Insetti, disgustosi ma nutrienti. Ecco il cibo del futuro

insetti-b2629a66

Inquinamento, allevamento animale di massa e necessità di risorse alimentari sufficienti a una popolazione in continuo aumento: questi alcuni dei più pressanti e spinosi temi che l'uomo è costretto ad affrontare. All'Expo 2015 di Milano, la soluzione di questi problemi, messi sul tappeto e dibattuti, viene affronta con teorie a mio parere abbastanza concrete. Anche se, ovviamente, è sempre una questione di punto di vista.
È noto che nel futuro prossimo la popolazione è destinata ad aumentare in modo pericoloso e con essa anche la richiesta di carne (dovuta anche alle diete iperproteiche). Ciò causerà un più massiccio aumento di allevamenti e, a cascata, un maggior inquinamento. Da tale premessa, all'Expo si è pensato bene di porre il quesito: "Ma quale sarà l'alimentazione del futuro?"
Una risposta, lì a portata di mano, ci sarebbe (benché qualcuno sia ancora diffidente): gli insetti.
E c'è poco da sorprendersi: gli insetti, infatti, già usati come specialità culinarie in alcune parti de mondo (grilli , larve, cavallette e chi più ne ha più ne metta), rappresentano un'enorme fonte proteica, lipidica ed energica.

Analizziamo nel dettaglio i punti salienti:
- Energia = circa 100g di insetti apporterebbero dalle 350 alle 500 kcal
- Proteine = gli insetti ne rappresentano una buona fonte, anche se carenti di alcuni amminoacidi essenziali per l'uomo.
- Grassi = rappresentano una buona fonte di Omega 3 e 6, ricchi anche di acidi grassi importanti per le funzioni cerebrali e, cosa importante, non contengono colesterolo.
- Fibra = rispetto alle altre fonti animali gli insetti ne contengono di più.
- Minerali = sono sicuramente ricchi di ferro, zinco, magnesio e calcio e poveri di sodio.
- Vitamine = sono ricchi di vitamina B12 utile ad aumentare le difese immunitarie dell'uomo.
- Digeribilità = la loro struttura è simile a quella dei crostacei, per tale motivo sarebbe opportuno togliere il guscio ed ingerire la parte interna. Recenti studi stanno cercando di capire se l'uomo

possiede gli enzimi capaci di digerire la chetina del guscio.

E per concludere, sembra che gli insetti abbiano anche proprietà nutraceutiche ed una spiccata capacità nel combattere l'ipertensione.
Sul campo igienico sanitario gli studi sono ancora in corso e nonostante ci siano ancora alcune incertezze nel mondo scientifico una cosa parrebbe sicura: la popolazione occidentale non mangia gli insetti per una sorta di… illogico disgusto.

Simona Sampirisi, nutrizionista e tecnologa alimentare www.studiodinutrizione.com