

Su questo numero:

- » SI DICE, MA È VERO ? di Carla Favaro
- » Intervista al prof. CARLO CANNELLA
- » I falsi miti sui prodotti lattiero caseario



Giornale di informazione nutrizionale

n° 21 novembre 2009

Si dice, ma è vero ?

DI CARLA FAVARO

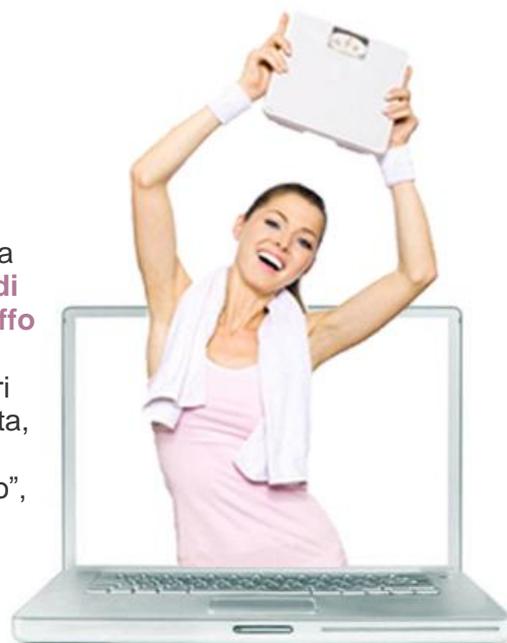
PROFESSORE A CONTRATTO PRESSO LA SCUOLA DI SPECIALIZZAZIONE IN SCIENZA DELL'ALIMENTAZIONE UNIVERSITÀ MILANO BICOCCA, PUBBLICISTA

Calorie, dimagrire, dieta sono fra gli argomenti più dibattuti e cliccati. Ma non sempre quello che si sente dire è vero, ancor più quando si tratta di **Internet** che, come è stato suggerito, **“può essere una valida fonte di informazioni sulla salute ma anche una città di frontiera senza sceriffo che garantisca la veridicità di quanto detto”¹**.

Anche sul latte e i suoi derivati circolano molti falsi miti. E i miti alimentari possono portare ad escludere, senza motivo, alimenti importanti dalla dieta, **favorendo carenze nutrizionali o comportamenti non corretti**.

Proviamo allora a verificare la veridicità di alcune delle “cose che si dicono”, facendoci aiutare dal **professor Carlo Cannella**, ordinario di scienza dell'alimentazione all'Università di Roma “La Sapienza” e presidente INRAN.

¹ The Mouse that Roared: Health Scares on the Internet - Food Insight May/June 1999



Non bisogna mai combinare fra loro certi alimenti come pasta e carne

FALSO

«Se fosse vero - commenta il professor Cannella - non si sarebbero affermate nel tempo tante preparazioni gastronomiche ritenute non solo gustose ma anche salutari perché ricche di nutrimento e di calorie. Ad esempio polenta e salsiccia e/o spuntature di maiale, tagliatelle al ragù, bomba di riso, tortellini, carbonara, timballi, pasta al forno etc.»

Si può affermare che non c'è regione nel nostro Paese che non abbia una ricetta tradizionale con pasta e carne (spesso utilizzando tagli poco pregiati e/o tritato e/o parti ricche di grasso come ad es. il guanciale, etc.). E allora? Come si può essere arrivati a ipotizzare che la combinazione dei cereali con le proteine della carne possa essere nociva al nostro organismo?

«La risposta va cercata nella particolare gustosità di questo abbinamento che ci induce ad essere indulgenti nella quantità che non va d'accordo con la sedentarietà dello stile di vita moderno. Le spiegazioni che invocano strane interazioni delle secrezioni gastriche ed ormonali nella fase digestiva sono frutto di una scarsa cono-

scienza della fisiologia della digestione. Se ci si pensa bene, dopo un pasto nel nostro stomaco si mescolano i vari cibi ingeriti e quindi la pasta entrerà sempre in contatto con la carne e/o ragionando in termini di nutrienti: gli amidi con le proteine, anche se non mangiamo carne, perché i cereali contengono anche almeno un 10% di proteine!»

