

# Quando il buono va a braccetto con il sano: tutti i consigli della nutrizionista Anna Villarini

*Saper riconoscere i grassi buoni, diversificare le ricette, unire salute e alimentazione: ne abbiamo parlato con la biologa Anna Villarini, nutrizionista dell'Istituto nazionale dei Tumori di Milano*

Che il grasso faccia male alla linea e alla salute è ciò che ci hanno a lungo fatto credere. Ma oggi si sa che non è così. Ci sono grassi saturi, che se consumati in eccesso possono arrecare danni alla salute, e quelli insaturi, preziosi per il nostro benessere. Ma quali sono i grassi buoni che non devono mai mancare? Tutti conosciamo gli Omega-3 contenuti nel pesce grasso o l'acido oleico dell'olio extravergine di oliva. Ma non sono gli unici, come ci spiega la biologa Anna Villarini, nutrizionista dell'Istituto nazionale dei Tumori di Milano, fresca di pubblicazione de "La Dieta Totale. Difendere e proteggere tutto l'organismo in 16 passi e 80 ricette" (scritto con la collaborazione della giornalista di "Cook" Isabella Fantigrossi).

## **Omega-3 ma non solo giusto?**

Gli Omega sono gli acidi grassi polinsaturi ed essenziali più diffusi ma non sono gli unici: carni bianche e vegetali come semi di girasole e zucca sono infatti ricchi di Omega-6, mentre gli Omega 3 sono contenuti nel pesce grasso ma anche nella frutta secca e in certe piante selvatiche. Penso alla Portulaca che oggi la si trova più nei vivai come pianta ornamentale che non nei supermercati: fa strano pensare che è un'erba spontanea e commestibile che cresce sui marciapiedi ed

è ricca di Omega-3.

### **E l'acido oleico?**

È il componente fondamentale dell'olio extravergine d'oliva (Evo) ovviamente il migliore e il più leggero in cucina da ben distinguere dal "cugino" non extravergine che è un olio raffinato e contiene grassi poco sani.

### **A proposito, come distinguere un olio puro da uno raffinato?**

Il processo di raffinazione è indicato in etichetta e non riguarda solo l'olio di oliva. Bisogna stare attenti a tutti gli oli di semi. Dall'estrazione meccanica a freddo si ottiene l'olio di semi indicato in etichetta come "di prima pressione o spremitura", che non viene secondariamente raffinato e permette di mantenere inalterate le proprietà nutritive: vitamine, sali minerali e acidi grassi polinsaturi. Appurato che è meglio scegliere un olio di spremitura, il mio consiglio è di consumarlo sempre a crudo per godere a pieno dei suoi benefici.

### **E quando, invece, gli oli subiscono un processo di raffinazione ?**

Questo processo distrugge le vitamine e gli acidi grassi insaturi contenuti nell'olio naturale, oltre a contribuire alla formazione di acidi grassi trans, considerati potenzialmente nocivi per la salute e primo fattore di rischio di malattie cardiovascolari.

### **Che differenza c'è tra olio di sesamo e olio di lino?**

Quello di sesamo ha la particolarità che contiene il sesamolo che è un potente antiossidante che protegge anche l'olio. L'importante è consumarlo crudo. L'olio di lino, invece, contiene molti Omega-3 ma bisogna stare attenti a scegliere le bottiglie giuste che in commercio sono al massimo di 250 ml e con vetro scuro. Viene infatti imbottigliato in questo modo per essere protetto dalla luce e dall'aria e, una volta

aperto, va consumato entro 30 giorni e conservato in frigorifero.

### **Quando si parla di grassi buoni si pensa anche alla frutta secca?**

Certamente e fa molto bene proprio per i grassi che contiene, soprattutto le noci che sono le più ricche di Omega-3. Attenzione però che è molto calorica ed è meglio non superare i 30 grammi al giorno, l'equivalente di 7 noci o 15 mandorle.

### **Qual è la sua top 5?**

Al primo posto gli Omega-3 contenuti nel pesce, sono quelli che servono di più al nostro organismo perché "essenziali", cioè il corpo non riesce a produrli. Poi l'acido oleico contenuto nell'Evo, a seguire gli oli di semi di lino e di sesamo. Infine, il burro di cocco che contiene grassi saturi ma a catena corta. Suggesto anche l'avocado che è ricco di grassi insaturi e secondo quello che sta emergendo dalla ricerca aiuta a migliorare il sistema immunitario che di questo periodo non fa male.



