

# I FALSI MITI DELLA NUTRIZIONE

## **1. Il cioccolato, spesso colpevolizzato, fa ingrassare e fa venire i brufoli?**

Sicuramente il cioccolato è molto calorico: se si supera una dose minima fa senz'altro ingrassare. Con una tavoletta (100 grammi) assumiamo 500 calorie se è fondente, 600 se è al latte. Invece quella dei brufoli è una credenza popolare infondata. L'acne ha una causa ormonale: è dovuta a una maggiore sensibilità della pelle ad alcuni ormoni, fra cui il testosterone. Su questo meccanismo l'alimentazione non influisce. Il cioccolato è solo il capro espiatorio.

## **2. Dicono che la birra faccia ingrassare ancora più del vino. È vero?**

No, perché contiene meno alcol. Il rischio è un altro: proprio perché è meno alcolica, spesso se ne beve molta di più. Per questo si ingrassa. Un altro rischio si sta diffondendo di recente, soprattutto tra i giovani: negli ultimi tempi sono state immesse sul mercato birre ad alto contenuto alcolico, fino a 12 o addirittura 15 gradi.

## **3. Fa bene bere prima del pasto?**

Sì, soprattutto se l'acqua è accompagnata da un frutto, che aiuta a dare una sensazione di sazietà che diminuisce la fame.

## **4. E il formaggio: è vero che ingrassa moltissimo?**

Sì, è vero: 100 grammi di questo alimento possono darci dalle 300 alle 450 calorie. Inoltre, i formaggi hanno un alto indice insulinemico, ovvero tendono a far aumentare l'insulina, che è l'ormone responsabile dell'aumento delle riserve di grasso.

**5. C'è gente che a tavola mangia pochissimo, ma fuori pasto si prende il cracker, poi il cappuccino con qualche biscotto secco. Sono candidati al sovrappeso?**

Sì. La maggior parte delle persone in sovrappeso o obese hanno l'abitudine di mangiare pochissimo ai pasti e non si rendono conto di quante calorie introducono, con i continui spuntini, dei quali sottovalutano il valore calorico.

**6. Per dimagrire bisogna eliminare qualche alimento?**

No, perché i risultati migliori si ottengono raggiungendo un giusto equilibrio fra i vari gruppi di alimenti. Nessun piatto è infatti in sé ingrassante.

**7. È vero che lo yogurt è utile perché aiuta l'intestino a funzionare meglio?**

Verissimo. I fermenti lattici servono per il ripopolamento della flora batterica intestinale buona.

**8. Se si vuol dimagrire è bene evitare i succhi di frutta?**

L'importante è non credere che siano totalmente privi di calorie, come l'acqua.

**9. Le uova si possono mangiare a volontà?**

No, perché hanno un elevato contenuto di colesterolo. Quindi massimo quattro alla settimana, tenuto conto anche di quelle contenute nelle torte o nella pasta all'uovo.

**10. Chi non fa la prima colazione ingrassa?**

Sì, perché è una specie di starter del metabolismo.

Dott. *Stefano Ciaurelli*

Biologo Nutrizionista

Specializzazione Facolta' di Medicina e Chirurgia Universita' Campus Biomedico di Roma

*Graduate Researcher* Fondazione Santa Lucia (centro europeo di ricerca sul cervello)

*Post Graduate Research Assistant* Universita' degli Studi di Roma "La Sapienza"

tel. 3935012329 - 3341855144

e-mail: [ciaurelli@libero.it](mailto:ciaurelli@libero.it)