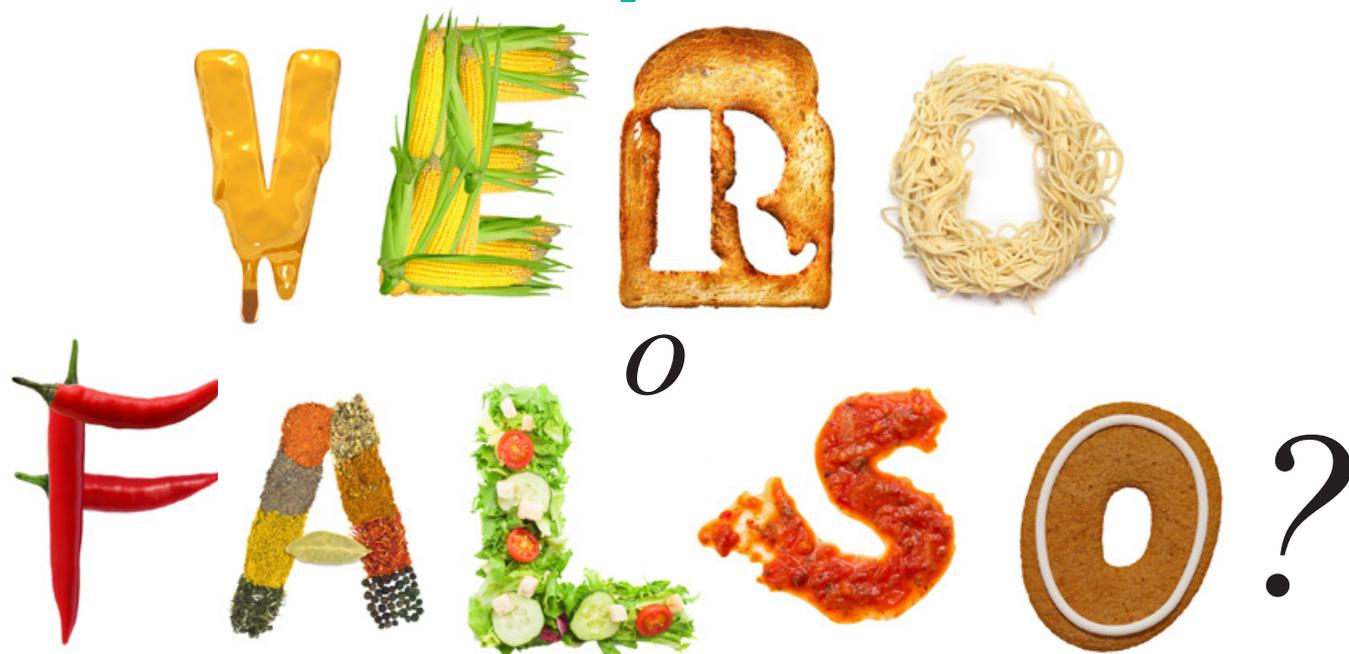


Nutrirsi di Salute



Il quizzone alimentare della salute!

Quante volte vi sarà capitato di sentire luoghi comuni e false credenze sull'alimentazione, dei quali magari noi stessi ne siamo convinti!

Infatti le leggende metropolitane da sfatare sono davvero tante...

