5 aprile 2017 11:46

Le verdure congelate non sono sane, ma sanissime

di Redazione



C'è un detto o una frase che fa parte della saggezza popolare che parla di capelli negli alimenti trasformati: “Ne’ i buoni sono tanto buoni, ne' i cattivi sono tanto cattivi”. Non dobbiamo decidere ora se questo tipo di prodotti sono salubri completamente, ma possiamo affermare con certezza che tutti sono pregiudiziali per la salute.

Praticamente, tutti gli alimenti crudi che si ottengono dalla natura si sottomettono ad alcuni trasformazioni prima di essere consumati, per cui non mangiare prodotti trasformati si riduce ad alimentarsi solo di quelli che sono al loro stato naturale: frutta e verdure (raccolte dalla pianta e solo lavate), noci e semi freschi (raccolti dal campo), uova di fattoria (senza pastorizzazione, col rischio che questo comporta: e’ un procedimento termico che viene fatto sui liquidi per ridurre la presenza di patogeni) e poco piu’. “La trasformazione di alimenti viene definita come una modifica voluta che viene fatta prima del loro consumo, qualcosa che l'uomo ha fatto fin dalla preistoria. Abbiamo trasformato il cibo con l’intenzione di migliorare la sua conservazione; facendolo seccare, affumicare, congelare, refrigerare, salare, cuocere, etc..”, spiega il prof. Angel Gil, presidente della Fundación Iberoamericana de Nutrición (FINUT).

“Quello che occorre -dice lo specialista- e’ che si possano comparare alimenti moderatamente trasformati con quelli che hanno l’obiettivo fondamentale di uccidere gli organismi dannosi che possono causare malattie nell’uomo, come per esempio la pastorizzazione del latte, o quelli che pretendono di aumentare la conservazione degli alimenti (come, per esempio, quelli in scatola e congelati), con i prodotti altamente trasformati, e quelli che sono fatti con grassi idrogenati, margarine e oli raffinati. In definitiva, alimenti che sono sottoposti a trasformazioni complesse inclusi additivi diversi e il cui consumo e’ estremamente legato con cancro, obesita’, malattie cardiovascolari e diabete”.

“La trasformazione puo’ essere usata per migliorare gli alimenti, e renderli piu’ nutritivi e piu’ sicuri, ma disgraziatamente in alcune occasioni diventano meno salubri, aggiungendo cose che sono necessarie, come l’eccesso di sale o zuccheri (per potenziare il sapore o supplire a carenze del prodotto)”, dice Maria Belisario Pomar, coordinatrice della Área de Nutrición de la Sociedad Española de Endocrinología y Nutrición (SEEN).

Vade retro, Satana

Una chiave accessibile per sfuggire alla trasformazione che non ci pregiudichi, e’ un’adeguata lettura delle etichette degli alimenti. “Occorre assicurarsi che la loro composizione sembri il massimo possibile come le caratteristiche di un piatto elaborato (in casa) in modo salubre. Cioe’, non sarebbe logico trovare un’alta percentuale di grassi e zuccheri in piatti come una minestra di verdura o un pollo arrosto, e questo significa che e’ stata modificata considerevolmente la originaria naturalezza dell’alimento”, consiglia Patricia Yárnoz Esquiróz, dietista dell’Área de Nutrición Hospitalaria Clínica dell'Universita' di Navarra.

Cinque prodotti trasformati che meritano

1 – Verdure e frutta congelate

Sono vari gli studi che, comparando frutta e verdure fresche con quelle congelate, potrebbero solo trovare differenze nutrizionali (stessi minerali ed antiossidanti); e, in alcuni casi, si e’ notato che le seconde possono avere

piu' nutrienti che non le fresche. Il motivo, spiega la dottoressa e nutrizionista Caridad Gimeno, e' che "i prodotti destinati alla congelazione sono selezionati e trasformati nelle loro migliori condizioni: nel giusto momento del raccolto, che hanno appena perso il loro valore nutritivo". E' il caso dei broccoli, per esempio, la cui versione congelata ha piu' riboflavina (vitamina B) che non quella fresca. O i fagiolini sottomessi a basse temperature, con piu' apporto di vitamina C. Ci sono delle eccezioni, come i piselli, che secondo gli scienziati dell'Universita' della California che hanno fatto uno specifico studio, ci guadagnano se consumati freschi.

2 – Insalata in busta

"Le proprieta' nutrizionali degli alimenti crudi, senza trattamenti, confezionati sotto gli 8 gradi o in atmosfere modificate (gas inerti) e che richiedono refrigerazione (0-4 gradi) per la loro conservazione, come le insalate in busta refrigerate, non sono svantaggiate rispetto alle fresche", dice Gimeno Uribes, Comunque, sono piu' comode per l'uso.

3 - Yogurt

"E' un buon esempio dei benefici e vantaggi degli alimenti trasformati, poiche' e' un alimento molto sano che non si trova in natura, ma si ottiene con la trasformazione del latte con batteri e ad una specifica temperatura", dice Maria Teresa Nestares, professoressa e coordinatrice del Máster en Nutrición Humana della Universidad de Granada. E, come indica la dottoressa Ballesteros Pomar, puo' essere migliorato con l'aggiunta di calcio e vitamina D".

4 – Verdure

"Tra i benefici delle verdure trasformate c'e' l'aumento di digeribilita': la cottura migliora l'assimibilita' di amido", spiega Maria Teresa Nestares. D'altra parte, i processi di germinazione e fermentazione, oltre che distruggere antinutrienti, potenziano certe vitamine.

Rispetto a quelle che si trovano in scatola, come lenticchie o ceci, in generale c'e' da dire che lo sviluppo di nuove tecniche di conservazione ha permesso che le differenze sul valore nutrizionale tra gli alimenti conservati sotto vetro e i prodotti freschi, non siano tanto rilevanti come in passato, ma occorre stare attenti e leggere bene l'etichetta. "Quando le verdure sono in scatola possono contenere un eccesso di sale e/o conservanti, cosi' come un eccesso di grassi se si scelgono quelle che sono conservate con carne o bacon", avverte Patricia Yàrnoz. E' qui che ci sono le chiavi per scegliere le piu' salubri.

5 – Frutta secca sgusciata

"Altri alimento minimamente trasformato e' la frutta secca coltivata naturalmente, senza sale ne oli aggiunti, che conservano intatti i loro nutrienti", spiega la dottoressa Caridad Gimeno Uribes. Col vantaggio che la trasformazione che subisce la rende piu' sicura per il consumo. Come dimostrano vari studi (http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0168160516301192), solo con l'essiccazione e levando il guscio si riduce la carica batterica che ha la frutta secca cruda.

(articolo di Veronica Palomo, pubblicato sul quotidiano El Pais del 04/04/2017)