

AP&B

ALIMENTAZIONE PREVENZIONE & BENESSERE

ANNO  NUMERO **4**

MAGGIO **2016**

DIETA VEGETARIANA E VEGANA: CHE COSA BISOGNA SAPERE



**LA SCHEDA:
LE QUALITÀ NUTRIZIONALI DELLE PATATE**

APB

ALIMENTAZIONE PREVENZIONE & BENESSERE

Anno III - Numero 4 - maggio 2016

Direttore Scientifico
Franca Marangoni

Direttore Responsabile
Patrizia Alma Pacini

© Copyright by
Nutrition Foundation of Italy e Pacini Editore Srl

Coordinamento redazionale
Cecilia Ranza

Redazione
NFI - Nutrition Foundation of Italy
Viale Tunisia 38 - 20124 Milano
Tel. 02 76006271 - 02 83417795
Fax 02 76003514
info@nutrition-foundation.it

Grafica
Pacini Editore Srl
Via Gherardesca 1 • 56121 PISA
Tel. 050 313011 • Fax 050 3130300
info@pacinieditore.it • www.pacinimedica.it

Periodico mensile – Testata iscritta presso il Registro pubblico degli Operatori della Comunicazione (Pacini Editore Srl iscrizione n. 6269 del 29/08/2001)

L'Editoriale

3

Le caratteristiche delle scelte alimentari vegetariane e vegane

Franca Marangoni

Il tema

4

Quali elementi caratterizzano la dieta vegana, vegetariana, o onnivora

A cura della Redazione di "Alimentazione, Prevenzione & Benessere"

L'intervista all'esperto

di Cecilia Ranza

9

A dosi moderate, anche la birra protegge cuore e arterie: ecco il Documento di Consenso

Risponde Fulvio Ursini

La Scheda

13

Le qualità nutrizionali delle patate

Le caratteristiche delle scelte alimentari vegetariane e vegane

Franca Marangoni
Direttore Scientifico AP&B

È un trend complessivamente in aumento anche in Italia quello che riguarda l'adesione a diete vegetariane o vegane. Secondo i risultati della più recente indagine Eurisko, il 9% degli Italiani esclude in parte, o totalmente, gli alimenti di origine animale dalla propria alimentazione. Si tratta di una scelta dettata perlopiù da motivazioni di carattere etico e ideologico, ma anche, almeno in un caso su quattro, dalla convinzione che eliminare alcuni, o tutti i cibi di origine animale (non solo carne, quindi, ma anche pesce, uova, latte e derivati) possa comportare benefici per la salute. Che l'argomento richieda una particolare attenzione per quanto riguarda l'apporto di determinati nutrienti lo dimostra la recente pubblicazione di un documento in merito da parte della Società Italiana di Nutrizione Umana, che abbiamo ripreso nel Tema di questo mese, per fare il punto sulle

caratteristiche nutrizionali delle diete vegetariane e vegane.

Di birra e consumo responsabile di alcol parla invece, nell'Intervista, Fulvio Ursini, Professore Ordinario di Biochimica dell'Università di Padova, che riassume le principali conclusioni alle quali giunge il documento di consenso, recentemente pubblicato, sulla relazione tra consumo moderato di birra e salute, del quale è uno degli autori: ribadendo ancora una volta l'importanza di un'informazione nutrizionale "evidence based" e sottolineando che, dalla letteratura, emerge come al ruolo dell'alcol si affianchino (con ampiezza limitata, ma ancora non perfettamente definita), i possibili effetti favorevoli dei componenti minori, antiossidanti, che conferiscono alla birra il colore caratteristico.

Buona lettura! ■



“

Che cosa bisogna sapere sulle scelte alimentari non dettate da necessità mediche

”

Quali elementi caratterizzano la dieta vegana, vegetariana, o onnivora

Redazione di “Alimentazione, Prevenzione & Benessere”

Le diete generalmente note al pubblico come “vegetariane” stanno guadagnando consensi anche nelle aree del mondo, dove la disponibilità alimentare non imporrebbe scelte obbligate di esclusione verso determinati alimenti. Chi diventa vegetariano per scelta (nelle sue diverse declinazioni, fino al veganesimo) non segue solo convinzioni etiche, ecologiche, religiose, ma ritiene comunque di salvaguardare anche lo stato di benessere e salute.

Proprio per questo motivo la ricerca nutrizionale valuta da tempo l'associazione, positiva o negativa, tra adesione costante a una scelta alimentare non dettata da necessità mediche specifiche e mantenimento della salute a lungo termine. Le analisi si focalizzano soprattutto sulla possibile riduzione del rischio di malattie cronico-degenerative: cardiovascolari, metaboliche, oncologiche.

