

## 15 falsi miti alimentari da sfatare



Sui **falsi miti alimentari** non si finisce mai di imparare. Meglio non arroccarsi sulle proprie convinzioni, magari errate, e non fidarsi troppo delle “leggende” popolari. Per scegliere la **dieta** più corretta, con tutti gli strumenti giusti per farlo al meglio, meglio smascherare i falsi miti alimentari più famosi. Ecco un elenco tutto da “gustare”, per diventare consapevoli e scegliere bene, veramente a vantaggio della nostra salute. In effetti la consapevolezza è il primo passo da compiere, per arrivare alla tutela di noi stessi, specialmente quando il falso riguarda un aspetto così rilevante, come quello della dieta.

### 1. Per concludere il pasto, ottimo il formaggio

Il **formaggio** è un alimento particolarmente grasso. E' una vera e propria “bomba” calorica che, invece di stimolare la **digestione**, la rallenta pericolosamente.

### 2. Invece del pane, grissini e cracker

Questi sostitutivi del pane, molto spesso, sono “finti” alleati della linea: garantiscono un **apporto calorico** più elevato rispetto al pane classico. “Meglio concedersi un panino di piccole dimensioni, meglio se integrale, al giorno, piuttosto che buttarsi su

grissini & co. per tenere le **calorie** sotto controllo” ha osservato la dottoressa Marcorsini.

### 3. La pasta fa ingrassare

Croce, ma, soprattutto, delizia per gli amanti della vera **cucina mediterranea**, la **pasta** è spesso additata come “origine di tutti i mali”, colpevole di aumenti di **peso** e **grasso** in eccesso. In realtà, non è vero, anzi. “La pasta è un elemento prezioso della dieta, complice l’apporto di **carboidratiche** fornisce, il consiglio è di non appesantirla con **condimenti** eccessivi o sughi troppo elaborati, ma di insaporirla con **verdure fresche** di stagione” ha aggiunto l’esperta.

### 4. Saltare i pasti per dimagrire

Saltare i pasti è un’abitudine deleteria, che rischia, invece di far **dimagrire**, di sortire l’effetto opposto, rallentando il **metabolismo**.

### 5. La frutta è un alimento dietetico, da consumare in quantità

Sicuramente non rientra tra il **cibo spazzatura**, anzi, ma nemmeno tra i cibi completamente privi di calorie. La frutta dovrebbe essere tra i protagonisti del **regime alimentare**, ma senza eccessi (1 porzione al giorno), perché è **zuccherina**, favorisce il **gonfiore addominale** e può rallentare la digestione.

### 6. Bando ai grassi

Sicuramente non devono essere presenti in quantità significative, ma anche i **grassi** sono sostanze nutritive necessarie che non possono mancare dalla dieta. L’importante è non esagerare, soprattutto con quelli di origine animale.

### 7. L’ananas brucia i grassi

Sarebbe bello se, a colpi di **ananas**, si potessero annullare gli eccessi alimentari, ma non è decisamente così.

### 8. La birra fa latte

Questo è una delle frasi più classiche che si sfoderano in presenza di una **donna** in **dolce attesa**, per autorizzarla a bere un sorso di birra. In realtà, però, non ha nessun fondamento scientifico.

### 9. Via libera agli alimenti “light”

“**Light** non significa completamente privo di calorie, anzi. I cibi light contengono, mediamente, il 30% in meno delle calorie. E’ importante, quindi, non eccedere” sottolinea la nutrizionista.

### 10. Pesce, alleato di mente e memoria, grazie al fosforo

Il **pesce** fa bene, ma non è ricco di **fosforo** quanto di pensa. Infatti, ci sono alimenti che ne contengono quantità decisamente superiori, come i **legumi** o la **frutta secca**, per esempio.

### 11. Zucchero e iperattività

Spesso si pensa che lo **zucchero** possa influire sull’**iperattività**. In realtà sul rapporto fra l’assunzione di zuccheri e l’umore si è detto di tutto. Alcuni hanno sostenuto il contrario, collegando il consumo di zucchero anche alla **depressione**. In questo senso si verificherebbe un particolare processo: il corpo utilizzerebbe le vitamine del gruppo B per trasformare lo zucchero in energia. Di conseguenza l’organismo resterebbe a corto di queste sostanze, che sono molto importanti per il sistema neurologico. Si è detto anche che un picco in alto della curva glicemica possa portare a fatica, insonnia, ansia e difficoltà di concentrazione. Si

tratta soltanto di una credenza.

## 12. Le uova aumentano il colesterolo

Si dice che chi soffre di **ipercolesterolemia** non debba mangiare le **uova**, perché esse ne abbondano. Da un certo punto di vista si può considerare un fondo di verità, visto che le uova sono ricche di **colesterolo**. In ogni caso bisogna sempre ricordarsi che il nostro organismo riesce a regolarsi bene da questo punto di vista. E' chiaro che non bisogna esagerare, ma non occorre nemmeno privarsi di un uovo sodo, il quale ha soltanto 75 calorie.

## 13. Un gelato per sostituire la cena

Presi dai ritmi frenetici della vita quotidiana, magari siamo tentati di ridurre la cena o un pasto principale ad un semplice gelato o ad un dolce. In questo senso siamo confortati da ciò che si sente dire: un gelato può sostituire la cena. Tutto questo è vero, ma solo a metà. E' reale la quasi corrispondenza in termini di calorie fra un pasto e un **gelato**, ma, per quanto riguarda la qualità, di certo poter contare su una cena completa sarebbe più importante. Una volta ogni tanto ci si può concedere anche uno strappo alla regola, ma questa non deve diventare un'abitudine.

## 14. Bere due litri di acqua al giorno

Anche gli esperti molte volte consigliano di **bere tanta acqua**, almeno 2 litri al giorno. In effetti è vero che l'acqua è importante per il nostro organismo, in quanto facilita la diuresi e, quindi, la depurazione del corpo dalle tossine. Bere tanta acqua è fondamentale anche per combattere la stitichezza. Tuttavia non possiamo far valere una regola generalizzata, visto che ogni organismo è diverso dall'altro. Il benessere individuale deve basarsi su criteri soggettivi, senza farsi condizionare da teorie applicate in maniera indiscriminata.

## 15. Il taglio migliore è il filetto

Un'altra diceria legata all'alimentazione riguarda anche chi non vuol far mancare sulla propria tavola la classica **fettina di carne**. Spesso sentiamo dire che proprio quest'ultima o il **filetto** rappresentino il tipo di carne migliore, il taglio che sarebbe da preferire a tutti gli altri. Non è propriamente vero, perché ciò che varia, in base ai tagli, è il contenuto dei grassi. Le proteine, invece, non differiscono.

[tantalalute.it]