Mangio quindi sono: i falsi miti sugli alimenti

pizza-e4d1de01

Bufale, bufale, bufale. Già, perché **sono vere e proprie bufale la maggior parte delle affermazioni sugli alimenti buoni e quelli cattivi**: la frutta lontana dai pasti, i carboidrati fanno ingrassare, vino e birra da eliminare perché troppo calorici. Tutti luoghi comuni venuti da chissà dove. Le chiacchiere su quel che fa bene o male a tavola sono infinite e, peggio, a volte anche **dannose**. Prove scientifiche alla mano, abbiamo verificato questi **falsi miti** e scoperto che molti dei cibi demonizzati hanno invece proprietà benefiche sull'organismo.

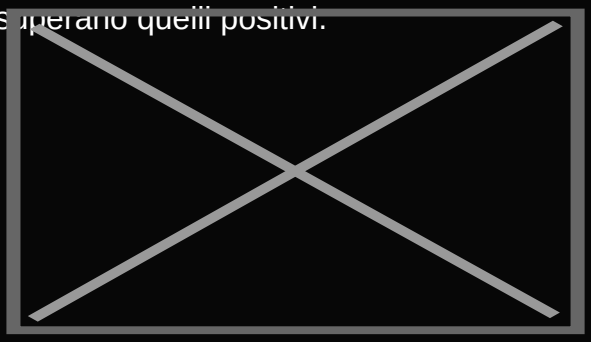
LA PIZZA La pizza è considerata troppo ricca di grassi e calorie, per non parlare dei carboidrati, e viene spesso eliminata dalla dieta. In realtà, una pizza è un ottimo pasto completo ed è una fonte di carboidrati complessi, grassi buoni e proteine. La pizza migliore è quella alle verdure, perché ai carboidrati e alle proteine vengono unite delle salutari verdure e quindi una serie di vitamine e sostanze preziose per il corpo. Naturalmente dipende dai condimenti: una pizza al salame e salsiccia è molto grassa e contiene molte più calorie, così come una pizza ai quattro formaggi. Il pasto ideale è rappresentato da una pizza margherita o vegetariana e si può terminare con delle fette di ananas fresco o una mela, che aiutano a digerire e a bruciare i grassi.



IL GELATO Il gelato è un po' come la pizza: si pensa che sia pieno zeppo di calorie, quando in realtà si tratta di un alimento particolarmente positivo. Innanzitutto, il gelato è un cibo a basso indice glicemico. Questo significa che rilascia gli zuccheri lentamente e quindi il senso di sazietà dopo averlo mangiato dura più a lungo. Di conseguenza, un bel gelato a

metà pomeriggio sazia fino alla cena e non fa venire voglia di ingozzarsi di altri spuntini calorici. Anche qui è importante la moderazione: mangiare 1 kg di gelato in una volta non fa bene al corpo, ma una coppetta di gelato andrà benissimo come spuntino. Per di più, il gelato è fatto con il latte e quindi contiene vitamine e sostanze benefiche: calcio, fosforo, vitamina A, vitamina E, magnesio, proteine del latte. Il gelato al cioccolato è il più ricco di vitamina A, mentre i gusti alla frutta sono i più leggeri e contengono meno calorie.

LA BIRRA La birra fa bene. Proprio così: secondo diverse ricerche, una pinta di birra aiuterebbe a prevenire malattie cardiache come l'angina e l'infarto. Questo è dovuto alla presenza di vitamina B6, che funziona come coenzima e aiuta il metabolismo e la formazione di amminoacidi. La birra bionda è anche un'ottima fonte di vitamine, sali minerali e potassio; per di più è povera di sodio, quindi indicata per chi ha problemi renali e di aiuto per prevenire i calcoli renali. La birra agisce anche contro i radicali liberi e fa quindi bene alla pelle e aiuta contro l'invecchiamento dell'epidermide. La moderazione è però essenziale, quando si tratta di birra: se si supera un litro di birra al giorno, gli effetti negativi superano quelli positivi.



IL VINO Vino rosso fa buon sangue? Le proprietà del vino sono molte, ma fra queste non c'è certo quella di contenere ferro. Invece, il vino è particolarmente ricco di polifenoli, una classe di pigmenti vegetali di cui sono note le proprietà antiossidanti; inoltre, la presenza di alcool influenza il grado di estrazione di questi composti dalla matrice vegetale e il loro assorbimento nel tratto gastrointestinale.

IL CIOCCOLATO FONDENTE Il cioccolato fondente è un alimento che contiene moltissimi antiossidanti e che combatte i radicali liberi: per questo motivo aiuta contro l'invecchiamento della pelle e previene le rughe. Come il gelato, il cioccolato fondente ha un basso indice glicemico e rilascia gli zuccheri lentamente nell'organismo: ecco perché il cioccolato con più del 70% di cacao al suo interno è un ottimo snack per evitare gli attacchi di fame e favorire la sazietà. È bene assumere pochi quadretti di cioccolato al giorno (due o tre sono l'ideale), perché il cioccolato contiene anche dei grassi e quindi è molto calorico. Da evitare nelle diete dimagranti il cioccolato bianco e quello al latte, che hanno una percentuale di cacao troppo bassa per dare benefici.

LA FRUTTA Gonfia, fermenta, fa ingrassare. Niente di più falso. Ci sono molti motivi per chiudere il pranzo o la cena con un frutto. Innanzitutto, la sua acidità facilita l’assorbimento del ferro contenuto nelle verdure. In più accompagna il cibo nella digestione proteggendolo dai danni ossidativi. È ricco di fibra e acqua e quindi facilita il transito intestinale. Inoltre, il suo sapore acidulo dà all’organismo il segnale di fine pasto e favorisce la pulizia dei denti.