**A proposito nel suo libro dà molto risalto alla dieta vegetariana: è un caso?**

In realtà ci sono anche alcune ricette a base di carne bianca (poche) e prodotti ittici, mentre non c'è carne rossa, salumi e formaggi. Ma non è un discorso di 'aut aut' piuttosto e semplicemente perché noi italiani tendiamo a consumarne in quantità eccessive. Con il mio libro ho l'ambizione di promuovere un'educazione alimentare che ruota attorno al concetto di una cucina sana e bilanciata per le 4 stagioni dell'anno. E con le ricette curate da Alessandra Avallone l'invito è di trovare un'alternativa, magari anche più gustosa della solita fettina di carne o pezzetto di formaggio.

**Ma quindi grassi buoni e cucina gourmet possono coesistere?**

Eccome. Occorre però fare un salto culturale e imparare a osare di più. Essere gourmet vuol dire anche tener conto della

salute e per questo fare un piatto buono ma non sano non è gourmet.

### **E qualcuno si sta muovendo in questa direzione?**

Si penso a Sergio Barzetti, noto al grande pubblico per la sua collaborazione tv a La Prova del Cuoco, o Moreno Cedroni chef stellato che con il suo ristorante ha fatto da testimonial all'Airc. E poi Stefano Pace, chef del ristorante L'Orangerie all'interno dell'Hotel Terme di Sirmione, con il quale ho lavorato piacevolmente per un progetto sulla sana alimentazione. Un altro progetto pronto a partire si chiama "È tempo di vita" e lo seguirò insieme alla foodblogger Chiara Maci.

### **Quindi i grassi buoni possono dare gusto e valore a un piatto...**

Certo e infatti tutti questi chef mi hanno insegnato diversi trucchetti. Penso alla maionese senza uova ma ottenuta da un olio di semi di spremitura e da bevanda di soia o di mandorla non zuccherate. Una maionese al cento per cento vegana ma sfido chiunque a distinguerla da quella tradizionale.

### **In conclusione, lei che consiglio darebbe a un ristoratore?**

Di studiare, investire in ricerca e di provare a farsi affiancare da un nutrizionista attento a questi temi e all'evolversi della ricerca scientifica. Salute e alimentazione, del resto, sono un binomio imprescindibile.

---

# **Food Film Fest, premiati i**

# **vincitori della sesta edizione**

Cala il sipario sulla sesta edizione del Food Film Fest di Bergamo andato in scena da mercoledì 28 a sabato 31 agosto. Promosso dall'Associazione Culturale Art Maiora e dalla Camera di Commercio di Bergamo in collaborazione con Coldiretti Bergamo e Slow Food Valli Orobiche Bassa Bergamasca, con il sostegno di Ubi Banca, ASM e Comune di Bergamo, il festival è ad oggi uno dei più importanti festival internazionali cinematografici dedicato al tema del cibo e che per la sua originalità richiama ogni anno molti visitatori. L'obiettivo della kermesse è diffondere una cultura dell'alimentazione consapevole attraverso un concorso cinematografico internazionale che anche per questa edizione ha raccolto oltre 500 film provenienti da 71 nazioni in tutto il mondo, legati al tema del gusto, dell'arte culinaria, della corretta nutrizione e della produzione di cibo, della biodiversità e della memoria gastronomica come patrimonio collettivo da preservare.

## **I vincitori delle 3 categorie in concorso: Movie, Doc e Animation**

Durante la serata finale di sabato 31 agosto, Luca Cavadini, Direttore Artistico di Food Film Fest, ha premiato i vincitori delle 3 categorie in concorso: Movie, Doc e Animation.

Per la categoria Animazione il premio è andato al giovanissimo regista canadese Max Shoham per il film "Hearth".

Per la categoria Food Movie vince Gionata Zanetta, regista del film "Rossini, music for the palate". Una produzione del 2018 in collaborazione con Giuliana Altamura (sceneggiatrice)

e Zeno Gabaglio (consulente musicale).

Nella categoria Doc si aggiudica il premio il film girato in Senegal «Golden Fish, African Fish» di Thomas Grand regista francese.

### **Premi e menzioni speciali**

Anche per questa edizione sono stati assegnati il premio speciale Ubi Banca per il miglior film di “Valorizzazione delle persone e dei territori” e il premio speciale della Direzione Artistica intitolato ad Emanuele Prati.

Due le menzioni speciali: Raffaella Castagnini, Responsabile Servizio Promozione e Sviluppo Economia Locale della Camera di Commercio di Bergamo, ha premiato Antonio Lastella, regista di Pathenopae Cornucopiam. La seconda menzione speciale è stata assegnata dall’avvocato Luigi Riccardi della Fondazione ASM a Claudio Pelizzer, regista di Wine on Garda Lake.

