

13 ottobre 2016 13:11

Qualita' nutritiva degli alimenti: perplessita' ed esagerazioni

di [Redazione](#)

Le mele di oggi contengono cento

volte meno di nutrimenti che quelle degli anni 1950, secondo una informazione, pubblicata su Terra Eco e Rue 89, massivamente condivisa sui social network. Ma e' un'informazione falsa ed e' il risultato di una cattiva lettura di alcuni studi scientifici, nonche' di pregiudizi e limitazioni sugli stessi studi, che non precisano gli articoli, parlando dell'argomento ma senza sapere di cosa si stia parlando.

Negli articoli di Rue89 e di Terra Eco, ripresi da da Jean-Luc Mélenchon lo scorso 10 ottobre su RTL, si puo' leggere: " Ieri, quando i nostri nonni sgranocchiavano una "Transparente de Croncels" (ndr un tipo di mela di tanti anni fa), essi mangiavano 400 mg di vitamina C. Oggi, i supermercati ci propongono delle mele Golden standardizzate, che ci danno un apporto di 4 mg di vitamina C ognuna. Cioe' cento volte meno".

E' completamente falso!!

Se si osservano i dati disponibili, si puo' mettere in evidenza un calo della vitamina A in alcune mele. I dati di uno studio canadese pubblicato nel 2002, reso noto da CTV News, indicano che il livello di vitamina A delle mele analizzate, e' calato di circa il 41% tra il 1951 e il 1999 in media. Al contrario, quello di vitamina C e' aumentato del 16% nel medesimo periodo di tempo.

L'affermazione secondo la quale ci sarebbero cento volte in meno di vitamina C nelle mele di oggi, e' falsa, per diversi motivi. Primariamente, comparare i tenori di vitamina C di due tipi di varieta' di mele -Transparente de Croncels e Golden, nello specifico- nel tempo, non ha alcun senso, perche le varieta' di mele offrono concentrazioni in nutrimento molto differenti le une dalle altre. Le mele Golden non sono quelle piu' ricche di vitamina C e questo non e' una notizia di ieri. L'articolo fa riferimento ad un esempio, gia' smentito, per generalizzare a tutte le mele, senza far riferimento a dati esistenti per altre varieta'.

In secondo luogo, la cifra di 400 mg di vitamina C fornita per la Transparente de Croncels e' fantasiosa, non ha un riferimento sulle origini e non e' presente nello studio citato. I piu' alti tenori di vitamina C non vanno oltre, raramente, il tasso di 50 mg/100 g. Inoltre, questa cifra e' fornita per una mela intera, mentre i tassi della Golden sono su 100 grammi.

Come terzo argomento, la precisione dei dati e' datata agli anni 1950 e quindi da relativizzare. Questi dati non sono stati raccolti con la stessa metodologia ne' con la stessa precisione di oggi e non permettono di tirare conclusioni precise, ma solo delle tendenze a lungo termine.

Occorre anche precisare che molti studi su alimenti prodotti in Usa o in Canada, o le norme di regolamentazione in materia di protezione dell'ambiente e dei pesticidi, sono diverse da quelle usate in Europa.

I nostri alimenti contengono meno nutrienti rispetto a prima?

E' abbastanza vero.

“Gli studi in materia indicano che la concentrazione di alcuni nutrienti importanti, tende a diminuire. Dei lavori condotti in Usa su 42 frutti e verdure, e pubblicato nel 2004, indicano che le concentrazioni sono calate; 20% per la vitamina C, 15% per il ferro, 16% per il calcio e 6% per le proteine. Gli sforzi per coltivare nelle nuove varietà offrono migliori rendimenti, una resistenza agli insetti e un migliore adattamento alle condizioni meteo hanno permesso alle piantagioni di crescere di più e più rapidamente, ma la capacità delle varietà di produrre dei nutrienti non ha seguito questa rapida crescita”, dice Donald Davis, ricercatore all'Istituto di biochimica dell'Università del Texas e autore principale dello studio in questione.

Questo si può spiegare grazie ai metodi di agricoltura intensiva, la selezione di alcune varietà a detrimento di altre su dei criteri estetici o rispondenti ai bisogni di produzione, o ancora il fatto che numerosi frutti e verdure sono raccolte presto, prima di essere maturi, in modo che resistano meglio alle centinaia o migliaia di chilometri che percorrono prima di essere vendute o mangiate.

E' tuttavia importante attenersi ai fatti e di apprendere correttamente la portata dei risultati di questi studi. Perché se questi indicano che la concentrazione di alcuni nutrienti sembra buona ed è ben calata in una parte degli alimenti, altri hanno visto aumentare la loro concentrazione. I nostri alimenti ne contengono centinaia, molti dei quali non sono chiaramente identificati e giocano un ruolo che ancora non si comprende bene.

Una sintesi delle conoscenze scientifiche pubblicata nel 2007 da Brian Halweil, professore al Worldwatch Institute, sottolinea che il modo in cui il nostro metabolismo integra questi nutrienti è spesso più importante che la quantità che se ne consuma.

I lavori che hanno studiato la concentrazione dei nutrienti nel tempo sono poco numerosi, l'ampiezza di eventuali conseguenze sulla salute non è conosciuta con precisione.

(articolo di Gary Dagorn, pubblicato sul quotidiano le Monde del 13/10/2016)