

I SUPERFOOD NON ESISTONO, PURTROPPO!

Il termine è stato coniato per promuovere alcuni alimenti particolarmente ricchi di nutrienti come mirtilli, broccoli, cacao, the, semi di lino, ma anche "bacche di goji, tè verde, quinoa, ecc.

Si tratta senza dubbio di alimenti sanissimi, che hanno molti vantaggi ad essere consumati, ma che non possono essere la soluzione di tutti i mali come il marketing o la moda del momento vuole farci credere!

La ricerca scientifica è molto cauta: quello che possiamo affermare è che la preziosità di questi alimenti consiste nel loro alto contenuto di sostanze che ci aiutano a mantenerci in salute, come vitamine, sali minerali, antiossidanti ecc., ma che non sono in concentrazioni tali da poter essere delle medicine. Spesso negli studi scientifici vengono utilizzate dosi molto differenti da quelle contenute nei cibi o che possono essere effettivamente consumate. Un altro fattore determinante è che gli alimenti e le sostanze vengono studiate singolarmente, non valutando la molteplicità di interazioni che possono avvengono in un organismo, e che dipendono dalla genetica del soggetto, dal suo stile di vita, dalla biodisponibilità, dal consumo contemporaneo di altri alimenti e così via.

Molti dei nutrienti che troviamo in alcuni di questi superfood li troviamo anche in un gran numero di altri alimenti che quotidianamente consumiamo o che dovremmo consumare, soprattutto frutta e verdura, ma anche legumi, semi, e alcuni pesci, ricchi di omega 3.

Con questo non vogliamo dire che sia inutile consumarli, tutt'altro! Sono alimenti preziosi e alleati della nostra salute, ma focalizzare l'attenzione su un singolo alimento o su un ristretto gruppo di alimenti, senza variare la dieta, potrebbe essere addirittura controproducente e portare a stati carenziali. Il nostro consiglio rimane sempre quello di variare spesso la dieta, di utilizzare alimenti di stagione, e di mantenere uno stile di vita attivo.

Nel bene e nel male l'importante è variare

Dott. ssa Gabriella de Miranda e Dott. ssa Sonia Calimandri
Biologhe Nutrizioniste

www.gabriellademiranda.it
www.soniacalimandri.weebly.com