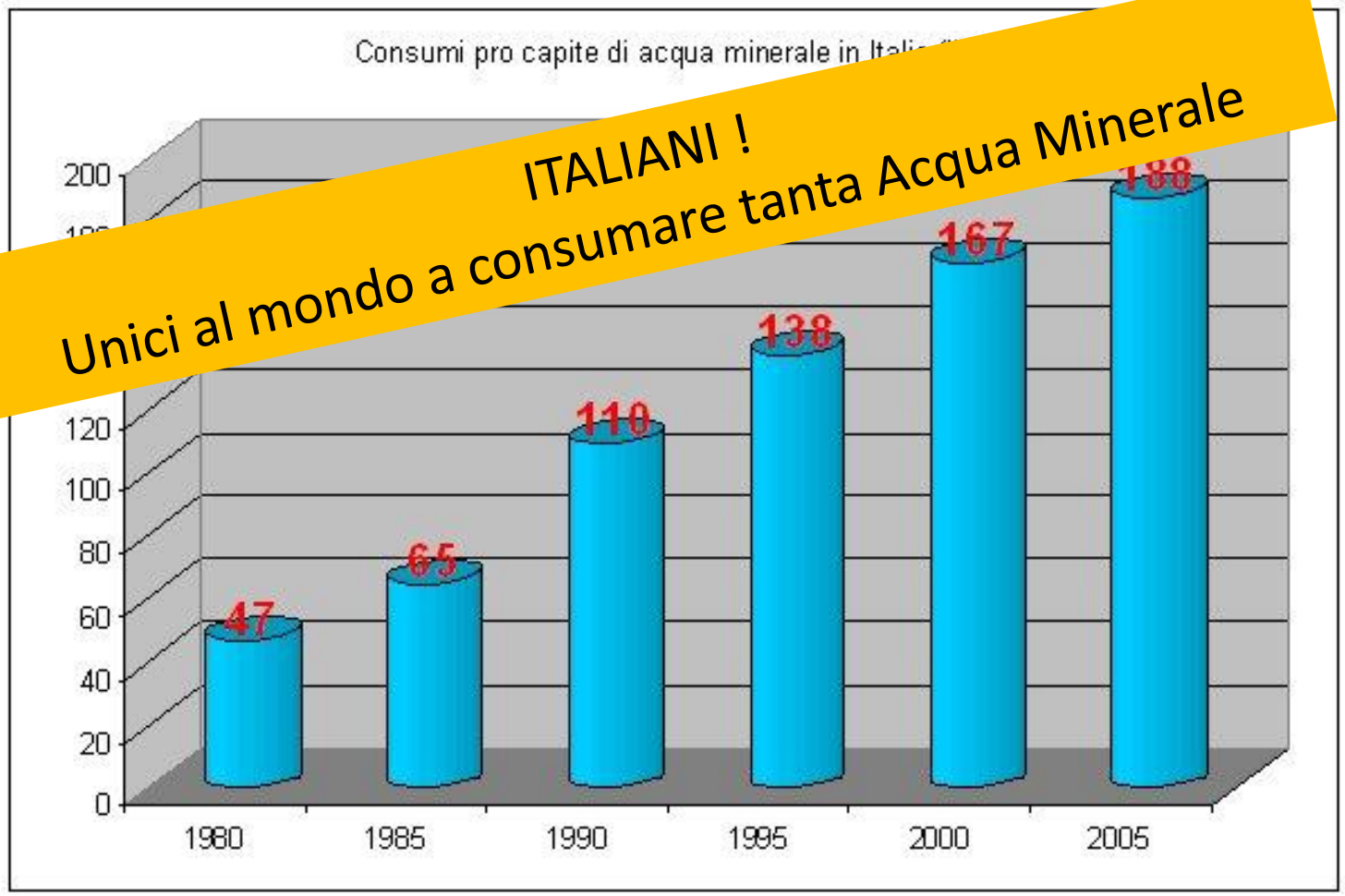
Mangiare: può far male ??

Qualche sospetto… con

Luigi Greco

2020

A= Acqua Minerale



ITALIANI !

Unici al mondo a consumare tanta Acqua Minerale

Sulla base della composizione ionica predominante

Bicarbonata	>600 mg/l	Neutralizzazione secrezione gastrica, accellerazione svuotamento gastrico	Un tampone per l'acidità ? NO bambino
Solforata	>200 mg/l	Stimolazione motilità intestinale	?? Per carità !
Clorurata	>200 mg/l	Stimolazione peristalsi e secrezione di acqua ed elettroliti intestinali	Ma non fanno male i cloruri ?
Calcica	>150 mg/l	Bambini, diete povere di calcio, gravidanza, menopausa, osteoporosi	OTTIMA : come il latte ! Ma non per me !
Magnesica	>1 mg/l	Prevenzione aterosclerosi, osteoporosi post-menopausa	Che palle !!!
Ferruginosa	>1 mg/l	Anemia sideropenica, ipertiroidismo	Ottima : solo sulle Dolomiti
Sodica	>200 mg/l	Carico renale di soluti ?	
Povera di sodio	>20 mg/l	Ma allora non si assorbe ???? Come funziona la pompa Acqua –Sodio? Per ogni molecola di H2O una Mol di Sodio ??	

