

Alla cottura degli alimenti la specie umana deve davvero molto. Si pensa infatti che la cottura abbia avuto un ruolo fondamentale nell'evoluzione dell'uomo, perché rendendo più digeribili gli amidi presenti nei cereali e nei legumi, ad esempio, ha fatto sì che l'uomo non dovesse sempre procacciarsi carne, quindi esodare e muoversi continuamente per trovare animali da mangiare. E per effetto di tutto ciò la specie umana è diventata più stanziale e le comunità umane si sono evolute in quello che è oggi il nostro stile di vita occidentale. Ma soprattutto la cottura ha avuto un ruolo essenziale perché gli studiosi credono che se l'uomo non avesse cominciato a cuocere i cibi in generale (non solo cereali e legumi) e non avesse avuto la possibilità di estrarre più calorie dal cibo (la cottura fa aumentare la disponibilità di nutrienti e calorie) avrebbe dovuto passare tutto il giorno a mangiare e procacciarsi cibo, non avendo tempo per fare altro, proprio come fanno alcune specie animali meno evolute come ad esempio i bovini. Però è importante anche capire che la cottura comporta sia vantaggi che svantaggi dal punto di vista nutrizionale.

Cosa si perde con la cottura dei cibi

La prima cosa che si perde con la cottura di un alimento sono gli **enzimi**. Basta scaldare un cibo oltre i 40°C per disattivare completamente i suoi enzimi. I fautori della filosofia alimentare chiamata **crudismo** sostengono che negli enzimi ci sia una grande forza vitale, ovvero che non dovendoli produrre noi nel nostro organismo ma utilizzando direttamente quelli presenti naturalmente nel cibo, noi possiamo mettere a riposo una grande parte della nostra macchina metabolica e possiamo quindi usare quelle energie che non sprechiamo per produrre nuovi enzimi alle funzioni di riparazione e rigenerazioni di nuove cellule e tessuti del nostro organismo. In effetti consumare degli alimenti ancora vivi e ricchi di enzimi può avere effetti molto positivi sulla vitalità della persona, sul sentirsi energici e sulla pelle e la bellezza dell'incarnato. Un po' di crudismo, in poche parole, male non fa nella nostra dieta. Anche se una dieta totalmente crudista non offre molti vantaggi di salute, nel complesso. Per rendere l'idea concreta con un esempio: se mangiate i biscotti la mattina a colazione, questi non sono un alimento vivo e ricco di enzimi (non ne possiede proprio, in realtà), mentre se mangiamo un frutto fresco abbiamo un cibo ricco di energia ed enzimi vitali. Fra l'altro, gli enzimi dei cibi servono anche a digerire meglio l'alimento stesso, infatti si parla di **enzimi digestivi** proprio per questo aspetto. Gli enzimi digestivi non sono altro che delle proteine particolari che servono al nostro stomaco e intestino per assimilare al meglio le sostanze nutritive presenti negli alimenti. Molte persone oggi sono carenti di enzimi digestivi perché il loro organismo non riesce a produrli in dosi adeguate, e questo è dovuto ad una serie numerosa di fattori: inquinamento, stress, dieta scorretta, sedentarietà, uso regolare di farmaci ecc. Da questo punto di vista, mangiare un po' frutta e verdura crude, ad esempio, ci aiuta senza dubbio perché apportano un po' di questi enzimi mancanti. Nel caso

della frutta e della verdura, la cottura comporta la **perdita di gran parte delle vitamine e dei sali minerali**. Cuocendo la verdura, specialmente se si cuoce con bollitura in pentola con abbondante acqua (es. broccoli, spinaci bolliti ecc.) perdiamo le preziose vitamine idrosolubili (tra le quali la vitamina C) che appunto si chiamano così perché si sciolgono in acqua e quindi finiscono poi nell'acqua di cottura che di solito gettiamo via nel lavandino. La stessa sorte tocca ai sali minerali che vengono persi nell'acqua di cottura come potassio, magnesio, ecc.