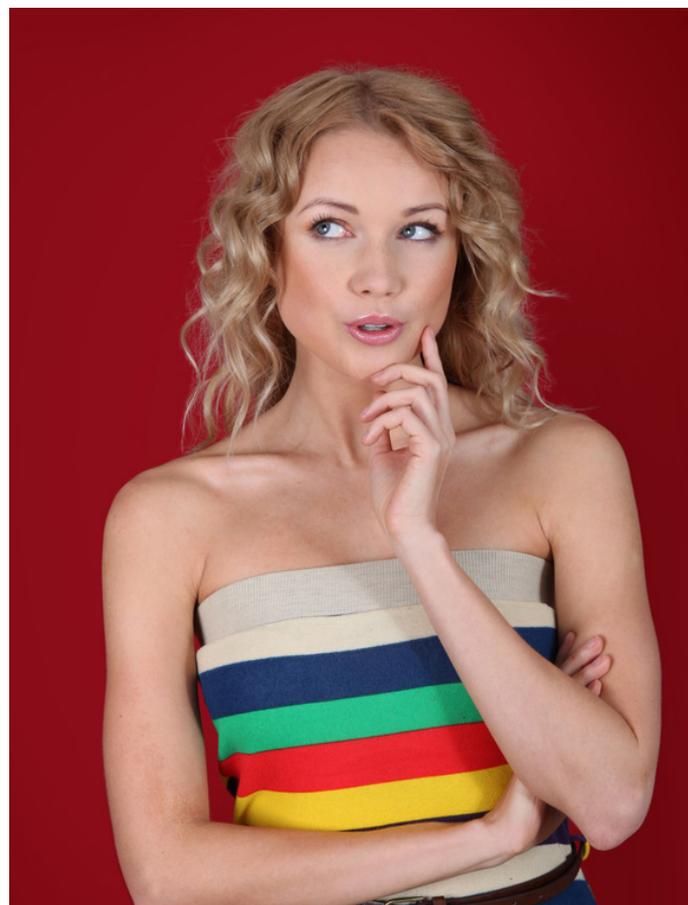
Volete scoprirne alcune?

Mettetevi alla prova e rispondete: "Vero" o "Falso" ai quiz sotto riportati!

Le risposte le troverete al termine delle varie domande (controllate il numero corrispondente).

Siete pronti?

1. Durante la gravidanza bisogna mangiare per 2. Vero o Falso?
2. La pastina per minestra è più digeribile della pasta. Vero o Falso?
3. Chi fuma ha più bisogno di vitamina C. Vero o Falso?
4. Due o tre tazzine di caffè al giorno non nuociono alla salute. Vero o Falso?



5. Il bicarbonato abbrevia i tempi di cottura dei cibi. Vero o Falso?
6. I semi di finocchio aumentano la montata latte della mamma. Vero o Falso?
7. L'olio di girasole è l'olio più adatto per le frittiture. Vero o Falso?
8. Il pane integrale non è adatto alle persone diabetiche. Vero o Falso?
9. La freschezza dell'uovo si può verificare ponendo l'uovo in un recipiente d'acqua con un po' di sale. Vero o Falso?
10. L'ananas brucia i grassi. Vero o Falso?
11. L'olio di mais è più dietetico dell'olio di oliva. Vero o Falso?
12. I grissini sono meno calorici del pane. Vero o Falso?
13. Per perdere peso bisogna seguire la dieta delle 3 P, cioè niente Pane, Pasta e Patate. Vero o Falso?
14. Bere the è sconsigliato a coloro che hanno i valori del Ferro inferiori alla norma. Vero o Falso?
15. La pappa reale è un ottimo ricostituente. Vero o Falso?
16. Le bevande alcoliche hanno poche calorie. Vero o Falso?
17. Chi ha carenza di ferro, può assumerlo anche tramite una mela dove siano stati infilzati dei chiodi. Vero o Falso?
18. I prodotti biologici sono solo quelli certificati secondo una Normativa Europea. Vero o Falso?
19. Una mela al giorno toglie il medico di turno! Vero o Falso?
20. Il succo di limone favorisce l'assorbimento del ferro. Vero o Falso?
21. L'acqua gassata fa ingrassare. Vero o Falso?
22. Il latte è più digeribile dello yogurt. Vero o Falso?
23. Le banane contengono più potassio delle patate. Vero o Falso?
24. Dopo una cura antibiotica si consiglia l'assunzione di yogurt. Vero o Falso?
25. È preferibile non consumare il pomodoro "verde". Vero o Falso?
26. L'aglio facilita molto la digestione. Vero o Falso?
27. Il colore della verdura o della frutta, è indice di proprietà nutritive particolari. Vero o Falso?
28. Le carote favoriscono l'abbronzatura e fan bene alla vista. Vero o Falso?
29. I legumi secchi più ricchi di Ferro sono le lenticchie. Vero o Falso?
30. Il peperoncino stimola la circolazione sanguigna. Vero o Falso?



