Cibo e bevande: i segreti più nascosti degli alimenti

cibo-32f21dd2

Nel cibo, come in ogni altro aspetto della nostra vita le parole sono importanti. E a dirlo non è solo Nanni Moretti. Diciamo che è un concetto sempre valido e che dovremmo tenere sempre tutti presente. Perché alle parole va sempre attribuito il giusto peso e ne va sempre indagato a fondo il significato intrinseco. Tranquilli, con questa affermazione non si non vuole dare una lezione di linguistica, ma semplicemente spingere a riflettere di più su alcune parole, usate e spesso abusate.

Prendiamo l'aggettivo "naturale": significa "presente in natura", " non elaborato / manipolato / alterato, / condizionato dall'uomo" , ma non necessariamente significa "sano", "salutare", nell'accezione iper positiva utilizzata da pubblicitari, dietologi o nutrizionisti.

Anche la cicuta, l'arsenico, il curaro, il biossido di carbonio, per citare alcuni esempi, sono naturali. Dopo la scoperta della Americhe, svariate decine di migliaia di europei appartenenti ai ceti più bassi ed abituati ad un'alimentazione povera a base di fagioli, vennero sterminati dai fagioli di Lima, importati dal Sud America e coltivati in Europa, non perché velenosi in quantitativi normali ma letali in dosi massicce e soprattutto continuative poiché ricchi di acido cianidrico. Eppure chi potrebbe obiettare al fatto che i fagioli siano naturali?

E veniamo ai cibi "biologici" che, ritenuti l'optimum senza se e senza ma, dovrebbero invece esser giudicati con maggior cognizione di causa.

Sapevate, per esempio che secondo svariati studi scientifici agronomici risulta che essi possiedono quantità di nutrimenti al massimo analoghe al non biologico ma spesso inferiori?

Non solo, ma in mancanza dei pesticidi introdotti in coltura dall'uomo, la pianta secerne in natura spontaneamente, "pesticidi propri". E non sempre buoni: alcuni di questi sono tossici o addirittura cancerogeni. Per esempio: le patate "bio" hanno più solanina e il mais "bio" ha più aflatossine e ocra

tossine cancerogene.

“Integrale” : secondo lo Zanichelli si tratta di tutto ciò che integro, intero, preso nella totalità delle sue parti. E questo può riguardare tanto cereali, frutta e verdura quanto i loro derivati.

E visto che nella buccia o nella parte esterna di frutta e verdura si concentrano le sostanze protettive, antiossidanti o polifenoliche è chiaro che consumare cibo integrale aiuta. È vero pure però che nell’alimento preso nella sua interezza si concentrano i “pesticidi naturali, propri del frutto o del vegetale” di cui abbiamo già parlato e che possono essere dannosi. Ciò vuol dire che mangiare cibi integrali non è un male o un bene a priori. Ma dipende da alimento e alimento, frutto, tipo di verdura, dosi e frequenza di assunzione.