Salute e bevande: bisogna saper scegliere

bevande-salute-1-04dd6ee8

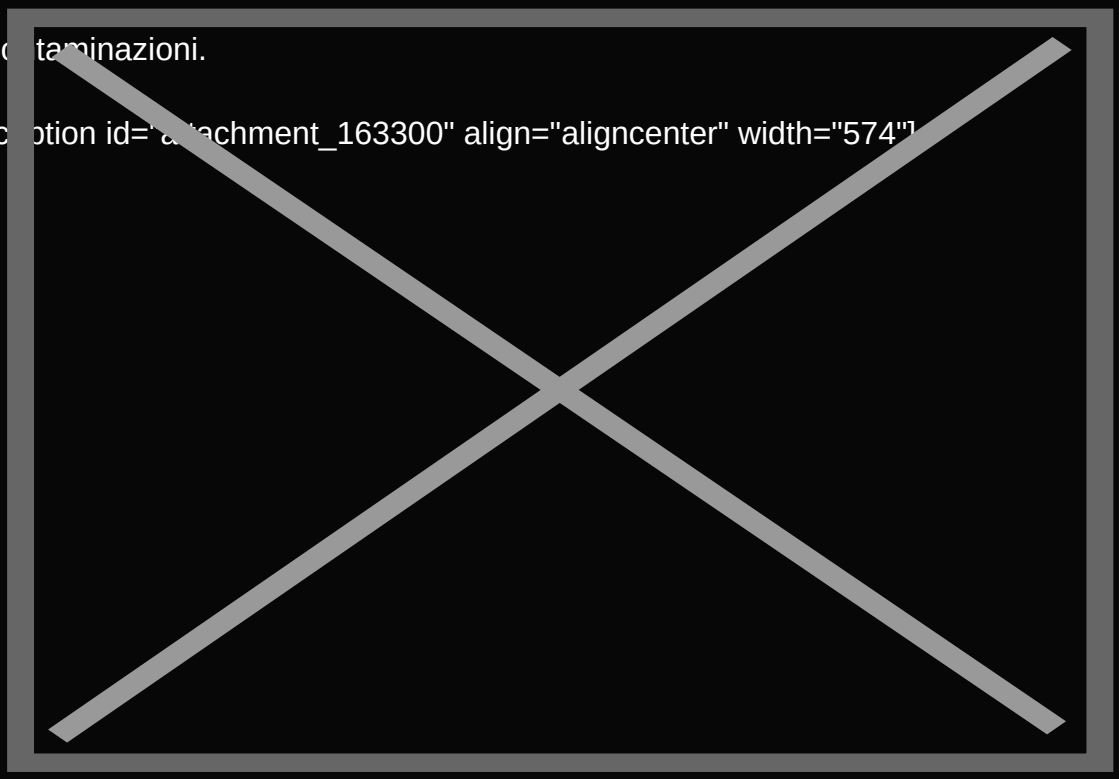
Le società scientifiche internazionali concordano sul ruolo centrale di frutta e verdura e sull'importanza della loro assunzione giornaliera in adeguate quantità. La maggior parte dei nutrizionisti suggeriscono un loro consumo possibilmente fresche o sotto forma di spremute/estratti, in modo tale da beneficiare totalmente di tutti i principi nutritivi che possiedono, ossia vitamine, sali minerali, sostanze antiossidanti. Tuttavia, sono molte le aziende, multinazionali in primis, che stanno virando le loro strategie marketing verso bevande quanto più possibili sane. Biologico, prodotti igp, succhi 100% frutta…

Possiamo considerarli prodotti più 'sani'?
In linea di massima sì. Se nella dicitura degli ingredienti troviamo 100% frutta significa che è un buon prodotto. Per il bio, a mio parere, non sempre è sinonimo di miglior qualità. La frutta/verdura di provenienza biologica dovrebbe essere meno trattata, quindi più salutare ma la cosa davvero importante affinché si faccia una scelta corretta, è saper leggere le etichette alimentari sulla confezione, obbligatorie ormai da moltissimi anni. Fate attenzione ai prodotti contenenti additivi, ossia coloranti, emulsionanti, edulcoranti, antiossidanti, ne esistono a centinaia e a ognuno corrisponde la lettera E seguita da un numero. Anche se tali sostanze sono utilizzate dall'Unione Europea, io consiglio sempre di prediligere prodotti che ne sono privi o che contengono antiossidanti o coloranti naturali. Fate attenzione anche alla dicitura "*aromi*": se non specificati significa che sono artificiali e in molti succhi confezionati sono presenti. Se troviamo la dicitura "*aromi naturali*" si tratta invece di essenze, succhi, estratti di origine vegetali, ovviamente da preferire.

