

10 MITI DA SFATARE

Secondo ciò che sostengono i maggiori ricercatori in fatto di nutrizione, chef e scienziati dell'alimentazione si può stilare una lista di almeno dieci miti da sfatare, in modo da poterci godere quegli alimenti "vietati", senza quel vecchio e così familiare senso di colpa.

Scopriamoli uno per uno.

Mito 1: Aggiungere zucchero è sempre un male.

Verità: usare lo zucchero può far sì che i cibi non siano totalmente privi di calorie. Lo zucchero è essenziale in cucina. Consideriamo tutto ciò che fa per la cottura, dando sofficità a una torta e garantendo la croccantezza dei biscotti. Poi il suo ruolo è anche quello di creare "ariose" meringhe o gelati dalla consistenza soffice. Tenete presente che altri dolcificanti naturali come il miele fondamentalmente sono zucchero raffinato e sono tutti metabolizzati dal corpo allo stesso modo, come 4 calorie per grammo. Lo zucchero inoltre bilancia i sapori nei cibi sani che spesso non hanno un gusto così buono. Naturalmente, non bisogna esagerare. La maggior parte degli esperti di salute suggerisce che l'aggiunta di zucchero non deve essere più del 10 per cento delle calorie totali - circa 200 in una dieta da 2.000 calorie.

L'aggiunta di un pochino di zucchero per bilanciare una salsa di pomodoro troppo aspra è una buona cosa, così come un cucchiaino di miele su un mezzo pompelmo o in uno yogurt.

In un sorbetto rinfrescante, lo zucchero controlla l'asprezza del succo di pompelmo. Con solo due ingredienti, non potrebbe essere più semplice da preparare. Una porzione fornisce circa i due terzi della dose raccomandata giornaliera di vitamina C e solo 145 calorie.

Mito 2: Mangiare uova fa aumentare il colesterolo.

Verità: il colesterolo trovato nelle uova poco ha a che fare con il colesterolo nel nostro corpo.

La confusione può essere spiegata semanticamente: la stessa parola, "colesterolo", è usata per descrivere due cose differenti.

Il colesterolo alimentare derivanti da alimenti di origine animale non influenza molto la quantità di colesterolo circolante nel sangue. Il nostro corpo produce il proprio colesterolo, quindi non ha molto bisogno di quello contenuto negli alimenti che mangiamo. Invece, quello che fa male e che alimenta la macchina produttiva del colesterolo sono i grassi saturi e trans.

Le uova contengono quantità relativamente piccole di grassi saturi. Un uovo grande contiene circa 1,5 grammi di grassi saturi, una frazione del valore del cucchiaino di burro che molti cuochi utilizzano per cucinare l'uovo stesso. Quindi, tagliare le uova

dalla vostra dieta è una cattiva idea: sono una fonte ricca di 13 vitamine e minerali. La buona notizia è che tutti i tipi di uova vanno bene.

Il tipo di colesterolo presente nelle uova non influisce sul colesterolo nel sangue, quindi andate avanti e godetevi uova a colazione, a pranzo o a cena, senza sensi di colpa. Nelle persone sane, “la ricerca sulle uova non ha mai mostrato alcun collegamento tra il consumo di uova e i lipidi nel sangue o con il rischio di malattie cardiache” dice Don Cayman, professore emerito presso il Dipartimento di Scienze degli Alimenti e Nutrizione Umana presso l’Università dell’Illinois a Urbana-Champaign.

Mito 3: tutti i grassi saturi fanno aumentare il colesterolo nel sangue.

Verità: nuove ricerche dimostrano che per alcuni tipi di grassi saturi non è così. Proprio quando ci eravamo rassegnati all’idea che non ci sono grassi mono e polinsaturi buoni (come quelli presenti nell’olio d’oliva e noci), ecco che arriva una nuova ricerca che mette in discussione il principio che i professionisti della salute pensavano sacrosanto: tutti i grassi saturi sono cattivi.

I ricercatori sanno da tempo che ci sono molti tipi di grassi saturi e che questi sono gestiti in modo diverso dal corpo quando vengono consumati. L’acido stearico, un tipo di grasso saturo che si trova naturalmente nel cacao, nei latticini, nella carne e nel pollame, così come gli oli di palma e di cocco, non fa aumentare il colesterolo LDL, ma incrementa i livelli di colesterolo HDL, quello “buono”.

Buone notizie: i grassi saturi possono essere meglio di quello che si pensava una volta.

Mangiare cibi come noci di cocco e cioccolato che contengono acido stearico, che aumentano il colesterolo HDL è comunque più sano di un tempo. Questo non significa avere licenza di mangiare liberamente tutto ciò che contiene l’acido stearico, però, perché gli alimenti ricchi di grassi, di qualsiasi genere essi siano, tendono a essere anche molto calorici.

Dato che sia il cioccolato sia il cocco non sono così “cattivi” come si riteneva una volta, e dato che hanno gusti che legano e stanno bene insieme, possiamo sfornare una bella torta per festeggiare. Come tutti i dolci con pochi altri nutrienti, però, sono sani solo se consumati di tanto in tanto.