ACQUA MINERALE IN RAPPORTO ALL'ETA' ????
Raccommmannndattaa daaaaa…..

BAMBINO	Acqua mediominerale, ricca di calcio e magnesio.
ADOLESCENTE	Acqua mediominerale bicarbonato-calcica e magnesica.
ADULTO	Acqua oligominerale
GRAVIDANZA/ALLATTAMENTO	Acqua calcica

ACQUE A CONFRONTO!

	AMOROSA	FERRARELLE	FIUGGI	GAUDIANELLO	PANNA	SANGEMINI
Residuo fisso (mg/l)	20.2	1283	122	1125	142	988
Na (mg/l)	4.03	49	6.4	129	6.4	19.6
Ca (mg/l)	***0.97***	365	15.9	152	32.9	***325.1***
Fe (µg/l)		2.24	0.67	11.70	0.05	0.68
Mg++ (mg/l)	0.6	18	6.3	52	6.5	15.23
F- (mg/l)	0.02	1.1	Nd	Nd	0.1	Nd
Nitrati (mg/l)	0.42	5	7	3	4.3	0.76

Le bottiglie sono prodotte con due plastiche diverse:
una è il ***Pet*** (Polyethylene Terephthalato),
il ***Lexan*** che altro non è che polibicarbonato.
Si sospetta che questa sostanza disperda bisfenolo A nei cibi e nei liquidi e i suoi effetti aumentano con le alte o le basse temperature.

Per produrre 1 chilo di Pet sono necessari 2 chili di petrolio.
per ogni chilo di Pet prodotto sono necessari 17,5 Kg di acqua.
con 1 Kg di PET si fanno 30 bottiglie.

L'Italia è il Paese che consuma più acqua in bottiglia al mondo, con una media di quasi 190 litri a testa; il 65% è in bottiglie di plastica: «circa 9 miliardi di bottiglie che ogni anno percorrono, soprattutto su camion, migliaia di chilometri contribuendo fortemente al riscaldamento globale del Pianeta»

tabella qualità dell'acqua ARIN - NAPOLI

aggiornamento del 06/09/2012

parametri	media valori rilevati	valore riferimento (DL 31/01)
durezza totale (°F)	**40**	**15 - 50**
residuo fisso a 180°C (mg/l)	**560**	**≤1500**
pH	**7,3**	**6,5 - 9,5**
nitrati (mg/l di NO3)	**18**	**≤50**
nitriti (mg/l di NO2)	**<0,05**	**≤0,5**
ammonio (mg/l di NH4)	**<0,03**	**≤0,5**
fluoruri (µg/l di F)	**300**	**≤1500**
cloruri (mg/l di Cl)	**40**	**≤250**

Bellissimi ? Omogeneizzati ?

Ingredienti:
Acqua di cottura, **carne di vitello (30%),** amido di mais, farina di riso (2%), amido di riso, olio di semi di girasole, succo concentrato di limone.

Chi garantisce che le carni utilizzate per gli omogeneizzati sono senza pericoli?
La garanzia arriva prima di tutto dalla legge. Il settore degli alimenti per l´infanzia è regolato dal decreto legislativo n. 111 del 27/1/92 in cui è stata recepita la direttiva CEE 398 del 1989.

La carne è anche un alimento la cui sicurezza in Italia è garantita da una rigorosa normativa e da un sistema sanitario tra i più strutturati a livello internazionale, grazie ai circa **4500 veterinari** ufficiali che ne fanno parte. “È importante sottolineare che **le carni italiane sono tra le più controllate e sicure**, con ispezioni e **controlli quotidiani** non solo sul prodotto finito, ma **su tutta la filiera**”,

Omogeneizzato di verdure miste

- verdure (patate, fagiolini, spinaci, carote) (55%),
- acqua di cottura,
- amido di mais,
- farina di riso,
- sale.
- 51 kilocalorie (kcal)
- sodio: 120 milligrammi.
- La maggior parte di questo tipo di prodotti è **composto prevalentemente da carote e patate** ed un'importante elemento che non viene indicato nell'etichetta sono le fibre.