Oltre alla cottura dei cibi che facciamo noi in casa, bisogna fare attenzione anche ai **cibi cotti** che si acquistano già pronti e si consumano in quantità importanti e con regolarità, come crackers, fette biscottate, ecc. Sono cibi che hanno subito spesso cotture ad alte temperature con oli e grassi di pessima qualità. Non ci si rende conto ma pare che proprio attraverso questi alimenti si assimili la maggior parte delle sostanze tossiche che si generano dalla cottura degli alimenti, come l'**acrilammide**. Le persone stanno attente alla cottura della carne in casa ma in realtà le sostanze tossiche le assorbiamo in gran parte dalla cottura dei carboidrati presenti in alimenti come biscotti, fette biscottate, pane, crackers e pasta. Questo perché la dieta degli italiani è basata per lo più sul consumo quotidiano di questi alimenti.

La preoccupazione degli esperti



Si pensi che la preoccupazione degli esperti sull'ingestione di tutte queste sostanze tossiche è tale che la Commissione europea ha incaricato un team di studiosi per studiare quanti prodotti tossici per il corpo si formano durante le cotture, e tali esperti hanno scoperto che ci sono più di **50 composti tossici derivanti dalla cottura del cibo**. Il documento redatto dal comitato di esperti è scaricabile su internet dal sito della Commissione europea e si chiama [HEATOX](#), cioè tossicità da calore. L'acrilammide è una delle sostanze tossiche più problematiche, la troviamo in tutte le farine che sono diventate scure. E più sono diventate scure maggiore è la concentrazione di questa sostanza. Alimenti come fette biscottate, biscotti, crackers, molto asciutti e disidratati, l'acrilammide si forma a seguito della reazione chimica tra un aminoacido presente nella farina chiamato **arginina**, che reagisce con il glucosio o altri zuccheri che sono aggiunti negli impasti di questi cibi. L'acrilammide è cancerogena e [neurotossica](#) e quindi bisogna fare attenzione a non ingerirla regolarmente con alimenti di uso quotidiano come questi menzionati. Possiamo sostituire questi cibi con il pane. Nel pane l'acrilammide è presente solo nella crosta.

Cosa si guadagna cuocendo il cibo

D'altra parte anche la cottura ci offre alcuni vantaggi. La cottura delle verdure e degli ortaggi **rende più digeribili le fibre**, per esempio. Di questo aspetto si accorgono subito le persone che soffrono di gastrite, reflusso e infiammazione dello stomaco, perché digeriscono meglio le verdure cotte rispetto a quelle crude, proprio perché la cottura **ammorbidisce le fibre e le rende assimilabili** in maniera più semplice dal nostro intestino. La verdura cruda, in chi soffre di gastrite, è davvero problematica e crea fastidio addominale, bruciore di stomaco, gonfiore. Quella cotta, quasi sempre si digerisce bene senza problemi. La digestione è migliore comunque anche nelle persone completamente sane, con le verdure cotte. Pertanto possiamo benissimo mangiare sia la verdura cruda che cotta, ma quando la cuociamo facciamo attenzione ad usare metodi di cottura che non disperdano le vitamine e i sali minerali, metodi corretti come la cottura a vapore, o la stufatura in padella o nel wok, o anche al forno. La bollitura, come abbiamo accennato, nel caso delle verdure sarebbe da evitare sempre.

La cottura degli alimenti spesso aiuta anche ad estrarre ed **assimilare più nutrienti** dal cibo. Ad esempio le proteine dell'uovo cotto vengono assorbite al 92% dal nostro intestino, le stesse proteine dell'uovo crudo solo al 55%. Questo è il caso anche di alcuni tipi di verdure e ortaggi, come i pomodori e le carote. Essi contengono delle vitamine liposolubili (significa che sono assimilabili assieme a delle sostanze grasse come l'olio o il burro), come il **licopene** dei pomodori e il **betacarotene** delle carote. Queste vitamine risultano maggiormente assimilabili con la cottura, quindi un **sugo al pomodoro** apporta più lycopene rispetto agli stessi pomodori crudi. Importante ricordare anche che queste vitamine liposolubili hanno bisogno di olio o altri grassi per essere assorbite perfettamente nell'intestino, quindi per tutti gli amanti del cibo crudo e dei centrifugati di frutta e verdura è bene sapere che è meglio aggiungere un cucchiaino di olio nel centrifugato, in modo da assorbire perfettamente tutte queste vitamine e sostanze liposolubili, che altrimenti verrebbero assimilate solo in piccole percentuali.

[di Giampaolo Usai]