

lienabile, e proprio perchè tale dovrebbe coinvolgere tutti i prodotti che hanno visto modificare la propria originaria struttura genetica. Altrimenti il tutto sa di soldi, cioè di scontri commerciali nei quali, come è noto, la salute dei consumatori è l'ultimo pensiero che passa per la testa dei contendenti.

Roma, 24 giugno 2003

IL COCOMERO, QUESTO SCONOSCIUTO

Anche se il freddo non facilita l'arrogamento, torniamo con la mente (e con il gusto) all'estate per parlare del Cocomero. Appartiene alla famiglia delle zucche ed è forse il più caratteristico frutto di stagione, noto fin dall'antichità, addirittura dal periodo preistorico. Sicuramente il cocomero era mangiato dagli egiziani più di 4000 anni fa. Il cocomero, o anguria, è praticamente una bibita, contiene, infatti, il 95% d'acqua, per questo in alcune regioni d'Europa è conosciuto come melone d'acqua. Ha un buon contenuto di potassio (che si perde con il sudore!), il sapore è dolce ed è dovuto più che agli zuccheri a particolari sostanze aromatiche, il che rende il cocomero un eccellente prodotto per le diete dimagranti, anche perché le stesse sostanze aromatiche danno un senso di sazietà. Insomma mangiare una fetta di cocomero equivale e bere un bicchiere d'acqua. Occorre comunque far attenzione ai semi perchè contengono glucosidi che hanno una forte azione purgante! Non vanno deglutiti interi e tanto meno masticati. Un buon cocomero si riconosce dalla buccia, di color verde scuro o con venature grigie, alla percussione con le nocche delle dita deve dare un suono "sordo". Un metodo classico, che si usava tempo fa era quello di assaggiarne un tassello; oggi si può ricorrere ad un altro espediente pragmatico, grattare la buccia con l'unghia: se viene via facilmente il cocomero è maturo al punto giusto.

Roma, 23 giugno 2003

ALIMENTAZIONE: LE FIBRE

I grandi consumatori di fibre presentano un rischio di cancro al colon (intestino) del 40% in meno rispetto a coloro che consumano poche fibre. La notizia era già nota -dichiara Primo Mastrantoni, segretario dell'Aduc- ora uno studio dell'Epic (European prospective investigation into cancer and nutrition) lo ha dimostrato, sottoponendo a controllo ben mezzo milione di persone, in dieci Paesi europei. Frutta, legumi e cereali integrali sono i migliori apporti di fibre. E' però importante rilevare che le fibre, che si trovano in farmacia sotto forma di crusca o gli alimenti aggiunti di fibre, come quelli della prima colazione, non sono stati oggetto della indagine e quindi non si può presupporre che abbiano lo stesso effetto degli alimenti ricchi naturalmente in fibre. Gli studi sugli animali da laboratorio dimostrano, infatti, che la crusca presa da sola non ha lo stesso effetto dell'alimento completo nel quale è presente anche la fibra, insieme ad altri componenti. Insomma un prodotto va assunto nella sua interezza e non può essere scomposto e aggiunto ad altri alimenti, pena la diminuzione dell'efficacia protettiva.

Roma, 7 luglio 2003

SALE MARINO, SALE RAFFINATO O SALGEMMA?

Salare con il sale marino, con il sale raffinato o con salgemma? Il sale marino è quello che proviene dalla evaporazione di acqua di mare che, se sottoposto a "lavaggio", diventa sale raffinato. Salgemma è il sale delle miniere, prodotto nel corso dei secoli. Quale la differenza dal punto di vista nutrizionale? Il salgemma è cloruro di sodio, praticamente allo stato puro mentre il sale marino in-

tegrale contiene una serie di elementi quali lo iodio, utile per il funzionamento della tiroide, ma anche sostanze non desiderabili quali per esempio l'arsenico e il piombo, che possono creare allarme nel consumatore. La quantità di questi elementi è tuttavia così ridotta che non produce effetti negativi, considerato anche il modesto consumo totale di sale giornaliero (8-15 grammi). Il sale raffinato deriva da processi di pulitura che eliminano buona parte dei minerali aggiuntivi, compreso lo iodio, il quale può essere addizionato successivamente per ottenere il sale iodato. Alcuni trovano più "saporito" il sale marino integrale, altri comprano quel che trovano sullo scaffale del negozio. L'importante è non esagerare con il consumo, perché il sale lo troviamo aggiunto in molti altri alimenti e questo può creare problemi a chi soffre di pressione alta. Il gozzo, malattia da carenza di iodio che colpiva le popolazioni di montagna, è scomparso, quindi l'uso di sale iodato, che tra l'altro volatilizza nel corso del tempo, non ha più senso se non in casi particolari. Infine è da tener presente che i sali arricchiti o impoveriti (iposodici) costano di più di quelli tradizionali.

Roma, 29 agosto 2003