Mito 4: L’unica bevanda alcolica amica del cuore è il vino rosso.

Verità: Birra, vino e tutti i liquori sono in grado di conferire benefici per la salute. Il cosiddetto paradosso francese elevava il vino rosso allo stato di cibo benefico quando i ricercatori pensavano che fossero gli antiossidanti nella bevanda che proteggevano i francesi, amanti di foie gras e formaggi, dalle malattie cardiache. Ricerche più recenti, tuttavia, hanno mostrato che gli antiossidanti non sono la

risposta, dopo tutto. L'alcol, l'etanolo stesso, aumenta i livelli di HDL che aiuta a proteggere contro l'accumulo di grasso nelle arterie e a ridurre i fattori di coagulazione che contribuiscono a infarto e ictus, secondo Eric Rimm, professore associato di nutrizione presso la Scuola di Sanità Pubblica, Università di Harvard. Qualsiasi tipo di bevanda che contiene alcol, se consumato con moderazione (e questo significa uno o due bicchieri al giorno), aiuta a ridurre il rischio di malattie cardiache.

Mito 5: Aggiungere sale ai cibi aumenta la quantità di sodio.

Verità: il sale aggiunto all'acqua bollente può effettivamente rendere le verdure più nutrienti.

Le raccomandazioni che ci incoraggiano a cambiare la nostra abitudine di aggiungere sale a tutte le portate sono in generale valide; il sodio è un problema potenziale anche per le persone non ipertese. Ma è facile non tenere conto di come il sodio possa effettivamente aiutare nelle ricette.

“Il sale nell'acqua di cottura riduce il fenomeno per cui i nutrienti delle verdure si dissolvono” dice Harold McGee, autore di “On Food & Cooking”. Ciò significa che i broccoli, i fagiolini, gli asparagi scottati probabilmente mantengono più sostanze nutritive. “E inoltre accelera il processo di cottura in modo da non perdere molte sostanze nutritive come avviene a seguito di una cottura eccessiva.” McGee raccomanda l'utilizzo di circa 1 cucchiaino di sale per ogni tazza di acqua. Così, la quantità di sodio assorbito dal cibo è minimo.

Mito 6: I cibi fritti sono sempre troppo grassi.

Verità: “cibo sano cotto nell'olio” non è una contraddizione di termini.

Ecco come funziona la frittura:

Quando il cibo viene immerso nell'olio caldo, l'umidità all'interno bolle, “si espande”, e spinge verso la superficie e poi si scarica nell'olio. Si crea così uno strato di umidità, come una barriera, che riduce al minimo l'assorbimento di olio quando la frittura è al punto giusto. Nel frattempo, il poco olio che penetra la superficie del cibo forma una crosta croccante e saporita.

Per evitare che gli alimenti assorbano olio, è consigliabile friggere in base alle istruzioni della ricetta. Per la maggior parte degli alimenti, la temperatura ottimale è di 190°C. Temperature di olio troppo basse aumentano l'assorbimento dei grassi.

Quando mettiamo le verdure impanate in padella a una temperatura dell'olio non ottimale, il risultato è un piatto unto e immangiabile - le verdure avranno assorbito più di 1 bicchiere di olio invece che 1/3 di tazza. Quindi, è importante controllare la temperatura dell'olio con molta attenzione, servendosi di un termometro da frittura, e riporre i cibi cotti su un tovagliolo di carta per un minuto o due prima di fiondarcisi.

Buone notizie: potete avere per cena filetto di branzino impanato e anche i bambini calmi.

Tenete presente che non state dando a cena pollo fritto da fast food con patatine fritte. Un pasto del genere contiene una quantità di calorie e di sodio utili per una giornata intera, per via delle grandi dimensioni delle porzioni, dell'impanatura eccessiva e delle varie salse.

Ma come evento occasionale, i cibi fritti in casa possono avere posto anche in una dieta sana. Fatene un uso moderato, con un contorno più delicato o con insalata. Scegliete sempre un olio sano che sia a basso contenuto di grassi saturi - come olio di arachidi, soia - e seguite le tecniche di base di frittura per mantenere il livello di calorie e grassi più basso possibile. Nelle mani di un cuoco attento, un delicato filetto di branzino impanato e fritto può essere una cena perfettamente ragionevole e deliziosa, anche per i bambini.

Mito 7: Più fibre consumi, meglio è.

Verità: non tutte le fibre sono ugualmente benefiche. Occorre considerare la fonte.

Lo yogurt non è naturalmente dotato di fibre, ma le corsie dei supermercati vantano yogurt completi di fibre, così come i cereali, le barrette energetiche, addirittura l'acqua. Qual è il punto?

La fibra è un componente dei cibi "di moda" in questo momento e i produttori stanno isolando specifici tipi di fibre per aggiungerli ai cibi confezionati per trarne profitto. Ma la scienza non è ancora del tutto chiara: come stiamo imparando di più sui diversi tipi di grasso, la ricerca sta dimostrando come anche l'argomento "fibre" è complesso.