Prima di entrare nel merito dei possibili vantaggi e rischi associati a una scelta alimentare di esclusione, è opportuno ricordare **le caratteristiche delle diete vegetariane, perché su queste si basa gran parte delle valutazioni che suggeriscono un adeguamento nutrizionale**. Come precisato nella Tabella 1, le diete vegetariane seguono consumi più o meno restrittivi: dalla dieta semi-vegetariana, che ammette l'occasionale consumo di pollame e pesce, fino a quella latto-vegetariana, che esclude carni e pesce, ma anche uova. La dieta vegana è ovviamente la più rigorosa.

Mentre la dieta vegana, accuratamente integrata (come verrà più oltre precisato), può essere una scelta accettabile in soggetti adulti sani, lo stesso non si può affermare per **scelte nutrizionali ulteriormente restrittive che, alla prova della**

Tabella 1. La classificazione delle diete vegetariane

Tipo di dieta	Alimenti inclusi/esclusi
Semi-vegetariana	Occasionale consumo di carni avicole e pesce
Pesco-vegetariana	Include pesce, uova, latte e derivati, miele
Latto-ovo-vegetariana (LOV)	Include latte e derivati, uova, ma nessun tipo di carne o pesce
Latto-vegetariana	Sì a latte e derivati, no a uova, carne e pesce
Vegana (VEG)	No a qualunque alimento di origine animale, miele compreso, sì a tutti gli alimenti di origine vegetale

Modif da: Reddy S – Vegetarian Diets – Encyclopedia of Human Nutrition – 1998 Academic Press

valutazione scientifica, non hanno dimostrato alcun vantaggio per la salute. Si tratta del fruttarismo, che accetta solo frutta, semi, frutti rossi e frutta a guscio; del crudismo, che ammette anche latte e uova, ma solo a crudo, oltre a cereali e legumi germogliati, semi, frutta e verdura rigorosamente crudi e frutta a guscio; infine la dieta macrobiotica, che si configura più come una filosofia di vita, basata sull'equilibrio tra gli elementi Yin e Yang, in cui l'alimentazione segue principi complessi e combinazioni non negoziabili.

Vantaggi e svantaggi, che cosa dice la ricerca

Il confronto tra le varie opzioni nutrizionali vegetariane, rispetto a un'alimentazione onnivora, conferma che la dieta vegana comporta il minor introito calorico, la minore assunzione di proteine, la maggiore assunzione di fibre e il miglior profilo lipidico ¹.

Valutando le singole opzioni nutrizionali anche dal punto di vista dello Health Eating Index (HEI) e del Mediterranean Diet Score (MDS), la dieta vegana raggiunge i punteggi più elevati, grazie al limitato apporto di sodio e grassi saturi all'abbondante presenza di frutta e verdura.

Se si considera invece l'adeguatezza dell'apporto relativo dei singoli nutrienti, l'analisi sottolinea che le altre opzioni vegetariane, sicuramente più "prudenti", totalizzano punteggi man mano migliori, grazie alla progressiva minore carenza di nutrienti essenziali.

Un'ulteriore conferma viene da una ricerca appena pubblicata ², che ha confrontato l'adeguatezza

nutrizionale della dieta non-vegetariana e di quella vegana nella popolazione finlandese. Anche in questo caso si sono messe in luce alcune specifiche carenze nutrizionali nella popolazione a più rigoroso regime alimentare, alcune delle quali (come la carenza di vitamina D) risultano ancor più marcate in un Paese come la Finlandia, dove l'esposizione diretta alla luce solare è francamente ridotta.

Altre carenze, come quella relativa allo iodio, risultano correlate sia alla scarsa assunzione di sale iodato, sia all'assenza, nella dieta vegana, del pesce. Anche in questo studio, quindi, si mette in luce **un'apparente contraddizione tra un più favorevole profilo metabolico** riscontrabile nei soggetti che seguono una dieta vegana, e **un meno favorevole profilo nutrizionale**, a meno di integrazioni adeguate.

Proprio basandosi sul confronto tra le diverse scelte alimentari (onnivora, vegetariane e vegana), la Società Italiana di Nutrizione Umana (SINU) ha stilato nel 2015 un documento dettagliato ³, nel quale analizza i potenziali rischi di carenza e riassume i principi di integrazione a cui è necessario adeguare le diete vegetariane e, ancor più, quella vegana.

Proteine: in generale l'apporto è adeguato

La letteratura disponibile sottolinea che, in generale, l'apporto proteico dei vegetariani (nelle diverse varianti) è adeguato, anche se risulta lievemente inferiore rispetto a quello degli onnivo-

ri; sul versante vegano, invece, è necessario un adeguato bilanciamento.

