

LE CORRETTE COMBINAZIONI ALIMENTARI PER UNA DIETA SANA

DR. Vincenzo Longo, Responsabile della Sezione di Pisa dell'Istituto di Biologia e Biotecnologia Agraria, CNR

Una corretta e sana alimentazione è fondamentale per una buona qualità di vita; la salute, infatti, si conquista e si conserva soprattutto a tavola, imparando sin da bambini le regole del mangiare sano. Per mantenersi in salute ed in forma necessita un'attività fisica giornaliera ed un'alimentazione adeguata dal punto di vista nutrizionale sia sul piano qualitativo che quantitativo. Bisogna prestare attenzione ai nutrienti nei singoli alimenti o pietanze ed assicurarsi che le calorie assunte siano il più possibile proporzionate al dispendio energetico. Negli ultimi anni si sta cercando di capire quali combinazioni alimentari possono portare ad un'alimentazione più sana ed equilibrata. Prima di affrontare questo tema è meglio fare una breve premessa sulla digestione degli alimenti tenendo conto che non tutti sono digeriti negli stessi tempi e con le medesime modalità.

La digestione ha il compito di trasformare il cibo assunto in sostanze più facilmente assimilabili dall'organismo. La prima tappa del processo digestivo avviene in bocca dove attraverso la saliva che contiene alcuni enzimi digestivi, come la ptialina, gli amidi che sono carboidrati complessi (polissacaridi) vengono scissi in tante molecole monossacaridi (zuccheri).

Se mastichiamo a lungo un pezzo di pane ci accorgiamo che assume il sapore dolciastro caratteristico degli zuccheri. Il cibo arriva quindi nello stomaco che ha alcuni enzimi (come la pepsina) in grado di scindere i legami peptidici delle proteine e di produrre catene di peptidi (aminoacidi) di lunghezza inferiore. Nella prima parte dell'intestino, chiamata duodeno, viene definitivamente completata la digestione grazie all'intervento dei succhi gastrici e della bile. Il cibo completamente digerito viene poi assorbito dai villi intestinali ad eccezione delle scorie che vengono eliminate con le feci. Quindi nel processo digestivo intervengono enzimi, specializzati per determinati nutrienti, che riescono a compiere la loro azione solo in particolari condizioni di acidità e temperatura. Tuttavia le condizioni ambientali ottimali spesso differiscono da un enzima all'altro: alcuni lavorano meglio in un ambiente fortemente acido (pepsina), altri in un ambiente basico (ptialina) mentre altri ancora lavorano bene quando il pH è neutro.

LE CORRETTE COMBINAZIONI ALIMENTARI PER UNA DIETA SANA

DR. Vincenzo Longo, Responsabile della Sezione di Pisa dell'Istituto di Biologia e Biotecnologia Agraria, CNR

Quindi se assumiamo due alimenti che richiedono processi digestivi diversi andiamo incontro ad un rallentamento della digestione che può provocare senso di pesantezza; si può avere inoltre una digestione parziale con fermentazione del cibo ingerito con conseguenti disturbi gastrointestinali ed in ultimo una parziale assimilazione dei nutrienti.

Di seguito si elencano alcune regole fondamentali per favorire i processi digestivi: evitare di associare tipi diversi di proteine (latte e carne, uova e formaggio, pesce e legumi); non bisognerebbe abbinare i carboidrati con la carne; evitare di abbinare tipi diversi di carboidrati (semplici e complessi come zucchero e pasta o uva e pane, banana e pane).

Le proteine vengono digerite nello stomaco, che è in grado di produrre succhi gastrici in tempi diversi e con composizioni diverse in relazione alle diverse proteine da digerire. Per esempio, il succo gastrico per la carne è fortemente acido fin dall'inizio, quello per il latte è acido solo verso la fine della digestione, per cui la combinazione carne (o pesce) e latte può essere nociva, in quanto il latte a contatto con l'acidità dello stomaco, coagula formando grumi e fiocchi che contengono frammenti di carne, che non venendo a contatto con il succo gastrico, possono passare inalterati nel tratto intestinale.

La digestione dei cibi amidacei (come ad esempio i cereali, ricchi di carboidrati complessi) inizia in bocca, dove una corretta masticazione rende possibile la trasformazione dell'amido in composti zuccherini più semplici, grazie all'intervento della ptialina. Quando questo sarà deglutito, lo stomaco inizierà a produrre un succo gastrico debolmente acido, in modo che la ptialina (attiva solo in ambiente basico e resa inattiva dall'acidità) possa continuare ancora il suo lavoro fino a quando il succo gastrico diventerà acido per permettere la digestione della componente proteica di cereali. La digestione dei cibi proteici (carne, formaggi, uova, pesce) avviene con altre modalità ed in ambiente diverso. Durante la masticazione, che dovrà essere ugualmente accurata, non vi è alcun inizio dei processi digestivi, ma sarà solo nello stomaco che un enzima specifico, il pepsinogeno, sarà reso attivo dall'acido cloridrico del succo gastrico e diventerà pepsina, in grado di iniziare la digestione proteica. Mangiando quindi assieme, per esempio pasta e carne, si ha una secrezione precoce di succo gastrico fortemente acido, che renderà impossibile l'attività della ptialina e di conseguenza estremamente difficoltosa la digestione dei carboidrati. Con i pasti ricchi di cibi proteici (carne, pesce etc.) è assolutamente consigliato associarci del buon vino che avendo un PH acido favorisce la digestione delle proteine. In pratica il vino accelera l'acidità nello stomaco e di conseguenza la digestione delle proteine inizia prima.

LE CORRETTE COMBINAZIONI ALIMENTARI PER UNA DIETA SANA

DR. Vincenzo Longo, Responsabile della Sezione di Pisa dell'Istituto di Biologia e Biotecnologia Agraria, CNR

Per quanto riguarda la frutta, è sconsigliato ingerirla insieme con altri cibi, infatti, risulta digeribile molto rapidamente se mangiata da sola, viceversa, gli zuccheri che la compongono, costretti ad una permanenza più lunga nello stomaco dalla presenza contemporanea di altri alimenti, sono soggetti a fermentazioni che possono provocare gonfiore e rallentamenti digestivi. Comunque teniamo sempre presente che è fondamentale nutrirsi giornalmente con le giuste quantità di proteine, carboidrati, sali minerali, fibre, lipidi e vitamine per far funzionare nel modo giusto il nostro organismo.

Documento divulgato a cura di



www.freewine.eu

ottobre 2013

Freewine® è un disciplinare, conseguito tramite un protocollo tecnico non vincolante. Questo disciplinare ha l'obiettivo di apportare consistenti riduzioni della quantità di solfiti aggiunti nei vini prodotti dalle aziende aderenti.

LE CORRETTE COMBINAZIONI ALIMENTARI PER UNA DIETA SANA

DR. Vincenzo Longo, Responsabile della Sezione di Pisa dell'Istituto di Biologia e Biotecnologia Agraria, CNR