

## ERRORI E MITI. Ecco le risposte brevi agli errori e imprecisioni più comuni

COME NASCONO LE "IDEE" SUL CIBO. Uno non digerisce bene legumi o latte, perché ha qualche scompenso o malattia? Per questo li "vieta" a tutti in un libro. Un altro crede nella Bibbia in modo infantile, cioè senza capirne la simbologia e prendendo tutto alla lettera? Si mette a scrivere che "la frutta è l'unico vero cibo dell'Uomo". E' come se in Lucrezio (*De Rerum Natura*) uno studente ignorante confondesse *fructi*, i frutti, con *fruges*, i frutti della Terra, cioè tutti i cibi possibili. Perfino medici e nutrizionisti sbagliano quando limitano le uova a 2-4 volte la settimana confondendo il colesterolo degli alimenti con quello in eccesso nel sangue (ipercolesterolemia), che è segno di una malattia, contro precisi studi scientifici che dimostrano invece come il colesterolo alimentare incide poco o nulla sul colesterolo del sangue. E ancora più incomprensibili sono i limiti degli "esperti" ai legumi, il più efficace cibo contro stipsi, sovrappeso, obesità, diabete, malattie cardio-vascolari e tumori, perché i medici di base riferiscono che i pazienti che li mangiano di rado (appunto, questo è il problema) "hanno problemi digestivi", e perché in eccesso sarebbero "antinutritivi". Già, ma tutte quelle proprietà protettive le hanno proprio grazie alle sostanze antinutritive! Insomma, basta aprire uno dei tanti siti di internet sul cibo "sano", o leggere il libro d'un qualsiasi piccolo editore, e perfino qualcuno a firma di un "dott.", per trovare radunate le leggende più sottoculturali, le "regole" più severe e immotivate, le "teorie" più balzane, spesso accompagnate da paroloni pseudo-scientifici che impressionano i tanti ignoranti e fanno ridere o indignare esperti e scienziati. Tutte cose che vanno contro la Storia (e dunque le Tradizioni dell'Uomo, la sua cultura, l'antropologia) e la Scienza moderna. Dalla "frutta solo lontano dai pasti" al "mai mangiare insieme amidi e proteine", al "latte inadatto all'Uomo adulto", e così via. Tutti si sentono in diritto di parlare di cibo, che è un argomento vicino alla vita dell'Uomo come pochi. Ma come spesso accade, l'ignoranza si traveste da filosofia, cioè "idea" o "teoria". Chiunque, infatti, può avere una idea sul cibo, ma pochissimi hanno l'intelligenza e il metodo per studiare. Ecco come nascono le teorie balorde, i miti religiosi o le ideologie del cibo. Un precedente **articolo** di questo sito "Alimentazione Naturale" <http://alimentazione-naturale.blogspot.com> riportava gli 80 più usuali luoghi comuni errati o inesatti o parziali sul cibo sano e naturale, che potrebbero essere anche le classiche FAQ (*Frequent Asked Questions*). Ora elenchiamo qui di seguito le 80 risposte, in sintesi. Risposte che saranno via via perfezionate e aggiornate. Il che non impedirà di trattare magari alcuni argomenti in appositi articoli più dettagliati e documentati. L'indirizzo web del presente articolo è <http://alimentazione-naturale.blogspot.com/2010/02/le-risposte-ecco-le-risposte-brevissime.html>.

**1. QUESTO CIBO "FA BENE", QUEST'ALTRO "FA MALE".** Quelli che noi chiamiamo "alimenti" non sono puri e perfetti, tantomeno ideati appositamente per l'Uomo come dicono le leggende religiose. Tant'è vero che contengono ognuno centinaia o migliaia di sostanze chimiche naturali che non c'entrano nulla con la nutrizione, le quali sommandosi in modo sinergico, bilanciandosi o neutralizzandosi tra

loro determinano le azioni più diverse, talvolta imprevedibili, cibo per cibo, dieta per dieta. P.es: i glucosinolati di broccoli, verze, rape, crescione o rugola sono potenti anti-cancro (e quindi la gente comune dice che "fanno bene"), ma sono fortemente tossici e in alcuni casi possono irritare gravemente le vie urinarie (perfino con episodi di stranguria, cioè impedimento a urinare), e poiché sono anche anti-tiroidei e anti-estrogenici hanno anche un'attività anti-nutrizionale. Oltretutto, in grandi quantità, a lungo e in individui predisposti, potrebbero dare il gozzo ("tiocianati gozzigeni"). Perciò, in un certo senso "fanno male". E, anzi, proprio perché i loro principi attivi sono tossici, velenosi, possono essere attivi ed efficaci contro le malattie, come i comuni farmaci. E questo, attenzione, vale per tutti i "cibi" vegetali. Tutti, quale più quale meno, contengono sostanze nutritive e anti-nutritive, preventive e tossiche. Anche la frutta. Il che ci obbliga a smentire la conseguente sub-leggenda: **1-bis**. FRUTTI, "CIBO PERFETTO PER L'UOMO"? Macché. Anche le piante di frutta producono centinaia di sostanze naturali tossiche e/o antinutrizionali: devono pur difendersi dai bruchi (e dall'Uomo). Frutta che, anche perché molto carente di proteine, carboidrati complessi e grassi, non è affatto il perfetto "cibo dell'Eden", o addirittura "l'unico cibo destinato da Dio all'Uomo" secondo la favoletta. Anzi, è sempre stato - in assenza di frigoriferi - un cibo secondario, effimero, eventuale. Molti dei frutti selvatici erano (la gran parte è scomparsa) o sono piccoli, amari, aciduli o aspri, pieni di sostanze tossiche, insomma immangiabili. E' il caso della mela. Altro che il pomo di Adamo ed Eva, dipinto dagli ingenui pittori del Medioevo come un'anacronistica grossa mela moderna, selezionata, coltivata e super-concimata! E anche i moderni frutti coltivati-selezionati-incrociati-migliorati da millenni, insomma letteralmente creati dall'Uomo, quando non sono perfettamente maturi (es., i pomodori verdi), sono tossici. La frutta (che, comunque, deve continuare ad essere consumata ogni giorno, sia pure meno della verdura, cioè per 2-3 porzioni) contiene molti polifenoli antinutritivi e varie sostanze tossiche (p.es, ossalati, tannini, fitormoni), senza contare le poliammine (putrescina, cadaverina ecc) che stimolano lo sviluppo favorendo la proliferazione delle cellule, non solo quelle sane, ma anche quelle malate. Gli oncologi perciò sono arrivati al punto di suggerire - ma solo a chi ha già un tumore - di non esagerare con la frutta, in particolare arance e pomodori, ricchi di putrescina, ma di limitarsi a 2-3 porzioni. Nulla di nuovo e sconvolgente, quindi: erano le quantità consigliate anche in precedenza.

**2**. NATURALE? CHE VIENE DALLA NATURA, NO? Ma no, tutto viene dalla Natura, perfino la Coca Cola e la margarina. Perciò, "naturale" va inteso solo come "naturale per l'Uomo", ovvero adatto, cioè cibo antropologico, elettivo, che vuol dire scelto dall'Uomo per prove ed errori nei millenni, e perciò dimostratosi nei fatti il più salutare possibile, il più preventivo o anche solo il meno dannoso. Insomma, il Naturale è tutto ciò che l'Uomo ha scelto dalla Natura per sé come il migliore dei cibi o dei sistemi. E quando "naturale" lo troviamo sulle etichette e sui manifesti ("Uno yogurt tutto naturale")? Pura pubblicità: vogliono dare ad intendere alla casalinga e allo studente "alternativo" ma ignorante che è lo yogurt più "buono e sano". Ma non è mai vero. Anzi, spesso i prodotti definiti "naturali" sono quelli più artefatti. Basti dire che su internet i siti dei soliti furbi che per attirare gli sciocchi cianciano di alimentazione "naturale" (un'espressione inventata da Nico Valerio nel 1980 (manuale Oscar Mondadori "*L'Alimentazione Naturale*", titolo ancora sotto diritti che non può essere copiato), poi prescrivono un'infinità di integratori, "perché, signora mia, l'alimentazione di oggi è carente, si sa". Così le rifilano pillole e polveri, estratti e capsule, per niente naturali perché non è naturale isolare un composto chimico tra i

mille contenuti in un alimento. E infatti gli integratori "naturali" sono o inefficaci o dannosi, ma sempre costosi.

