SFATIAMO... I FALSI MITI

diciamo la verità... sulle finte verità!!!

Dott. Lorenzo Traversetti, Biologo Nutrizionista 333/8638938 http://lorenzotraversetti.weebly.com

INTRODUZIONE

La possibilità di accedere ad informazioni da tantissime fonti, si veda la televisione, internet, riviste, quotidiani e tante altre, ha fatto si che la rapidità con cui un'informazione possa circolare, è aumentata sensibilmente. Se, da un lato, questo aspetto è sicuramente da considerare positivo, è anche vero che è aumentata in modo esponenziale, la possibilità di veicolare informazioni inesatte fino a vere e proprie false notizie. Ciò è vero in tantissimi campi e, purtroppo, anche quello della corretta alimentazione, non ha avuto scampo.

L'iniziativa che ha portato alla realizzazione di questo 'libro', ha avuto proprio il suo fondamento nella volontà di proporre dei veri miti tali da poter sfatare delle false credenze. L'iniziativa ha avuto una durata annuale, con due pubblicazioni mensili ed è risultata in questo documento con 24 schede, ognuna riferita ad un falso mito sfatato. Il grande riscontro avvenuto sui social è stato il motore dell'iniziativa stessa, guidata dalla curiosità di chi l'ha seguita ma anche dalla loro bramosia nell'ottenere informazioni corrette, che non fossero veicolate in modo errato o, addirittura, falsate.

INDICE

1 – Quando si ha carenza di ferro bisogna mangiare spinaci 5

2 – Mangiare la pasta fa ingrassare 6

3 – L’acqua al pasto rallenta la digestione 7

4 – Gli estratti non sostituiscono la frutta 8

5 – La carne in scatola fa male 9

6 – L’ananas brucia i grassi 10

7 – Gluten free significa che fa dimagrire 11

8 – In tanti possono parlare di alimentazione e nutrizione 12

9 – Se è grasso… fa ingrassare 13

10 – Sono gonfio dopo aver mangiato, allora sono intollerante 14

11 – La cioccolata fa male 15
12 – Mangiare pesce migliora la memoria 16
13 – Prendo una centrifuga e la sostituisco alla frutta fresca fresca 17
14 – Mangio integrale perche mi fa dimagrire 18
15 – La birra fa ingrassare più del vino 19
16 – Le carote fanno abbronzare 20
17 – Ricongelare i prodotti decongelati da male 21
18 – Gli integratori non fanno male bensì aiutano a stare meglio 22
19 – Se hai problemi di vista, devi mangiare i mirtilli 23
20 – Le banane sono il cibo più ricco in potassio 24
21 – I grassi vegetali sono migliori di quelli animali 25
22 – Cucinare al microonde non è salutare 26
23 – Le fette biscottate sono un alleato della dieta 27
24 – La dieta chetogenica non fa male e fa dimagrire in modo sano 28

SFATIAMO... I FALSI MITI

Quando si ha carenza di Ferro bisogna mangiare Spinaci

1. Il ferro contenuto negli alimenti vegetali è presente in una forma che il nostro intestino assimila al massimo per il 10% mentre la forma 'animale' viene assimilata per il 30%

2. Gli spinaci contengono circa 2.7mg di ferro in 100g di prodotto, quota ben inferiore a quella delle vongole (circa 17.5mg), della carne di fegato (circa 9mg) ma anche di altri alimenti vegetali, per es. il cacao amaro (circa 11.6mg) o i ceci (circa 7.5mg)

SFATIAMO... I FALSI MITI

Mangiare la pasta fa ingrassare

1. Tutti gli alimenti, quando in eccesso, fanno ingrassare ma, con alcuni accorgimenti, la pasta non vi appartiene:
   - condimenti non eccessivamente grassi
   - uso di olio EVO per mantenere sotto controllo la glicemia
   - uso di pasta integrale per gestire i picchi glicemici post prandiali
   - uso di spezie (tra tutte, abbinare pepe nero e curcuma oppure usare l'aglio, per rendere ottimale il metabolismo lipidico