Quello che si mangia la sera, soprattutto dopo una certa ora, ingrassa di più

VERO & FALSO

«Questa affermazione - riprende il professor Cannella - ha iniziato a circolare quando ci siamo accorti che il pasto della sera (la cena) stava diventando il più abbondante della giornata. In certo qual modo è vero, dopo cena il nostro fegato dispone di tanto carburante ma noi andiamo a letto e quindi mettiamo il motore a folle. Durante il resto della giornata invece, quando consumiamo di più (soprattutto al mattino) mangiamo poco e male in modo tale che il nostro cervello reclama ed il centro della fame ci manda segnali che ci inducono a spizzicare: snack, caramelle, bibite dolcificate, crackers, biscotti, etc. per supplire alle carenze momentanee ma senza seguire un progetto alimentare “corretto”».

«Si mangia a pasto, ciò vale fin dalla colazione del mattino (quando al risveglio il nostro organismo è svuotato di scorte di zuccheri, sentiamo fame perché per bruciare il grasso occorre un poco di zuccheri). Se non mangiamo zuccheri il nostro organismo è capace di procurarseli dagli aminoacidi glicogenici contenuti nelle proteine, quindi digerisce il muscolo per consumare il grasso!»

Esistono alimenti a calorie 'negative'

FALSO

Commenta il professor Cannella: «E' una grande “balla” inventata da chi non avendo studiato cerca con argomentazioni fantasiose di dare spiegazioni ai creduloni anziché riconoscere di non sapere cioè di essere ignorante!»

Ci sono cibi che “bruciano” i grassi

FALSO

Risposta del professor Cannella «E' una frase che non vale neppure la pena di commentare: l'unico modo per bruciare i grassi è spendere, con l'attività fisica, più calorie di quelle che si introducono con gli alimenti.»

Sono solo i grassi a far ingrassare

FALSO

«Non è vero, perché anche se i grassi forniscono il doppio delle calorie rispetto alle proteine e ai carboidrati, se introduciamo più zuccheri di quanto ce ne serve per l'attività fisica e del cervello e più proteine di quanto necessario per il mantenimento e accrescimento corporeo, il nostro fegato trasforma a fine giornata tutto l'eccesso in trigliceridi cioè in grasso che si va a stivare nelle cellule adipose.»

Per controllare il peso, bisognerebbe limitare il più possibile i grassi

FALSO

«Anche se il quantitativo di grassi di cui l'organismo ha davvero bisogno per la crescita e per il mantenimento è molto basso (qualche grammo di grassi polinsaturi), bisogna però ricordarsi che, per fortuna, noi mangiamo cibo non solo per nutrirci ma anche per il benessere psicofisico e la gratificazione sensoriale che percepiamo in bocca quando mangiamo è

fortemente legata alla quantità di grasso presente nel boccone. Ad esempio: un piatto di pasta e/o di riso senza condimento è quasi immangiabile ma se ci aggiungiamo un poco di burro e di formaggio, ecco che diventa molto appetibile. Quindi il grasso dà appetibilità alla dieta e questo è molto importante anche nel caso di diete ipocaloriche che, se troppo povere di grassi, difficilmente riescono ad essere seguite nel tempo.»

Il burro va evitato perché troppo grasso

FALSO

«Il burro è sì ricco di grassi, ma non per questo va evitato. Innanzitutto, contrariamente a quanto spesso di sente dire, non contiene più calorie dell'olio, anzi ne contiene meno perché, al contrario di quest'ultimo, è composto anche di acqua. Riguardo ai grassi, poi, è vero che il burro è ricco di acidi grassi saturi, come ci si può aspettare da un grasso animale, ma buona parte di essi sono "a catena corta": e questo è importante, oltre che per la

digeribilità, anche per un altro motivo: i grassi a catena corta vanno rapidamente nel sangue e sono trasportati al fegato dove fanno da riserva di energia pronta per l'uso. Non restano così nel sangue, dove potrebbero danneggiare le arterie, e non si depositano nel tessuto adiposo, dove potrebbero farci ingrassare. A patto, naturalmente, di consumare burro a piccole dosi. Infine, nel burro c'è anche un acido grasso insaturo speciale, l'acido linoleico coniugato, che sembra avere un effetto antitumorale, soprattutto sul carcinoma della mammella, e sembra migliorare il rapporto fra muscoli e grassi corporei.»