omogeneizzato di formaggino fuso

- acqua,
- **formaggi (latte, fermenti lattici, sale, caglio) (40%),**
- amido di mais,
- correttori di acidità: sodio citrato, potassio citrato.
- 136 kilocalorie (kcal) o 570 in kilojoules (kJ),
- proteine (Nx6,25): 12.1 grammi,
- Carboidrati ????: 4.9 grammi,
- grassi: 7.6 grammi,
- sodio: 360 milligrammi, calcio: 400 milligrammi.
- Inoltre è scritto: “contiene: latte**.” I valori nutrizionali di 100 grammi di formaggino non rispecchiano questi valori** in quanto apportano: 309 kcal, proteine 11 grammi, carboidrati 6 grammi, grassi 26.9 grammi di cui saturi 16 grammi, sodio 1000 milligrammi, calcio 430 milligrammi.

omogeneizzato di coniglio

- acqua di cottura,
- **carne di coniglio (40%),**
- amido di mais,
- **olio di girasole,**
- sale.
- 330 kilojoules (kJ) o 78 kilocalorie (kcal),
- proteine (Nx6,25): 7.8 grammi,
- carboidrati: 5.5grammi,
- grassi: 2.8 grammi, sodio: 120 mg.
- Rispetto ai liofilizzati contengono solo il 40% del prodotto principale, non hanno aggiunta di vitamine e sono costituiti anche **da sale ed olio di girasole;** quest'ultimo comporta un aumento degli acidi grassi saturi ancora una volta non elencati in etichetta.

Non c’è quello di coccodrillo ?

liofilizzato di coniglio

- carne di coniglio (85%),
- farina di riso,
- amido di mais, vitamina E.
- 1854 kilojoules (kJ) **o 440 kilocalorie (kcal),**
- proteine (Nx6,25): **54 grammi, 10 grammi in PIU' ???**
- **carboidrati: 30 grammi**, **= dal Coniglio ???** grassi: 11.5 grammi,
- sodio: 150 milligrammi, vitamina E: 14 milligrammi.
- Inoltre è scritto: "100 g di prodotto contengono l'equivalente di 220 g di carne di coniglio".
- **220 grammi di carne di coniglio apportano circa 260 kilocalorie e 44 grammi di proteine,** ulteriori calorie e proteine derivano dalle farine
- I carboidrati come per tutte le carni sono pari a zero quindi l'apporto deriva unicamente dalla farina di riso e dall'amido di mais.
- Per quanto riguarda i grassi l'apporto corrisponde (220 grammi di coniglio apportano circa 10 grammi di lipidi) ma non vengono specificati i saturi che dovrebbero essere 4 grammi circa.

Ma quanto costano ???

Tipo	*Grammi*	*Netto*	*Euro/conf*	*Euro al kg*
pollo	320	128	4	31.25
Manzo	320	128	5	39.06
Orata	160	64	5.5	85.94
Mela	200	170	2.8	16.47
Liofil Agnello	30	25.5	6.35	249.02

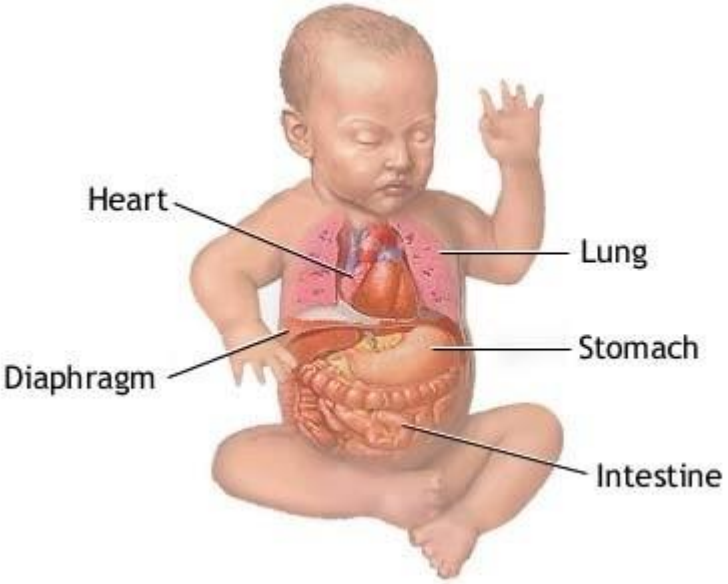
Certo gli OMO sono più sicuri !

- – La **Direttiva Europea 125 del 5 dicembre 2006** dice che la percentuale minima di carne deve essere del 40%, ma non mette limiti in alto : in Italia ci MANTENIAMO AL MINIMO!
- Il decreto legislativo n. 111 del 27/1/92 regola i «prodotti alimentari destinati a un´alimentazione particolare», mediante autorizzazione del Ministero della Sanità.
- Dal quarto mese in poi il lattante ha un apparato gastrointestinale più maturo che può accettare cibi solidi, è altrettanto vero che questi cibi devono **essere proposti nella forma più digeribile possibile.** L´importante è che la carne utilizzata sia molto magra e **omogeneizzata**. La carne magra contiene un tessuto connettivo più fine che con la omogeneizzazione si frantuma in fibre piccolissime. Più piccole sono le fibre più alta è la digeribilità. Nella preparazione casalinga, la frantumazione risulta più grossolana rispetto a quella industriale.

ma a due mesi l'intestino del bambino è una macchina da guerra !!!