Di seguito le risposte “Vero” o “Falso” con alcune indicazioni nutrizionali.

1) Durante la gravidanza bisogna mangiare per 2. Vero o Falso?

Falso. Infatti il tipo di alimentazione da seguire in gravidanza non si discosta molto rispetto da una alimentazione sana ed equilibrata in altre fasi della vita. Quello che sostanzialmente cambia è un maggior bisogno di principi nutritivi come proteine, Calcio, Fosforo, Acido folico ed anche di vitamina D, B12, Ferro, Zinco, Magnesio ed una buona quantità di fibre per combattere l'eventuale stipsi che si potrebbe presentare. Tuttavia, dal punto di vista energetico, il fabbisogno aggiuntivo durante la gravidanza deve essere di 350 kcal. al giorno durante il primo semestre e di 460 kcal. nel terzo trimestre (Nuovi Larn Revisione 2012).

2) La pastina per minestra è più digeribile della pasta. Vero o Falso?

Falso. La pastina in brodo è meno digeribile perché viene subito ingerita insieme al brodo senza alcuna masticazione. La pasta invece, se correttamente masticata, viene in parte predigerita, grazie alla presenza dell'enzima ptialina che si trova nella nostra saliva e che comincia a scindere i carboidrati rendendoli così più digeribili.

3) Chi fuma ha più bisogno di vitamina C. Vero o Falso?

Vero. Infatti il fumo distrugge un'elevata quantità di questa vitamina. Ricordiamo inoltre che la Vitamina C costituisce una tra le più importanti difese contro stress organici di vario tipo. Quindi per tutti, ma in particolare per i fumatori, via libera agli agrumi come arance, mandarini, limoni, ottimi anche kiwi, spinaci e prezzemolo e tutte le varietà di cavolo.

4) Due o tre tazzine di caffè al giorno non nuocciono alla salute. Vero o Falso?

Vero. Perché con 2-3 tazzine di caffè al giorno non viene superata la quantità giornaliera di caffeina. Tuttavia non dimentichiamo che la caffeina non è una sostanza indispensabile al nostro corpo ed è contenuta anche nel the, nel cacao, nella cioccolata e nelle bevande tipo cola.

5) Il bicarbonato abbrevia i tempi di cottura dei cibi. Vero o Falso?

Vero. E non riguarda soltanto la cottura dei legumi ma anche delle verdure, perché ammorbidisce le fibre cellulosiche.

6) I semi di finocchio aumentano la montata latte della mamma. Vero o Falso?

Vero. Infatti i semi di finocchio sono considerati galattofori, cioè che aumentano la produzione del latte materno, così come i semi



di anice, l'avena ed il luppolo. Inoltre i semi di finocchio sono noti anche per la loro azione benefica sull'apparato digerente, soprattutto in caso di gonfiori addominali.

7) L'olio di girasole è l'olio più adatto per le frittiture. Vero o Falso?

Falso. Perché per le frittiture è preferibile utilizzare l'olio extravergine di oliva oppure l'olio di arachide, che è l'unico a poter reggere un confronto con quello d'oliva. Infatti questi oli hanno una maggior stabilità al riscaldamento prolungato ed alle degradazioni ossidative. L'olio di girasole è adatto per essere consumato crudo ed è inoltre ricco di vitamina E, una vitamina con proprietà antiossidanti. Tuttavia è importante variare ed evitare l'utilizzo esclusivo di qualsiasi alimento.