Il premio della Direzione Artistica, intitolato ad Emanuele Prati, è stato assegnato dalla moglie Antonella Prati ad Andrei Severny regista russo del film “Buried Seeds”. Il premio conferito all’opera che più delle altre è stata in grado di promuovere la “Valorizzazione delle persone e dei territori”, il premio UBI Banca, è andato a Clio Sozzani e Claudia Palazzi, registe di “Foodmakers go global – I noodles cinesi incontrano la pasta italiana”, film del 2018.

La serata finale è proseguita con l’appuntamento “Storie di Cibo”, con la partecipazione del Festival delle Lettere e dei musicisti Michela Podera al flauto traverso, Raffaele Mezzotti alla chitarra e Luca Andreini e Ottavia Sanfilippo alle letture.

Per ulteriori informazioni: [www.foodfilmfestbergamo.com](http://www.foodfilmfestbergamo.com)



---

## Alimentazione e fake news: la parola all'esperta

Fa bene bere durante i pasti? Esistono davvero gli alimenti "light"? I carboidrati se mangiati a cena fanno ingrassare? La dott.ssa Giannina Percassi, dietista dell'Habilita Hospitals & Research, ha risposto a tutte queste domande e non solo durante l'incontro "Siamo quello che mangiamo? Sfatiamo i falsi miti sull'alimentazione" che si è tenuto in Ascom Confcommercio Bergamo.

Durante l'incontro, promosso da Ente Mutuo Regionale e Habilita Hospitals & Research, oltre ai saluti istituzionali



di Giovanni Zambonelli, presidente Ascom Confcommercio Bergamo, e del direttore Ascom Bergamo, Oscar Fusini, sono intervenuti Carlo Alberto Panigo, vicepresidente delegato Ente Mutuo Regionale, Roberto Rusconi presidente Habilita Hospitals & Research, Giuseppe dalla Costa, Direttore Ente Mutuo Regionale.

Come ha spiegato la dott.ssa Percassi la salute si costruisce a tavola in base a quello che mangiamo e nel caso dell'obesità e nelle patologie la parola chiave è prevenzione. Adottando stili di vita sani, grazie ad un'alimentazione corretta e ad un'attività fisica adeguata, si può controllare il proprio peso ed evitare lo sviluppo o il peggioramento delle patologie.

Le nostre idee su certi alimenti sono corrette? Ci sono tanti miti sull'alimentazione da sfatare una per sempre? A quanto pare sì.

Iniziamo dai cosiddetti prodotti "light" che nonostante il loro nome indichi meno a zero calorie, hanno l'effetto contrario. Come ha spiegato la dott.ssa questi dolcificanti di sintesi favoriscono la crescita dei batteri pro-obesogeni, i quali a loro volta agevolano la produzione di glucosio e, di conseguenza, la liberazione di insulina che è l'ormone che trasforma lo zucchero in eccesso, presente nel sangue, in grasso viscerale.

Un bicchiere di vino fa bene alla salute. Vero o falso? La dott.ssa è molto chiara: non è vero che l'alcol aiuti la digestione, non è vero che il vino faccia buon sangue, non è vero che le bevande alcoliche dissetino ma, al contrario, disidratano e non è vero che l'alcol dia forza.

I carboidrati se mangiati a cena fanno ingrassare? L'opinione comune di non assumere carboidrati a cena, nasce principalmente dall'errata convinzione che se assunti prima di andare a dormire e in assenza di grosse attività fisiche,

questi aumentino le probabilità di essere trasformati in grasso.

Per chi la notte ha difficoltà a dormire, una cena a base di carboidrati sembra possa favorire il riposo notturno, stimolando la produzione di serotonina (la molecola del benessere) utile per andare a dormire più rilassati e sazi. In realtà, i carboidrati non fanno necessariamente ingrassare e questo non cambia in base al momento in cui vengono consumati: si ingrassa principalmente per un eccesso di calorie introdotte e per una errata distribuzione di nutrienti rispetto al fabbisogno dell'organismo: le calorie totali fanno la differenza.

Lo zucchero di canna ha meno calorie dello zucchero bianco? Nessuno studio scientifico ha mai provato che lo zucchero di canna apporti maggiori benefici rispetto allo zucchero bianco. Entrambi i tipi di zucchero contengono, infatti, esattamente la stessa molecola, il saccarosio, per cui sono equivalenti.

La carne bianca è più magra di quella rossa? In alcuni casi può essere vero, ma dipende solo dalla tipologia e dal taglio di carne rossa a cui si paragona quella carne bianca.