Analizzando più in dettaglio le diverse fasce d'età e condizioni, il documento SINU ricorda che la varietà della scelta, senza trascurare tutti i gruppi alimentari concessi (cereali, legumi, semi e frutta secca a guscio), permette a vegetariani e vegani di evitare particolari carenze, anche in gravidanza o allattamento, o se svolgono attività agonistica. Una particolare attenzione viene suggerita per gli anziani, e riguarda l'adeguatezza dei consumi in generale, perché in questa fascia d'età si tende a ridurre tutti gli apporti nutrizionali.

Infine, vegetariani e vegani non devono mai dimenticare che la digeribilità delle proteine vegetali integre (da cereali in chicchi e legumi) è lievemente inferiore rispetto a quella delle proteine da fonte animale; inoltre, negli ortaggi può essere ridotta fino al 50%, proprio per la struttura di questi alimenti e per i processi di trasformazione che subiscono durante la cottura.

Soltanto le preparazioni a base di proteine concentrate e purificate di soia e glutine mostrano una digeribilità quasi sovrapponibile a quella delle proteine animali.

Attenzione ai livelli di vitamina B₁₂

La carenza di vitamina B₁₂ non deve essere invece mai trascurata nella dieta dei vegetariani e, soprattutto, dei vegani. Infatti, a seconda della scelta alimentare operata, l'esclusione di alimenti che contengono vitamina B₁₂ metabolicamente utilizzabile porta, nel tempo, a manifestare forti carenze. Negli studi sulla correlazione tra scelte alimentari e depositi di B₁₂, infatti, emerge che **il rischio di carenza, è maggiore nei latte-ovo-vegetariani rispetto agli onnivori e ancora di più nei vegani.**

La vitamina B₁₂ è indispensabile per la sintesi degli acidi nucleici, la formazione dei globuli rossi, il metabolismo di proteine e grassi, la funzionalità del sistema nervoso centrale e periferico.

Segni e sintomi della carenza di B₁₂ sono ben noti: stanchezza, mancanza di energia, pallore

sottendono uno stato anemico; irritabilità, cefalea, depressione, fino a difficoltà di concentrazione e memoria, o disturbi del sonno, sono altre manifestazioni associabili a carenza di vitamina B₁₂ man mano più marcata. Anche la salute delle ossa può essere coinvolta.

La SINU sottolinea che **i prodotti fermentati a base di soia non possono essere considerati fonti affidabili di vitamina B₁₂ attiva**, mentre, per chi segue diete vegetariane, buone fonti di vitamina B₁₂ sono latticini, uova e **alimenti fortificati** (bevande fortificate di soia, o di riso, alcuni cereali per colazione e analoghi della carne).

La raccomandazione è perciò quella di non sottovalutare mai lo stato della vitamina B₁₂ non solo nei vegani, ma anche nei vegetariani, provvedendo all'integrazione se necessaria, con formulazioni sublinguali (preferibili rispetto alle compresse) e, nei bambini, con formulazioni in gocce.

La Tabella 2 ricorda quali sono le dosi (microgrammi giornalieri) di vitamina raccomandate per un'adeguata integrazione, in una o più dosi quotidiane.

Calcio, vitamina D ferro e zinco

Nelle diete vegetariane o vegane, fonti di calcio sono i legumi, la frutta secca (mandorle) o disidratata (fichi) e i semi oleaginosi, oltre ad alcuni tipi di verdura e alle erbe aromatiche, come la salvia e il rosmarino.

Una quota importante di calcio è apportata da latte e latticini (per chi li include). Per tutti, un'ottima fonte è rappresentata dalle acque minerali ricche di calcio (fino a 300 mg/l).

Tra le verdure, bisogna ricordare che **spinaci, biette e foglie di rapa contengono molti ossalati, che riducono drasticamente la biodisponibilità del minerale.**

Ecco perché i soggetti a maggior rischio di carenza di calcio, rispetto agli onnivori, sono i vegani.

Per quanto riguarda **la vitamina D**, è noto che **l'alimentazione gioca un ruolo marginale** nel mantenerne adeguati i livelli e che la sintesi endogena, stimolata dall'esposizione ai raggi UV,

Tabella 2 – Raccomandazioni per la vitamina B12 nelle diverse età e condizioni

Età e condizioni	Vitamina B₁₂ (più assunzioni)	Vitamina B₁₂ (monodose)
6-12 mesi	1 mcg x 2	5 mcg
1-3 anni	1 mcg x 2	5 mcg
4-6 anni	2 mcg x 2	25 mcg
7-10 anni	2 mcg x 2	25 mcg
11-14 anni	2 mcg x 3	50 mcg
15-64 anni	2 mcg x 3	50 mcg
65 anni e più	2 mcg x 3	50 mcg
Gravidanza	2 mcg x 3	50 mcg
Allattamento	2 mcg x 3	50 mcg

Fonte: Raccomandazioni LARN 2014 ⁴

è la principale responsabile. La verifica di eventuali carenze, quindi, non deve essere mai sottovalutata, qualunque sia la scelta alimentare.