8) Il pane integrale non è adatto alle persone diabetiche. Vero o Falso?

Falso. Anzi è più adatto rispetto al pane bianco comune, soprattutto per il maggior contenuto di fibre. Ricordiamo inoltre che se acquistiamo prodotti integrali, sarebbe opportuno dare preferenza a quelli biologici.

9) La freschezza dell'uovo si può verificare ponendo l'uovo in un recipiente d'acqua. Vero o Falso?

Vero. Se l'uovo è fresco rimarrà sul fondo del recipiente, se l'uovo ha 3 o 4 giorni si solleverà leggermente dal fondo, mentre se non è fresco galleggerà sulla superficie dell'acqua.

10) L'ananas brucia i grassi. Vero o Falso?

Falso. Questo purtroppo è un luogo comune molto diffuso. Possiamo semplicemente dire che l'ananas contiene un enzima che si chiama bromelina che è in grado di favorire la lisi di alcune proteine in amminoacidi oltre ad avere un'azione diuretica. Questo però non significa che faccia dimagrire.

11) L'olio di mais è più dietetico dell'olio di oliva. Vero o Falso?

Falso. Infatti sia l'olio di mais, l'olio di oliva, l'olio di soia, l'olio di semi vari e tutti gli altri oli vegetali forniscono le stesse calorie, cioè 9 calorie per grammo. Anche il loro tempo di permanenza nello stomaco è identico, ciò che cambia sono ad esempio le caratteristiche organolettiche (il colore, l'odore, la consistenza, ecc.), la composizione in acidi grassi, le insaturazioni e il punto di fumo.

12) I grissini sono meno calorici del pane. Vero o Falso?

Falso. Si tratta di un'affermazione del tutto errata visto che, a parità di peso, i grissini contengono quasi il doppio delle calorie del pane. Infatti 100 grammi di grissini forniscono circa 430 calorie



contro le 275 del pane. Questa differenza è dovuta alla presenza di acqua contenuta nel pane.

13) Per perdere peso bisogna seguire la dieta delle 3 P, cioè niente Pane, Pasta e Patate. Vero o Falso?

Falso. La nostra alimentazione deve essere equilibrata sotto il profilo nutrizionale, quindi escludere degli alimenti è un modo sbagliato per dimagrire, perché fa scaturire irregolarità che poi vengono pagate con un facile recupero di chili. Sarebbe invece opportuno consumare questi alimenti in porzioni corrette oltre a mantenere l'equilibrio tra i vari nutrienti. Ricordiamo che l'apporto calorico giornaliero deve sempre essere ridotto in modo equilibrato.

14) Bere the è sconsigliato a coloro che hanno i valori del Ferro inferiori alla norma. Vero o Falso?

Vero. I tannini presenti nel the inibiscono l'assorbimento del Ferro da parte del nostro organismo.

15) La pappa reale è un ottimo ricostituente. Vero o Falso?

Vero. Infatti questa sostanza, che è prodotta dalle ghiandole delle giovani api, contiene proteine, amminoacidi essenziali, vitamine (soprattutto quelle del gruppo B), sali minerali e fattori ad alta attività antibatterica. È inoltre particolarmente adatta per i bambini, donne in gravidanza o che allattano, persone inappetenti o indebolite nelle proprie difese organiche.

16) Le bevande alcoliche hanno poche calorie. Vero o Falso?

Falso. Perché un grammo di alcool fornisce 7 calorie, quasi come i grassi che ne forniscono 9. Inoltre sono calorie vuote perché non apportano nutrienti.

17) Chi ha carenza di ferro, può assumerlo anche tramite una mela dove siano stati infilzati dei chiodi. Vero o Falso?

