

# IL CIBO che fa bene



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

## COTTURE E CONSERVAZIONE

I contenitori in cui cuocete e riponete i cibi sono altrettanto importanti di quel che mangiate

**L'ECCESSIVA FOCALIZZAZIONE SU CIBO**, alimenti e integratori, talvolta finisce per prenderci la mano rendendoci scontenti del nostro corpo o ponendoci dubbi esagerati sulla salubrità dei cibi che mangiamo. Un'insoddisfazione che può portarci ad essere frustrati ed infelici perché ci sembra di non essere abbastanza belli, giovani o sani e al tentativo di rallentare il naturale invecchiamento fisiologico o di modificare la naturale fisicità individuale, attraverso un rigido controllo di quanto e cosa mangiamo.

**"TOGLI IL GLUTINE, DEVI MANGIARE SOLO GRANI ANTICHI!"**; "io prendo solo zucchero di canna"... Questi sono solo alcuni esempi delle frasi che si sentono pronunciare spesso. L'attenzione eccessiva all'alimentazione e all'esercizio fisico può dipendere anche da un irrinunciabile bisogno di controllo che nulla ha a che vedere con motivi estetici o salutistici, bensì con disagi personali nascosti e in questo modo tenuti a bada. La prova è che non paiono destare interesse argomenti molto più importanti quali "il come" e "dove" i cibi vengono cotti, dove vengono mangiati e dove vengono conservati; come non interessa cosa respiriamo oppure cosa indossiamo a partire dai detergenti fino alle fibre dei nostri vestiti.

**ALLORA PROVIAMO** noi a utilizzare un po' di sano, vecchio buon senso, consigliandovi di conservare i cibi in contenitori di vetro piuttosto che in quelli di plastica, alcuni dei quali potrebbero ancora contenere interferenti endocrini capaci di apportare modifiche alle nostre cellule. Attenzione anche all'utilizzo appropriato di alluminio e pellicola rispetto alle temperature dei cibi. L'alluminio è adatto



per conservare alimenti anche molto grassi (salame, sottoli, formaggi non fusi), cibi secchi (biscotti, cereali) o umidi (prosciutto, carne), ma solo in freezer o in frigorifero. La resistenza al calore rende i fogli di alluminio adatti anche per la cottura in forno. Usate padelle di qualità, magari evitando di cuocere cibi acidi nell'alluminio e cercando di non graffiare le padelle rivestite di teflon. E ricordate sempre che esiste un ente, l'EFSA, Autorità Europea per la Sicurezza Alimentare che controlla tutto quello che riguarda quel che mangiamo e dove lo cuciniamo.

**PER QUANTO RIGUARDA LA COTTURA** dei cibi, in linea di massima più alta è la temperatura e maggiori sono le sostanze cancerogene prodotte: perciò attenzione a non consumare troppo spesso arrostiti e anche bolliti stracotti. Occhio al dado di carne concentrato; preferite invece quello vegetale, magari fatto da voi. Molti estremisti pensano che la cottura danneggi, come nel caso dell'olio. Certo, l'olio extra vergine di oliva, ben conservato mantiene le sue proprietà complete se crudo; eppure cotto è capace di esaltare il sapore degli alimenti a cui non si può sempre rinunciare! I secondi di carne, pesce o uova vengono cotti per migliorarne la consistenza, il sapore e per iniziare la denaturazione delle proteine e quindi renderli più digeribili; il pomodoro e le carote se cotti, permettono di assorbire più facilmente gli antiossidanti di cui sono ricchi.

**QUALE PUÒ ESSERE** la scelta più saggia, quindi? Sempre il buon senso. Ricordate che è la frequenza del comportamento scorretto a potere incidere sulla vostra salute. Un po' di leggerezza: non cadrà il mondo se ogni tanto cedete a un buon arrostito stracotto o a una frittura a regola d'arte!