

domande&risposte

alimentazione

a cura di Chiara Masciocchi

da leggere



dottoressa Paola De Martino, biologa nutrizionista a Napoli.

Soffro di gastrite. Posso comunque mangiare le fritture?

Rosaria, Catania

Una falsa credenza da sfatare è che i cibi fritti facciano male a chi soffre di gastrite. In realtà, tranne alcuni alimenti controindicati nelle malattie gastriche, altri sono ben tollerati purché si utilizzino le giuste modalità di cottura. Sono da preferire cibi asciutti e poco imbibiti di liquidi e grassi, perché sono più digeribili visto che assorbono meglio i succhi gastrici. La frittura preoccupa per la formazione di acroleina (sostanza tossica per la mucosa gastrica) che si sviluppa con fritture fatte con olio riutilizzato più volte e con temperature troppo elevate (fritture industriali). Una preparazione casalinga, invece, fatta con olio evo e rispettando il punto di fumo (non con olio bruciato) è concessa occasionalmente anche a chi ha problemi gastrici. Durante la frittura, infatti, il cibo subisce uno shock termico breve ma intenso in grado di mantenere inalterate le caratteristiche dell'alimento grazie alla formazione di una specie di "pellicola protettiva" che impedisce all'olio di penetrare nell'alimento. Vanno invece evitati alimenti troppo ricchi di acqua e grassi, i formaggi, le carni grasse e i minestrini, poiché questi ultimi sono troppo ricchi di cellulosa che rallenta i tempi di digestione.



dottoressa Alice Cancellato, biologa nutrizionista del centro Scienze della natalità dell'Irccs Ospedale San Raffaele di Milano.

Quali alimenti consiglia per i bimbi alle prime fasi di svezzamento?

Marina, Cagliari

Gli omogeneizzati sono gli alimenti destinati allo svezzamento, anche quando, per ragioni mediche, si inizia prima del consueto, cioè a circa 4 mesi di età. Io consiglio sempre di scegliere prodotti bio. A partire dai 6 mesi, però, si può differenziare maggiormente introducendo alimenti con consistenze diverse purché sicuri contro il rischio di soffocamento: per esempio si può dare il pesce sfilettato a pezzettini senza lisce (facendo molta attenzione a pulirlo), la carne frullata o la coscia di pollo a pezzettini, le polpettine di carne, di pesce o di legumi lunghe e strette per consentire al bambino di riuscire a prenderle con le manine, hummus di ceci decorticati.

MANGIARE E NON STARE MALE

Il mal di pancia, il gonfiore, ma anche la difficoltà a perdere peso nonostante la dieta o uno strano prurito al naso dopo mangiato: tutti questi problemi, e molti altri ancora, derivano da una scarsa comprensione del nostro sistema digerente. L'autrice di questo libro, la biochimica alimentare Kahina Oussedik, con la collaborazione del dottor Karim Ferhi, svela in queste pagine preziose e chiarissime tutti i segreti delle combinazioni dei cibi per rendere ottimale la digestione e l'assimilazione dei nutrienti. Così, liberati dai disturbi digestivi che guastano l'esistenza, possiamo ritrovare un'alimentazione naturale e appetitosa che limita l'accumulo di peso e aiuta a vivere in forma, più magri e in piena salute.

La digestione magica
Kahina Oussedik
e Karim Ferhi
Libreria Pienogiorno
€ 16,90.



→ PER LE FRITTURE CASALINGHE USARE OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA



dottor Alessandro Fabbri, biologo nutrizionista a Bologna.

Preferirei eliminare l'acqua in bottiglia ma prima vorrei sapere se quella del rubinetto fa male.

Angela, via email

L'acqua è da considerarsi un alimento capace di apportare specifici nutrienti e per questo è bene scegliere quella più adatta a se stessi. In commercio ne esistono davvero tante tipologie, da quelle ricche in calcio a quelle povere di sodio, fino a quelle più "curative" ricche in solfati.

Generalmente l'acqua del rubinetto è la più controllata da un punto di vista di sicurezza in quanto periodicamente, in diversi punti delle reti idriche, vengono monitorati i parametri che determinano la potabilità. Per questo motivo, bere acqua del rubinetto non comporta rischi per la salute.

L'ideale sarebbe far analizzare la propria per scoprire la sua composizione e decidere a quel punto se fa al caso nostro. Tenzialmente, rispetto a un'acqua in bottiglia può avere un sapore meno gradevole per via del cloro o più "ferroso" per via delle tubature.