E il colesterolo? «Nel burro ce n'è, ma non più di quanto ce ne sia, a parità di peso, in altri alimenti di origine animale. In particolare, una porzione da 10 grammi di burro apporta 25 mg di colesterolo. Insomma, basta non eccedere.»



E per i prodotti lattiero caseari ?

Alcuni falsi miti sono stati esaminati e commentati in un Nutrition Fact Sheet dell'American Dietetic Association¹. La parte che segue è tratta da questo documento.

MITO

Le persone che sono sensibili al lattosio dovrebbero evitare il latte ed altri prodotti lattiero caseari

FATTI

- » Un report dell'American Academy of Pediatrics rilasciato nel 2006 raccomanda che i bambini con intolleranza al lattosio includano i prodotti lattiero caseari come parte di una dieta salutare per ottenere quantità sufficienti di calcio, vitamina D, proteine ed altri nutrienti essenziali per la salute delle ossa e per la crescita complessiva.
- » Quando si considerano alternative al latte, le linee guida del 2005 (Dietary Guidelines for Americans) raccomandano i prodotti all'interno del gruppo del latte e derivati, come il latte delattosato o lo yogurt, come i più affidabili e come il modo più facile per ottenere i benefici per la salute associati con il consumo di prodotti lattiero caseari.
- » Molte persone con intolleranza al lattosio possono consumare fino a una tazza di latte nell'ambito di un pasto senza sviluppare sintomi. Altri consigli per una migliore tolleranza includono: consumare il latte insieme a cibi solidi, introdurre i prodotti lattiero caseari lentamente, aumentare gradualmente il quantitativo a seconda della tolleranza, ricordare che lo yogurt con le sue colture attive aiuta a digerire il lattosio e che i formaggi stagionati come il cheddar o lo svizzero (o il grana padano, ndr) sono poveri di lattosio, ridurre il lattosio optando per il latte delattosato ed altri derivati del latte privi di lattosio.

MITO

Il latte aromatizzato non è adatto ai bambini per il suo contenuto di zucchero

FATTI

- » Il latte aromatizzato apporta gli stessi nutrienti del latte non aromatizzato. Il 70% delle ragazze e il 60% dei maschi (età 6-11 anni)* non introduce il quantitativo raccomandato di calcio. In accordo con le linee guida 2005, piccole quantità di zuccheri aggiunti a cibi densi di nutrienti, come i prodotti a base di latte a basso contenuto di grassi, possono aumentare la palatabilità di questi alimenti, migliorando l'apporto di nutrienti senza apportare un numero eccessivo di calorie.
- » Il latte non aromatizzato contiene meno zuccheri rispetto al latte aromatizzato, tuttavia gli esperti concordano che è meglio per i bambini e gli adolescenti bere latte aromatizzato per assicurare gli apporti di proteine, calcio, vitamina D e altri nutrienti importanti per la crescita e lo sviluppo, piuttosto che evitare il latte.
- * anche in Italia è elevata la percentuale di bambini e adolescenti che non introduce i quantitativi raccomandati di calcio. Secondo i dati raccolti dall'Osservatorio Nutrizionale del Grana Padano (un'indagine osservazionale permanente che rileva le abitudini alimentari della popolazione italiana per monitorare la quantità di nutrienti assunti con i vari cibi) i bambini dai 3 ai 6 anni assumono poco più di 400 mg di calcio al giorno anziché gli 800 mg raccomandati; dai 7 ai 10 anni l'assunzione di calcio rimane invariata nonostante il fabbisogno giornaliero salga a circa 1000 mg; e anche nella fascia che va dagli 11 ai 14 anni il calcio assunto rimane sempre ben al disotto rispetto ai livelli medi raccomandati di circa 1200 mg al giorno.