**3. VIENE DALLA NATURA? AH, BE', ALLORA E' SANO.** No, anche la cicuta viene dalla Natura. In passato una varietà di fagioli Lima molto ricca di naturale acido cianidrico (quello delle mandorle amare) avvelenò molti Europei. E ogni alimento vegetale – verdure, legumi, cereali, semi e frutti – contiene svariate sostanze tossiche, antinutrizionali, extranutrizionali o farmacologiche. Vedi sopra al punto 2.

**4. CIBO INVENTATO O TRASFORMATO DALL'UOMO? QUINDI POCO SANO.** Non è detto: pane, pasta, vino, olio, birra, formaggio ecc. sono alimenti profondamente trasformati dall'Uomo, insomma "artificiali", eppure antichissimi, spesso indispensabili. Quasi tutte le piante alimentari, poi, sono state "create" dall'Uomo (agricoltura, incroci, selezione ecc). I broccoli o la mela, così come li vediamo oggi, non esistevano in Natura. Altro che Eva: la mela selvatica è piccola, aspra, amara, immangiabile. Solo le fragole di bosco, le more di rovo e pochi altri cibi vegetali, oltre al latte degli animali mammiferi, sono originali. Insomma, il cibo è un'invenzione antropologica, umana. L'Uomo ha selezionato, migliorato, trasformato, secondo quanto gli è convenuto, le piante trovate nella Natura.

**5. INTEGRALE? NO, PERCHE' E' PIU' INQUINATO.** Sì, invece, e per 3 motivi. 1) L'inquinamento è per lo più sistemico, proveniente soprattutto dalle radici, altrimenti basterebbe lavare i chicchi o il frutto. 2) E' proprio nella buccia o parte esterna che si concentrano le sostanze protettive, antiossidanti o polifenoliche che proteggono efficacemente da tumori e altre malattie. 3) Ad ogni modo, qualunque sia l'inquinamento, sempre l'azione protettiva e antiossidante della parte esterna (cereali integrali e farine derivate, legumi, frutta) è superiore al rischio di inquinamento, come provano gli oncologi. E la stragrande maggioranza della popolazione che mangia la frutta sbucciata o i cereali raffinati (riso bianco, pane bianco, pasta bianca, legumi passati ecc) non avrà meno inquinamento, ma soltanto meno difese contro le malattie. La maggior parte dei principi attivi, infatti, risiede nella parte esterna. Come mai? Proprio perché si tratta di "pesticidi naturali" con cui frutti e semi difendono le proprie "frontiere" dalle aggressioni esterne.

**6. BIOLOGICO? HA PIU' NUTRIENTI E PIU' PROPRIETA'.** No, il "biologico" ha mostrato in tutti gli studi scientifici agronomici quantità di nutrienti analoghe, se non inferiori. Sapore, dolcezza e aroma - se e quando sono risultati superiori - sono stati attribuiti dagli studiosi al concime (letame animale) e alla raccolta più vicina alla maturazione, non all'assenza di pesticidi artificiali come crede il vasto pubblico. Ma in mancanza di pesticidi dell'Uomo, la pianta secerne per compensazione più pesticidi propri, alcuni dei quali - a differenza di quelli umani, oggi meno tossici che in passato e limitati per legge - continuano ad essere quelli di sempre, tossici o addirittura cancerogeni. Quindi, le patate "bio" hanno più solanina, il mais "bio" ha più aflatossine e ocratossine cancerogene (fegato) ecc. Per il medesimo principio, però, aumenteranno anche i pesticidi da noi ritenuti con visione antropocentrica "buoni", cioè antiossidanti (p.es, i polifenoli), il che darà in alcuni casi piccoli vantaggi: come se - ad esempio - in un grappolo d'uva "bio" noi trovassimo antociani corrispondenti a un acino in più. Questo non deve spingere, però, a tornare alla devastante agricoltura chimica e super-intensiva. Il "bio" è importantissimo in ecologia. E' il segno che il terreno, l'humus, i ruscelli e la campagna circostante sono più puliti. E quindi dobbiamo tendere ad un'agricoltura totalmente "bio".

**7. SONO VEGETARIANO (O NATURISTA, O SALUTISTA): PER FORTUNA NON INGERISCO TUTTI QUEI VELENI.** Anzi, vegetariani, vegan e naturisti, mangiando

più verdure ingeriscono più pesticidi e sostanze antinutrizionali, cioè più "veleni" naturali e artificiali. In ogni alimento ce ne sono migliaia, quasi tutti naturali. Solo che, se il regime alimentare nel suo complesso è quello sperimentato "per prove ed errori" nei millenni (tradizione etrusco-romana, oggi detta "mediterranea" antica), i pesticidi antiossidanti prevalgono. Insomma, si tratta per lo più di "veleni" dall'attività protettiva. Vedi anche punti 6 e 8.

**8. SONO VEGAN, OVVERO IL PIU' COERENTE: NELLA MIA DIETA NIENTE VIOLENZA.** E' vero, forse, verso gli animali diversi dall'Uomo, ma un vegan trasandato o fanatico potrebbe danneggiare gravemente se stesso e i figli piccoli, pur sempre "animali". Senza contare che il cibo è solo una piccola parte delle violenze del Mondo: magari si risolvessero a tavola tutte le ingiustizie! Per non cadere nell'ipocrisia e nell'incoerenza, chi volesse essere davvero non-violento in modo assoluto, dovrebbe rivedere radicalmente tutti i propri comportamenti individuali nella vita d'ogni giorno, e rifiutarsi di condividere le tante finzioni e mediazioni su cui è basata fin dalle origini la vita sociale e la stessa salute dell'Uomo. Insomma, talvolta è proprio la coerenza che manca. Basta vedere su internet l'aggressività di certi siti vegan, e la furbizia di alcuni siti ufficialmente "vegetariani" nella testata accattivante, ma poi vegan nel contenuto.

**9. UNO YOGURTINO BIO, E MI METTO A POSTO.** No, un cibo non basta, tantomeno una porzione, ancor meno se presa di tanto in tanto. Se il cibo è "bio", si veda al punto 6. Inoltre, nella massa del cibo quotidiano, gran parte del quale è acqua (il totale del cibo può arrivare a pesare molto più di 1 kg), una piccola quantità non incide affatto: il corpo neanche se ne accorge. Lo stesso si dica per ogni singolo alimento preso di tanto in tanto. Per esempio, non è facile per l'organismo distinguere tra una porzione di prugne e una di mirtili, visto che entrambi sono composti per lo più di acqua, e contengono acidi organici, zuccheri e antocianosidi. Le sostanze caratterizzanti dei mirtili potrebbero pesare solo pochi microgrammi. Il discorso vale anche per tutti quegli alimenti e condimenti esotici, eccentrici, raffinati, inconsueti o rari che molti consumatori ritengono a torto "caratteristici" di un regime alimentare naturale, dal seitan al pepe verde, dal farro al riso soffiato, al gelato di soia. E poi, state sicuri, non mangiano ogni giorno le 6 o più porzioni di verdura e frutta, né i cereali integrali, né i legumi. No, l'alimentazione naturale non è una dieta snob, cioè una dieta qualunque resa elegante da torroncini di amaranto, dolcetti "bio", appetizers e delikatessen inutili e alla moda che si aggiungono ad una gran massa di cibo abituale sbagliato. Insomma, conta la dieta nel suo complesso, non l'aggiunta di una cosettina "strana".