Capitolo ferro. Il ferro contenuto nei cereali, nelle verdure, nella frutta, nei tuberi **è in una forma particolare, la forma non-eme, la cui biodisponibilità è inferiore** di almeno un terzo rispetto a quella del ferro eme contenuto nelle carni.

Si stima che l'assorbimento del ferro in una dieta vegetariana sia perciò compreso tra il 5 e il 12% della quota complessiva assunta con gli alimenti; la dieta onnivora permette invece un tasso di assorbimento del ferro tra il 14 e il 18%. I vegetariani adulti, infatti, presentano minori riserve di ferro rispetto agli onnivori, nonostante i livelli di ferritina (generalmente considerata un indicatore dei depositi endogeni del minerale) siano sovrapponibili.

Per questi motivi, il documento SINU è molto categorico: chi segue un'alimentazione priva di alimenti di origine animale deve aumentare dell'80% l'assunzione di ferro, affiancando alla scelta di **cibi che ne sono naturalmente ricchi** (cacao e cioccolato fondente, semi di sesamo, lenticchie, piselli e fagioli secchi, lievito di birra, farina di soia, noci, mandorle, nocciole, quinoa, albicocche, fichi e prugne secche, muesli), alcuni accorgimenti:

- consumare molta frutta e verdura ricche di vitamina C, che aumenta l'assorbimento del

ferro favorendo la conversione da Fe³⁺ a Fe²⁺: arance, limoni, mandarini, fragole, kiwi, pompelmi, peperoni, pomodori;

- attivare le fitasi (enzimi in grado di idrolizzare i fitati, complessi che riducono la disponibilità dei minerali) endogene, attraverso la preparazione dei cibi per macinazione, fermentazione, ammollo e germinazione di cereali e legumi e la lievitazione acida di pani;
- assumere alimenti fortificati (a iniziare dai cereali per la prima colazione);
- valutare con il proprio medico curante l'opportunità di un'integrazione.

Capitolo zinco. Onnivori e vegetariani hanno livelli di assunzione di zinco simili; tuttavia, **l'assorbimento nei primi raggiunge il 35% della quota totale assunta con gli alimenti, mentre, nei secondi, non supera il 26%**. Per ovviare all'eventuale carenza, il consiglio della SINU è duplice, come nel caso del ferro: consumare **cibi ricchi di zinco** (frutta secca, soprattutto anacardi e noci pecan, formaggi per chi li include, legumi, cereali, carote, ceci, semi di zucca, cereali integrali, muesli, lievito alimentare) e non far mancare mai **acido citrico** (contenuto nella frutta) e **acido malico** (presente nelle brassicacee, cioè broccoli, cavoli ecc.), che ne aumentano l'assorbimento. Inoltre sono validi gli stessi consigli già elencati per il ferro.

Alfa-linolenico, EPA e DHA

Acido alfa-linolenico (ALA), acido eicosapentaenoico (EPA) e acido docosaesaenoico (DHA) sono gli acidi grassi omega-3 di cui è necessario tenere sotto controllo apporto e livelli nei soggetti che seguono una dieta vegetariana (non pesco-vegetariana) e vegana.

L'ALA è un grasso essenziale, non viene cioè prodotto dall'organismo e deve essere introdotto con la dieta. EPA e DHA non vengono sintetizzati in quantità soddisfacenti a partire da ALA: è quindi indispensabile che vengano assunti preformati con gli alimenti che ne sono ricchi.

L'alimentazione onnivora che rispetti un adeguato apporto di pesce, garantisce livelli circolanti di omega-3 superiori rispetto alle diete vegetariane (a esclusione di quella pesco-vegetariana) e vegana. **Nei vegetariani che non prevedono consumi di pesce e nei vegani** si può assicurare una quota adeguata di ALA, privilegiando il consumo **di noci, semi di lino e di chia e di oli derivati**; è consigliabile aumentare l'assunzione di proteine, di piridossina e biotina, di calcio, rame, magnesio, zinco, che favoriscono la sintesi di EPA e DHA a partire da ALA; infine, per i soggetti vegetariani e vegani con un aumentato fabbisogno, sono disponibili integratori di omega-3 da fonti non animali (microalghe).

Conclusioni

La scelta di un'alimentazione che escluda, in tutto o in parte, gli alimenti di origine animale (carni, pesce, crostacei e molluschi, latte e latticini, uova) impone anche negli adulti sani una particolare attenzione all'adeguatezza dell'apporto di determinati nutrienti. Questa necessità emerge da numerose ricerche condotte in diverse condizioni, popolazioni e culture.