2. Ottimo abbinamento prima di fare sport, per fare un pieno di energia

SFATIAMO... I FALSI MITI

L'acqua al pasto rallenta la digestione

1. Bere acqua al pasto aiuta il processo di masticazione e la digeribilità del bolo alimentare, favorendo la deglutizione e il successivo transito del bolo stesso lungo il tubo digerente

2. L'abbinamento di 2 bicchieri d'acqua ad un pasto bilanciato in fibre, contribuisce a garantire un corretto transito intestinale, aspetto chiave per la regolarità dello stesso intestino, per l'assorbimento dei nutrienti e per il controllo dell'assorbimento dei grassi

SFATIAMO... I FALSI MITI

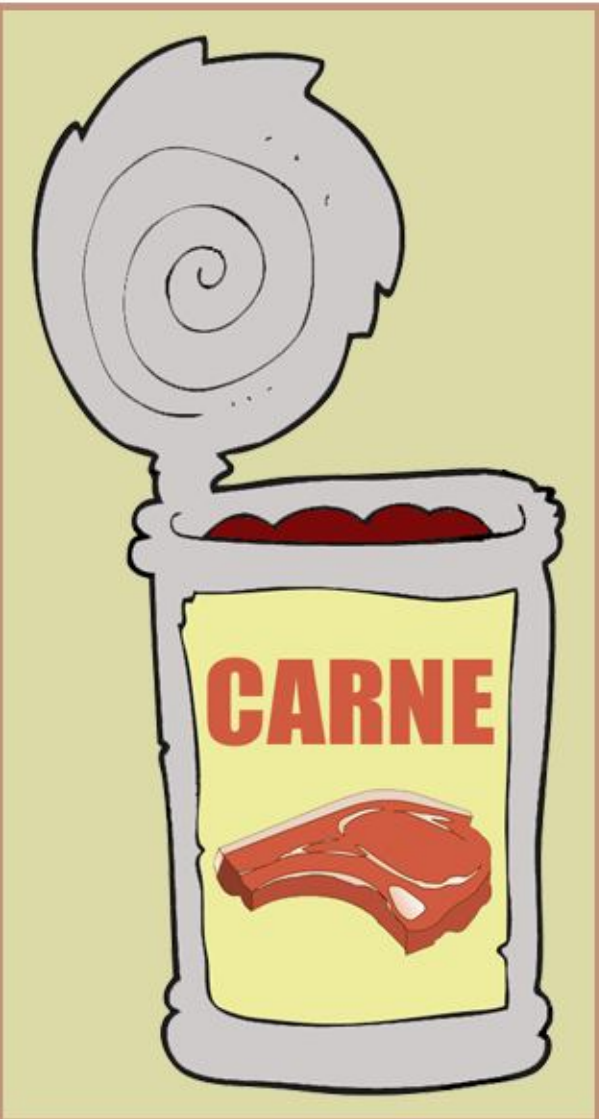
Gli estratti non sostituiscono la frutta

1. I processi per ottenere un estratto o una centifuga prevedono sempre la rimozione della componente fibrosa, utile a garantire il corretto transito intestinale delle feci

2. Mangiare un frutto sano significa 'masticare' e questa azione attiva una risposta mediata da molti neurotrasmettitori i quali inviano un messaggio di sazietà al nostro cervello. Dunque bere una centrifuga, appaga il sapore ma non la nostra senzazione di fame

SFATIAMO... I FALSI MITI

La carne in scatola fa male



1. La carne subisce molteplici controlli lungo l'intera filiera di produzione del prodotto, a partire dai rigidi protocolli di allevamento degli animali e dalla loro alimentazione

2. La carne in scatola non contiene conservanti in quanto l'azione di difesa dai patogeni è garantita dal processo di sterilizzazione a 128°C per 3 minuti, prima che il prodotto esca dallo stabilimento

3. La gelatina non ha origine chimica in quanto viene prodotta dall'alga Agar Agar, risultando salutare ed stremamente nutriente

SFATIAMO... I FALSI MITI

L'ananas brucia i grassi

1. Cibo ipocalorico, genuino, ricco in sali minerali ed in vitamine, a medio valore glicemico e ricco in acqua... tante virtù ma sicuramente non in grado di sciogliere i grassi