**10. FRUTTA? LONTANA DAI PASTI, SE NO FERMENTA.** No, la frutta va mangiata (ed infatti è stata sempre mangiata) sia nei pasti, p.es alla fine, che come pasto isolato (merenda). Ma ai pasti è più efficace e protettiva, perché molto digestiva (acidi organici come il citrico), antiossidante e anti-cancro (p.es., neutralizza N-nitroso impedendogli di formare nitrosammine già nello stomaco, e altri carcinogeni).

**11. CARNE? CERTO, INDISPENSABILE PER I BAMBINI.** No, la vit. B12 è contenuta anche in uova e latticini, le cui proteine oltretutto hanno un valore biologico più alto - cioè sono più assimilabili - di quelle della carne, e perciò indicate per i piccoli. Il ferro, poi, è largamente presente in legumi, verdure e semi oleosi, tanto che una dieta vegetariana corretta in pratica ne offre di più, a parità di assimilazione.

**12. VERDURA, FRUTTA, LEGUMI E LATTE? PROVOCANO GONFIORE E COLITE.** Non sono i cibi a provocare coliti e gonfiori ma il colon malato (irritabile) o altri disturbi. Nei legumi, invece, alcuni polisaccaridi effettivamente poco digeribili (stachiosio, raffiniosio, verbascosio ecc) vogliono l'abitudine, cioè la modulazione di

una flora batterica simbiote, per essere digeriti senza problemi. Quindi chi li mangia di rado può avere gonfiore e meteorismo, chi li mangia ogni giorno non ha più problemi. Per il latte, la causa è la carenza dell'enzima lattasi o qualche risposta allergica del nostro organismo. Per le verdure crude più coriacee (p.es. certi radicchi verdi o alcune cicorie) è la difficoltà dei nostri batteri ad attaccare la cellulosa.

**13. QUALI ALIMENTI SONO COMPATIBILI O INCOMPATIBILI TRA LORO?** Le "compatibilità" tra alimenti non esistono. A parte, s'intende, il gusto e il buonsenso (gastronomico e nutrizionale). Ogni cibo infatti è composto di centinaia di sostanze comuni a molti alimenti (aminoacidi, amidi, zuccheri, acidi organici, vitamine, sali minerali, fibre, polifenoli ecc). Variano soltanto le quantità di ogni singola sostanza. E quindi non dobbiamo preoccuparci in nessun modo di possibili "abbinamenti" sbagliati. Perciò non esiste nessuna incompatibilità teorica - al limite - neanche tra proteine vegetali e proteine animali. Infatti tutte le proteine sono costituite dai medesimi aminoacidi: cambiano solo le quantità di ogni aminoacido. Ma è chiaro che il buonsenso, il gusto, la gastronomia, la sazietà e l'economia (non qualche legge biologica) sconsiglierebbero a chi si è abbuffato di pesce di abbuffarsi anche di carne (eppure in certi orribili pranzi di nozze c'è chi lo fa...), oppure a chi ha consumato una grossa porzione di legumi o di formaggio di divorare anche (molta) carne o uova. Perché sarebbero degli inutili e dannosi doppietti nutrizionali. Ma non c'è nessuna "incompatibilità" teorica tra aminoacidi. Anzi, a parte gli eccessi sopra detti, gli aminoacidi più si mischiano, meglio è, specialmente se vengono da proteine vegetali. Fatto sta che nella sua lunga storia, l'Uomo ha sempre mangiato di tutto e casualmente, cioè il più misto possibile, però con grande intelligenza pratica. Una sapienza che gli faceva capire d'istinto quali sono i "doppietti" e quali i principi nutritivi che si completano tra loro nella "complementazione" proteica (p.es., tra proteine del grano e dei legumi). Pensiamo semplicemente al classico minestrone contadino con carboidrati (cereali, legumi, verdure), proteine (legumi e cereali) e pochi grassi di condimento. Del resto dovrebbe far pensare gli intelligenti il fatto che gli stessi legumi, gli stessi cereali, la pasta, il pane, di per sé non sono altro che un'unione di amidi e proteine. Come mangiare un'omelette col pane, o yogurt coi fiocchi di avena. Ma più in generale, il mescolare, l'accompagnare, il mangiare tutto insieme, l'abbinare in un medesimo pasto i più svariati alimenti, non può che essere positivo, sano e salutare, nel senso che oltre a far bene alla psicologia del cibo (varietà delle forme, sapori, vista, colori) significa sempre una riduzione dei possibili rischi. Purché le quantità e le calorie siano contenute. Al contrario, mangiare un solo cibo o pochi cibi per volta, oltre a indurre a mangiare di più, provoca il raddoppio, la moltiplicazione, anche delle inevitabili sostanze naturali dannose, e anche la possibile carenza di sostanze protettive (antiossidanti). Perciò, mangiare sempre molto variato (nella dieta, nella giornata, nel pasto, nello stesso piatto) garantisce la riduzione dei rischi tossicologici o da carenza, e l'ottimizzazione dei vantaggi protettivi, grazie alle complementazioni, alle supplementazioni, e alle molteplici sinergie tra le migliaia di sostanze diverse.

**14. AMIDI? MAI CON LE PROTEINE.** E' una sciocchezza. Il pane, la pasta, il grano, i fagioli, i ceci, le noci, cioè i principali cibi dell'Uomo (cereali, legumi, semi oleosi), non sono altro che "amidi con proteine". E poi la contemporanea assunzione aumenta l'assimilazione e riduce i rischi metabolici. L'Uomo ha sempre mangiato amidi e proteine insieme. Pane e formaggio insieme sfama molto di più (e permette di mangiare di meno) che mangiare a pranzo solo formaggio e a cena solo pane, o viceversa.

**15. SOIA, LA VERA CARNE VEGETALE.** La soia è analoga agli altri legumi: lenticchie, ceci, fagioli, fave, piselli ecc. Con la differenza che questi sono di facile

cottura, hanno sapori squisiti e diversi, e si possono mangiare ogni giorno al naturale.

**16. CONTANO SOLO I NUTRIENTI: VITAMINE, MINERALI, PROTEINE, CARBOIDRATI, GRASSI.** Sì, per la pura nutrizione. Ma per la protezione e la prevenzione contano soprattutto antiossidanti e sostanze non nutrizionali (saponine, polifenoli, fitati, fibre solubili ecc).

**17. ACQUA? PER CARITA', SOLO OLIGOMINERALE.** L'acqua, come tutti gli alimenti, deve essere ricca di sali minerali, specialmente calcio e magnesio. Per tutti: bambini, ragazzi, donne, sportivi, anziani. Perché è stato provato che Ca e Mg si assimilano bene, come quelli del latte, rafforzano le ossa e sono anche calmanti e riducono i rischi di malattie cardiovascolari e tumori. Quindi dovremmo acquistare non le tante, troppe, acque oligominerali reclamizzate, ma le poche acque minerali, ricche di calcio (sopra i 150-200mg), come p.es., Ferrarelle o Lete, e quindi con un alto residuo fisso, che non è altro che la somma di tutti i sali minerali. Il contrario della pubblicità. Solo i malati gravi ai reni hanno bisogno dell'acqua oligominerale. Ma a tutti gli altri può risultare dannosa, specialmente d'estate, quando col sudore si perdono molti sali che l'acqua in bottiglia non reintegra. Una specie di dannosissimo "effetto neve". L'acqua povera di calcio e di residuo fisso è stata collegata da molti studi all'aumento di morti per malattie cardiovascolari. Molte volte, perciò, è meglio l'acqua di rubinetto se ricca di calcio (p.es. a Roma), anche se clorata. Il cloro evapora durante la bollitura. Ma se nell'acqua potabile ci sono sostanze organiche, il cloro può combinarsi e dar luogo a organoclorurati tossici, come il cloroformio. La clorazione è stata collegata in epidemiologia all'aumento di malattie cardiache e tumorali.

