a temperature superiori ai 200°. Per questo motivo è importante, oltre che seguire le indicazioni fornite per la cottura alla griglia, limitare il consumo di tutti quegli alimenti, anche industriali, che alla vista risultano bruciati o con una crosta dal colore troppo bruno; un esempio comune è la crema alla catalana, buonissima, ma meglio mangiarla raramente.

L'importanza del giusto "accompagnamento"

Anche le scelte delle bevande e degli alimenti da abbinare alle grigliate rappresentano un aiuto importante per proteggersi dai rischi di questa cottura. È importante **bere molta acqua per facilitare l'eliminazione delle tossine** e limitare il consumo di **alcolici** (bere uno, massimo 2 bicchieri di vino); anche accompagnare le

grigliate con alimenti ricchi di **fibre** e **antiossidanti**, come ad esempio la verdura, **aiuta a proteggere l'organismo**. In particolare, gli antiossidanti sono nutrienti protettivi contenuti in diversi cibi, notoriamente in quelli di origine vegetale, e si sono dimostrati di **fondamentale importanza per ridurre il rischio di diverse patologie e per rallentare l'invecchiamento precoce**. Essi non dovrebbero mai mancare dalle nostre tavole e dovrebbero essere consumati in grandi quantità, visto anche il vantaggio di non apportare calorie.

Vuoi sapere se assumi una buona dose di antiossidanti protettivi?

Fai il test gratuito **“Rallentare l'invecchiamento con l'alimentazione”**.

Il punteggio che otterrai, subito e gratuitamente, ti dirà se assumi abbastanza antiossidanti per proteggere il tuo organismo da tossine, radicali liberi e altre sostanze dannose, proteggendoti dal rischio di contrarre alcune malattie e rallentando l'invecchiamento precoce. Con i risultati del test riceverai via e-mail un opuscolo e 8 guide pratiche (2 per ogni stagione) che contengono tante preziose informazioni, tra cui l'elenco degli alimenti del periodo ricchi di antiossidanti e consigli su come cucinarli in modo gustoso.