2. La Bromelina lo rende abile a svolgere una azione antinfiammatoria ma solo se ne potessimo consumare enormi quantità, ben al di sopra della 'porzione' di riferimento e dunque tali da risultare pericolosi per la salute

SFATIAMO... I FALSI MITI

Gluten Free significa che fa dimagrire

1. Gli alimenti chimicamente gluten free, causano un maggiore innalzamento della glicemia e dell'insulinemia post-prandiale a causa della carenza di fibre e altri nutienti, portando alla conseguente attivazione maggiorata della lipogenesi (formazione di tessuto adiposo)

2. Non ci sono studi scientifici che sottolineino benefici salutari associati all'eliminazione del glutine mentre è riconosciuta la capacità dei prodotti gluten-free di aumentare l'incidenza della comparsa di diabete di tipo 2

SFATIAMO... I FALSI MITI

In tanti possono parlare di alimentazione e nutrizione

1. Estetisti... farmacisti... personal trainer... naturopati... una molteplicità di figure le quali, PER LEGGE, non possono trattare l'argomento alimentazione perchè non formate ma che ogni giorno commetto abuso della professione

2. Voi andreste da un ematologo se aveste un infarto? E da un proctologo per una carie? Allora impariamo a rispettare la professione del nutrizionista... Medici dietologi, dietisti e BIOLOGI NUTRIZIONISTI sono gli unici ad avere le competenze per parlare di nutrizione

SFATIAMO... I FALSI MITI

Se è grasso... Fa ingrassare

1. Esistono 'grassi' e 'grassi', spesso identificati come buoni (mono e polinsaturi) e come cattivi (saturi). In realtà, nelle giuste quantità, sono tutti costituenti essenziali del nostro organismo e devono far parte della dieta

2. Ricordate, non sono i grassi che fanno ingrassare ma l'abuso in calorie. Dunque i grassi non vanno eliminati bensì gestiti... la loro gestione, riduce l'infiammazione e aiuta a combattere l'accumulo di adipe

SFATIAMO... I FALSI MITI

Sono gonfio dopo aver mangiato, allora sono intollerante

1. Gonfiore lagto a diarrea o, al contrario, a stipsi, crampi addominali, bruciore sulla lingua, acne o comparsa di stomatiti, flatulenza, prurito... sono tanti i sintomi di una VERA intolleranza, non il solo gonfiore o pesantezza

2. Il più delle volte, quella che si sospetta essere una intolleranza, è solo una cattiva digestione legata ad una disbiosi, ossia una variazione della naturale flora batterica intestinale, gestibile con un miglioramento delle abitudini (alimentari ma anche dello stile di vita)

SFATIAMO... I FALSI MITI

La cioccolata fa male

1. Come tutti gli alimenti, se si esagera, può far male ma, nelle giuste dosi, ha varie proprietà: antistress (per il magnesio); protettivo per il sistema cardiocircolatorio (per i polifenoli); regolatore del colesterolo 'cattivo' (LDL, per gli acidi grassi monoinsaturi); psicostimolante (per la caffeina e la teobromina)
2. Una porzione di 10g di fondente >70% cacao aiuta la termogenesi, ossia il consumo di grassi, soprattutto addominali

SFATIAMO... I FALSI MITI

Mangiare pesce migliora la memoria

1. Il fosforo è un elemento chiave in molti processi fisiologici ma mai da solo bensì in sinergia e solo in questo 'abbinamento' fa si che il corpo funzioni al meglio
2. Tenti alimenti hanno lo stesso contenuto di fosforo del pesce (formaggi, tuorlo, cereali e carne, ovvero circa 150mg/100g di prodotto)
3. Se si vuole avere una buona memoria basta avere una dieta equilibrata, varia e condurre uno stile di vita sano