**18. ACQUA? GUARDATE BENE, DEVE ESSERE POVERA DI SODIO.** Povera di sodio? E' soltanto pubblicità ridicola: tutte le acque da bere sono poverissime di sodio. Solo quella del mare, imbevibile, ne è ricca. Le piccole quantità di sodio delle varie acque sono calcolate a "milligrammi per litro" (e non per 100 g come negli alimenti), e non si avvertono, perché i nostri cibi (patatine, snacks, salumi, salse, formaggi, pane, quasi tutte le pietanze cotte ecc) ne hanno migliaia di volte di più (grammi). Il sale di una insalata o una verdura cotta troppo salata (cosa frequente), per fare un esempio, equivale a molte decine di litri dell'acqua più ricca di sodio esistente! L'uomo moderno ingerisce da 5 a 20 grammi al giorno di sale, mentre è consigliabile ridurlo a 1-3 grammi. L'acqua da bere non incide minimamente.

**19. HAI POCO POTASSIO? MANGIA ANANAS E BANANE.** Che la banana abbia un po' più di potassio non dice nulla: altri frutti ne hanno di più, e comunque tutti i frutti, tutte le verdure, tutti i legumi e tutti i cibi sono straricchi di potassio, il più abbondante dei sali minerali. Non è possibile, perciò, avere una carenza di potassio da alimenti. E' semmai l'eccesso di sodio (sale da cucina, patatine, salumi, conserve salate ecc), oltre a scompensi metabolici o malattie, che eliminano il potassio dal corpo.

**20. CARNE? E' DI PER SE' CANCEROGENA.** No, la carne non è particolarmente cancerogena di per sé, anche se contiene aldeide malonica. Lo diventa invece se cotta ad alta temperatura per la moltiplicazione dell'aldeide, ma soprattutto per la formazione di amine eterocicliche cancerogene e altri composti. Quella alla fiamma o sui carboni (barbecue) ha in aggiunta molto benzo-a-pirene cancerogeno.

**21. BERE ALMENO 2 LITRI DI ACQUA AL GIORNO.** No, se l'alimentazione è sana e corretta sarà a prevalenza di cibi idratati o liquidi. Verdura, frutta, minestre, brodi, pasta cotta, legumi ecc. contengono già moltissima o molta acqua, senza contare eventuali latte, tè, tisane ecc. Dunque ci sarà poco bisogno di acqua aggiunta. I 2 litri sono l'acqua teoricamente necessaria per idratare il corpo in caso di cibo secco. Dicevano gli antichi naturisti: bere attraverso il cibo.

- 22. SOFFRITTO, COTTURA E SALE. SE NO, COME SI CUCINA?** No, sono cotture, preparazioni e condimenti ad alto rischio cardio-oncologico. Molto meglio cotture leggere, al vapore, brevi e a basso fuoco, privilegiando quanto più possibile il crudo.
- 23. PROTEINE VEGETALI SANE, QUELLE ANIMALI DANNOSE.** Sì, se in eccesso, no se consumate in piccole quantità, p.es. in una giornata (senza carni): 1 bicchiere di latte o 1 vasetto di yogurt, 1 uovo o un pezzetto di formaggio. I legumi, che sono ricchi di proteine, invece non hanno limiti, e sono protettivi, mentre le carni, che diventano molto rischiose per la cottura e per il tipo di grassi, non andrebbero consumate più di 1-2 volte a settimana (onnivori).
- 24. VEGETALI BIO? ALMENO QUESTI NON HANNO VELENI.** Anzi, per compensazione la pianta bio emette più "veleni" propri, come antiparassitari contro i predatori. Per fortuna l'Uomo ha scoperto che questi veleni pur dannosi sul piano nutrizionale sono preventivi della grandi malattie degenerative "da civiltà" (lectine, saponine, polifenoli, glucosinolati, fibre ecc) perché ostacolano la sintesi di grassi e colesterolo e riducono insulina e sintesi di sostanze cancerogene.
- 25. FORMAGGI DI MALGA? NE PUOI MANGIARE QUANTO VUOI.** No, saranno anche più profumati e saporiti, ma sono ugualmente ricchi di grassi saturi.
- 26. OLIO D'OLIVA? E' MENO GRASSO DI BURRO E LARDO.** No, al contrario: l'olio di oliva in commercio, dopo l'eliminazione dei residui di morchia e acqua dell'olio di frantoio, è grasso puro al 100%, come del resto tutti gli oli di semi; invece nel burro ci sono notevoli tracce di latte (acqua). Cosicché i grassi totali sono l'83,4 % nel burro, il 99% nel lardo perfettamente bianco, il 100% nell'olio.
- 27. CARNE: SI DIGERISCE IN PARECCHIE ORE.** La carne si scinde rapidamente in aminoacidi, tant'è vero che se conservata a temperatura ambiente emette cattivo odore (da aminoacidi liberati), e quindi si digerisce in poco tempo (1,30-2h circa in media, se magra).
- 28. PANNA. MOLTO GRASSA E DANNOSA, COME IL LARDO.** No, la panna montata, o la crema di latte da montare, non è da demonizzare, entro limiti di buonsenso – cioè ogni tanto – perché contiene molte tracce di latte e quindi relativamente pochi grassi (appena il 35% circa), mentre il lardo ha il 99% di grassi e va riservato ad eventi eccezionali (ricette tradizionali) se non eliminato.
- 29. DIMAGRIRE? NO A PASTA, PANE E FARINACEI.** Al contrario, per dimagrire senza problemi è fondamentale non privarsi di pane, pasta e farinacei – in piccole porzioni e meglio se integrali – perché impegnando per ore la digestione e il metabolismo permettono di non avere mai fame durante la giornata, facendo mangiare di meno e assicurando quindi il successo della dieta restrittiva.
- 30. MARMELLATA SENZA ZUCCHERO OGNI GIORNO: SANA E FA BENE.** Le marmellate sono inutili e danno molte calorie. Anche senza zuccheri aggiunti hanno i propri della frutta molto concentrati, che è la stessa cosa. Sostituirle con la frutta fresca.
- 31. GELATO DI SOIA: PIU' NATURALE, SANO E NUTRIENTE.** No, è consumismo pubblicitario, moda snob. Le proteine di soia sono piccola cosa in un gelato, che è fatto soprattutto di acqua e zucchero. Ed è questo il problema, non il latte da sostituire, il che potrebbe essere utile, semmai, solo ai vegan. Di soia ce n'è talmente poca che l'organismo non se ne accorge neanche. Comunque un gelato è sempre *junk food*, cibo spazzatura, cioè inutile o dannoso. Può esser mangiato di rado, ma solo per la gola, e purché non tolga la fame per il cibo vero e sano.
- 32. DIETA DELLA SALUTE? QUELLA DI EVA: FRUTTA PIU' CHE VERDURA.** Sì, la "dieta" temporanea di frutta (più correttamente, si tratta di "digiuno di frutta") è

sana e disintossicante. Ma lo è di più quella di insalate crude e tenere, perché non hanno i tanti zuccheri della frutta. E' una leggenda simbolica della Bibbia che "la frutta è il cibo dell'Uomo". Anche perché la vera mela selvatica (oggi quasi sparita), è piccolissima, aspra, amara, dura e immangiabile, ricca com'è di sostanze tossiche. Vedi anche al punto 1.