Concentriamoci sul biologico, qual è la differenza tra una bevanda (bibita, succo) bio, rispetto a una che non lo è?
Sostanzialmente le bibite/succhi bio utilizzano frutta e verdura derivante da una tecnica agricola che esclude o limita l'utilizzo di sostanze chimiche nei fertilizzanti e nei mangimi. Non vengono inquinate da diserbanti, antiparassitari e provengono da un suolo-terreno adatto, lontano da fonti di inquinamento eccessivo o altri campi in cui si pratica l'agricoltura convenzionale per evitare

co taminazioni.

[c ption id=" achment_163300" align="aligncenter" width="574"]



Attenzione alle diciture: "100% frutta" e "aromi naturali" sono prodotti generalmente più sani[/caption]

Nettare di frutta o succhi 100%? Qual è la differenza da un punto di vista nutrizionale? Quale scegliere?

Per *Nettare di Frutta* si intende un tipo di bevanda con succo e purea di frutta in concentrazioni varie, acqua ma anche zuccheri aggiunti e additivi, quindi non fatevi ingannare dal nome che potrebbe far pensare a un prodotto di qualità superiore. Per quanto riguarda i succhi, la dicitura *Succhi 100%* indica che il prodotto è costituiti solo dalla frutta, senza additivi e zuccheri aggiunti. Da preferire sicuramente a tutti gli altri in quanto contengono solo gli zuccheri naturalmente presenti in quel tipo di frutta e sono privi di additivi. Inoltre, la quantità di frutta presente è sicuramente maggiore che negli altri dove spesso la frutta ha concentrazioni ridicole.

Sono molte le aziende che hanno lanciato versioni zero calorie e zero zuccheri. Sono davvero più sane? In quali quantità e frequenza si possono assumere?

Anche in questo caso è utile saper leggere le etichette alimentari. Non sempre il “*senza zucchero*” è salutare o dietetico. Se tra gli ingredienti compare *sciroppo di glucosio, fruttosio, maltosio, amido di mais ecc*, significa che comunque quel prodotto indirettamente contiene zucchero, infatti quelle citate sono sostanze con alto indice glicemico e simili al saccarosio. Il consiglio quindi è di non abusarne.

In estate cresce il consumo di tè freddi alla pesca o al limone. Come sceglierli? E quali eventualmente scartare?

Sarebbe opportuno non scegliere quelli contenenti additivi (coloranti, conservanti e zuccheri aggiunti). Si tratta, nella maggior parte dei casi, di bevande che non hanno alcuna proprietà nutrizionale, non dissetano realmente e non proteggono il corpo dai colpi di calore a cui spesso i bimbi e gli anziani sono oggetti in estate. Sono bibite gradevoli da consumare con moderazione

[caption id="attachment_163302" align="aligncenter" width="574"]



Il consiglio è di

evitare l'abuso, anche dei prodotti "senza zucchero"[/caption]

Spesso queste bibite vengono associate al concetto di ‘junk food’…

Purtroppo sì. Nella mia pratica lavorativa ho riscontrato che i bambini e i ragazzi non assumono giornalmente abbastanza frutta e verdura. Le mamme, spesso, per cercare di compensare queste mancanze, propongono ai loro figli succhi e bibite che in realtà contengono troppe poche vitamine e sali minerali e troppi zuccheri, coloranti chimici ecc. Purtroppo l’obesità infantile sta aumentando anche per colpa dei cibi e delle bevande mal formulate dal punto di vista nutrizionale. Tuttavia, se si impara a leggere bene le etichette, ci sono comunque prodotti più salutari che possono davvero assolvere – seppur in minima parte – a questa esigenza nutrizionale.

I soggetti allergici, devono fare attenzione a quale tipo di bevande?
A seconda delle allergie, ovviamente, si dovrà fare attenzione agli ingredienti; i soggetti allergici devono prestare ancora più attenzione quando leggono la lista dei componenti nutrizionali. Meglio prediligere prodotti con pochi ingredienti scritti in modo chiaro per non avere sorprese.

Cosa dire per altre patologie rispetto alle bibite gassate, tè o succhi?
Bibite gasate, ossia contenenti anidride carbonica, sono da bandire se si soffre di meteorismo e disturbi gastroenterici in genere; le sconsiglio anche a chi deve dimagrire perché inevitabilmente dilatano il colon e gonfiano parecchio. Per il discorso bibite, succhi e te confezionati, ovviamente sconsigliati a chi soffre di reflusso/gastrite perché aumentano l'acidità di stomaco, o ai soggetti in sovrappeso/obesi per l'elevato contenuto di zuccheri e se troppo ricchi di additivi ai soggetti allergici/intolleranti o a chi ha disfunzioni epatiche.

In definitiva, una cola con pizza, in un soggetto sano è proprio da eliminare?
Assolutamente no, una volta ogni tanto fa benissimo all'umore!