MITO

Il latte "crudo" (non pastorizzato) è più salutare e più naturale del latte pastorizzato

FATTI

- » Consumare latte non pastorizzato o crudo presenta severi rischi per la salute ed è per questo che l'industria lattiero casearia, la Food and Drug Administration ed i Centri per il Controllo e la Prevenzione delle Malattie americani fortemente supportano la pastorizzazione. La pastorizzazione uccide i batteri responsabili di malattie quali la listeriosi, la salmonellosi, infezione da Campilobacter, la febbre tifoide, la tubercolosi, la difterite e la brucellosi come pure altri batteri.
- » Da quando è stata introdotta, più di un secolo fa, la pastorizzazione è stata riconosciuta nel mondo come uno strumento essenziale per garantire la sicurezza del latte e dei prodotti lattiero caseari. È il metodo semplice ed efficace per uccidere i batteri senza influire sul gusto o sul valore nutrizionale del latte.

MITO

Il consumo di prodotti lattiero caseari può portare ad aumento di peso

FATTI

- » Nonostante la credenza popolare che i prodotti lattiero caseari possono "far ingrassare", uno studio non ha dimostrato differenze nell'aumento di peso nelle adolescenti con dieta ad alto contenuto di calcio verso ragazze a dieta normale.
- » Un aumentato consumo di prodotti lattiero caseari, come parte di una dieta a ridotto contenuto energetico, può aiutare a promuovere la perdita di peso. In uno studio della durata di 24 settimane condotto su adulti obesi, si è visto che coloro che avevano una dieta a ridotto contenuto calorico, con 3 o 4 porzioni di prodotti lattiero caseari, hanno perso una maggiore percentuale di grasso corporeo rispetto a coloro che prendevano supplementi di calcio e rispetto anche al gruppo a basso contenuto di prodotti lattiero caseari o a basso contenuto di calcio.

In sintesi, conclude l'autore di questo Nutrition Fact Sheet, la varietà di scelta ora disponibile - a basso contenuto di grassi, senza grassi, aromatizzati, da agricoltura biologica, senza lattosio - rende i prodotti lattiero caseari una utile fonte di nutrienti essenziali. Far scomparire i miti che circondano i prodotti lattiero caseari è un passo importante nell'incoraggiare una sana alimentazione come definita dalle Linee guida.

¹ Bhatia J. Debunking Dairy Food Myths; Nutrition Fact Sheet, American Dietetic Association, 2007. http://www.eatright.org/ada/files/Dairy_Myths.pdf



News

Intolleranza al lattosio? Sovrastimata!

Secondo uno studio pubblicato da Nutrition Today l'intolleranza al lattosio sarebbe molto meno diffusa di quanto stimato. Lo studio, condotto dai ricercatori del Baylor College of Medicine di Houston, USA, e basato su dati autoriportati, è stato condotto su 1084 persone di 19-70 anni, appartenenti a tre gruppi etnici differenti. Si è visto che, contrariamente alla convinzione generale che l'intolleranza al lattosio sia molto comune, in media solo il 12% della popolazione riporta di avere questo tipo di problema.

* Nicklas TA, Qu H, Hughes SO et al. Prevalence of self-reported lactose intolerance in a multi-ethnic sample of adults. Nutrition Today 2009; 44(5):186-187

Per approfondimenti su questo argomento vedi il numero de L'Attendibile "Intolleranza? Un po' di chiarezza"

News

Effetti antitumorali dei fitosteroli

I fitosteroli, sostanze naturalmente presenti in piccole quantità negli alimenti vegetali, con struttura simile al colesterolo e dalle proprietà ipocolesterolemizzanti, sono oggetto di studio anche per il loro possibile ruolo nella prevenzione dei tumori. Fra gli articoli scientifici più recenti, si segnala una review pubblicata dall'European Journal of Clinical Nutrition i cui autori, dopo aver esaminato criticamente i risultati di recenti ricerche sui potenziali effetti protettivi e i meccanismi d'azione dei fitosteroli nei confronti di alcune forme tumorali, concludono "un numero crescente di evidenze supporta un ruolo dei fitosteroli nel proteggere dallo sviluppo di tumori".

Woyengo TA, Ramprasath VR, Jones PJ. Anticancer effects of phytosterols. Eur J Clin Nutr. 2009 Jul;63(7):813-20.