Attive tutti gli enzimi pancreatici 'full time', le idrolasi e le peptidasi del Brush Border Intestinale. Attive le Lipasi e gli enzimi che scindono carboidrati complessi.

E' attiva la motilità esofago-gastrica che viene 'educata' e stimolata dal 'BOLO' alimentare, passando dal liquido al semisolido al solido : significato dello SVEZZAMENTO !



Da dove provengono le carni, i pesci, le verdure, la frutta ?

- Hipp* e Mellin non dicono nulla. La Plasmon invece : la verdura proviene dall'Italia e dall'Ungheria; i cereali dall'Italia, Francia e Spagna; la frutta è di origine europea e le banane provengono dal Brasile e dall'Ecuador
- Le Trote ?? Solo pesci d'acqua dolce ? Polacche ? Rumene ?
- Carni 'italiane' (importate ?) : Coscia di Maiale

E l'Aria ? Le bollicine ???? Lo Champagne ?

- **una delle ragioni che spinge a comprare gli omogeneizzati** (invece di prepararli a casa) **è perché questi non contengono aria**.
- Mi sono spesso chiesto quale problema potrebbe creare in un bambino di 4-6 mesi la presenza di piccole bolle d'aria nel cibo considerando anche che di solito il "baby food" viene sciolto in un liquido caldo, per cui l'aria presente scompare naturalmente

Ed i .. Contaminanti ?

- J Chromatogr A. 2012 Oct 12;1259:221-6. doi: 10.1016/j.chroma.2012.03.096. Epub 2012 Apr 6. OLI MINERALI NEI VASETTI
- **Determination of saturated-hydrocarbon contamination in baby foods by using on-line liquid-gas chromatography and off-line liquid chromatography-comprehensive gas chromatography combined with mass spectrometry.**
- J AOAC Int. 2006 Mar-Apr;89(2):441-6.
- **Sterol oxidation in meat- and fish-based homogenized baby foods containing vegetable oils.** STEROLI OSSIDATI : COLESTANERIOLO
- Ma l'allarme maggiore è quello dell'EFSA sul Furano, "**composto organico che si forma nel corso di trattamenti termici degli alimenti e che si è rivelato cancerogeno in studi di laboratorio compiuti su animali."** L'aspetto allarmante dell'ultimo bollettino del 2011 (leggi il bollettino) è che " **I risultati analitici, evidenziano che l'esposizione al furano è più elevata negli adulti e nei bambini piccoli: i principali apporti sono registrati rispettivamente nel caffè e in alimenti per l'infanzia in vasetti**
- Food Addit Contam. 2003 Nov;20(11):1087-96.
- **European survey of contamination of homogenized baby food by epoxidized soybean oil migration from plasticized PVC gaskets. : 15% contaminati**

MA .. CI VOGLIAMO DIVERTIRE ?
Un bel merluzzetto : ne facciamo 6 vasetti !!!