La Società italiana di Nutrizione Umana (SINU) ha stilato nel 2015 un Documento che riconsidera le principali carenze a cui sono esposti tutti coloro che non seguono un'alimentazione onnivora e che fornisce alcune indicazioni generali. Nello specifico:

- l'apporto proteico va mantenuto a livelli adeguati soprattutto nelle fasce a rischio (bambini, anziani), tenendo conto che è indispensabile variare le fonti vegetali di proteine;
- l'apporto di vitamina B12 sottoscritto va attentamente monitorato ed eventualmente integrato con preparazioni ad alta biodisponibilità;
- l'apporto di calcio prevede un'attenta scelta alimentare che comprenda il consumo di acqua ad alto contenuto di calcio;
- le eventuali carenze di vitamina D necessitano di una supplementazione mirata;
- l'assorbimento di ferro e zinco deve essere facilitato con adeguate scelte alimentari e di preparazione dei cibi;
- infine, nei soggetti che seguono un'alimentazione che esclude il consumo di pesce, è necessario favorire l'assunzione di alimenti ricchi in acido alfa-linolenico e verificare l'adeguatezza dei livelli di EPA e DHA. ■

Bibliografia

- 1 Clarys P, Deliens T, Huybrechts I, et al. *Comparison of nutritional quality of the vegan, vegetarian, semi-vegetarian, pesco-vegetarian and omnivorous diet*. *Nutrients* 2014;6:1318-32.
- 2 Elorinne A-L, Alfthan G, Erlund I, et al. *Food and Nutrient Intake and Nutritional Status of Finnish Vegans and Non-Vegetarians*. *PLoS ONE* 2016;11:e0148235.
- 3 Sieri S, Agnoli C, Baroni L, et al. *Diete vegetariane: documento SINU 2015*. www.sinu.it
- 4 *LARN-Livelli di Assunzione di Riferimento di Nutrienti ed energia per la popolazione italiana. IV Revisione*. Milano: SICS 2014 - Coordinamento editoriale SINU-INRAN.

di Cecilia Ranza

“

*Il consumo responsabile
è moderato
e nell'ambito di un pasto*

”



A dosi moderate, anche la birra protegge cuore e arterie: ecco il Documento di Consenso

Risponde Fulvio Ursini

Dipartimento di Medicina molecolare, Università di Padova

A tre anni dalla pubblicazione del Documento di Consenso ¹ sugli effetti positivi associati al moderato consumo di alcol, esce una nuova analisi, focalizzata sul consumo di birra. Promotore del nuovo Documento ² è il gruppo di Giovanni De Gaetano, direttore del Dipartimento di Epidemiologia e Prevenzione, IRCCS, Istituto Neurologico Mediterraneo NEUROMED, Pozzilli (Isernia); coautori sono ricercatori e clinici di Istituti italiani e internazionali, che coinvolgono Spagna, Lussemburgo e Stati Uniti. Delle caratteristiche di questa bevanda alcolica, la più consumata al mondo, e del rapporto tra consumo di birra e salute parliamo con uno degli autori: Fulvio Ursini, del Dipartimento di Medicina molecolare, Università di Padova.

DOMANDA: Quali sono le caratteristiche generali e nutrizionali della bevanda birra? Ci sono differenze nella composizione delle varie birre (bionde, rosse, scure, bianche)?

RISPOSTA: La birra è un'antichissima bevanda alcolica, prodotta per fermentazione di carboidrati, forse più antica del vino. Ha avuto nei millenni (come il vino, suo parente prossimo), un successo globale, legato alla salubrità (birra e vino minimizzano la crescita di batteri potenzialmente nocivi), a un effetto energetico (evitando gli eccessi le calorie introdotte sono utili) e un successo psico-sociale (l'alcol a dosi moderate e al momento giusto induce una piacevole ebbrezza).

Focalizzando l'attenzione sulla birra, la differenza di colore dipende dalla tostatura del cereale

utilizzato come materia prima (in generale orzo, ma anche frumento). I composti colorati sono in parte identici e, in parte, simili a quelli presenti nella crosta del pane, o nella pelle del pollo cotto al forno.

Si è discusso molto sulla funzione di questi prodotti (che si formano con la reazione di Maillard): personalmente (ma in concordanza con molti altri colleghi), li considero favorevoli in termini salutistici, in quanto dotati di un effetto antiossidante, che si esplica nel nostro sistema gastro-enterico durante la digestione dei grassi. In questo contesto, i prodotti della reazione di Maillard (la cui presenza è segnalata dall'intensità del colore) funzionano come gli altri antiossidanti presenti nella birra e nel vino: durante la digestione, l'ossidazione dei grassi alimentari può portare all'assorbimento di molecole potenzialmente dannose. Se il medesimo cibo è però assunto con della birra (o del vino; ma anche, va detto, con una spremuta di frutta o di vegetali) questi composti non si formano, o vengono eliminati. Quindi, da questo punto di vista, sarebbe più opportuno consumare una birra più scura.

