
Superfoods: meglio degli alimenti nostrani?

Situazione al
03/2018

Semi di chia, bacche di goji, matcha, etc., i cd. “superfoods” dovrebbero essere particolarmente ricchi di nutrienti che li dovrebbero rendere preziosi per la salute. In realtà, però, non tutte le virtù promesse sono anche comprovate. Molti dei nostri alimenti possono tranquillamente competere con i “superfoods” esotici.

Nonostante al momento non vi sia ancora una definizione unanime per “superfood”, ci sono pochi dubbi su cosa questa parola sottintenda: alimenti particolarmente ricchi di nutrienti come vitamine o metaboliti secondari che, per questo motivo, dovrebbero essere più preziosi per la salute degli alimenti tradizionali. Il marketing ci parla di “superfoods” riferendosi a bacche, a frutti o a semi esotici, attribuendogli non pochi pregi. Così questi frutti non solo avrebbero effetti antiinfiammatori, ma addirittura proteggerebbero dal cancro e da altre malattie. Con simili promesse, molti consumatori non esitano a sborsare qualcosina in più, per garantirsi una dose quotidiana di salute aggiunta.

Ma quali benefici danno veramente questi “superfoods”?

Questi alimenti mostrano veramente un alto contenuto di singole vitamine, di antiossidanti e di altri metaboliti secondari. Gli effetti attribuiti sulla salute, però, sono comprovati scientificamente solo in parte. In molti casi si conoscono gli effetti positivi sulla salute di singoli nutrienti, ma da un tale limitato dato non è possibile poi trarre conclusioni sugli effetti generali che la consumazione di un alimento possa avere sull'organismo umano. I “superfoods”, inoltre, non sono gli unici alimenti a contenere ingredienti preziosi per la salute; anche gli alimenti tradizionali, coltivati nelle nostre vicinanze, ne posseggono in quantità.

“Le panacee non esistono” spiega Silke Raffeiner, esperta di alimentazione del “Centro Tutela Consumatori Utenti” “ed i 'superfoods' non sono né irrinunciabili, né tantomeno possono sostituire un'alimentazione orientata al fabbisogno nutrizionale. E' molto più importante che l'alimentazione nel suo insieme sia bilanciata e variegata – in questo modo i nutrienti dei vari alimenti si completano a

vicenda.”

Gli alimenti tradizionali: anche loro hanno un che di “super”

Chi ai “superfoods” voglia preferire alimenti locali, che assai meno impattano sull'ambiente (e sul portafoglio), non ha che l'imbarazzo della scelta.

“Superfoods” esotici vs. alternative locali e tradizionali

Bacche açai vs. Mirtilli neri, bacche di sambuco

Le bacche açai (provenienza America del Sud, foresta pluviale delle Amazzoni) vengono vendute in forma di polvere, polpa o succo. Si distinguono per il loro contenuto di antociani, che sono dei fitocoloranti rossi, blu e viola. Le bacche parrebbero avere un'azione anti-età e proteggere da cancro e malattie cardio-vascolari.

Mirtilli neri, bacche di sambuco

Frutti locali come mirtilli neri o bacche di sambuco raggiungono livelli antociani simili a quelli delle bacche açai. Inoltre è possibile raccoglierci direttamente.

Semi di chia vs. semi di lino

Semi di chia-Samen (originari del Messico) sono ricchi di acidi grassi omega 3 poliinsaturi, fibre, minerali e proteine. Gli acidi grassi omega 3 hanno effetti antiinfiammatori e abbassano il colesterolo.

Semi di lino

Anche i semi di lino sono ricchi di omega 3 e fibre e non temono il confronto con i semi di chia. Contengono, inoltre, un'ottima quantità di calcio e ferro. Consiglio: una macinatura grossa rende più facile la metabolizzazione dei nutrienti.

Matcha vs. Tè verde, erbe nostrane

Matcha (origine Cina, Giappone) è una polvere ottenuta da foglie di tè verde macinate. A differenza dell'infuso tradizionale, nel Matcha la polvere viene assunta assieme al tè. Il matcha contiene agenti concianti e polifenoli, che hanno degli effetti antiossidanti. Anche al matcha vengono attribuiti effetti antiinfiammatori e antitumorali. Il matcha è venduto a prezzo piuttosto elevato.

Tè verde, erbe nostrane

Anche il tè verde tradizionale contiene polifenoli antiossidanti, ed è assai più economico del matcha. Il fatto che il matcha abbia maggiori effetti benefici sulla salute non risulta al momento comprovato.

Anche le erbe locali, usate in cucina oppure come erbe officinali, sono in parte molto ricche di antiossidanti.

“Wheatgrass” (erba di grano) vs. Cavolo riccio, broccoli

I fucelli non maturi del grano vengono lavorati per estrarne il succo di erba di grano oppure per essere ridotti in polvere. L'erba di grano è ricca di vitamine, minerali e clorofilla (il fitocolorante verde). Si parla di effetti disintossicanti e profilattici contro il cancro.

Cavolo riccio, broccoli

Verdure come il cavolo riccio o i broccoli sono ricchi di clorofilla, fibre e metaboliti secondari. Forniscono, inoltre, calcio e ferro vegetale. In particolare il cavolo riccio contiene molta vitamina C, anche se cotto. Chi assolutamente non voglia rinunciare alla “wheatgrass”, la può anche coltivare sul davanzale.

Bacche goji vs. ribes neri

La bacca goji (origine Cina) è ricca di vitamine, minerali e antiossidanti e se ne parla come avesse effetti anti-età miracolosi.

Attenzione: la merce importata, in particolare le bacche provenienti dalla Cina, in passato hanno evidenziato notevoli residui di pesticidi. È consigliabile, pertanto, scegliere prodotti biologici.

Ribes neri

I ribes neri sono ricchi di vitamina C e antociani dall'effetto antiossidante e sono a disposizione freschi nel periodo di raccolta. Da alcuni anni anche in Alto Adige si coltivano e si commerciano bacche goji. Questi crescono praticamente “sulla porta di casa”.

Moringa vs. Cren (rafano)

Dalle foglie dell'albero **moringa o amoracchia (origine India)** si ottiene una polvere. La moringa è ricca di metaboliti secondari. I glucosinati ivi contenuti, che danno l'aroma di rafano, hanno effetti antibiotici e preventivi del cancro.

Cren (rafano)

Anche le radici del cren contengono molti glucosinati. Questi metaboliti secondari danno il sapore tipico, un po' piccante un po' aspro, anche ad altre verdure, come il cavolo, il crescione ed il rafano rapa.

Melograno vs. Bacche nostrane

I grani del **melograno (origine vicino oriente)** contengono polifenoli, che hanno effetti antiossidanti e antiinfiammatori, ed abbassano la pressione. Da qualche tempo le spremute fresche di melograno vengono offerte quale bevanda anti-età. Le sostanze che compongono il melograno sono state oggetto di analisi piuttosto accurate. A seconda della provenienza, i frutti hanno però alle spalle lunghi tragitti.

Bacche nostrane

Anche le bacche nostrane come i lamponi, il ribes e anche l'uva sono ricchi di polifenoli, e possono, volendo, essere coltivate in giardino.