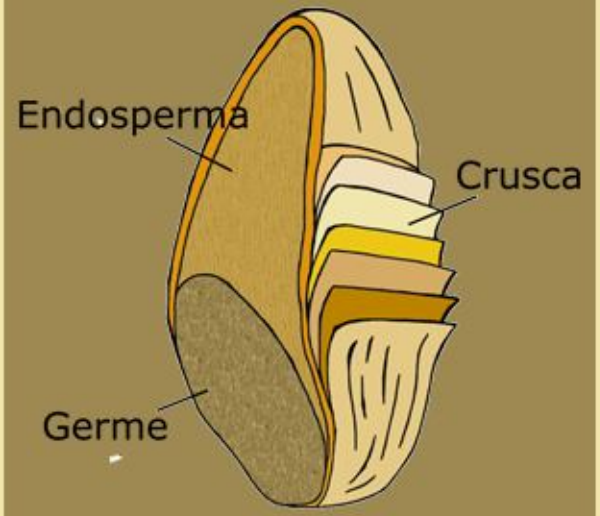
SFATIAMO... I FALSI MITI

Prendo una centrifuga e la sostituisco alla frutta fresca

1. Un frutto è un insieme di sali minerali, varie vitamine (A, B, C, E, K) e... fibre solubili ed insolubili!!! Quando scegliamo una centrifuga, assumiamo le prima due (con delle riduzioni, leggi sotto) ma perdiamo entrambe le fibre
2. Il calore del macchinario per la centrifuga, altera la struttura delle vitamine sensibili alla temperatura, impedendoci di assumerle come dovremmo (vitamine A, C, E ed alcune B)
3. Le fibre solubili aiutano l'equilibrio della flora batterica intestinale; quelle insolubili agevolano il transito delle feci. Sono entrambe importanti

SFATIAMO... I FALSI MITI

Mangio integrale perchè mi fa dimagrire



1. Nel processo di raffinazione, si eliminano il germe e la crusca, ricche in fibre e nutrienti, i quali rallentano il processo digestivo e prolungano la sazietà
2. Al di la di ciò, il potere calorico di farine raffinate o integrali, è lo stesso
3. Mangiare integrale non vuol dire che possiamo incrementare le quantità altrimenti prenderemmo ugualmente peso

SFATIAMO... I FALSI MITI

La birra fa ingrassare più del vino

1. Il contenuto alcolico medio del vino oscilla intorno a 12°, quello di una birra chiara intorno a 5°, quindi è molto meno calorica

2. Attenzione alle quantità... è più facile abbondare con la birra piuttosto che con il vino, vanificando il minor apporto calorico

SFATIAMO... I FALSI MITI

Le carote fanno abbronzare

1. Il betacarotene è un antiossidante che aiuta a combattere la formazione di radicali liberi, anche sulla pelle (specie se esposta al sole)

2. Il betacarotene conferisce un colorito 'aranciato' alla pelle ma non stimola la produzione di melanina, responsabile dell'abbronzatura

SFATIAMO... I FALSI MITI

Ricongelare prodotti decongelati fa male

1. È possibile scongelare, cuocere e ricongelare un prodotto senza che questo diventi pericoloso per la salute

2. Al contrario, scongelare e ricongelare un prodotto senza, nel mentre, cuocerlo, non va mai fatto perchè si rischia di alterarne la qualità (soprattutto la carica batterica) rendendolo nocivo per la salute

