

Generi alimentari

State lontani dai cibi industriali

PAOLO PIGOZZI

Andate al supermercato con gli occhiali o con una lente di ingrandimento per riuscire a leggere le etichette e poter quindi scegliere alimenti più salutari o comunque più adatti alle vostre esigenze? Pratica sicuramente virtuosa, ma spesso assai complicata e che allunga molto i tempi della spesa. Esiste un altro modo per poter realizzare una dieta salutare?

Ci suggeriscono un metodo più spiccio e sicuro i risultati di una ricerca realizzata dal dipartimento di Epidemiologia e Prevenzione dell'Istituto Neurologico Mediterraneo-NeuroMed di Pozzilli (IS) e pubblicato su *European Heart Journal*, Volume 43, Issue 3, 14 January 2022, Pages 213-224. La ricerca testimonia che, in soggetti cardiopatici, un consumo rilevante di alimenti trasformati industrialmente (spesso definiti anche alimenti ultraprocesati) aumenta significativamente il rischio di un secondo infarto o di un ictus grave. I ricercatori si sono concentrati sul consumo di questi alimenti, che contengono ingredienti normalmente non presenti nelle nostre cucine come proteine idrolizzate, maltodestrine, grassi idrogenati, additivi (coloranti, conservanti, miglioranti, ecc.).

Non pensiate che quelli ultraprocesati siano cibi per marziani: si tratta di bevande zuccherate e gassate, ali-



menti preconfezionati, creme spalmabili. Ma anche fette biscottate e sostituti industriali del pane, cereali per la colazione, cracker e yogurt variamente aromatizzati e quell'infinità di piatti che sono pronti al consumo semplicemente dopo essere stati brevemente riscaldati. Ebbene, le persone che consumavano più alimenti ultraprocesati avevano un rischio di un secondo infarto o di

ictus maggiore del 66% rispetto a chi ne mangiava meno. Ma anche, in una differente ricerca, di tumore al colon (*BMJ* 2022;378:e068921). Per tradurre in pratica: non perdetevi gli occhi cercando di decrittare le etichette, ma acquistate soprattutto alimenti di base: cereali integrali, legumi, frutta, verdure, semi oleosi. Ingredienti che poi in cucina trasformerete con semplicità in piatti prelibati e salutari.

Un minimo di organizzazione è necessario come, ad esempio, cuocere 1-2 volte alla settimana porzioni generose di cereali integrali (riso, orzo, miglio, ecc.):

i cereali cotti si conservano tranquillamente in frigo se non consumati in giornata. I legumi possono essere cotti ogni 15-20 giorni. Una volta raffreddati e porzionati, aspetteranno in congelatore fino al momento del consumo.

