FA BENE...? FA MALE...? La risposta è sempre no!

A cura di Evelina Flachi

Specialista in Scienza dell'Alimentazione
Esperta in Bio-nutrizione e Nutraceutica

In cucina è facile cadere nei tranelli dei falsi miti. Luoghi comuni, leggende popolari e dicerie hanno creato attorno a tanti cibi e pratiche culinarie una rete di informazioni ingannevoli. Proviamo a sfatarne qualcuna insieme.

È sbagliato ricongelare i prodotti decongelati?
Possiamo ricongelare un prodotto precedentemente ricongelato, ma soltanto se è stato cotto. È, invece, scorretto scongelare e ricongelare del cibo che "in mezzo" non sia stato sottoposto a cottura perché si può aumentare il rischio di contaminazione batterica. Il congelamento degli alimenti a -18°C blocca lo sviluppo microbico. Con lo scongelamento però i batteri possono tornare vitali. Con la cottura, la maggior parte di microorganismi viene, invece, inattivata.

Cuocere il cibo con il forno a microonde è pericoloso?
I forni a microonde scaldano il cibo grazie all'azione di radiofrequenze, onde radio dotate di una bassa quantità di energia. Le microonde sono assorbite dalle molecole di acqua e di grasso che, grazie all'energia ricevuta, vibrano. L'attrito molecolare causato dallo sfregamento genera calore e questo calore cuoce il cibo. L'energia a microonde penetra più in profondità nel cibo riducendo così il tempo di cottura. Gli alimenti cotti in questo modo non diventano nocivi, però, dopo la cottura, è bene farli "riposare" per qualche minuto, per permettere al calore di distribuirsi uniformemente. Il cibo cotto nel forno a microonde è, dunque, sicuro e ha lo stesso valore nutritivo del cibo cotto nel forno tradizionale.

Il cibo senza lattosio è più salutare?
L'industria alimentare ha recentemente incrementato l'offerta di prodotti specificamente concepiti per le esigenze di individui con allergie e intolleranze. È ormai molto facile trovare sul mercato derivati del latte, manipolati in modo tale da ridurre la presenza di lattosio. Tuttavia, l'abitudine di consumare cibi senza lattosio si sta diffondendo anche tra coloro che

non soffrono di questi disturbi, nella erronea convinzione di mangiare in modo più sano e di sentirsi più "leggeri". In assenza di un'accertata (diagnosticata) intolleranza al lattosio è consigliabile consumare il latte e i suoi derivati per non privarsi dei nutrienti in essi contenuti. Eliminare dalla dieta latticini e formaggi, in assenza di motivi accertati dal medico, infatti, rischia di privare l'organismo di elementi nutritivi essenziali, come il calcio e la vitamina D, senza alcun vantaggio scientificamente dimostrato.

Le banane sono il cibo più ricco di potassio?
Il potassio è un minerale fondamentale per il funzionamento dell'organismo ed è coinvolto, tra l'altro, nella regolazione del ritmo cardiaco e nella contrazione muscolare. La carenza di potassio si manifesta con debolezza muscolare, stati confusionali e sonnolenza. Sicuramente le banane contengono molto potassio, ma questo minerale è contenuto in quasi tutti gli alimenti, in alta percentuale soprattutto nei cibi di origine vegetale. La frutta fresca è una fonte importante di potassio. Ricchi di potassio sono: avocado, ribes, meloni, arachidi, nocciole e mandorle. Così come spinaci, finocchi e legumi.

La frutta va mangiata lontano dai pasti?
La frutta fa bene alla nostra salute in qualsiasi momento si mangi. I motivi che alimentano la credenza che debba essere consumata lontano dai pasti sono diversi, alcuni legati alla sensazione di gonfiore e sazietà. Alcune componenti della frutta, come fibre e oligosaccaridi, possono, in effetti, rallentare, seppur in misura modesta, il transito del cibo attraverso il tratto gastrointestinale, dar luogo a dei processi di fermentazione e creare un accumulo di gas nell'intestino con conseguente sensazione di gonfiore. Questa situazione si verifica soprattutto in coloro che hanno una particolare sensibilità intestinale. In generale, se si escludono queste condizioni, non si riscontrano fastidi dopo aver ingerito la frutta a fine pasto e non ci sono studi scientifici o linee guida che sconsigliano di mangiare la frutta dopo i pasti. In ogni caso, si raccomanda il consumo di 2-3 porzioni di frutta al giorno. Consumate frutta quando volete, purché ne mangiate.

Mangiare carboidrati a cena fa ingrassare?
È falso! Si tratta di un'errata convinzione: non conta, infatti, in che momento della giornata si mangiano carboidrati, ma piuttosto quanti se ne introducono quotidianamente e di quante calorie totali si compone la nostra dieta. Per un'alimentazione equilibrata, è sicuramente importante non mangiarne più del dovuto e stare attenti a consumarli in porzioni adeguate al proprio fisico, all'età e all'attività fisica svolta. È bene, inoltre, avere degli accorgimenti, per esempio, evitare condimenti elaborati per i primi piatti; quindi, più ricchi di grassi e difficili da digerire.