**33. PENTOLA A PRESSIONE: PERICOLOSA, NE' SANA NE' NATURALE.** No, la pentola a pressione ha 2 o 3 valvole, è sicurissima, ed è fondamentale per l'alimentazione naturale, perché la cottura rapida ad alta temperatura (la pressione aumenta la temperatura) conserva più vitamine e principi attivi di una cottura tradizionale a basso fuoco ma molto prolungata (p.es., pentola di coccio). Permette così il consumo quotidiano di legumi e di sfruttare glucosinolati ed altri principi attivi delle verdure.

**34. SEITAN? SOSTITUISCE FORMAGGI, CARNE, PESCE, UOVA.** No, le sue proteine non sono totalmente assimilabili, a meno che nello stesso pasto accompagnate da buone quantità di cereali, pane e pasta. E può essere sostituito dal più economici e infinitamente più saporiti ceci, fagioli, piselli, lenticchie ecc.

**35. LATTE NON E' INDICATO PER L'UOMO ED E' DANNOSO.** Quella contro il latte è una famosa leggenda macrobiotica. Che vuol dire "indicato per"? Chi lo avrebbe deciso? Il latte è come gli altri "cibi". Verdure, frutta, cereali, legumi, latticini ecc, non erano né "destinati" né vietati da un Dio all'Uomo, ma fatto sta che l'Uomo li ha comunque provati ("procedimento per prove ed errori") nei millenni, con evidente soddisfazione, e ne ha fatto il suo cibo antropologico. Dopo aver visto i propri piccoli e quelli degli altri mammiferi bere latte con risultati vistosi, l'Uomo ne ha fatto un cibo anche per gli adulti (soprattutto allo scopo di preparare formaggi). E la Natura approvò questa scelta, dapprima creando l'apposito enzima lattasi per digerire il lattosio del latte, poi rendendolo **trasmissibile** geneticamente in vaste aree della Terra, prima ancora dell'invenzione dell'agricoltura. Perciò, anche il latte è un tipico cibo dell'Uomo, anzi uno dei primi: viene prima dell'agricoltura. Basta dire che nella Roma antica, che come tutte le civiltà era basata sulla pastorizia, il piatto nazionale era il miglio cotto in abbondante latte (*puls fitilla*); che agli Dei e agli sposi si offriva il *libum* di farina, miele e ricotta, che il timballo tipico (*placenta*) era fatto di lasagne e ricotta (Catone). Sono inconfutabili prove storiche. Anzi, dal punto di vista tossicologico, mentre verdura, frutta, legumi e cereali contengono molti "veleni" antinutrizionali, il latte ne è quasi privo. Il latte è insuperabile nel rapporto calcio-fosforo, e nella minima frazione grassa (solo il 3,6%) ha anche le rare vitamine A retinolo e D. Ed ha pochissime proteine (appena 3,1%), quindi non vale per il latte il concetto che l'eccesso proteico decalcifica le ossa. Non lo digerisce bene chi non è abituato e ha poca lattasi. Ma anche i legumi, allora, seguono questa regola (indigeribilità dei polisaccaridi se la flora batterica non è "abituata"). E la cellulosa delle verdure, quando è abbondante non si digerisce neanche con l'abitudine. E anche i cereali in Natura hanno sostanze poco assimilabili. Insomma, vietiamo tutti i cibi? No, proprio perché nessuno dei "cibi" è davvero adatto all'Uomo: tutti hanno alcuni elementi negativi. Il latte, forse, ne ha un po' meno.

**36. DIETA MEDITERRANEA E' SANA, PREVIENE E CURA.** Sì, ma non quella di oggi, semmai quella vera, antica (di origine etrusco-romana, che nel popolo contadino in Italia continuò fin quasi al primo Novecento o per i più ottimisti fino al 1950), perché davvero ricca ogni giorno di verdure, legumi e cereali integrali, poverissima di carni e grassi saturi, con la presenza semmai di pesce nelle zone costiere, e fondata sul movimento e su uno stile di vita più sano. La "dieta mediterranea" di oggi, non per

caso teorizzata dall'americano Ancel Keys, altro non è ormai che business per le aziende del "made in Italy".

**37. INSALATA: COME DICE IL NOME, MOLTO SALE E POCO ACETO.** No, infatti si chiamava in origine acetaria, perché la sua caratteristica è quella di essere acidula, non salata. Per essere buona e sana vuole abbastanza olio, il giusto aceto e pochissimo sale, messo alla fine dopo aver mescolato.

**38. PEPERONCINO FA BENE, PEPE FA MALE.** No, entrambi sono spezie molto piccanti (il che è interpretato nell'evoluzione come un segnale di avvertimento di pericolo), ricche di capsaicina e piperidina. Ottimi come broncodilatatori e interruttori della sostanza P che trasmette il dolore attraverso le innervazioni, ma possono essere a rischio di tumori (bocca-naso-esofago-stomaco) se in eccesso, specie in diete povere di frutta, verdura, latticini (estremo Oriente).

**39. ERBE AROMATICHE SI', MA ATTENZIONE ALLE SPEZIE.** Erbe aromatiche e spezie sono ricchissime di principi attivi farmacologici ad azione protettiva o anti-cancro (p.es: zenzero, curcuma ecc). Per questo non vanno mai cotte e devono essere le più fresche possibile.

**40. LATTE DI SOIA (MANDORLE O RISO): PUO' SOSTITUIRE IL LATTE VERO ED E' PIU' SANO.** No, le proteine, il calcio e gli altri sali minerali dei "latti vegetali" sono poco assimilabili e se dati come cibo esclusivo o prevalente ai lattanti o ai bambini piccoli possono determinare gravi carenze, rachitismo, denutrizione e ritardato sviluppo. In aggiunta alla normale dieta dei bambini più grandi e degli adulti, invece, sono bevande sane.

**41. GALLETTE DI RISO CIBO LEGGERO E SANO.** Cibo artificiale. Appaiono "leggere" perché la sofisticata tecnologia del riso soffiato ha conglobato nei chicchi molta aria. Ma calcolando in peso le calorie sono le stesse del riso. In più c'è l'assenza di sapore o l'aggiunta di sostanze estranee che contraddicono la dieta (perfino cioccolata!).

**42. NUTELLA SIMBOLO DEL CIBO POCO SANO.** No, c'è di peggio. Chi dice questo, per coerenza dovrebbe astenersi da qualunque olio, seme oleoso o dolce. In fondo, si tratta di nocciole macinate con cacao e zucchero. L'unica cosa sbagliata è lo zucchero in eccesso, oltre ai troppi oli vegetali aggiunti, non specificati (alcuni potrebbero avere troppi acidi grassi saturi). In origine era una tradizionale crema gianduia piemontese usata come surrogato di guerra (al posto del cacao, allora costoso, aveva farina di carrube, allora economica oggi carissima). Ma oggi ci sono decine di creme di gianduia più sane. La crema Novi, p.es, contiene solo i grassi delle nocciole (45% di nocciole, anziché il modesto 13% della Nutella), però ha anche burro di cacao (ricchissimo di grassi saturi), risulta meno spalmabile e perciò si rischia di mangiarne troppa, e costa il doppio. Fatta in casa in versione naturista al tritatutto (nocciole tostate, olio d'oliva, carruba o cacao, miele) è un integratore di acidi grassi polinsaturi sano, adatto per la merenda di sportivi e bambini. Non certo di sedentari: è molto calorico. Che si tratti di nocciole, o creme gianduia o Nutella, in ogni caso dobbiamo mangiarne pochissimo, e solo se compatibile con la nostra spesa energetica: suggerisco 4-5 nocciole o un cucchiaino di crema al giorno. Quindi non è la mediocre Nutella che "fa male", ma l'ingordigia che ci fa eccedere in grassi e zuccheri. Anche i più "sani".