SFATIAMO... I FALSI MITI

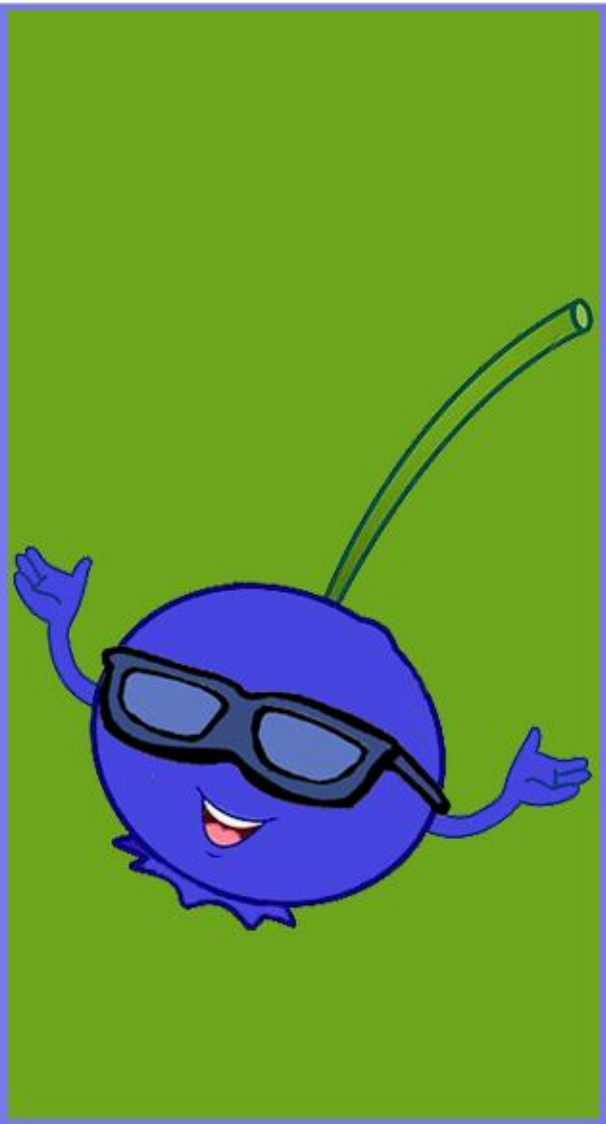
Gli integratori non fanno male bensì aiutano a stare meglio

1. Assumere dosi eccessive di vitamine attraverso l'alimentazione è difficile mentre questo rischio lo si corre con un consumo eccessivo di integratori

2. Questi integratori non devono essere assunti indiscriminatamente bensì solo di fronte ad un'accertata carenza

SFATIAMO... I FALSI MITI

Se hai problemi di vista, devi mangiare i mirtilli



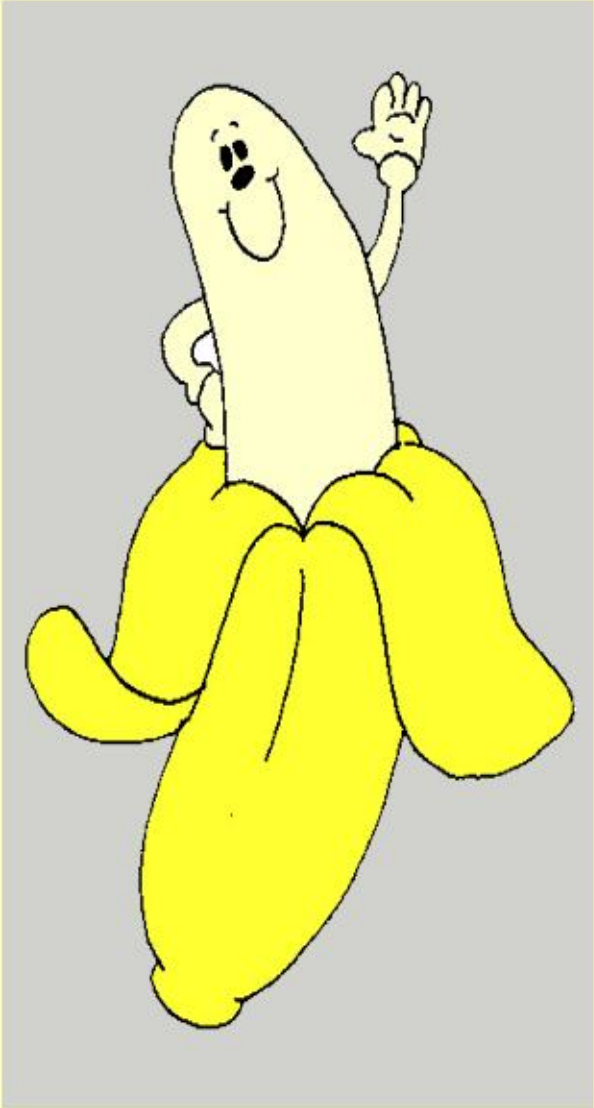
1. Il betacarotene (noto come provitamina A, che viene trasformato in retinolo dalle cellule) è un antiossidante che aiuta a migliorare la vista notturna

2. Alimenti di origine animale e verdure sono ricchi in retinolo e betacarotene, rispettivamente, in quantità molto maggiori di quelle dei mirtilli

3. Tra tutti gli alimenti citati, i mirtilli contengono bassissime quantità di betacarotene

SFATIAMO... I FALSI MITI

Le banane sono il cibo più ricco di potassio?