Noi ora sappiamo che differenti fibre hanno diverse funzioni (la semola di grano aiuta i cibi a muoversi, la crusca d'avena abbassa il colesterolo; l'inulina supporta i batteri dell'intestino sano). Alcuni esperti sono scettici sul fatto che i cibi cosiddetti di "finta fibra" offrano lo stesso effetto benefico di quelli naturalmente ricchi di fibre come cereali integrali, verdura, frutta e legumi.

Buone notizie: i cibi ricchi di fibre intere soddisfano la fame.

Se è vero che solo la metà di noi mangiano la fibra di cui abbiamo bisogno per una buona salute, mangiare cibi con fibra aggiunta non ci toglie dai guai. Il fatto è che la maggior parte dei prodotti alimentari trasformati presentano la mancanza di uno stuolo di vitamine, minerali e fitonutrienti. Mangiare cibi ricchi di fibre intere è il modo migliore per ottenere questa componente essenziale della nostra dieta.

Mito 8: bisogna sempre togliere la pelle del pollo prima di mangiarlo.

Verità: potete godervi la pelle del petto di pollo senza sforare nel vostro ammontare giornaliero di grassi saturi.

Metà del piacere di mangiare pollo arrosto deriva dal croccante, quella pelle scura che sembra sciogliersi in bocca. Eppure, il petto di pollo senza pelle e disossato - una delle fonti proteiche più noiose della Terra - è diventato alto standard della cucina

attenta alla salute. Fortunatamente, l'ordine di eliminare la pelle prima di mangiare il pollo non regge sotto il profilo nutrizionale. Un petto di 350 grammi con osso contiene solo 2,5 grammi di grassi saturi e 50 calorie in più rispetto al suo omologo senza pelle.

Buone notizie: si può esagerare con la pelle del pollo, di tanto in tanto.

Un petto di pollo sarà sempre carne magra - che abbia la pelle o meno. Inoltre, il 55 per cento dei grassi nella pelle del pollo sono monoinsaturi - quelli di natura sana per il cuore, dice Amy Myrdal Miller, direttore del programma strategico per le iniziative al Culinary Institute of America a Greystone.

Quindi se siete stanchi di petto di pollo liscio disossato, optate per tenere la pelle!

Mito 9: Gli alimenti biologici sono più nutrienti rispetto a quelli convenzionali.

Verità: Se si acquista biologico perché si ritiene che l'agricoltura sostenibile supporti la salute del suolo, il lavoro dei piccoli agricoltori, o il benessere degli animali, allora va bene, niente da dire. E si può trovare che sia più gustoso. Tuttavia, non è corretto promuovere i cibi organici anche come intrinsecamente più nutrienti. I ricercatori della London School of Hygiene Tropical Medicine hanno fornito la valutazione più completa sugli alimenti biologici fino a oggi.

Questa la loro conclusione: non esiste nessuna significativa differenza nutrizionale tra colture convenzionali e biologiche. Un buon ravanella con qualsiasi altro nome è ancora un ravanella. Resta ancora, naturalmente, la questione delle tracce di pesticidi o erbicidi - quindi ricordatevi di lavare accuratamente i prodotti da agricoltura convenzionale!

Mito 10: cucinare l'olio d'oliva distrugge i suoi benefici per la salute.

Verità: anche i più delicati olii extra-vergine possono assimilare il calore senza sacrificare la nutrizione.

Da quando l'olio di oliva è diventato un grasso buono si è iniziato a dire: "Cucinate con le qualità migliori e allontanerete le proprietà salutari". Semplicemente non è vero.

Prima di tutto, i grassi monoinsaturi non dannosi per il cuore non sono alterati dal calore in modo negativo. Sopravvivono intatti a un soffritto. Ora, la ricerca sta dimostrando che altri composti a base vegetale - gli elementi che possono dare agli oli d'oliva i caratteristici sapori e altre proprietà salutari - possono anche resistere alle procedure di cottura standard. Sono sorprendentemente stabili, finché l'olio non viene riscaldato oltre il suo punto di fumo (temperatura a cui un grasso alimentare riscaldato comincia a decomporsi, alterando la propria struttura molecolare e formando acroleina una sostanza tossica e cancerogena), che per l'olio extravergine di oliva è piuttosto elevata, circa 200°C.

Buone notizie: l'olio di oliva resiste al calore.

Fino a quando l'olio viene mantenuto al di sotto del punto di fumo, il sapore e la nutrizione restano intatti. Più importante è come conservare l'olio. Grassi e fitonutrienti rimangono stabili fino a due anni in bottiglia opaca, chiusi, conservati a temperatura ambiente e lontano dalla luce. Calore, luce e aria possono peggiorarne notevolmente la stabilità. È quindi consigliabile conservare l'olio in un armadio a temperatura ambiente e utilizzarlo entro sei mesi