**43. CAFFE'? FA MALE, SI SA. PER FORTUNA IL CAFFE' D'ORZO E' SANO.** I polifenoli del caffè si sono dimostrati potenti anti-cancro ed è probabile che neutralizzino gli eventuali rischi cancerogeni della torrefazione. La caffeina non pare a rischio per consumi moderati. E ha, almeno, un importante ruolo come stimolante nervino e intellettuale. Mentre il caffè d'orzo non è affatto stimolante, ed è pur sempre

tostato. Ne vale la pena? No. Allora meglio tisane di erbe.

**44. PEPERONI CRUDI? LO SANNO TUTTI CHE SONO INDIGESTI.** No, il peperone crudo, normalmente masticato, è molto più digeribile e sano di quello cotto. Conserva tutta la sua abbondante vit.C (il triplo dell'arancia). Ottimo, specialmente rosso e giallo, in insalata mista.

**45. TE' NERO FA MALE, TE' VERDE FA BENE.** Le catechine del tè verde sono più protettive dei tannini (le catechine ossidate durante la fermentazione in ambiente umido) del tè nero. Però entrambe le famiglie di polifenoli sono protettive. Il tè nero è astringente, e l'eccitazione della sua caffeina dura poco, mentre la caffeina del tè verde è efficace molto più a lungo perché la sua emivita è modificata dalla catechina.

**46. PANE, ALIMENTO BASE DELLA NOSTRA CIVILTÀ'.** No, venne relativamente tardi. E' stato il Cristianesimo, religione nata in un ambiente arido e di cultura nomade come il vicino Oriente ad aver idealizzato il pane, che invece era solo un *fast food* d'emergenza, cioè una pratica merenda di lavoro e cibo da viaggio (in piadine secche, facili da conservare e trasportare: da cui l'ostia cristiana), e a diffondere la balla del "primo alimento". Il "pane quotidiano" a Roma durante la repubblica lo mangiavano solo i servi, gli operai, i contadini nei campi e i soldati in guerra. Invece nella nostra ricca civiltà sono state le minestre miste di cereali-legumi-verdure e le polente di cereali i cibi di base per secoli. Quando a Roma si diffuse il pane per tutti, e non più solo per contadini, operai e militari, e si aprirono i primi forni pubblici (*pistores*), addirittura ci fu chi protestò considerandolo giustamente - diremmo oggi - un dannoso *fast food* (Catone). E in effetti, il pane insegnò a mangiar male, secco, salato e troppo amidaceo.

**47. MIELE. SANO E FA BENE, PERCIO' VA CONSUMATO IL PIU' POSSIBILE, ANCHE PER CURARSI.** Sì, il miele è sano, buono e fa bene, ma è straricco di zuccheri semplici (fruttosio, glucosio, saccarosio), di cui il corpo non ha alcun bisogno. Si tratta insomma di calorie vuote, che in eccesso danno depositi di grasso. Quindi difficile curarsi col miele, visto che ce ne vorrebbe parecchio, il che vorrebbe dire molte calorie. Perciò, se ne deve mangiare il meno possibile. Consiglio agli amanti del dolce: da 1 cucchiaino a 1 cucchiaino raso al giorno. Sostituibile con zucchero nero di melassa (tipo Moscovado o Panela). Purché non siano presenti nella dieta succhi di frutta, bibite dolci, zucchero bianco o biondo, marmellate, confetture, gelatine, gelati, caramelle, merendine, pasticcini, dolci zuccherini e cioccolatini ripieni (tutti da eliminare).

**48. CAROTA? IL CLASSICO ORTAGGIO CHE VA MANGIATO CRUDO.** Il betacarotene della carota è più assimilabile dopo leggera cottura (carota tagliata a fette sottili cotta al vapore). Che ne mangia tante potrà mangiarle sia crude che cotte.

**49. HO LETTO CHE ALGHE, TEMPEH, LIEVITO E GERME DI GRANO HANNO LA B12.** No, solo alcune alghe, ma la loro cobalamina non è riconosciuta dal nostro organismo come efficace B12, e anzi lo inganna spingendolo a non produrne o a non assimilarne.

**50. PATATE E CASTAGNE, GRANTURCO E RISO, TIPICI CIBI SANI CONTADINI. ALTRO CHE PANE E PASTA.** Ottimi farinacei, storicamente sono stati utili per sfamare, ma i loro amidi sono troppo rapidamente trasformati in glucosio, con grande richiesta di insulina, o hanno poche fibre, quindi non protettivi o a maggior rischio di malattie come diabete-cuore-obesità (patate, riso raffinato), o costipanti (riso raffinato), poco protettivi (riso integrale) o statisticamente collegati a maggior rischio di tumore gastrico in alcune popolazioni (mais, polenta).

**51. CIOCCOLATO, TIPICO CIBO POCO SANO.** Nonostante che sia indigesto, inutile

e faccia passare la fame, quindi junk food o cibo-spazzatura, i suoi polifenoli hanno notevole attività antiossidante. Ma è ricco di burro di cacao, che è un grasso molto saturo analogo a quello di palma, e zucchero. Va perciò consumato solo in piccolissime quantità, perché altrimenti tende a sostituire gli alimenti sani, e solo se il più amaro possibile (cioè con almeno il 70% di cacao). No a quello al latte o ripieno. Sì, invece, alla polvere di cacao.

**52. CIBO COTTO SI CONSERVA DI PIU'.** No, il cibo cotto si conserva con difficoltà, pur con altri problemi (p.es. batteri, muffe ecc, piuttosto che degradazioni delle proteine in aminoacidi), anche in frigorifero, dove deve essere obbligatoriamente tenuto. Se è secco, cioè senza liquidi, salato e aromatizzato con erbe e spezie, si conserva alcuni giorni in più.

**53. CETRIOLI E FINOCCHI? MENO CALORICI, QUINDI I PIU' SANI TRA LE VERDURE.** Cetrioli e finocchi sono gustosi, aromatici e rinfrescanti, ma se di verdure consumiamo solo poche porzioni al giorno, meglio puntare su altre specie. Non sono così protettivi come gli ortaggi di color verde scuro o giallo arancione. Vanno semmai aggiunti alle insalate miste.

**54. ARANCIA, IL MASSIMO DELLA VITAMINA C.** No, l'arancia ha circa 50 mg di vit.C per 100 g (ma un'arancia media pesa almeno 150 g), mentre peperone crudo e kiwi possono averne anche 3 volte di più (180 mg per 100 g), ma poi in pratica come porzioni unitarie sono o meno pesanti (peperone) o più piccoli (kiwi). Una arancia media, insomma, è spesso la migliore soluzione, anche perché diffusa dappertutto. E continuate a mangiarla in abbondanza, anche se leggerete - ed è vero - che contiene ossalati e putrescina. E allora? Esistono forse cibi vegetali che non contengono sostanze critiche?