Vero. Perché la mela contiene degli acidi, in particolare acido malico e acido citrico (lo stesso tipo di acido naturale che troviamo nel limone). Questi acidi contenuti nella mela sciolgono il Ferro presente nei chiodi e dunque la mela stessa si arricchisce di questa sostanza. Avremo quindi a disposizione una mela chiodata più ricca di Ferro rispetto ad una comune mela non chiodata. Dovete procurarvi da 6 a 8 grossi chiodi di ferro non zincati. Si tratta cioè dei chiodi che possono arrugginire (cercate nelle ferramenta i chiodi del modello "Parigina"). Sterilizzate poi i chiodi per alcuni minuti in acqua bollente ed inseriteli in una mela biodinamica (o biologica) che potrete mangiare dopo 24 ore (ovviamente dopo aver estratto i chiodi!). Noterete che la mela si



presenterà nera nel punto in cui avrete inserito i chiodi. A questo punto non vi resta che inserire i chiodi in un'altra mela per il giorno successivo.

18) I prodotti commercializzati come biologici sono solo quelli certificati secondo una Normativa Europea. Vero o Falso?

Vero. Devono infatti far riferimento a regolamenti europei. Osservate l'etichetta dove troverete importanti diciture come ad esempio: - da agricoltura biologica - regime di controllo CEE controllato da uno degli organismi di controllo autorizzati - un codice alfanumerico ed altre indicazioni come il logo identificativo dei prodotti biologici (bandiera verde con il simbolo di una foglia stilizzata).

19) Una mela al giorno toglie il medico di turno! Vero o Falso?

Falso. Perché nessun alimento da solo può garantirci la salute! La mela in questo caso rappresenta tutta la categoria della frutta ma anche della verdura, che sono ricche di zuccheri, vitamine, sali minerali, acqua e fibre. Quindi questa affermazione rappresenta la raccomandazione più generale di assumere questi alimenti quotidianamente per garantire tutte le preziose sostanze che contengono e ricordiamo che ogni giorno dovremmo consumare almeno 5 porzioni tra frutta e verdura.

20) Il succo di limone favorisce l'assorbimento del ferro. Vero o Falso?

Vero. Infatti sarebbe buona abitudine aggiungere sempre al nostro menù il succo di limone, soprattutto in presenza di alimenti ricchi di Ferro oppure, eventualmente, spremuto in un bicchiere d'acqua. Ovviamente questa funzione è data anche da altri alimenti ricchi di Vitamina C.

21) L'acqua gassata fa ingrassare. Vero o Falso?

Falso. L'anidride carbonica (che noi chiamiamo "bollicine") aggiunta all'acqua non fornisce calorie, così come l'acqua naturale è priva di potere calorico. Tuttavia ad alcune persone l'acqua gassata crea un senso di gonfiore. Cerchiamo quindi di bere acqua naturale a volontà, considerando che almeno l'acqua non fa ingrassare!

22) Il latte è più digeribile dello yogurt. Vero o Falso?

Falso. Lo yogurt contiene latte "predigerito" e spesso è ben tollerato anche da chi è intollerante al lattosio.

23) Le banane contengono più potassio delle patate. Vero o Falso?

Falso. 100 grammi di banane contengono 350 milligrammi di potassio, mentre 100 grammi di patate ne contengono 570. Il potassio è un sale minerale importante nel favorire la corretta con-



trazione dei muscoli ed è infatti utile per combattere i crampi muscolari. Altri alimenti ricchi di potassio sono il prezzemolo con 670 milligrammi, le castagne con 500 milligrammi, i pomodori 290 milligrammi, sempre ovviamente riferendosi a 100 grammi di prodotto. C'è da considerare però che il potassio delle patate viene in parte disperso nell'acqua di cottura.

24) Dopo una cura antibiotica si consiglia l'assunzione di yogurt. Vero o Falso?

Vero. Lo yogurt contiene bacilli che favoriscono la ricostruzione della flora batterica intestinale danneggiata dall'uso di questi farmaci.

25) È preferibile non consumare il pomodoro "verde". Vero o Falso?

