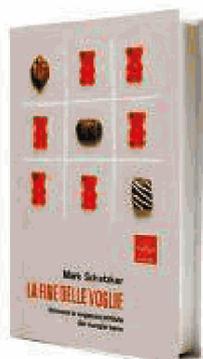


Per «digerire» meglio le informazioni su ciò che mangiamo

condire pasta e riso con alimenti naturali: «Premesso questo» continua Caccialanza «occorre equilibrio, e fermo restando che sarebbe meglio prepararci i pasti in casa, sappiamo bene che nel mondo reale non è sempre possibile. Occhio a criminalizzare indistintamente tutti i cibi ultra processati e fare i talebani dell'alimentazione sana, lanciando ogni volta una caccia alle streghe: non è una buona idea nemmeno passare da un eccesso all'altro».

Già, perché mentre le classificazioni ufficiali, come per esempio il sistema NOVA, tendono a classificarli tutti come dannosi, ci sono cibi ultra lavorati che possono fare bene: «Basti pensare agli yogurt alla frutta, o ai lattini vegetali integrati con la vitamina D o il calcio» afferma Nadia Cerutti, direttore dell'UOSD di Medicina a indirizzo dietologico dell'ASST di Pavia. «Sono prodotti sani, e acquisiscono un importante valore nutrizionale che non avrebbero se non fossero addizionati. Così come non possiamo colpevolizzare i cereali, magari integrali, che consumiamo a colazione o i biscotti a basso contenuto di zuccheri. L'importante è tenersi il più possibile lontani dai piatti con troppo sale, troppi additivi o che devono essere scaldati eccessivamente: il calore altera il contenuto e la struttura delle vitamine. Inoltre può portare allo sviluppo di sostanze nocive come l'acrilamide».

Insomma, niente atteggiamenti estremisti ma attenzione a etichette, ingredienti e modalità di preparazione. E bando ai sensi di inadeguatezza che spesso vorrebbero farci venire gli estremisti del vegetariano/vegano, perché non è tutto oro quel che luccica. Nessuno degli appartenenti a queste «élite» ha un



La fine delle voglie

Il saggio di Mark Schatzker, scrittore americano esperto in nutrizione, suggerisce cosa mangiare per restare in salute, senza diete assurde (Codice, 234 pp., 23 euro).



Storia della pizza

Da Napoli a Hollywood, il racconto di come questo alimento ha conquistato il pianeta, diventando uno dei piatti più amati (il Saggiatore, 348 pagine, 19 euro).

Nei bambini fino ai due anni, l'apporto di ferro e minerali come lo zinco deriva da alimenti ultra lavorati.



Getty Images (2)

vantaggio dimostrato in termini di sopravvivenza o miglior salute. «Il vegano è più a rischio carenze di chi mangia di tutto» spiega ancora Caccialanza. «Se non vuole limitarsi a legumi e poco altro, deve necessariamente consumare molti ultra-processati come hamburger di soia o «formaggi» vegetali. Inoltre, per quanto riguarda gli UPF, non esistono studi che li correlino direttamente a un aumentato rischio di tumori, se non per il legame tra carni rosse ultra-processate e cancro al colon. Per gli altri alimenti lavorati, non esistono evidenze scientifiche: anche se uno studio uscito su *Lancet* nel marzo di quest'anno suggerisce la possibilità di ridurre l'incidenza di alcuni tipi di tumori sostituendo il 10 per cento di UPF con alimenti naturali o minimamente lavorati».

Certo, ci sono poi indagini osservative (che non stabiliscono quindi un

rapporto causa-effetto diretto ma si limitano a descrivere un fenomeno) che mostrano come nelle popolazioni con problemi di gestione del tempo da dedicare alla cucina e soprattutto di gestione del portafoglio, più portate quindi al consumo di ultra-processati economici piuttosto che ad alimenti di qualità da cucinare a casa, c'è un maggior rischio di obesità e di malattie metaboliche: ma dimostrare la «colpa» non si può, e non si potrà nemmeno nei prossimi anni, anche perché non sarebbe fattibile costringere le persone a cibarsi esclusivamente di UPF per arrivare a qualche risultato.

Per adesso, nel dubbio, usiamo il buon senso. E se ci va un hamburger al fast-food con le patatine fritte, ogni tanto possiamo concedercele senza sentirci in colpa con noi stessi. ■

© RIPRODUZIONE RISERVATA