per 6 vasetti

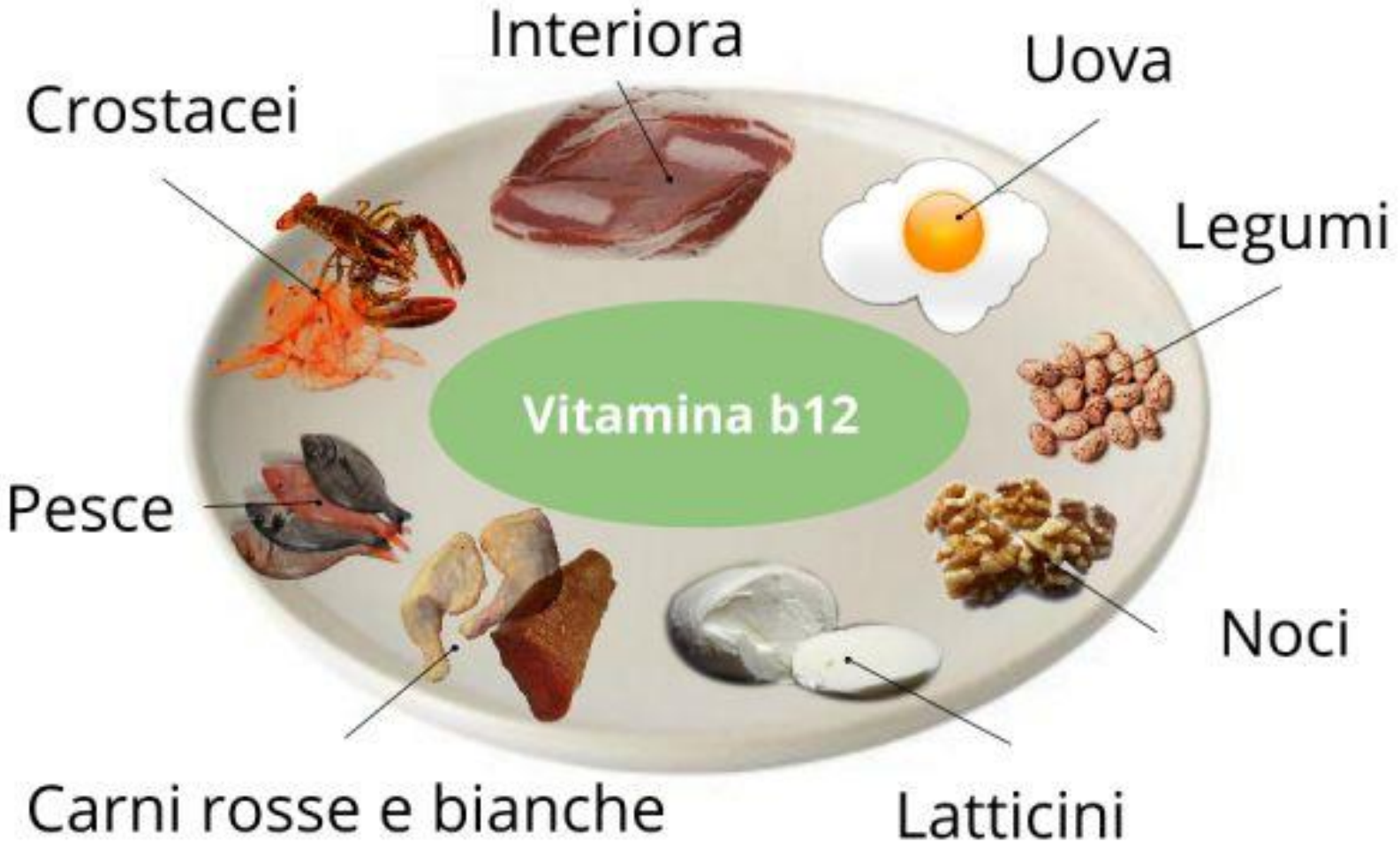
800g merluzzo

1 carotina

1 costa di sedano

1 ciuffetto di prezzemolo

In quali **alimenti** si trova la **vitamina B12**?



BENESSERE360.COM ©

VITAMINA B12 Nelle persone che seguono una dieta vegetariana (e in particolare vegana) la causa di gran lunga più comune di carenza di Vitamina B12 è l'insufficiente apporto attraverso la dieta.

- La B12 è contenuta esclusivamente nei cibi animali
- Viene aggiunta nei cereali ‘fortificati’
- **Non è vero** che i lieviti come il lievito di birra, il germe di grano, le alghe, il tempeh, il miso conterrebbero quantità adeguate di B12.
- **tali cibi non contengono affatto Vitamina B12,** oppure contengono delle sostanze analoghe ma biologicamente inattive per l'organismo umano;
- **La carenza di questa Vitamina è un problema che riguarda solo i vegani e non i vegetariani, poiché questi ultimi consumano anche latte e uova, buone fonti di B12. Purtroppo ciò non è sempre vero.**

Carenza di Vitamina B12

- I sintomi da carenza di Vitamina B12 **possono manifestarsi anche dopo 1 anno dall'inizio di una dieta vegana** (anche nel caso dei vegetariani che mangino latticini e uova solo sporadicamente).
- In alcuni casi la carenza può risultare asintomatica anche per oltre 20 anni.
- In ogni caso **le conseguenze, in primis a carico del Sistema Nervoso, possono essere anche molto gravi**

Crucifere : Broccoli, Cavoli,.. Friarielli..

BROCCOLI-CAVOLI - CRUCIFERE

- Le crucifere sono ricche di polifenoli e di glucosinolati, che favoriscono l'eliminazione delle sostanze tossiche dannose per cellule e DNA.
- Ma la "star" tra gli isotiocianati è il **sulforafano** presente in grande quantità nei broccoli: la sua azione anticancro è potente e si aggiunge a quella contro Helicobacter Pylori, un batterio che contribuisce a sua volta alla comparsa dei tumori

FRUTTOSIO (European Food Information Council)

un elevato apporto di fruttosio può portare a disturbi metabolici

dolcificante in bevande non alcoliche.
gli sciroppi di glucosio-fruttosio, vengono ottenuti dal mais e dal grano, usati per marmellate, conserve ecc

