

alimentazione

Sale iodato, latte con più calcio, uova agli Omega 3. I cibi addizionati fanno davvero bene alla salute?

E poi yogurt arricchiti di fitosteroli per combattere il colesterolo. Oppure di probiotici per migliorare le funzioni intestinali. Ma esistono anche i corn flakes con aggiunte di vitamina D per il benessere delle ossa. L'industria alimentare è sempre più attenta alle esigenze dei consumatori. In cosa consistono questi "rinforzi" di minerali e nutrienti? A chi sono consigliati? Ecco tutte le risposte ai dubbi più comuni

di Marilisa Zito*

Alimentazione sana (preferibilmente sul modello della dieta mediterranea) e migliore stile di vita, dicono gli esperti, sono la formula vincente per vivere di più e meglio. E proprio perché su questo sono ormai tutti d'accordo, da anni si studia per migliorare ulteriormente le cose, lavorando sulla produzione alimentare in funzione della salute. Sui banchi dei supermercati abbondano cibi light e alimenti "funzionali", cioè alimenti prebiotici e probiotici, arricchiti o supplementati (di vitamine, fibre, Omega 3 & Co.), in grado di attivare meccanismi benefici all'interno dell'organismo, che hanno tutti lo stesso obiettivo: prevenire/contrastare le malattie, in particolare quelle tipiche dei nostri tempi, come obesità, cardiopatie, diabete e tumori. Di più: a monte si sta cercando di lavorare sulle coltivazioni e sui mangimi del bestiame per ottenere vegetali più ricchi di vitamine e minerali e carni/uova/latticini di migliore qualità. Ecco alcuni esempi di cibi per i quali la ricerca e il mercato si sono mossi insieme. E come e in quale misura possono esserci utili.

1. Patate al selenio

L'organismo è assalito dai radicali liberi? Il selenio è sicuramente una delle sostanze più utili per rimettersi in sesto. Potente antiossidante, mantiene in buone condizioni le membrane cellulari, combatte l'invecchiamento, stimola il sistema immunitario, aumenta la fertilità. Inoltre, protegge dallo stress e dai danni del fumo, e aiuta a mantenere in forma l'apparato cardiocircolatorio. E in commercio dà il nome alle patate Selenella. ▶

* Con la consulenza della prof.ssa Silvia Migliaccio, specialista in Nutrizione umana e in Endocrinologia, Università Foro Italo, e Martina Comuzzi e Silvana Nascimben, dott.sse in Dietistica

Alimenti funzionali: istruzioni per l'uso

1. Attenzione all'etichetta: in genere la definizione "ad alto contenuto" indica che la sostanza in questione è stata più o meno raddoppiata (un prodotto "fonte di fibre" per esempio contiene 3 g di fibre, ad alto contenuto diventano 6).
2. Gli alimenti funzionali non possono rimediare agli errori di chi mangia male, né coprire il fabbisogno dei vari nutrienti. Per intenderci: per soddisfare il fabbisogno giornaliero di vitamina B6 e di ferro ci vorrebbero, rispettivamente, 7 yogurt e 6 porzioni di cereali addizionati.
3. Troppi cibi arricchiti difficilmente possono produrre sovradosaggi delle sostanze in questione, ma attenzione alle autoprescrizioni concomitanti di integratori alimentari in compresse, chiedete sempre suggerimento al vostro medico.
4. Così come per i prodotti light (di cui spesso si abusa perché "non fanno ingrassare"), anche quelli arricchiti non devono diventare un alibi per eliminare dalla propria dieta alimenti preziosi come, per esempio, frutta e verdura naturalmente ricche di fibre, vitamine e minerali.



alimentazione



COSA SONO. Sono patate normalissime che, attraverso specifici concimi e irrigazioni mirate, si arricchiscono ancora di più di selenio (da 10-50 a 50-100 mcg/100 g). Il "miracolo", realizzato la prima volta con il supporto scientifico dell'Università di Bologna, si ripete da anni in molte coltivazioni, arrivando agli scaffali dei supermercati.

FANNO BENE DAVVERO? Un po' di selenio in più sicuramente può giovare, specie se si vive in città, tra stress e smog. Naturalmente, in caso di debilitazione vera e propria non basta abbondare in sfornati e purè. Il medico, in questo caso, può prescrivere integratori specifici che contengono anche selenio.

IL SELENIO IN NATURA. (in mcg per 100 g) Tonno fresco: 90. Aragosta: 46. Cozze: 45. Fegato di tacchino: 71. Mais: 16. Uovo: 31. Latte intero: 4. Spinaci: 1.

2 Sale iodato

Tutti tendiamo alla carenza di iodio, che comporta rischi di ipofunzionalità tiroidea e nei bambini problemi di sviluppo intellettuale. Nelle scuole, dicono le statistiche, i fenomeni di ingrossamento della tiroide arrivano al 10 per cento al Nord e al 15 per cento al Sud, mentre il 6,9 per cento dei bambini nasce con deficit endocrino. Ecco perché hanno inventato il sale iodato.