La buccia della frutta ha più vitamine? La buccia della frutta contiene una buona quantità di fibre alimentari. In alcuni casi però non è commestibile e quindi il problema non si pone. In altri casi (mela, pera, prugna...ecc.) lo sarebbe, però in alimentazione bisogna sempre mediare tra aspetti nutrizionali e di sicurezza igienica: è preferibile non consumare il frutto con la buccia (anche se ben lavato) per evitare elementi indesiderati come microrganismi, elementi inquinanti e pesticidi.

Uno dei grossi miti è quella della frittura che nuoce alla salute. Secondo la dott.ssa Percassi se ben fatto, il fritto non solo non è nocivo per il nostro organismo, ma anzi può addirittura essere utile per la stimolazione di determinate

funzioni metaboliche! Il fritto favorisce la digestione, in quanto stimola la colecisti a contrarsi: questo piccolo organo ha la funzione di rilasciare nel duodeno la bile ricca di enzimi digestivi prodotta dal fegato. E proprio il fegato è l'altro organo stimolato positivamente dalla frittura, che ne accelera le funzioni metaboliche e ne sollecita la risposta ormonale.

Poche parole sull'Ente Mutuo Regionale:

L'Ente Mutuo Regionale Unione Confcommercio Società di Mutuo Soccorso, nasce nel 1955 nell'ambito dell'Unione Commercianti. Non ha scopo di lucro e ha per oggetto l'assistenza sanitaria dei propri iscritti.

I servizi:

- Visite Specialistiche ed Esami Diagnostici in Forma Diretta e Indiretta, Odontoiatria, Terapia Fisica;
- Ricoveri in Forma Diretta e Indiretta;
- Rimborso dei Ticket S.S.N. ed altri Contributi.

I numeri:

Opera da oltre 60 anni; ha 25.000 soci; 700 circa medici e strutture sanitarie convenzionate; 250.000 prestazioni erogate ogni anno; opera sul territorio di Bergamo, Milano, Lodi, Monza, Brianza, Como, Lecco e a breve a Cremona.

















---

## **Fuori casa, l'avanzata dei take away**

La formula guadagna spazio a favore dei bar, evidenzia la Fipe nel rapporto sulla ristorazione. Dal 2008 i locali da asporto sono cresciuti del 35%, del 41% nei centri storici. «Così viene depotenziata l'offerta commerciale». In crescita il numero complessivo degli esercizi e i consumi

---

# Il Censis: «Il consumo di carne è minacciato da falsi miti»



«Il consumo di carne in Italia non è eccessivo». A dirlo non sono gli allevatori, i macellai o i maestri della bistecca, ma il Censis.

L'autorevole istituto di ricerca ha effettuato nel settembre-ottobre 2016 lo studio "Gli italiani a tavola: cosa sta cambiando", utilizzando i dati sulla dieta come chiave per raccontare i cambiamenti in atto nella società.

Ne è emerso un vero e proprio allarme sul rischio che l'equilibrio nutrizionale delle famiglie italiane («quella dieta da sempre considerata nel mondo un modello a cui

ispirarsi») possa essere compromesso dalla riduzione del consumo di alimenti come carne, pesce, frutta e verdura. Un fenomeno dettato in primo luogo dalla crisi, ma anche dalle «leggende metropolitane proliferanti sul web che demonizzano alcuni suoi alimenti di base (con la carne in testa)».

Tanto per cominciare, il Censis precisa che «i consumi “reali” di carne sono di gran lunga inferiori a quelli “apparenti”, che includono impropriamente anche le parti non edibili dell’animale e sui quali si basano le statistiche ufficiali. Studi scientifici hanno permesso di calcolare il valore reale di consumo stornando il peso delle parti non edibili: nel caso del bovino, tale valore corrisponde a poco più della metà (il 55%) del valore apparente, per un consumo reale pro-capite in Italia che si attesta tra i 10 e gli 11 kg ogni anno, ovvero circa due porzioni alla settimana, una quantità in linea con le raccomandazioni di medici e nutrizionisti».

L’Italia, inoltre, è nella posizione bassa della graduatoria per consumo di carne tra i principali paesi Ue, con 79,1 kg pro-capite all’anno: solo Grecia e Regno Unito, con un consumo rispettivamente di 72,6 e 76,6 kg pro-capite all’anno, si posizionano al di sotto del nostro Paese.

«Mangiare carne – prosegue la ricerca – non è contro la buona nutrizione. Un moderato consumo di carne è previsto dalla dieta mediterranea, considerata la più efficace per migliorare la qualità della vita e prevenire le principali patologie. Le proprietà nutritive della carne sono uniche nel loro genere: contiene proteine nobili, vitamine (tra cui la B12), ferro altamente disponibile. Inoltre, è un alimento ad alta efficienza nutrizionale: a parità di nutrienti, apporta meno calorie rispetto ad altri, riducendo il rischio di sovrappeso».

