

di **NICOLA SORRENTINO**

■ Molto spesso, parlando di nutrizione e alimentazione, veniamo fuorviati da notizie non sempre corrispondenti alla realtà. Per questo, di fronte a nuovi studi, è sempre importante andare a cercare i dettagli, che stanno nelle quantità e nell'individualità delle persone. Non siamo tutti uguali e ciò che mangiamo può avere effetti diversi a seconda delle nostre caratteristiche fisiologiche. Dico questo per legarmi a un articolo uscito poco tempo

Non ci sono cibi «cattivi»: è la dose a fare il veleno

fa sulla stampa internazionale e rilanciato poi in Italia.

Il tema sono le lectine, una famiglia di proteine che si trova in molti cibi, soprattutto legumi e cereali. Queste sostanze hanno diversi ruoli all'interno del nostro organismo, ma si è visto che consumarle frequentemente può causare disturbi all'apparato digerente. Secondo la nutrizionista australiana citata nell'articolo, però, alcuni cibi contenenti lectine andrebbero addirittura eliminati dalla nostra dieta.

I cibi «incriminati» sono molto comuni: pomodori, frutta secca (come arachidi e anacardi), fagioli rossi, patate e mais.

Davvero bisogna evitare questi cibi a causa del loro contenuto di lectine? Io direi di no, anche perché i metodi di cottura con cui spesso si preparano questi alimenti degradano gran parte delle lectine che contengono. Ad esempio, per quanto riguarda i legumi, è sufficiente l'ammollo di dodici ore quando sono secchi e la successiva cottura a inattivare

le proteine. A limitarne il consumo dovrebbero essere, più che altro, persone con malattie autoimmuni. Ma in presenza di patologie particolari è sempre consigliabile rivolgersi a un nutrizionista, che saprà per ogni caso specifico individuare eventuali cibi salutari o potenzialmente dannosi per la salute. In persone sane il consumo di pomodori, legumi e frutta secca, anche tutti i giorni, è del tutto consigliabile.

Ma alla demonizzazione di sostanze contenute natural-

mente negli alimenti siamo abituati da tempo. Il caso più esemplare è stato quello dell'olio di palma, accusato di nocività per il suo alto contenuto di acidi grassi saturi, che poi abbiamo chiarito essere uguale a quello di burro, olio di cocco e altri prodotti contenenti grassi idrogenati. Inoltre, l'olio di palma è sempre stato utilizzato in preparazioni industriali come biscotti, merendine o creme. Tutti alimenti già ricchi, quasi sempre, di zuccheri e grassi.

Altre sostanze di cui si è parlato spesso con allarmismo sono i glicoalcaloidi, presenti soprattutto nelle patate. Analogamente alle lectine, anche queste sostanze possono causare disturbi se ingerite in grandi quantità, ma in questo caso il rischio c'è soprattutto se le patate sono vecchie. Insomma, in alimentazione più che mai, è sempre la dose che fa il veleno e l'allarmismo verso certi alimenti e ingredienti va considerato con molta cautela. Non esistono cibi miracolosi, ma nemmeno cibi assassini, soprattutto se seguiamo una dieta bilanciata.