

Alcuni miti alimentari da sfatare



*Perchè le bevande ricche di caffeina causano disidratazione ?
Limitate il consumo di uova o evitate di cucinare verdura ? Perchè
mangiare alcuni nutrienti a determinate ore del giorno aiuta a
perdere peso ? Non è sempre facile separare i fatti dalle fantasie.*

Le bibite ricche di caffeina hanno un effetto disidratante e causano un maggior fabbisogno di liquidi ?

Degli studi hanno dimostrato che un consumo normale di caffeina contenuta in the, caffè e bibite non aumenta la perdita di fluidi ; ma è riportato che la caffeina ha effetti diuretici ad una dose di 250mg al giorno e quindi può causare una maggiore perdita di acqua e un possibile deficit corporeo di fluidi (questo effetto può essere meno marcato nei consumatori abituali di caffeina). Pertanto l'acqua che assumiamo con bibite contenenti caffeina contribuisce all'assunzione giornaliera di liquidi, se tali bevande sono consumate con moderazione. Le autorità Nazionali in Europa raccomandano un'assunzione di liquidi di almeno 1,2 litri (4-6 bicchieri) al giorno per gli adulti. A questa quantità si deve aggiungere l'acqua assunta con gli alimenti e l'acqua consumata con il nostro metabolismo, tenendo conto delle perdite attraverso urine, feci, sudorazione e respirazione. ^{1,2}

Non si possono mangiare più di tre uova a settimana ?

Un elevato valore di colesterolo nel sangue è un noto fattore di rischio per le patologie cardiache. Questo è stato associato all'idea che il tuorlo dell'uovo, che è ricco in colesterolo (circa 225 mg in un uovo di medie dimensioni), possa essere dannoso per il cuore. Tuttavia, è il nostro stesso organismo che produce oltre il 75% del colesterolo totale, e il colesterolo assunto con la dieta in generale presenta un effetto molto limitato sul livello di colesterolo ematico. Nonostante alcuni soggetti non risentano del colesterolo nella dieta, i grassi saturi hanno un maggiore effetto sul colesterolo ematico, in particolare il colesterolo LDL; le uova hanno un basso contenuto di grassi saturi. Molte delle organizzazioni che si occupano di salute e di problemi cardiaci in Europa e nel mondo non hanno stabilito un limite sul numero di uova da consumare, a condizione che facciano parte di una dieta bilanciata povera di grassi saturi. ³⁻⁴

La cottura distrugge tutti i principi nutritivi contenuti nelle verdure?

La Vitamina C e l'acido folico sono idrosolubili e sensibili all'ossidazione, pertanto vengono effettivamente perse se gli alimenti che le contengono (verdure verdi) vengono cotti in abbondanti quantità di acqua che poi viene scartata. Tale perdita, come quella di altre vitamine e minerali, può essere ridotta se le verdure non vengono tagliate a pezzetti, se vengono scottate in acqua bollente e servite immediatamente, o ancora meglio se vengono cucinate a vapore o in piccole quantità di acqua o addirittura nel microonde. Tuttavia molti altri nutrienti come la fibra, il licopene nei pomodori e altri antiossidanti rimangono nelle verdure e possono essere resi più disponibili dalla cottura. Inoltre una cottura accurata comporta un aumento della sicurezza microbiologica del cibo e ne amplifica il sapore. ⁵⁻⁷

Un'“alimentazione a tempo” vi può aiutare a perdere peso?

Il concetto di "alimentazione a tempo" è stato introdotto dai nutrizionisti francesi nel 1986, secondo la teoria che esiste un tempo ideale per digerire i macronutrienti quali proteine, carboidrati e grassi. Ad esempio gli alimenti contenenti proteine, grassi e carboidrati digeribili lentamente (come quelli presenti nei cereali integrali e gli alimenti ricchi in fibra) devono essere consumati a colazione, mentre gli alimenti contenenti prevalentemente proteine devono essere consumati a pranzo. I macronutrienti che

vengono consumati al di fuori di questi periodi di digestione ottimale, non saranno consumati ma stoccati come grasso, comportando così un aumento di peso.

Effettivamente il nostro organismo segue un ritmo circadiano, un orologio biologico legato alla luce solare e alla temperatura, che causa delle piccole fluttuazioni tra il giorno e la notte nei livelli di alcune sostanze, come gli ormoni. Tuttavia in qualunque momento noi mangiamo proteine, grassi o carboidrati il nostro corpo risponde aumentando la produzione e il consumo delle sostanze necessarie per una corretta digestione.

La perdita di peso ottenuta con questo tipo di dieta è probabilmente dovuta ad una riduzione delle calorie assunte che si verifica quando alcuni alimenti sono eliminati da alcuni pasti.^{8,9}

Bibliografia

1. Scientific Opinion of the Panel on Dietetic Products, Nutrition and Allergies on a request from the EC on dietary reference values for water. [The EFSA Journal \(200x\) xxx, 1-49.](#)
2. Maughan RJ and Griffin J (2003) Caffeine ingestion and fluid balance: a review. *Journal of Human Nutrition and Dietetics* 16:411-420
3. Gray J and Griffin B (2009) Eggs and dietary cholesterol – dispelling the myth. *British Nutrition Foundation Nutrition Bulletin* 34:66-70
4. European Heart Network (2002) Food, Nutrition and Cardiovascular Disease Prevention in the European Region: [Challenges for the New Millennium.](#)
5. Food Standards Agency (2008) *The Manual of Nutrition*, 11th ed. UK
6. Miglio C et al (2008) Effects of different cooking methods on Nutritional and physicochemical characteristics of selected vegetables. *Journal of Agriculture and Food Chemistry* 56:139-47
7. Shi J and LeMaquer M (2000) Lycopene in tomatoes: chemical and physical properties affected by food processing. *Critical Reviews in Food Science and Nutrition* 40:1-42
8. Gibney MJ et al (eds) (2009) *Introduction to Human Nutrition*, 2nd ed. Oxford:Wiley-Blackwell
9. Waterhouse J et al (1997) Chronobiology and meal times: internal and external factors. *British Journal of Nutrition* 77:S29-38