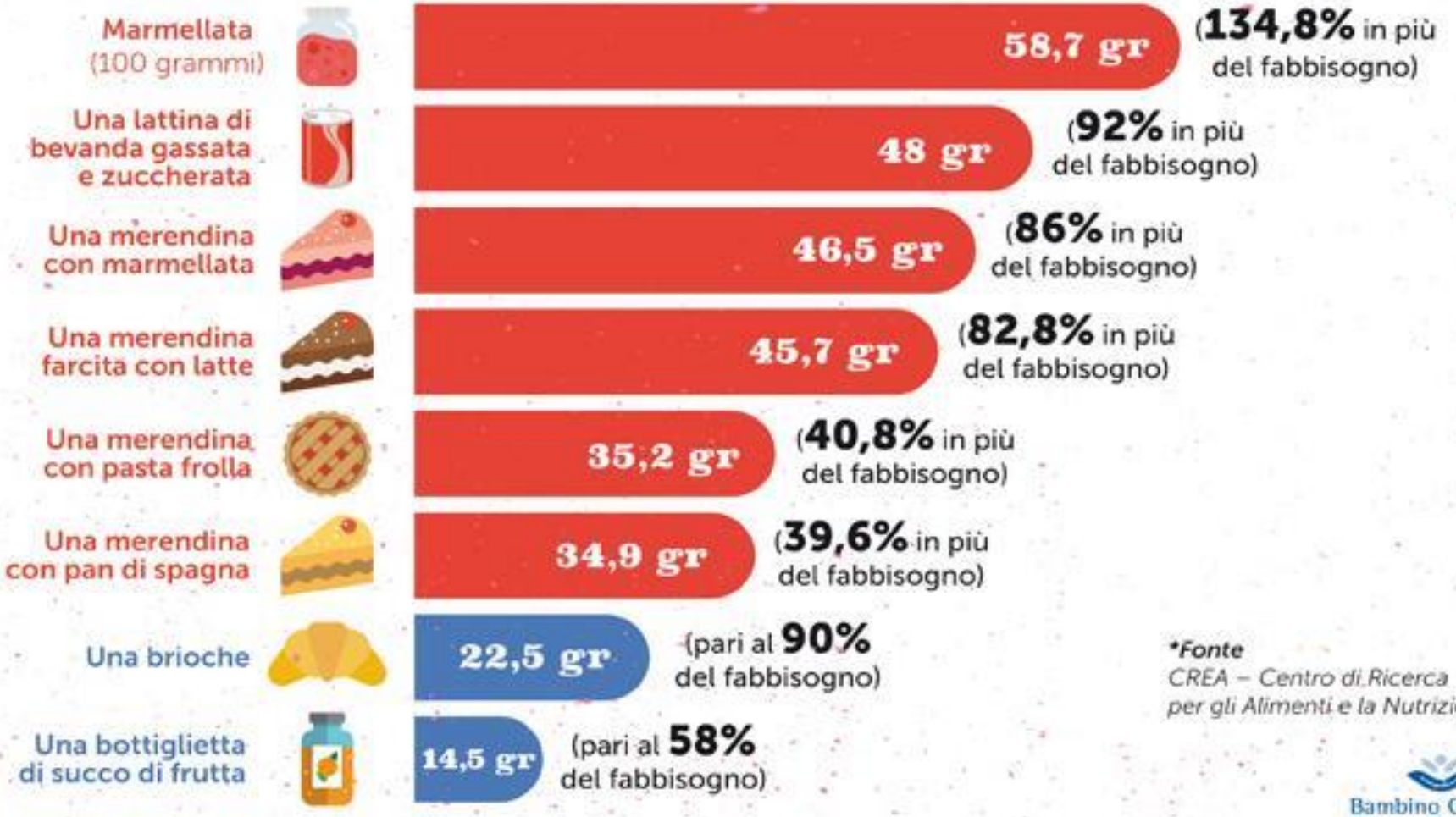
Il fruttosio viene metabolizzato nel fegato: dà glucosio (~50%), glicogeno (>17%), lattato (~25%) e acidi grassi (de novo lipogenesi)

La sovra-alimentazione con fruttosio e glucosio aumenta il grasso nel fegato e diminuisce la sensibilità epatica all'insulina (rendendo il fegato meno sensibile all'insulina).[3] il fruttosio può aumentare i trigliceridi

L'esercizio fisico regolare (bicicletta) in giovani sopprime l'effetto metabolico negativo del fruttosio sui grassi epatici

IL FRUTTOSIO
AGGIUNTO NELLE MERENDINE E NELLE BEVANDE

Un bambino dovrebbe assumere circa ***25 grammi di fruttosio*** al giorno. Ecco quanto ne contengono alcuni dei cibi preferiti dai più piccoli*:



Fonte
CREA – Centro di Ricerca per gli Alimenti e la Nutrizione

Bambino Gesù
OSPEDALE PEDIATRICO

Z =ZUCCHERO ! Senza Zucchero = Fruttosio !
Quanto Zucchero contengono le Bevande comuni ai bambini

FRUTTO x 100g	QT FRUTTOSIO IN GR
Limone/Lime	0,6
Frutto della Passione	0,9
Albicocche	1,1
Peche noci	1,3
Pesche	1,5
Pompelmo	1,7
Melone	1,9
Ananas	2.1
Lamponi / More	2,3
Fragole / Mandarini	2,5
Prugne	3
Anguria	3,3
Papaya	3,7
Kiwi	4,5
Mango / Banana / Mirtilli	4,8
Pere	6
Uva	8
Datteri	19
Fichi secchi	22
Miele	40

Ma non ce ne è lo stesso nella frutta ???

