
TUTTA LA VERITÀ SUI SUPERFOOD SPIEGATA DAGLI SCIENZATI: È ARRIVATO L'E-BOOK

Sul portale Nutrimi.it pubblicata la prima guida della collana FoodMythBusters, che spiega i 'superfood' più noti grazie ad un'analisi senza precedenti della letteratura scientifica

Milano - Il boom dei superfood è al suo apice, dagli alimenti più esotici fino alla riscoperta di quelli 'della nonna'... ma quanto ne sappiamo realmente? Come vanno consumati, quali sono gli effetti sull'organismo e, soprattutto, quanta 'verità' scientifica c'è dietro questi alimenti 'miracolosi'?

UNA PAROLA 'INVENTATA'

Solitamente, il termine indica alimenti particolarmente ricchi di nutrienti, minerali e vitamine, e/o di antiossidanti e composti bioattivi, a cui sono attribuiti particolari benefici per la salute. In realtà, non esistendo alcuna definizione ufficiale, non c'è una linea di demarcazione netta tra cosa è un superfood e cosa non lo è.

E difatti, dall'avocado allo zenzero, dalla curcuma ai mirtilli, sono diversi gli alimenti insigniti del titolo di *superfood*. Alcuni di questi, curcuma e zenzero, ad esempio, non vantano concentrazioni rilevanti di vitamine o minerali ma piuttosto la presenza di composti bioattivi, ovvero sostanze che possono influenzare positivamente la salute dell'uomo e contribuire alla prevenzione di alcune malattie. Altri 'superalimenti' si distinguono, invece, non solo per la presenza di composti bioattivi, principalmente antiossidanti, ma anche perché ricchi di nutrienti 'classici', quali acidi grassi, minerali e vitamine. È questo il caso di avocado, bacche di goji, mirtilli, kale, noci, semi e spirulina: alcuni tra i più famosi *superfood* oggi disponibili sul mercato.

DAL SUPERFOOD ALLA SUPERDIETA

Nessun dubbio: i nutrienti e le sostanze che caratterizzano questi alimenti possono vantare proprietà importanti per la salute, sostenute da studi scientifici. A mancare è, però, una conclusione che sia solida e rigorosa e che confermi effettivamente i tanti benefici sull'uomo attribuiti al consumo dei singoli superfood.

"Il superfood non esiste: nessun alimento è 'miracoloso', ogni alimento fa parte di una dieta nel suo insieme e da cui è difficile separare l'effetto del singolo. È vero, alcuni alimenti hanno una composizione particolare che può renderli più 'super' (non necessariamente migliori) di altri ma è la qualità dell'intera dieta a farla da padrone: non superfood, ma 'superdieta'." ha commentato Carlotta Lassandro, nutrizionista del team Nutrimi e autrice dell'indagine. E nella 'superdieta' ogni alimento, purché consumato nelle giuste quantità, può apportare qualcosa di 'utile' e contribuire alla salute dell'individuo.

LA PAGELLA DEI 'SUPERFOOD'

"I cosiddetti superfood sono ormai un ingrediente irresistibile del lifestyle contemporaneo. Per questo abbiamo deciso di adottare un approccio scientifico per comprendere i loro benefici e capire come integrarli al meglio nell'alimentazione" ha dichiarato Alessandra Ciliberto, che ha coordinato il team di lavoro.

"È un argomento con grande risonanza mediatica e un crescente interesse da parte del pubblico; stiamo già pensando a quali altri 'superfood' analizzare per i prossimi numeri della nostra collana."