



UNC
CONSUMATORI.IT

Estratti e centrifughe non sostituiscono la frutta!

22 Giugno 2018



La domanda dei consumatori: è vero che estratti e centrifughe sostituiscono la frutta?

La risposta di Marcello Ticca, nutrizionista e dietologo

Quella degli estratti e dei succhi è una moda, spesso spinta dalla falsa convinzione che la nostra dieta attuale sia sempre e comunque incapace di soddisfare le nostre necessità in vitamine e minerali. Naturalmente non c'è niente di male nel concedersi, a casa o al bar, un succo derivante da frutta od ortaggi, ottenuto con un estrattore a freddo o con una più banale centrifuga. Anzi, se questo consumo prende il posto dell'ennesimo caffè o di un aperitivo alcolico, la scelta va approvata senza riserve. A patto però, sia ben chiaro, che questa scelta sia una addizione al consumo della frutta e non diventi mai una scusa per abolire del tutto quest'ultima!

Insomma, il consumo della frutta deve sempre avere la precedenza rispetto a quello degli

estratti o dei succhi. Scegliendo questi ultimi, infatti, si perde la maggior parte della fibra presente in frutta e ortaggi (fibra che invece in gran parte rimane se, ad esempio, si opta per un frullato), si ottiene una molto minore sensazione di sazietà, così utile per evitare di mangiare troppo, si smarriscono riflesso e gusto della masticazione ed anche quel certo effetto di detersione delle superfici dentarie che alcuni frutti sanno esercitare. In definitiva, è sempre preferibile optare per la frutta tal quale.

Certo però che per coloro che la ignorano o la trascurano del tutto, meglio gli estratti e i succhi che niente!



Vuoi saperne di più sull'alimentazione? Anche tu ti trovi davanti ai grandi dilemmi della tavola? Vuoi leggere tutti i luoghi comuni sul cibo? Li trovi nel libro di Marcello Ticca: "Miraggi alimentari, 99 idee sbagliate su cosa e come mangiamo"

Vuoi fare anche tu una domanda al nostro esperto? Scrivi a esperto@consumatori.it, ricordandoti di mettere in oggetto "nutrizionista". I quesiti più interessanti saranno selezionati per avere una risposta in questa rubrica, continua a seguirci!