10 volte in meno !!!

G = GUSTO Perché piace ? Perché disgusta?

Edonismo per ... Essere felici ???

- **TOFU**
- Viene dalla cagliatura del succo di soia e successiva pressatura in blocchi.
- La fabbricazione del tofu dalla soia è simile a quella del formaggio dal latte

Il **seitan** è un impasto, proteico, ricavato dal glutine del grano di tipo tenero o farro . Ha 18% di proteine e 1.5% di grassi. Ma la composizione in amminoacidi delle sue proteine è a basso valore biologico, contenendo una scarsa quantità dell'amminoacido essenziale lisina

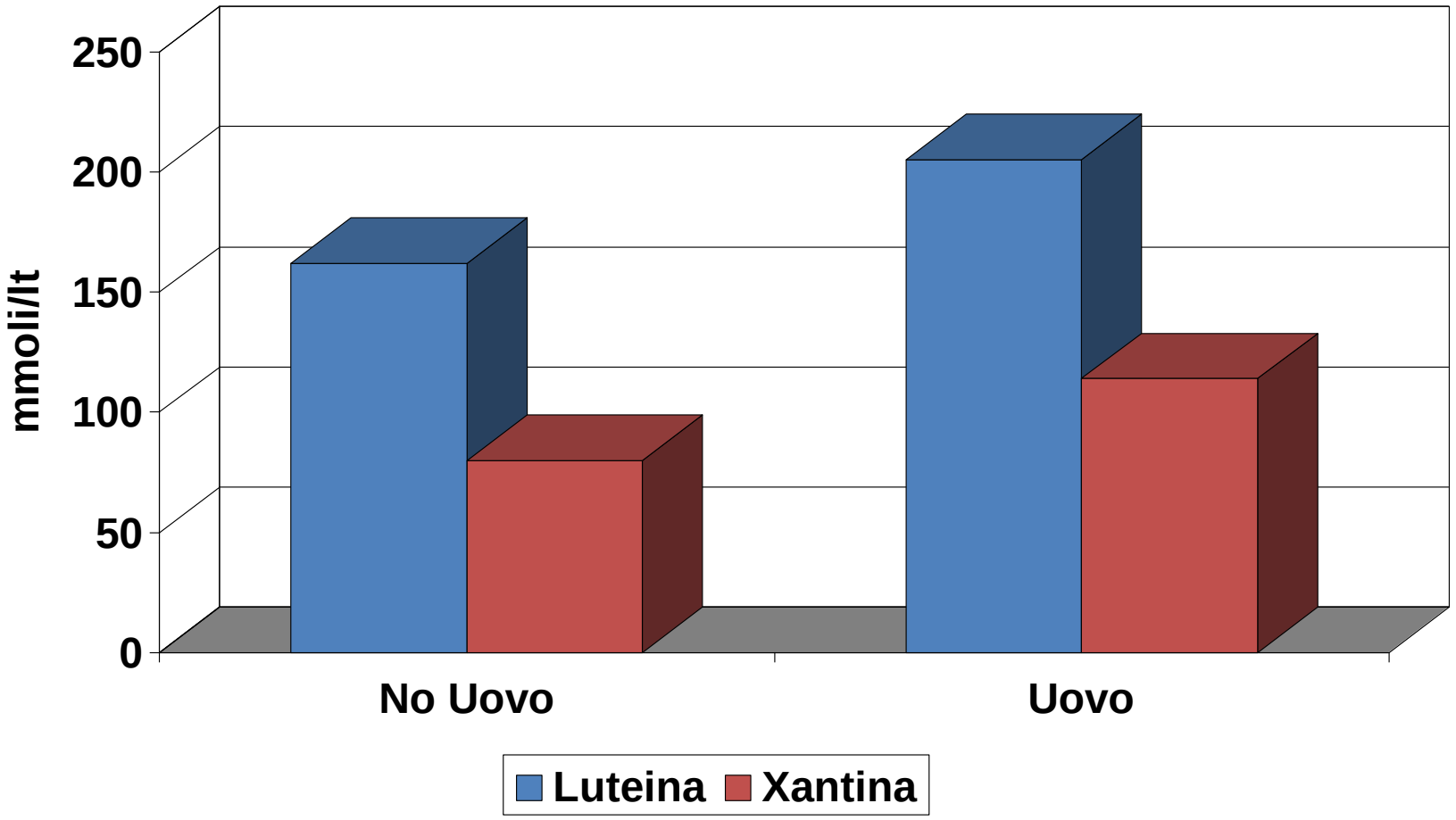
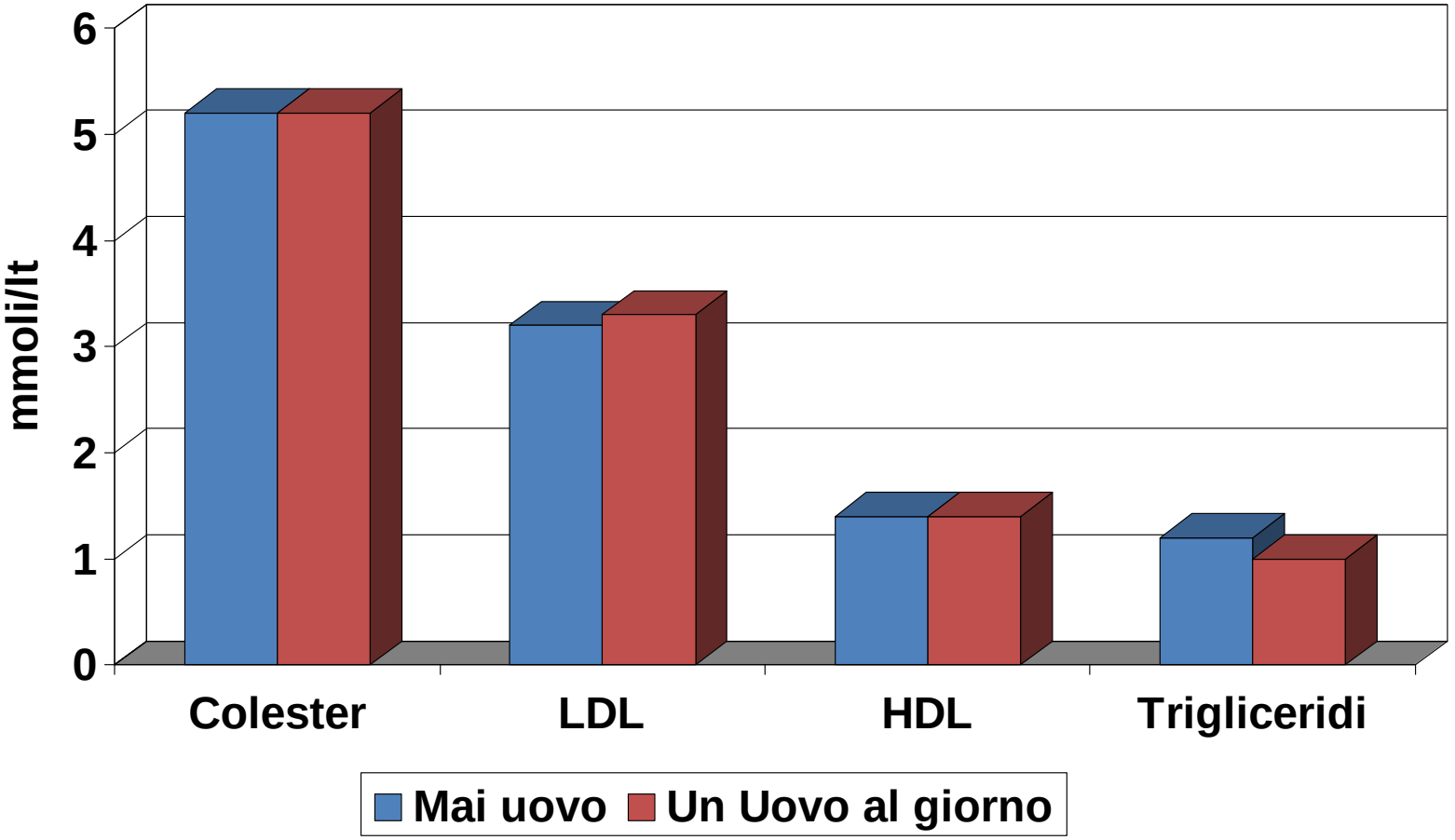
U = Uovo : Elogio dell'ovetto !

•Goodrow EF, Wilson TA, Houde SC, Vishwanathan R, Scollin PA, Handelman G, Nicolosi RJ.

Mangiare un uovo al giorno aumenta la LUTEINA e la XANTINA senza alterare i LIPIDI del sangue, né il COLESTEROLO

•**The Journal of Nutrition 136:2519-2524, 2006**

Luteina e Xantina seriche dopo consumo di 1 uovo/die per 5 settimane



Lipidogramma con e senza 1 uovo/die per 5 settimane