Vero. Infatti quando il pomodoro è verde, quindi acerbo, contiene ancora un'elevata quantità di solanina che è un alcaloide tossico. Invece il pomodoro rosso, quindi maturo, ha proprietà rinfrescanti oltre ad essere molto ricco di vitamina C e vitamina A. Tuttavia è un vegetale tipicamente estivo ed il suo consumo dovrebbe essere limitato a questa stagione.

26) L'aglio facilita molto la digestione. Vero o Falso?

Vero. L'aglio, per la sua capacità di stimolare la secrezione dei succhi gastrici, facilita molto la digestione specialmente dei cibi proteici.

27) Il colore della verdura o della frutta, è indice di proprietà nutritive particolari. Vero o Falso?

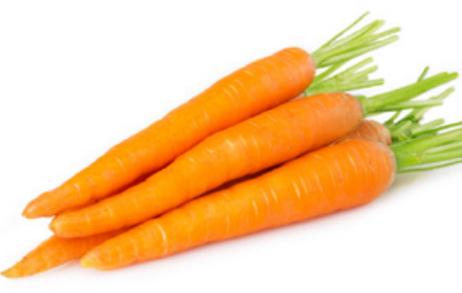
Vero. Infatti alcuni nutrizionisti hanno dimostrato che mangiando cibi con colori diversi, non solo ci si nutre bene, ma si riduce di un terzo il rischio di sviluppare tumori, diabete, patologie cardiovascolari ed altre malattie altrettanto diffuse. Ricordiamoci quindi di applicare la regola dei 5 colori (verde, bianco, rosso, giallo-arancione e blu-viola) consumando ogni giorno vegetali con colore diverso.

28) Le carote favoriscono l'abbronzatura e fan bene alla vista. Vero o Falso?

Vero. La vitamina A presente nelle carote è un fattore indispensabile per la riproduzione e la vitalità della pelle e favorisce anche l'abbronzatura. Ovviamente non dobbiamo esagerare altrimenti la nostra cute potrebbe ingiallirsi.

29) I legumi secchi più ricchi di Ferro sono le lenticchie. Vero o Falso?

Falso. Infatti 100 grammi di fagioli borlotti secchi contengono 9 milligrammi di Ferro mentre le lenticchie secche contengono 8 milligrammi. Si precisa che la biodisponibilità del Ferro (quantità assorbita dall'organismo) nei prodotti di origine vegetale è



ridotta rispetto a quella dei cibi di origine animale. Ricordiamo che la biodisponibilità di questo sale minerale aumenta aggiungendo limone o altri alimenti crudi ricchi di vitamina C.

30) Il peperoncino stimola la circolazione sanguigna. Vero o Falso?

Vero. Infatti risulta particolarmente efficace come vasodilatatore e inoltre possiede un'azione coadiuvante contro l'influenza. Spesso è anche utilizzato come ottimo antibatterico. Un altro vantaggio del peperoncino è che permette la riduzione del consumo di sale, soprattutto se consideriamo che il consumo giornaliero di sale è di circa 15 grammi al giorno contro i 3-5 grammi raccomandati.

Riferimenti bibliografici e sitografici:

- www.bda-ieo.it
- www.ilfattoalimentare.it
- www.nutrizione33.it
- www.scienzavegetariana.it/
- www.benessere.com
- www.nutrition-foundation.it/homepage.aspx
- www.iofbonehealth.org
- *“Medicina Antroposofica. Riconoscere e affrontare le malattie più comuni”*, Sergio Maria Francardo
- Linee guida per una sana alimentazione italiana
- Tabelle di composizione degli alimenti (aggiornamento 2000)

Rossana Madaschi

Dietista Punto Ristorazione e Docente di Scienza dell'Alimentazione

Cell. 347.0332740

e-mail: info@nutrirsidisalute.it

www.nutrirsidisalute.it