**55. COM'ERANO SANE LE MARMELLATE, I CARCIOFINI E LA SALSA DI POMODORO DELLA NONNA!** No, le conserve, soprattutto quelle salate, non sono sane: perdono le vitamine e hanno amine, nitrati e poliammine in eccesso, oltre allo stesso sale: tutte sostanze cancerogene. Con l'uso del frigorifero sono oltretutto inutili. Le marmellate casalinghe sono ancora più carenti di vitamine di quelle in commercio, e troppo zuccherate, oppure formano muffe. Sono junk food (cibo spazzatura) e nutrizionalmente equivalgono allo zucchero puro. Da usarsi a cucchiaini ogni tanto, per il puro gusto. Per la salsa di pomodoro, v. al n.57.

**56. IL BUON PANE? LEGGERO E MOLTO SOFFICE.** Il pane di lievito naturale (pasta madre) e con farina integrale risulta pesante in mano, di gusto acidulo, spesso con la crosta dura, ed ha i caratteristici buchi di lievitazione piccolissimi. Diffidare del pane soffice, insapore e con i buchi grandi: può avere molta farina bianca, lievito artificiale o additivi.

**57. VUOI METTERE UNA SALSETTA DI POMODORO COTTA DA ME, PIUTTOSTO CHE QUELLA INDUSTRIALE IN BOTTIGLIA?** La salsa fatta in casa, oltre ad essere non più economica, ha meno licopene (l'industria trita anche la buccia del pomodoro) e potrebbe non conservarsi bene per difetto di sterilizzazione.

**58. PASTASCIUTTA? E' TIPICA, TRADIZIONALE, COL POMODORO.** No, la prima pasta da cuocere (fritta o al forno) degli Etruschi-Romani, cotta al forno e più tardi fritta (lagane, crustula, placenta di Catone), era dolce (miele e spezie). Quella bollita, dall'alto Medioevo a tutto il 600, era condita solo con zucchero, mandorle, ricotta, formaggio o petto di pollo. Lo zucchero comunque era spesso aggiunto ancora nell'800 e ancor ieri in Sicilia (perfino alla salsa di pomodoro). Che si impose solo nell'800 ("sughillo" di carne), e come solo pomodoro tra molte resistenze, diffondendosi ovunque in Italia solo dopo il 1950.

**59. DOLCI SANI CON FRUTTA, NOCI, MIELE, ZUCCHERO INTEGRALE E FARINA INTEGRALE: PUOI MANGIARNE QUANTO VUOI, FANNO SOLO BENE.** Panpepati e panforti sono antichi, tipicamente italiani e sani. Ma molto energetici (frutta secca dolce e oleosa), quindi vanno consumati in piccolissime porzioni e di tanto in tanto.

**60. UOVA? PERICOLOSE, A RISCHIO, INDIGESTE, DA LIMITARE: TUTTO QUEL COLESTEROLO!** No, le uova come mostrano gli studi scientifici e la Storia possono essere consumate anche ogni giorno in piccola quantità (p.es, un uovo) da persone sane: il colesterolo del tuorlo viene quasi totalmente eliminato dal fegato. Esperimenti hanno mostrato che tazze intere di tuorli aumentavano il colesterolo totale nel sangue di circa il 10% (p.es: da 150 a 165mg). Un uovo al giorno, invece, non si nota neanche all'analisi del sangue. E' smentita, così, dai ricercatori una famosissima leggenda dei medici di base, che confondono il colesterolo del cibo col colesterolo nel sangue. L'uovo fritto paga per il metodo di cottura. A bassissima fiamma è possibile cuocerlo senza olio. Piuttosto indigesto se bollito troppo a lungo (tuorlo verdastro).

**61. IO CI TENGO ALLA SALUTE NATURALE: OGNI GIORNO VIT. C DI ACEROLA, BETACAROTENE, LICOPENE, ESTRATTO DI FEGATO CON B12, SELENIO, AMINOACIDI RAMIFICATI, ACIDI GRASSI ALA, EPA, A CATENA CORTA ECC.** Gli integratori, cioè le varie sostanze estratte dai cibi, hanno poca o nessuna efficacia protettiva. Anzi, in alcuni casi sono essi stessi un pericolo. Il betacarotene, protettivo quando è nel cibo, ha fatto aumentare i casi di cancro se dato isolato. La vitamina C da sola è risultata mutagenica. Il retinolo (vit.A è tossico). E così via. La cosa si spiega col fatto che ogni alimento è una somma di migliaia di sostanze in sinergia tra loro.

**62. SETE? UN SANO SUCCO NATURALE DI FRUTTA, SENZA ZUCCHERO AGGIUNTO. ALTRO CHE COCA COLA.** Un succo di frutta "naturale" (come origine) e "senza zuccheri aggiunti", in realtà non è affatto naturale. Perché è un concentrato, quindi ricchissimo di zuccheri della frutta (fruttosio, glucosio, saccarosio, ecc), e sicuramente privo di molte sostanze utili.

**63. LATTE (O YOGURT) TROPPO GRASSO: VA BEVUTO SOLO MAGRO.** Latte e yogurt sono di per sé quasi tutta acqua. Il grasso è solo il 3,5% (mentre nella "magra" mozzarella, p.es., i grassi sono circa il 17%) e contiene preziose vitamine A retinolo e D, altrimenti non facilmente reperibili. Latte e yogurt scremati hanno meno o per nulla vitamine A e D.

**64. SPAGHETTI AL TONNO: PIATTO VELOCE E SANO.** Piatto unico (amidi più proteine) pratico per chi mangia pesce, ma i pesci di grossa taglia sono ad alto rischio per i metalli pesanti (mercurio, cromo ecc) che accumulano essendo predatori delle specie più piccole.

**65. BASTA COI PERICOLI DEL CIBO. PERCHE' NON PARLIAMO DELL'INQUINAMENTO?** Senza sminuire i rischi dall'inquinamento ambientale, specie per alcuni lavoratori o residenti, quelli legati al cibo sono molto più gravi e importanti per la popolazione in generale. E si capisce perché: non c'è la minima diluizione degli agenti carcinogeni nell'aria o nell'acqua. Inoltre, i tanti antiossidanti naturali presenti nei cibi di solito neutralizzano le sostanze inquinanti penetrate all'interno del singolo alimento. L'aria e l'acqua, invece, non hanno difese antiossidanti.

**66. POMODORO, PIZZA E PASTASCIUTTA: SIMBOLI DEL MANGIARE ITALIANO.** No, si sono imposti solo dal 1900, e soprattutto dagli anni 70.

**67. QUINOA MEGLIO DEL GRANO: HA PIU' LISINA.** Come curiosità, perché no?

Ma la versatilità e del grano è inimitabile (p.es, farine, spaghetti integrali, pane integrale, dolci lievitati ecc). In quanto al contenuto in aminoacido lisina ce n'è molta in legumi e latticini, e tra i cereali l'europea e gustosa avena – molto pratica perché si può mangiare anche cruda come fiocchi – ne è ben dotata.

**68. RISO MEGLIO DEL GRANO: E' PIU' BILANCIATO.** No, il riso ha un amido particolare che rapidamente si trasforma in glucosio e attira molta insulina, il che è pericoloso perché aumenta molti rischi metabolici. E' poi molto costipante per la carenza di fibre. Va, perciò, consumato di tanto in tanto, e solo integrale.

**69. VINO (GRAZIE AL RESVERATROLO) E ALCOL FANNO BENE AL CUORE.** Perché il vino possa esplicare azione antiossidante efficace, grazie ai suoi polifenoli (p.es. il resveratrolo), dovremmo berne a litri. E l'azione deleteria dell'alcol prevarrebbe.