Nella birra, inoltre, sono presenti altre componenti: le principali sono riassunte in tabella.

D.: La birra può entrare nel consumo quotidiano dell'adulto sano? Se sì, in che quantità?

R.: Non vedo perché no. Ovviamente, come indicano le linee guida e come si sottolinea anche nel Documento di Consenso, è opportuno assumerla al pasto e sempre nei limiti suggeriti dall'epidemiologia: 20 g di alcol al giorno per le donne (cioè un drink e mezzo) e 40 g di alcol al giorno per gli uomini (cioè circa tre drink). Questi valori non solo garantiscono l'assenza di danno, ma dimostrano anche una documentata protezione rispetto all'essere astemi (o a consumare alcol in eccesso).

A che cosa corrisponde un drink?

Il drink è l'unità di bevanda alcolica, equivalente a circa 12 g di alcol. Questo quantitativo corrisponde a 125 ml di vino (un bicchiere), o a 40 ml di superalcolico, oppure a 330 ml di birra (una lattina).

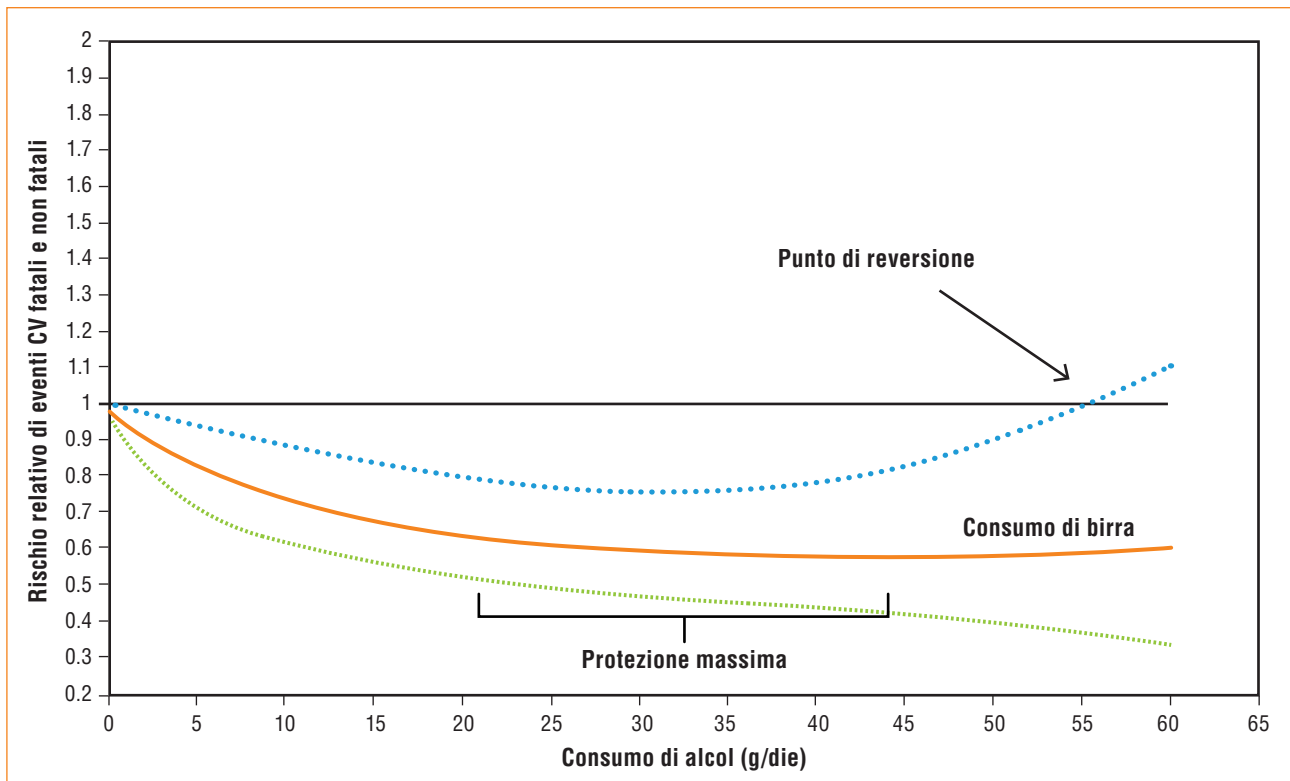
I componenti principali presenti in media in un bicchiere di birra (330 ml)

Nutriente prevalente	Contenuto medio in 330 ml
Energia Kcal	143,3
Acqua g	306,7
Alcol g	13,0
Carboidrati g	11,8
Proteine g	1,5
Minerali	
Potassio mg	90,0
Fosforo mg	46,7
Magnesio mg	20,0
Sodio mg	13,3
Calcio mg	13,3
Fluoro mcg	147,3
Selenio mcg	2,0
Vitamine	
Niacina mg	5,13
Acido Pantotenico mg	0,41
Vitamina B ₆ mg	0,46
Folati mcg	20
Altri	
Colina	101
Polifenoli totali mg	13,4

Modif. da: USDA – National Nutrient Database for Standard Reference

D.: Quali sono i rapporti tra consumo di birra secondo le indicazioni qui sopra precisate e salute? In che misura dipendono (nel bene o nel male), solo dall'alcol o anche dagli altri componenti "minori" della birra?

