

Supercibi: mode alimentari non miracolose

Si sente sempre più spesso nei media e nei social il termine “supercibi o superfrutti” riferendosi ad alimenti più o meno comuni nella nostra alimentazione. Questi alimenti stanno vivendo una stagione di entusiasmo commerciale in quanto sono propagandati per le loro proprietà che vanno dalla antiinfiammatoria, all’antiossidante, all’antietà e spesso all’“antitutto”. Ma sarà tutto vero?

Non esiste una definizione ufficiale di superfrutto, in quanto è un vocabolo “pubblicitario” che deriva da una azione di marketing. Indispensabile nell’identikit commerciale di un frutto l’origine geograficamente lontana; un frutto considerato “super” e presente naturalmente in Europa può essere banale e non suscitare interesse commerciale; deve essere di altro continente come Asia o sud America. Peraltro, con l’idea che questi cibi possano essere così benefici per la salute, vengono commercializzati a prezzi alti anche se le loro proprietà salutistiche non sono generalmente supportate da studi scientifici.

Il termine di supercibo venne introdotto per la prima volta in Canada nel 1949 per descrivere le proprietà nutrizionali di un “muffin”; solo nel 2004 venne coniato il termine “superfruit” come strumento di vendita di alcuni alimenti. Dal 2007 l’EFSA (Commissione Europea per la Sicurezza Alimentare) ha vietato l’uso della parola superfood sugli imballaggi degli alimenti; questo termine che evoca un effetto salutistico può solo essere usato come claim quando la sostanza può vantare una corposa documentazione a prova del suo effetto. Ma al di là del lessico e della legge, esistono veramente alimenti che ci danno qualcosa in più, tanto da poterli definire super?

I supercibi (superfood) vengono suddivisi a loro volta in: superfrutti (superfruit), supercereali e grani (supergrain) e supercibi (superfood) quelli che non rientrano nelle altre categorie.

La **curcuma** e lo **zenzero** sono due spezie di gran moda. La curcuma è uno degli ingredienti principali della polvere di curry; sono stati impiegati da millenni nella medicina indiana e cinese per la cura della flatulenza, delle irregolarità mestruali; oggi vantano effetti antiinfiammatori ed antiossidanti sistemici. Sicuramente hanno effetti benefici sul nostro organismo ma non superiori rispetto ad altre spezie a noi più familiari come timo, origano, basilico, peperoncino... Aumentare nella nostra dieta l’uso di spezie, riducendo l’uso di sale nelle pietanze, è sicuramente un comportamento molto utile.

Il **ginseng** cinese se assunto a dosi terapeutiche ha effetti sullo stress, dà energia e migliora le difese immunitarie. Nelle abitudini occidentali è occasionalmente assunto come bevanda, ma le quantità impiegate sono insufficienti per avere una qualche efficacia.

Le **bacche di acai** derivano da una palma fruttifera del centro-sud America. I suoi frutti sono ricchi di antociani (antiossidante) ed acidi grassi essenziali (omega 6) con effetti sul colesterolo e tutto l’apparato cardiocircolatorio. Le **bacche di Goji** sono un frutto conosciuto da millenni nella medicina cinese. Sono bacche rosse che crescono spontanee in Mongolia, Tibet e Cina. Contengono acidi grassi essenziali con attività antiossidante, paragonabile alla vitamina C; recentemente usata nella degenerazione senile della macula. Entrambi vengono spacciati come superfrutti; quanto vantano è presente nel “normale” consumo di frutta e verdura ed in particolare nei nostri frutti di bosco (mirtilli, more...).

Le **noci e semi di chia** sono famosi per il loro contenuto di acidi grassi omega-3; sarebbero da assumere regolarmente come la nostra frutta secca/semi oleosi (noci, mandorle, nocciole...oppure sesamo, girasole, zucca...). Il loro uso quotidiano aiuta a prevenire l'insorgenza di varie patologie.

La **quinoa** è definita uno "pseudocereale" in quanto appartiene alla famiglia degli spinaci e barbabietole. Viene utilizzata come fosse riso o cous cous. E' una specie vegetale con una buona qualità proteica per l'elevato contenuto di aminoacidi essenziali, presenti solitamente nelle quote proteiche animali. E' spesso consigliata nei programmi dietetici ipocalorici per il suo effetto di sazietà precoce dopo la sua assunzione.

La **spirulina e la clorella** sono alghe commestibili presentate come integratori alimentari nei negozi "salutistici". Contengono alcune sostanze essenziali (vitamine ed in particolare la B12 e sali minerali) che sarebbero utili in casi di diete non equilibrate; vengono spesso assunte da vegetariani e vegani, ma non si dovrebbe fare affidamento su questi tipi di integratori per rifornirsi di queste vitamine.

L' **avocado** è un frutto particolarmente ricco di grassi prevalentemente insaturi. Per questo motivo è ritenuto un superfrutto con proprietà salutistiche in particolare nei confronti dell'apparato cardiovascolare. Va bene se piace, ma ritenerlo "super" mi sembra eccessivo.

I più inclini a consumare questi integratori ed altri prodotti per la salute sono persone generalmente normopeso, scarse consumatrici di alcol e non fumatori, con uno stile di vita complessivamente salutare, già inclini alla prevenzione delle malattie. Per queste persone la garanzia della buona salute viene dal loro stile di vita; pertanto, l'integrazione della dieta non è indispensabile. Vale questa regola generale: se un soggetto mangia bene in modo vario e lo stile di vita è sano, gli integratori sono inutili.

Eppure gli italiani sono i primi consumatori in Europa per il consumo delle bacche di Goji, della curcuma...in generale dei superfood. Dalle statistiche emerge una percentuale elevata di consumatori in Italia (circa il 16%), a fronte di un 5-6% dei tedeschi, inglesi e spagnoli.

La giustificazione non sta nella irresistibilità del gusto, ma perchè il 68% della popolazione italiana è convinta del loro effetto curativo. Alcuni li riconoscono come cibi della longevità, altri danno loro un effetto anti-tensione, ed ancora c'è chi lo sceglie per un effetto anticolesterolo con beneficio sulle malattie cardiovascolari... ma l'elenco potrebbe continuare.

In conclusione, non esiste una definizione specifica di superfood; o più genericamente un supercibo dovrebbe essere un alimento ricco di nutrienti in grado di darci benefici per la salute.

In realtà, tutti i superfood sono una trovata di marketing e per nessuno di questi esiste una "prova scientifica" a dimostrazione delle loro proprietà salutistiche; non esiste alcun alimento con proprietà miracolose; ciclicamente, purtroppo, si innesca un meccanismo che porta alla beatificazione di qualche pianta miracolosa capace di rinnovare l'illusione di un ostentato benessere.

E' difficile riconoscere dove finiscono le trovate del marketing e dove inizia la scienza: il mio piccolo contributo serve a sviluppare un proprio spirito critico per navigare da in questo mercato globale di illusioni salutistiche.

Pertanto, direi che per il nostro benessere (e per le nostre tasche) non dobbiamo fare affidamento ad un consumo ristretto di alcuni cibi miracolosi; è necessario, invece, una visione di insieme sulla propria alimentazione in generale, cercando di individuare e correggere gli errori più grandi ed inserire, se piacciono, alcuni cibi (super o non super) purché siano sani e possibilmente di stagione per frutta e verdura.