**70. ACETO. TROPPO ACIDO E DANNOSO: MEGLIO QUELLO DI MELE.** Non c'è motivo per rifiutare l'aceto di vino: il suo forte sapore permette di usarne meno, a un prezzo bassissimo (invece, l'aceto di mele e il succo di limone fresco sono costosi), rendendo più sicuro igienicamente il cibo, dato che è un potente antibatterico (conserva) e aumenta la conservabilità in frigorifero degli alimenti cotti. Permette anche di ridurre o sostituire il sale, che è invece molto dannoso. E non "lega" i denti come fa il limone, il cui apporto di vit. C per le poche gocce in cui si usa è trascurabile. Comunque, per avere un'idea di come la pensa la Natura, l'acido cloridrico secreto dallo stomaco è molto più potente dell'aceto.

**71. DIETA DISSOCIATA: PREVIENE LE FERMENTAZIONI E FA DIMAGRIRE.** No, la dieta dissociata (mai cibi ricchi di amidi nel medesimo pasto con cibi ricchi di proteine) è non solo una leggenda metropolitana pseudo-salutista, ma anche una sciocchezza anti-nutrizionale e anti-storica. Sempre l'Uomo ha mescolato i cibi, e con grande vantaggio (mangiando di meno, perché le proteine si integrano tra loro e non provocano chetosi). La storiella delle "fermentazioni" è un'altra invenzione sottoculturale di chi considera una realtà complessa, dalle mille possibilità e "intelligente" come il corpo umano alla stregua di una semplice provetta.

**72. CEREALI INTEGRALI E LEGUMI? HANNO TROPPI FITATI ANTI-CALCIO.** ALMENO, GETTIAMO VIA L'ACQUA DELL'AMMOLLO. I fitati di legumi e cereali integrali, però, sono anche "utili" come anti-nutrizionali: in particolare sono anti-cancro (antiproliferativo). Sarebbe stupido privarsene, anche perché getteremmo via anche i saporiti polifenoli (p.es, quelli che danno ai fagioli neri il caratteristico sapore di cioccolato). Comunque i fitati sono ridotti da appositi enzimi nei semi germogliati.

**73. PER SENTIRSI LEGGERI E DIMAGRIRE? SALTARE LA COLAZIONE O IL PRANZO O LA CENA.** No, è bene abituare l'organismo a un regolare ritmo nell'alternanza digiuno-sazietà per evitare scompensi metabolici. I nutrizionisti e i fisiologi sconsigliano di saltare i pasti: molto meglio mangiare di meno regolarmente oppure un piatto di insalata o frutta. Certo, non bisogna mangiare quando non si ha affatto fame. Ma non bisognerebbe mai arrivare a questo punto. Riducendo le porzioni di tutti i pasti, si ottiene di mangiare poco ma spesso (p.es. 3 pasti) con la giusta fame. Molto meglio mangiare insalata e frutta che non mangiare nulla.

**74. SENTO I PRIMI SINTOMI DEL RAFFREDDORE. SUBITO UNA COMPRESSA DI VIT. C.** E' un diffuso placebo: numerosi studi dimostrano l'assoluta inutilità della vit.C isolata nel raffreddore.

**75. MEGLIO I CIBI VEGETALI "BIO" CHE QUELLI ANIMALI.** E perché? Semmai il contrario. Il "bio" animale non ha tutte quelle sostanze chimiche naturali in più con

cui la pianta non trattata dai pesticidi creati dall'Uomo si difende. Inoltre, il "bio" animale è spesso esente da antibiotici, farmaci e ormoni d'uso veterinario (ma anche gli animali bio si ammalano).

**76. MI METTO A DIETA STRETTA: PER PRIMA COSA ELIMINO L'OLIO.** No, meglio risparmiare calorie sui cereali raffinati (riso, pane, pasta, patate) che sull'olio di oliva extravergine, purché crudo. Gli amidi infatti non hanno alcun potere protettivo, a differenza degli oli vegetali, e danno luogo a depositi di grasso se non bruciati immediatamente col movimento e lo sport. Senza ovviamente eccedere con l'olio.

**77. NIENTE TE', MEGLIO UNA TISANA DI ERBE. E' PIU' SANA. E perché?** Meglio l'uno e l'altro: la poca caffeina e i polifenoli del tè (che nel tè verde sono per lo più catechine) hanno un ruolo positivo, tonificante, stimolante e protettivo. Integrano bene i principi attivi delle erbe. Con la differenza che questi ultimi, se le erbe sono vecchie o mal conservate, potrebbero essere in parte svaniti (o se le erbe sono mal scelte potrebbero essere tossici), mentre quelli dei vari tipi di tè si conservano a lungo intatti e non sono mai dannosi, tutt'al più leggermente antinutritivi.

**78. FARINA INTEGRALE, OK, MA PER I DOLCI CI VUOLE LA 00.** Non è vero: è sempre meglio la farina integrale, innanzitutto per il miglior gusto, poi per le fibre, specialmente quelle solubili, i sali minerali, la presenza del germe (acidi grassi essenziali e vit.E) e la minor percentuale di amidi.

**79. AL MIO BAMBINO NIENTE MERENDINE INDUSTRIALI. SOLO QUELLE BIOLOGICHE.** Saranno più sane come origine agricola, ma possono avere ugualmente eccesso di zuccheri semplici e di grassi, perfino saturi come il cocco o l'olio di palma o palmisti.

**80. SOVRAPPESO? SOSTITUISCO IL PANE COI GRISSINI.** Peggio: i grissini contengono grassi, talvolta non della migliore qualità e, in quanto secchi come i biscotti, saziano poco e invogliano a mangiarne di più, causando sovrappeso. Il sovrappeso, piuttosto, si "cura" o previene eliminando gli zuccheri dolci, riducendo secondo le reali esigenze grassi, formaggi, pane, pasta, pizze, non bevendo bibite dolci, aumentando il consumo di verdure, frutta e legumi (questi ultimi meglio se al posto di salumi e carni grasse), e facendo esercizio fisico.

**APPROFONDIMENTI E NOZIONI DI BASE.** I lettori che desiderino delucidazioni e riferimenti scientifici su un punto ritenuto più interessante, possono richiedermi per email un articolo approfondito sul tema, se già non è stato fatto. Dovendo scegliere darò la preferenza ai temi più richiesti. Faccio notare, però, che qui non ci sono "idee" personali (che del resto non ho, essendo le idee riservate alla filosofia), e che molti dei luoghi comuni sono smentiti già dai manuali di alimentazione di base (p.es. la leggenda che l'olio sarebbe "meno grasso" del burro), che quindi bisogna leggere e studiare. Non è possibile obiettare sull'abc della scienza dell'alimentazione. L'ignoranza non può essere spacciata per una "altra idea", come oggi spesso accade. Questo blog, perciò, si rivolge soprattutto a persone che hanno un minimo di cultura di base, e non può fare da elementare abbecedario alimentare. Qui si dà per scontato che i lettori sappiano - per fare altri casi - che il pane integrale è meno calorico di quello raffinato, o che il latte (a differenza dei formaggi) non è certo un alimento super-proteico, col suo striminzito 3,1% di proteine, oppure che nello stomaco viene secreto l'acido cloridrico (smentendo che latte e arancia possano "fare acido", come sosteneva la cultura popolare del 900). E prima di chiedere approfondimenti, leggere le centinaia di articoli precedenti in questo

blog e in quello Lacto-ovo-vegetarian. Infine, data l'estrema sintesi e il conseguente rischio di eccesso di semplificazione, le risposte sono periodicamente aggiornate, corrette e completate. Tornare, quindi, a rileggerle di tanto in tanto.

*Fonte: [http://alimentazione-naturale.blogspot.com/2010\\_05\\_01\\_archive.html](http://alimentazione-naturale.blogspot.com/2010_05_01_archive.html)*