R.: Le evidenze più chiare emergono per la protezione cardiovascolare (vedi più oltre). Proprio in relazione alle malattie cardiovascolari i dati del Documento di Consenso sulla birra sono simili a quelli messi in luce anche nel precedente documento relativo al consumo moderato di alcol in generale: evidenziano cioè (Figura) che i consumatori di birra perdono l'effetto cardioprotettivo e



Associazione tra moderato consumo di birra e riduzione del rischio di eventi cardiovascolari.

raggiungono il livello di rischio degli astemi (il cosiddetto “punto di reversione”) per un’assunzione pari a 55 grammi di alcol al giorno (circa 4/5 birre da 330 ml). Ovviamente questi dati devono essere integrati con quelli relativi all’eventuale assunzione di alcol da altre fonti.

Come per le bevande alcoliche in genere è quindi innegabile che si manifesti un effetto prima protettivo e poi tossico, riferibile semplicemente al solo alcol. Il fenomeno è ben conosciuto: si tratta della non linearità della relazione tra dose ed effetto (curva a “J”), che prevede un andamento bifasico, protettivo a basse dosi e dannoso a dosi alte (in termine tecnico, il fenomeno è noto come ormesi). A questo effetto ormetico dell’alcol si associa però l’effetto protettivo derivante dai componenti minori, che vale per il vino e per la birra.

In pratica si può concludere che, con le dovute eccezioni (vedi più oltre) l’assunzione di dosi moderate di alcol è da considerare comunque protettiva. Per vino e birra, bisogna considerare

anche la presenza di componenti fenoliche, protettive, ragionevolmente per lo stesso motivo per cui sono protettive nella frutta e verdura.

La protezione cardiovascolare

Il consumo moderato di birra esercita una buona protezione cardiovascolare: la massima riduzione (33%) del rischio di infarto miocardico, fatale e non, si evidenzia per un’assunzione quotidiana di 25 g di alcol, cioè due drink. Studi condotti sulla sola birra confermano che a dosi moderate ³ aumenta i livelli di colesterolo HDL, riduce l’aggregazione piastrinica e i livelli di fibrinogeno (effetto antiaggregante), favorisce la sensibilità all’insulina. Al consumo moderato di alcol, peraltro, è già stato attribuito un effetto protettivo anche nei confronti delle arteriopatie periferiche e dello scompenso.

Per quanto riguarda il rischio di ictus i dati sono meno solidi, ma suggeriscono comunque l’associazione tra moderato consumo di alcol e riduzione del rischio di ictus ischemico.

D.: I componenti minori hanno un ruolo nel contrastare lo stress ossidativo? È corretto, come si sente spesso dire, che questi composti, presenti in birra e vino rosso, hanno un'azione antiossidante?

R.: In termini molto semplici direi di sì. Con una precisazione: oggi i concetti di “stress ossidativo” e di “antiossidante” stanno subendo una rigorosa rivalutazione critica, stimolata sia dal progredire delle conoscenze scientifiche, sia dall'abuso che si è fatto del loro significato. Intendo dire che se il messaggio recepito dal pubblico associa la parola antiossidante ad un ovvio effetto benefico, la ricerca sta cominciando a decifrare solo ora i meccanismi e le vie metaboliche ove l'effetto ha luogo.

D.: In conclusione, quali sono i messaggi da trasmettere alla popolazione per un consumo “salutare” della birra? La birra può avere un ruolo nell'idratazione?

R.: Direi, per parafrasare Pasteur secondo cui «il vino è la bevanda più igienica e salutare», che la birra non lo è di meno, ragionevolmente per gli stessi motivi.

Il diverso contenuto alcolico, inoltre, rende ovviamente più idonea all'idratazione la birra, non fosse altro perché i volumi di assunzione (a parità di contenuto di alcol) sono superiori.

Rimane fondamentale la raccomandazione al consumo moderato, come elemento di un pasto, con un consumo frazionato giorno dopo giorno e non concentrato nella “bevuta” del sabato sera. ■

Bibliografia

¹ Poli A, Marangoni F, Avogaro A, et al. *Moderate alcohol use and health: a consensus document*. Nutr Metab Cardiovasc Dis 2013;23:487-504.

