

# Ridurre il rischio di malattie con l'alimentazione



Certo non è la scoperta dell'acqua calda, ovvio che se uno mangia cianuro qualche effetto collaterale indesiderato lo avrà di certo. Quello che invece non sappiamo e diamo quasi per scontato, il fatto che moltissimi alimenti e prodotti, che compriamo e che poi trasformiamo con la cottura, sono peggio del cianuro, ovviamene stiamo figurando per sottolineare alcuni passaggi dell'alimentazione cosiddetta normale.

La maggior parte dei cibi è prodotta con processi industriali spesso molto intensivi, in molti alimenti si fanno uso di conservanti, coloranti e molti altri additivi chimici per conservare l'integrità del prodotto, in altre parole deve durare nel tempo almeno quello necessario alla vendita.

# La trasformazione del cibo

Quando acquistiamo prodotti alimentari per il 50% sono alimenti che andremo a trasformare con la cottura, ad esempio i pomodori per fare il sugo, i cavoli cotti, le verdure e così via, la trasformazione avviene in genere con la cottura che spesso è troppo elevata, **questo ne dimezza le proprietà e aiuta a ridurre il rischio di malattie.**

**I cibi cotti perdono in media dal 50 al 70% delle proprietà nutritive e organolettiche**, questo vuol dire che per assumere gli stessi nutrienti di un peperone crudo ne dovremmo mangiare almeno 3 cotti, ma non funziona neppure così, poiché la cottura di cibi influisce anche sull'apparato digerente.

## La soluzione è nel mezzo

Per i vegetariani e vegani il problema della cottura è relativo, in genere verdure e frutta sono la base dell'alimentazione, tuttavia mangiare con un pizzico di attenzione in più, migliora notevolmente i benefici alimentari.

Cuocere al vapore, utilizzare questo metodo di cottura tutte le volte che è possibile, consente di mantenere una quantità maggiore delle proprietà dei cibi, la cottura a vapore è migliore perché uniforme e non altera la consistenza dei cibi.

Inoltre tendere al crudo è sicuramente il metodo migliore per assimilare tutti i nutrienti necessari dalla frutta e verdure, in questo caso il consiglio è di mediare tra una cucina tendenzialmente crudista e per una cottura al vapore, ovvio compatibilmente alle possibilità di mettere in pratica questa strategia alimentare, che sicuramente aiuta a ridurre il rischio di malattie, in fondo vale la salute!