1. La frutta fresca è una fonte importante di potassio ma al primo posto è presente un frutto oleoso, ovvero l'avocado (450 mg di potassio per 100 grammi di parte mangiabile), seguito dal kiwi (400 mg/100g p.e.)

2. La banana (350 mg/100g p.e.) viene dopo questi due alimenti e, sebbene ricca in potassio, non occupa il primo posto

3. Diversificare la dieta, significa ottimizzare l'assunzione di questo dale minerale

SFATIAMO... I FALSI MITI

I grassi vegetali sono migliori di quelli animali

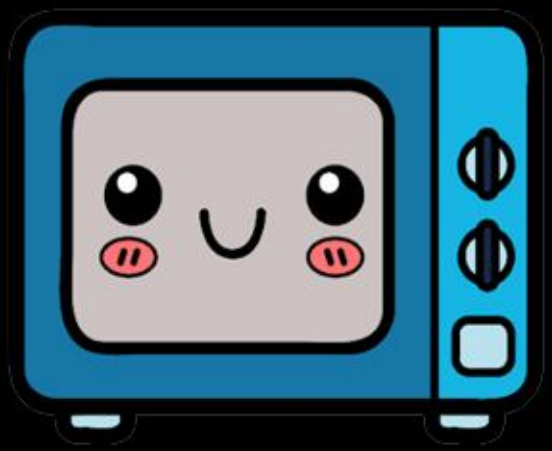
1. I grassi si dividono in saturi e insaturi (e questi ultimi in mono e polinsaturi). Non esistono grassi buoni o cattivi, nelle giuste quantità, servono tutti

2. Cibi animali e vegetali hanno sia grassi saturi che insaturi. il consumo di entrambe le fonti rientra nel concetto di giusta alimentazione

3. I prodotti vegetali spesso hanno più grassi insaturi i quali vengono resi saturi per poter vendere il prodotto (per es. margarina)

SFATIAMO... I FALSI MITI

Cucinare al microonde non è salutare



1. Le microonde alla base del funzionamento di questo strumento, non fuoriescono durante l'utilizzo quindi sono innoque per la salute

2. La strategia di funzionamento di questo forno è tale da non creare variazioni chimiche nella struttura dei cibi che vi vengono cotti, anzi, iaiuta a preservare l'integrità di sali minerali e vitamine

SFATIAMO... I FALSI MITI

Le Fette biscottate sono un alleato della dieta

1. I prodotti da forno da grande distribuzione, hanno spesso un rapporto tra nutrienti sbilanciato verso i grassi e gli zuccheri semplici

2. L'apporto di nutrienti 'buoni' è lo stesso che si avrebbe consumando una porzione di pane, sebbene quest'ultimo risulti più adatto in quanto ottenuto da ingrendienti più genuini

3. Anche il contenuto calorico cambia molto. 100g di fette biscottate hanno 100-150Kcal in più di 100g di pane comune da forno

SFATIAMO... I FALSI MITI

La dieta chetogenica non fa male e fa dimagrire in modo sano

1. Troppe proteine... FANNO MALE... un'eccessiva riduzione dell'introito calorico... FA MALE... eliminare i carboidrati... FA MALE!!!

2. La produzione di chetoni serve per trasformare il grasso in energia ma sovraccarica reni e fegato creando danni a lungo termine

3. Questo regime alimentare serve per trattare patologie al sistema nervoso, anche gravi, non come via più semplice per perdere grasso

Dott. Lorenzo Traversetti

BIOLOGO NUTRIZIONISTA

http://lorenzotraversetti.weebly.com

www.nutrizionistaportuense.it

lorenzotraversettibiologonutrizionista

#dottorlorenzo