Per molti, ma non per tutti

Tra consumo di alcol (nello specifico, di birra) e salute esiste una correlazione a “J”, che identifica nell'assunzione moderata un'abitudine protettiva, soprattutto a livello cardiovascolare. Esistono però gruppi di soggetti per i quali il consumo di alcol è comunque sconsigliato. Si tratta di:

- pazienti con rischio aumentato per malattie specifiche, che devono riconsiderare le loro abitudini con il proprio medico: donne con storia familiare di carcinoma mammario; soggetti affetti da cardiomiopatie, aritmie, epatopatie, depressione, o che devono eseguire compiti che richiedono attenzione e concentrazione;
- astemi, che non devono essere incoraggiati ad assumere bevande alcoliche;
- bambini, adolescenti, donne in gravidanza o allattamento e, naturalmente, persone che stanno seguendo o hanno completato un percorso di disassuefazione;
- chiunque stia assumendo farmaci in cronico (soprattutto anticoagulanti e antiaggreganti) deve rivedere le proprie abitudini di consumo con il proprio medico.

² de Gaetano G, Costanzo S, Di Castelnuovo A, et al. *Effects of moderate beer consumption on health and disease: a consensus document*. Nutr Metab Cardiovasc Dis 2016 Mar 31. pii: S0939-4753(16)30004-7. doi: 10.1016/j.numecd.2016.03.007 [Epub ahead of print].

³ Klatsky AL. *Alcohol and cardiovascular diseases: where do we stand today?* J Intern Med 2015;278:238-50.

Le qualità nutrizionali delle patate

Che cosa sono

- Le patate sono tuberi, molto ricchi di amidi, ampiamente utilizzati nell'alimentazione umana. La pianta erbacea dalla quale derivano, il *Solanum tuberosum* L., raggiunge l'Europa soltanto alla fine del XVI secolo, importato dagli Spagnoli. La sua facile coltivabilità, con ottima resa e bassi costi, ne ha fatto presto un alimento base, nelle sue diverse varianti, per larghe fasce di popolazione anche nel bacino mediterraneo. Grazie ai valori nutrizionali, le patate sono oggi considerate a tutti gli effetti un elemento della dieta mediterranea.

Che cosa contengono

- Fonti di amidi, le patate non contengono glutine, grassi e sono quasi prive di sodio (solo 7 g per 100 g).
- Forniscono invece potassio, fosforo, ferro, fibre, vitamina C, vitamina B₆.
- Buono anche il contenuto in polifenoli. È stato dimostrato che la varietà viola ha un elevato contenuto di antocianidine (polifenoli prevalenti nei frutti di bosco).

Valori nutrizionali di 100 g di patate (mezza porzione)

COMPONENTE	CONTENUTO MEDIO
Energia (con fibra) Kcal	88
Proteine (g)	2,1
Carboidrati disponibili (g)	18,0
Amidi (g)	17,6
Fibre (g)	1,6
Potassio (mg)	570
Fosforo (mg)	54
Calcio (mg)	10
Ferro (mg)	0,6
Vitamina C (mg)	15
Niacina (mg)	2,50
Vitamina B ₆ (mg)	0,44
Beta-carotene eq (mcg)	18,0
Vitamina E (mg)	0,06

Modif. da: Banca Dati degli Alimenti – IEO

Il ruolo nella dieta

- Le patate, cotte senza grassi, sono ottimi sostituti di pane, pasta e riso: una porzione di patate lessate (200 g secondo i LARN) apporta per esempio la metà degli amidi (35 g) di una porzione di pasta di semola (80 g secondo i LARN, corrispondenti a circa 64 g di amidi) con un apporto calorico piuttosto contenuto (160 Kcal per 200 g di patate, contro le 290 per 80 g di pasta di semola). Inoltre, studi recenti hanno evidenziato l'effetto saziante delle patate bollite anche rispetto alle patate fritte che, tra l'altro, hanno un contenuto calorico per porzione molto superiore, per la presenza di condimenti.

Da sapere

- La cottura migliore, che preserva maggiormente i nutrienti, è con la buccia, a vapore o al microonde, per ottenere un prodotto morbido, ma non sfatto.
- La patata bollita e lasciata raffreddare per 24 ore, condita con aceto e olio, ha un Indice Glicemico inferiore alla patata consumata subito dopo la cottura.
- Le patate sono state il primo esempio di alimento funzionale. Dal 1990, grazie all'arricchimento del suolo in fase di coltivazione, alcune varietà di patate forniscono selenio.
- Le patate si conservano per più settimane in luogo fresco, ventilato e buio (in un sacchetto di carta); se surgelate a crudo, si conservano per 12-18 mesi. Non devono essere mai consumate se germogliate o con chiazze verdastre, che indicano un'eccessiva concentrazione di solanina, alcaloide tossico.