Per approfondimenti sui fitosteroli vedi il numero de L'Attendibile "Fitosteroli: istruzioni per l'uso"

News



Cerchi informazioni affidabili in Internet?

Clicca qui: <http://sapermangiare.mobi/>

È il primo sito interattivo - pensato e costruito dall'Inran, con la collaborazione del Ministero delle Politiche Agricole e Forestali - che riguarda la sana e corretta alimentazione. Online dallo scorso 2 luglio, è uno strumento di comunicazione dinamico, gratuito ed accessibile a tutti, dal computer e dal cellulare. Fra le sezioni più innovative, il personal trainer che affianca periodicamente l'utente via mail, per guidarlo ad una alimentazione e ad uno stile di vita più sani. Un sito che aiuta anche a chiarire i dubbi sull'alimentazione e a scoprire quante calorie e nutrienti ci sono negli alimenti, con la garanzia scientifica dell'INRAN, Istituto Nazionale di Ricerca per gli alimenti e la nutrizione. Lo scorso 15 ottobre, sapermangiare.mobi ha vinto il premio speciale "Nuovi Media" alla V edizione del concorso "Marketing sociale e comunicazione per la salute".

L'attendibile

è la newsletter mensile di Assolatte (Associazione che rappresenta le imprese che operano nel settore lattiero caseario). L'attendibile si propone come strumento d'informazione sulle tematiche legate al latte yogurt formaggi e burro dal punto di vista nutrizionale, culturale, storico, economico, normativo e di sicurezza alimentare.

La newsletter

si avvale della collaborazione di un Comitato Scientifico.

La ristampa

delle informazioni contenute in questa newsletter è consentita e gratuita. È gradita la citazione della fonte.

Direttore editoriale: [Adriano Hribal](#)

Coordinamento redazionale: [Carla Favaro](#)

Coordinamento editoriale: [Carmen Besta](#)

Il Comitato Scientifico de L'attendibile:

Dottor Paolo Aureli

(Direttore del Centro Nazionale per la Qualità degli Alimenti e per i Rischi Alimentari Istituto Superiore di Sanità)

Professor Carlo Cannella

(Presidente Istituto Nazionale di Ricerca per gli Alimenti e la Nutrizione)

Dottor Maurizio Casasco

(Presidente della Federazione Medico Sportiva Italiana)

Professor Eugenio Del Toma

(Presidente Onorario Associazione Italiana di Dietetica e Nutrizione Clinica)

Avvocato Massimiliano Dona

(Segretario generale Unione Nazionale Consumatori)

Professoressa Carla Favaro

(Professore a contratto presso la Scuola di Specializzazione in Scienza dell'Alimentazione, Università Milano Bicocca, pubblicista)

Professor Enrico Finzi

(Presidente di Astra Ricerche)

Avvocato Neva Monari

(Studio Avvocati Monari e Vinai, Avvocati per l'impresa, Torino)

Professor Lorenzo Morelli

(Ordinario in "Biologia dei Microrganismi" Università Cattolica del Sacro Cuore, Piacenza)

Professor Erasmo Neviani

(Docente di Microbiologia degli Alimenti presso la Facoltà di Scienze e Tecnologie Alimentari di Parma)

Avvocato Carlo Orlandi

(Presidente comitato di controllo Istituto Autodisciplina Pubblicitaria)

Dottor Andrea Poli

(Direttore scientifico NFI - Nutrition Foundation of Italy)

Professor Ferdinando Romano

(Direttore scientifico Accademia Nazionale di Medicina, Professore Ordinario di Igiene Università "La Sapienza" di Roma)

Professor Vittorio Silano

(Presidente del Comitato Scientifico EFSA)

Avvocato Giuseppe Allocca

(Consulente aziendale, esperto in diritto alimentare)

Assolatte
ASSOCIAZIONE ITALIANA
LATTIERO CASEARIA

Per ulteriori informazioni:
Assolatte - redazione L'attendibile
via Adige, 20 - 20135 Milano
tel. 02.72021817 - fax 02.72021838
e-mail: lattendibile@assolatte.it
internet: www.assolatte.it

con il patrocinio di:

