

ALIMENTAZIONE ■ Molti luoghi comuni sulla pericolosità di alcuni cibi si stanno rivelando privi di fondamento

La scienza «riabilita» uova, carne e burro

Anche i cibi hanno le loro leggende. Perlopiù si tratta di luoghi comuni sulla bontà o meno di un alimento che si tramandano attraverso le generazioni e spesso non hanno alcun fondamento scientifico. «È tempo di fare chiarezza sulla pericolosità o l'innocuità di alcuni cibi, dato che permangono convinzioni già smentite da studi clinici anche non recenti», dice Andrea Strata, il professore di Nutrizione clinica alla Facoltà di Medicina dell'Università di Parma che ha fatto ritrovare linea e salute a molti big del mondo della cultura e dello spettacolo. Dove «big» è da intendersi in senso proprio e figurato.

Strata cita, ad esempio, uno studio condotto per una decina d'anni su oltre 37.500 uomini e oltre 80mila donne dal gruppo di Frank Hu, professore associato di Nutrizione ed epidemiologia alla Harvard school of public health di Boston. Ne risulta che il consumo di un uovo al giorno ha un'influenza irrilevante sui valori del colesterolo di individui sani. Qualche dubbio sulla pericolosità delle uova era già nato dall'osservazione empirica che gli anglosassoni non diventano arteriosclerotici a 20 anni benché, una volta raggiunta l'età scolare, quasi tutti incominciano la giornata con due uova e non disdegnino maionese e altre creme nel corso di essa, fino a raggiungere una media di 20 uova la settimana.

«Non solo a persone con valori colesterolemici elevati le uova sono state proibite — prosegue Strata —, ma anche, senza distinzioni, ai soggetti con una presunta o dimostrata epatopatia. Ora, però, si è infine diffusa tra i medici la consapevolezza che sono controindicate solo per soggetti con calcoli della colecisti, mentre per gli

La produzione industriale ha reso salumi e maiale meno grassi

altri sono addirittura consigliabili poiché forniscono proteine di elevato valore biologico di cui il fegato ha bisogno nei processi di rige-

nerazione. Sono sconsigliate ai portatori di calcoli alla colecisti perché, rappresentando un vivace stimolo alla contrazione di quest'ultima, in tali individui possono scatenare una colica». «Possono» significa che non è scontato poiché la tolleranza individuale può giocare un ruolo importante: i vecchi radiologi ricordano che, quando si somministravano due uova immediatamente prima di fare radiografie mirate a valutare la capacità di contrarsi della colecisti, in molti soggetti la colica non si scatenava affatto, nonostante i calcoli.

Altri alimenti per lungo tempo sotto accusa perché ritenuti responsabili dell'ipercolesterolemia sono le carni suine fresche e i salumi in genere. Studi di Strata, riportati in un suo libro sul prosciutto crudo, dimostrano com'è cambiato negli ultimi tre decenni il profilo di questi alimenti. «È cambiato — spiega il nutrizionista parmense — in conseguenza di tre diversi tipi di intervento. La produzione industriale è intervenuta consentendo di ottenere prodotti scientificamente controllati con caratteristiche di riproducibilità costanti e sicure, conseguenti a continui controlli di qualità. La scienza zootecnica chiamata mangimistica ha introdotto nel mangime dei maiali una quantità tale di grassi insaturi che oggi oltre la metà dei grassi contenuti nel lardo è di questo tipo. Una curiosità: il 43,30% è rappresentato da acido

oleico, che è il principale componente dell'olio di oliva. La selezione genetica, poi, ha dato la preferenza a un maiale caratterizzato non solo da una minor quantità di grasso sottocutaneo, ma anche da una minor infiltrazione grassa del

muscolo inferiore, con un abbattimento del 30% del colesterolo». Qualche buongustaio con un minimo di formazione chimica probabilmente l'aveva sospettato perché, andando a gustare prosciutto e melone in un ristorante senz'aria condizionata, s'è accorto che la componente lardacea del prosciutto, quel filino bianco e translucido, se lasciato nel piatto, si scioglie in breve tempo. Una prova dell'alto contenuto in

grassi insaturi che hanno una temperatura di fusione più bassa di quelli saturi.

Rivalutato anche il consumo di burro, se in quantità moderata. Questo alimento è sicuramente responsabile della colesterolemia perché ha un contenuto non trascurabile di grassi saturi e quindi è giusto che sia proibito a chi ha un'aterosclerosi già diagnosticata. Ma 10-20 grammi al giorno non sono pericolosi per soggetti che sono in fase di accrescimento o che esercitano un'attività sportiva, secondo Strata, perché questi lo metabolizzano molto velocemente, quasi come i carboidrati.

«Ridimensionata la responsabilità dei grassi anche nell'aumento dei trigliceridi del sangue — aggiunge Strata —. Oggi si sa che vi contribuiscono in buona misura anche l'alcool e gli zuccheri. Non è escluso nemmeno il fruttosio, lo zucchero contenuto nella frutta. Finora ritenuto innocuo, è invece capace di provocare anche un incremento dell'acido urico». Vale a dire che la gotta può essere provocata non solo da un esagerato consumo di carne, ma anche da un eccessivo consumo di frutta. Oggi non improbabile perché la nostra società, secondo il nutrizionista di Parma, superati nell'alimentazione gli eccessi di calorie totali raggiunti negli anni del boom economico come reazione alle privazioni del tempo di guerra e del dopoguerra, orienta attualmente i propri consumi verso prodotti cui l'immaginario collettivo attribuisce maggiori valenze salutistiche. Negli anni '90, infatti, mentre sono rimasti stabili o sono diminuiti i consumi di carni in generale, di uova, pane, pasta e vino, sono aumentati quelli di frutta, pesce e bevande analcoliche.

ROSANNA MAMELI

Alimenti a confronto

Alimento	Proteine (g)	Grassi (g)		Colesterolo (mg)
		Saturi	Polins.	
Prosciutto crudo (100g)	26,90	4,44	1,66	66
Fontina (100g)	24,50	14,73	1,42	85
Salame Felino (100g)	30,50	10,40	4,53	95
Burro (10 g)	0,8	4,87	0,27	25
Vitellone "filetto" (100g)	19,70	2,17	0,21	65
Pollo (arrosto con pelle; 100g)	28,30	5,88	2,67	87

Fonte: Tab. Comp. Alim. Istituto Nazionale Nutrizione, 1995