

# IL CIBO che fa bene



**Dr. Monica Cimino** Nutrizionista, Specialista in Scienza dell'Alimentazione, Dottore di Ricerca in Biologia Cellulare e Molecolare. Lavora come Nutrizionista della Struttura Residenziale Regionale per i Disturbi Alimentari ASL Salerno e collabora con attività di ricerca con il Centro Pilota Regionale per i Disturbi Alimentari, Università Luigi Vanvitelli, Napoli. Per info e proposte di argomenti da approfondire [www.monicacimino.it](http://www.monicacimino.it) facebook e instagram: diet coach di Monica Cimino

## PERCHÉ BERE O NON BERE IL GINSENG

Gli estratti di prodotti naturali sono difficili da controllare e non danno garanzie assolute di sicurezza

**A ESTENDERE L'AMPIA VARIETÀ** dei prodotti offerti dai bar più attrezzati è arrivato il cosiddetto caffè al ginseng. La prima complice di questo ulteriore successo dell'industria alimentare è l'ignara medicina naturale. Oggigiorno la scoperta scientifica, che lancia per esempio il resveratrolo del vino rosso come panacea anti invecchiamento, non lascia spazio ad approfondimenti, diventa direttamente un dogma, una verità inconfutabile, a cui deve seguire l'acquisto immediato del prodotto miracolistico, ammesso che esista. Poco importa se la pillolina al resveratrolo arriva nel sangue o viene espulsa nelle urine: la medicina naturale l'ha detto, io lo compro. E così con tutti gli altri composti offerti dalla natura con attività nutraceutiche. Questo è quello che è successo anche al ginseng, la cui radice contiene effettivamente una famiglia di composti che agiscono a diversi livelli, ed è usata nella medicina orientale.

**IL PROBLEMA** è la farmacovigilanza sulla concentrazione effettiva dei principi attivi contenuti negli estratti dei prodotti naturali. Mi spiego meglio: se io dovessi preparare in laboratorio la Vitamina C ex novo, saprei nel dettaglio tutti i composti presenti anche in tracce; ogni compressa di ogni confezione sarebbe uguale alle altre; diversamente in un prodotto "naturale" non sempre si riesce ad avere un controllo efficace. Perché nell'estratto vegetale del ginseng per esempio, ci sono i ginsenosidi, i terpeni e altri composti la cui sinergia si traduce nelle proprietà nutraceutiche. Quello che non possiamo controllare sono le variabili che influenzano la percentuale di ogni composto, perché qualità del terreno, piante limitrofe, eventuale attacco di pa-

rassiti, etc. possono fare prevalere un composto rispetto a un altro. Per questo motivo i prodotti naturali sono potenzialmente pericolosi in quanto non siamo sempre in grado di controllare che il valore del composto di nostro interesse resti nel range di sicurezza. D'altronde già Paracelso nel 1500 si è espresso a tal proposito "è la dose che fa il veleno".

**MENTRE LE CASE** che producono i fitofarmaci approfondiscono la questione, l'industria alimentare ha cavalcato lo scoop promuovendo il caffè al ginseng "amaro" (se avessi a disposizione un'emoji metterei quella che ride a crepapelle). Vi elenco gli ingredienti dal più rappresentato a decrescere: zucchero, sciroppo di glucosio in polvere, latte scremato in polvere, caffè solubile 10%, grasso di cocco raffinato, proteine del latte, amido di mais pregel, farina di semi di carrube. **COLORANTE:** caramello semplice E150/a, **STABILIZZANTI:** E451i-E4501, anti agglomerante: E551, aromi, estratto solubile di ginseng. A voi le considerazioni.

**IO BEVO IL GINSENG** al bar e vi spiego perché: è dolce e mi gratifica, e quando ne ho voglia non esito a chiederlo. Lo scelgo per il gusto, non perché ha il nome di un prodotto "naturale" che mi fa pensare che rinunciare al caffè espresso possa darmi un vantaggio sulla durata della mia vita. Lo bevo, quando ne vale la pena, perché è molto dolce, troppo perché possa sostituire il vecchio caffè. Amici cari, quindi, portatevi al bar una buona dose di buon senso e scegliete quello che fa bene al corpo, senza mai tralasciare quello che fa bene anche alla mente e al nostro naturale desiderio di gratificarci.