Mentre viene ridimensionata la pericolosità sulla salute. «Le patologie del benessere – si spiega -, aumentate negli ultimi venticinque anni (sovrappeso e obesità +26,3%, ipertensione

+92,9%, diabete +180,3%), spesso sono state erroneamente associate al consumo di carne rossa, il cui consumo negli stessi anni è, invece, diminuito (-29,4%). Rispetto all'allarme lanciato nel 2015 dallo Iarc sulla cancerogenicità della carne rossa, va detto che lo studio si esprime in termini di probabilità, non di certezza, fa riferimento a quantità medie di consumo di carne molto al di sopra delle quantità effettivamente consumate in Italia e si riferisce principalmente a carne e prodotti per composizione (grasso, ingredienti, ecc.) differenti da quelli regolarmente consumati nel nostro Paese. Infine, lega il consumo eccessivo di carne rossa non alla possibilità di sviluppare il cancro, ma al possibile aumento del rischio relativo di ogni individuo di svilupparlo (rischio legato a una molteplicità di fattori individuali, comportamentali e ambientali, quindi non solo ad un unico fattore)».

Senza dimenticare che la carne italiana è controllata. «Il modello italiano di controllo e di tracciabilità delle carni è un'eccellenza a livello mondiale – ricorda il documento – e garantisce ai livelli massimi possibili l'assenza nelle carni di residui di sostanze vietate o oltre i limiti consentiti, come testimoniano i periodici controlli ministeriali che attestano una presenza di residui nelle carni pari ad appena lo 0,2% (Piano Nazionale Residui)».



Sfatata anche l'idea che la carne sia un alimento grasso, quindi con conseguenze negative sulla salute, «poiché, grazie

a tecniche di allevamento, selezione della specie e dieta degli animali, si è nel tempo modificata la sua composizione lipidica, riducendo il grasso totale fino al 50% e la percentuale di acidi grassi saturi».

E rispedito al mittente pure le obiezioni sui costi ambientali troppo alti. «La filiera della carne in Italia è estremamente efficiente e virtuosa: incarna un modello di economia circolare, con riciclo e minimizzazione di scarti e rifiuti, che sono più che dimezzati rispetto alla filiera di frutta e verdura e quasi la metà di quella dei cereali.

Evidenze scientifiche mostrano che l'impatto sull'ambiente della produzione di carne, se calcolato sulla base della frequenza di consumo secondo le raccomandazioni, è allineato con quello di altri alimenti, consumati con maggiore frequenza e in maggiori quantità. Se assunti nelle giuste quantità, le varie categorie alimentari hanno, quindi, un peso ambientale molto simile. L'Italia, oltretutto, grazie alla combinazione di allevamenti estensivi e intensivi, ha una produzione di carne bovina a più basso impatto sul consumo di acqua (11.500 litri necessari per kg) rispetto alla media mondiale (15.400 litri): per la maggior parte (10.000 litri) si tratta di acqua piovana, fonte rinnovabile e sostenibile».

---

## **Carne, cala il consumo ma non per tutti allo stesso modo**

Il Censis ha analizzato il valore sociale dell'alimento, evidenziando l'aumento delle disuguaglianze tra i ceti

---

## **Macellerie / «Gdo e aumento dei “veg” ci mettono in difficoltà»**

Nel bilancio del presidente del gruppo Ascom, Ettore Coffetti, sono le voci che pesano di più in termini negativi. «Anche in Bergamasca continua a crescere chi rinuncia alla carne, mentre i centri commerciali sono competitivi per orari e parcheggi»

---

## **Alimenti confezionati, diventa obbligatoria l'etichetta nutrizionale**

Da oggi i prodotti preimballati dovranno essere corredati dalle informazioni sul contenuto calorico e dei principali nutrienti. Dal responsabile dell'area Gestionale dell'Ascom la guida alle novità e alle esclusioni

---

## **Una serata per scoprire**

# **perché non riusciamo a metterci in forma**

La psicologa e psicoterapista Beatrice Bellini spiega i motivi per cui diete e sport spesso non funzionano

---

## **Ristorazione collettiva, «oggi chiunque può aprire. Servono regole»**

Un disegno legge si sta occupando di mettere ordine nel settore. Dalla Fipe la richiesta di prevedere alcuni requisiti e obblighi e che nelle scuole sia vietato il consumo di pasti portati da casa