COS'È. È il comune sale di mare a cui viene aggiunto iodio. Lo trovi in tutti i supermercati e puoi sostituirlo completamente al sale da cucina sia grosso sia fino. Ogni grammo di sale iodato contiene 30 mcg di iodio, cioè 1/5 del fabbisogno quotidiano.



FA BENE DAVVERO? Sì. Quello del sale iodato è uno dei pochi casi in cui un alimento addizionato può davvero fare la differenza. Tranne rare controindicazioni (ipertiroidismo), è consigliato a tutti e a ogni età. L'unica attenzione va riservata alle quantità di sale assunto: l'Oms raccomanda di non superare i 6 g di sale al giorno complessivi (3 aggiunti, perché gli altri 3 sono già presenti mediamente nei cibi), pena l'aumento del rischio di ipertensione e problemi cardiovascolari.

LO IODIO IN NATURA. Trovi lo iodio nei pesci marini (50-100 mcg/100 g), in frutta, verdura, cereali e carni (2,5 mcg/100 g), e nel latte (30-70 mcg/100 g).

3 Yogurt e latte arricchiti di fitosteroli

Il 21 per cento degli uomini e il 23 per cento delle donne italiane hanno elevati livelli di colesterolo. Tali soggetti presentano maggiore rischio di formare placche a livello delle arterie e quindi di sviluppare malattie cardiovascolari (infarto e ictus). Il rimedio? Stile di vita sano, alimentazione equilibrata e, se necessario, utilizzo di latte e yogurt arricchiti di fitosteroli.

COSA SONO. Sono prodotti a cui vengono aggiunti fitosteroli, cioè sostanze naturali presenti in piccole



quantità negli alimenti comuni, dalla verdura ai cereali. Hanno una struttura simile al colesterolo e agiscono in modo competitivo e/o inglobandolo ed eliminandolo. Su molte confezioni in commercio viene segnalata la possibilità, con un'assunzione regolare giornaliera dopo un pasto principale, di ridurre i livelli di colesterolo del 10 per cento in 3-4 settimane.

FANNO BENE DAVVERO? L'effetto degli steroli vegetali sul controllo del colesterolo è confermato da ricerche scientifiche cliniche, tanto da essere utilizzati anche per la preparazione di prodotti utili a chi presenta livelli di colesterolo sopra la norma e consigliati prima di ricorrere a una terapia farmacologica vera e propria con le statine. Bene dunque lo yogurt e il latte fermentato arricchito con steroli a livello preventivo, per chi presenta fattori di rischio per le malattie cardiovascolari. Ma senza dimenticare che rappresentano solo un aiuto in più, da affiancare a una dieta equilibrata, povera di grassi saturi e quindi di colesterolo. E che, soprattutto, se i valori salgono è indispensabile sentire il medico.

I FITOSTEROLI IN NATURA. Olio di germe di grano (553 mg/100 g), frutta secca in guscio (per esempio arachidi 220 mg/100 g), frutta (fichi 31 mg/100 g; albicocche 18 mg/100 g), legumi (fave 22 mg/100 g), spezie (40-50 mg/100 g).

4 Latticini potenziati con probiotici

I probiotici assunti adeguatamente e con regolarità migliorano le funzioni intestinali e riducono i sintomi legati al colon irritabile; inoltre favoriscono la sintesi e l'assorbimento di alcune vitamine del gruppo B.

COSA SONO. Yogurt e latticini fermentati (ma anche formaggi) addizionati con ceppi diversi di lattobacilli e bifidobatteri vivi, oltre a fornire proteine nobili, zuccheri e minerali, esercitano un'attività probiotica.

FANNO BENE DAVVERO? I probiotici hanno un grande potere preventivo e curativo. Attraverso l'azione sulla flora intestinale, infatti, possono anche rimodulare il sistema immunitario, contribuendo a potenziare le difese nelle direzioni più diverse, dalle allergie infantili all'ipercolesterolemia, dai disordini intestinali alle infezioni da *Helicobacter pylori*, fino alla prevenzione dei tumori del colon. Ma attenzione: perché tutto questo accada, il probiotico deve avere due caratteristiche: deve essere in grado di superare l'acido gastrico e la bile (che hanno entrambi il potere di eliminarlo) e deve potersi attaccare alla mucosa gastrointestinale e proliferare, almeno per qualche giorno. Due condizioni che si possono ottenere con integratori "mirati" di ceppi specifici, ma difficilmente con l'alimentazione, per quanto "rinforzata". Benissimo dunque lo yogurt arricchito (ma anche quello normale!). Ma se devi curare qualche disturbo è meglio sentire il medico.

I PROBIOTICI IN NATURA. Sono ricchi di probiotici,

