

di NICOLA SORRENTINO



■ L'interesse pubblico generale, per tutto ciò che riguarda cibo, dieta e salute, è costantemente in aumento. Pur non volendolo, ci ritroviamo bombardati di informazioni di ogni tipo provenienti da tv, giornali o social media. Ma come possiamo distinguere quali sono quelle valide e quali sono diffuse senza il minimo fondamento scientifico? Alimenti a cui vengono date proprietà fantasiose e piani dietetici che promettono risultati da record senza il mi-

Dal glutine all'ananas, troppe bufale alimentari

nimo sforzo. E più se ne parla, più le »bufale« acquisiscono una veridicità infondata.

«Ho eliminato il glutine dalla mia dieta perché mi gonfiava». Lo scoprirsi intolleranti al glutine sembra una moda più che una vera patologia. Senza una diagnosi certa di celiachia, l'eliminazione del glutine dalla dieta non ha alcun beneficio sull'organismo. Anzi, gli alimenti senza glutine sono spesso più ricchi di grassi e additivi, aggiunti per renderli più appetibili. La scelta di non

assumere glutine potrebbe, poi, comportare una conseguente eliminazione di tutti i carboidrati, altro errore molto comune.

«Non contiene olio di palma». Chi di noi non ha sentito o letto questa frase almeno una volta? Frase che trasmetteva il concetto che tutti gli alimenti senza olio di palma erano buoni, mentre gli altri erano dannosi. In realtà l'olio di palma non è l'unico dei problemi. La sua nocività è legata a un contenuto elevato di acidi grassi

saturi, ma risulta comunque nocivo quanto il burro, l'olio di cocco e prodotti contenenti grassi idrogenati. Inoltre, l'olio di palma era maggiormente utilizzato in preparazioni industriali come biscotti, meringhe o creme, alimenti già ricchi, quasi sempre, di zuccheri e grassi. Il consiglio è di guardare tutti gli ingredienti del prodotto, senza focalizzarsi esclusivamente sulla presenza o meno di olio di palma.

«Un ananas a fine pasto brucia i grassi!». È da sfatare que-

sta credenza diffusa che l'ananas riesca a bruciare i grassi. Sicuramente ha molte proprietà benefiche, perché ricco di calcio, potassio e vitamine, ma che sia in grado di bruciare i grassi è decisamente eccessivo. Probabilmente, questa capacità gli è stata attribuita per il suo contenuto di bromelina. La sostanza sarebbe in grado di facilitare l'assorbimento delle proteine. È però contenuta nel gambo del frutto e non nella polpa.

«Uso solo zucchero di canna

perché ha meno calorie dello zucchero bianco». Falso, hanno esattamente lo stesso potere calorico. La differenza è che mentre lo zucchero bianco contiene solo saccarosio, quello bruno contiene anche qualche residuo di melassa, che gli dà un aroma diverso. Il processo di produzione dello zucchero bianco prevede lavorazioni con reagenti chimici, facendo perdere vitamine, enzimi e sali minerali mantenuti invece nello zucchero grezzo. Perciò lo si consiglia. Insomma, le bufale alimentari sono dietro all'angolo. Informiamoci e verifichiamo sempre le fonti.