

I 4 veleni bianchi, o i Fantastici Quattro della bufala



Da qualche tempo le persone prestano più attenzione all'ambito alimentare, sentendo la necessità di documentarsi rivolgendosi ai canali tradizionali: TV e Internet, meglio se via *social network*. Fatalmente, tuttavia, vengono irretite da *link* come "I veleni silenziosi in cucina", secondo il classico schema "Si stava meglio quando si stava peggio, ma ci sono le lobby che insabbiano tutto, perché le multinazionali — cattive per definizione — ci vogliono guadagnare miliardi, meglio se sulla tua pelle". Morale: spuntano bufale in campo alimentare nuove o meno nuove, ma tutte rilanciate con clamore, ottenendo diffusione capillare.

Una delle sciocchezze più diffuse è quella dei «**quattro veleni bianchi**», che illustra i solfurei e mefistofelici effetti di **farina 00, sale, zucchero e latte**: accozzaglia di banalità non documentate, quando non proprio campate in aria, ed esposte con la totale sottovalutazione del principio di «dose», come di quello d'«unità di misura». In particolare si farà riferimento a un [testo](#) proposto da molti [siti di dubbia affidabilità](#) che, grazie alla sana pratica del copia&incolla, viene ripetuto tal quale talmente tante volte che non è nemmeno possibile capire chi ne sia l'autore originale. Innanzitutto, occorre definire un principio fondamentale: è la dose che fa il veleno. Non esiste alimento che sia in assoluto buono o cattivo; nulla può essere assunto senza limiti e senza preoccuparsi delle conseguenze sulla salute, nemmeno la più pulita acqua di fonte. Tenendo a mente quest'assunto, procediamo a fare un po' di chiarezza, per provare a placare le assurde paranoie che vengono apparecchiate sulle nostre tavole.

1) Il sale. Secondo il dettagliatissimo (si fa per dire) articolo, ogni anno assumeremmo, in media, ben 10 volte la quantità di sale necessaria: 10 kg contro 1 kg. La partenza è ottima; infatti, non ne azzecca una nemmeno per sbaglio. La dose consigliata dall'[OMS](#) è di 5 g di sale al giorno (pari a poco meno di 2 kg l'anno, quindi il doppio di quel che dice l'articolo incriminato), con un consumo medio tra 9 e 12 g al giorno (pari, al massimo, a 4,4 kg l'anno, bisestili compresi, quindi meno della metà di quello affermato dall'articolo). Quanto ci si può fidare, con queste premesse? Poco, molto poco. Si potrà obiettare che comunque ne consumiamo troppo, ed è vero, ma eliminarlo è un'idiozia anche peggiore: il sale da cucina è

un elemento fondamentale per la nostra salute, ha effetti positivi su termogenesi, insulina, metabolismo, senza contare che quello iodato è utilissimo per il benessere della tiroide. Quindi che fare? Usare il buonsenso: limitare l'uso del sale, ridurre il consumo di prodotti industriali e, soprattutto, imparare a leggere le etichette, la lista degli ingredienti e le tabelle nutrizionali.

2) Lo zucchero (ma solo quello raffinato). Trascurando gli accenni da psicologia da bar sull'associazione indotta tra il gusto dolce e la felicità, l'articolo si produce in una dotta, si fa per dire, disquisizione sui carboidrati inciampando, però, in una frase priva di senso: «Mentre i carboidrati complessi sono alimenti ricchissimi d'energia e di sostanze nutritive per il nostro corpo, i carboidrati semplici, derivanti dai prodotti dello zucchero, non richiedono tempi di digestione ed entrano subito in circolazione». Assurdo è il confronto tra la quantità d'energia contenuta, da una parte, e la velocità d'assimilazione, dall'altra. Di solito, questa bizzarra operazione si chiama «sommare le pere con le mele», e fin dalla prima elementare insegnano che non si fa. Giustamente si riporta che basta una caramella per alzare l'indice glicemico. È una brutta cosa? Dipende: se avete una crisi ipoglicemica, vi potrebbe anche salvar la vita. Di nuovo, occorre far riferimento alle quantità, un dettaglio che l'articolo si guarda sempre bene dal citare. L'OMS, in particolare, [raccomanda](#) di limitare al 10% l'apporto energetico dovuto allo zucchero. In altri siti, poi, si consiglia caldamente d'abbandonare lo zucchero, inteso come glucosio, in favore del **fruttosio**. Peccato che per l'OMS facciano entrambi parte della medesima categoria: «*Free sugars refer to monosaccharides (such as **glucose, fructose**) and disaccharides (such as sucrose or table sugar)*».

Come se non bastasse, si dicono cose vere ma “addomesticandole” al proprio comodo. Vero che oggi il numero dei pazienti affetti da diabete è molto maggiore rispetto a inizio Novecento, ma si omette di ricordare che:

- Rispetto a inizio Novecento, è migliorata la possibilità di diagnosi: magari prima erano diabetici, ma non lo sapevano.
- Rispetto a inizio Novecento, la vita s'è allungata, e molte persone sviluppano un diabete leggero in tarda età; prima non arrivavano vive a esser così vecchie da potersi ammalare.

Ultimo appunto sulla raffinazione e la presunta maggiore salubrità dello **zucchero di canna**: la risposta migliore e ben documentata la trovate in [questi articoli](#) del chimico **Dario Bressanini**.

3) La farina (ma solo quella bianca). Si parte tirando in ballo addirittura Darwin, dicendo che la farina bianca è un'invenzione recente, degli anni Cinquanta. Per “imparare” a digerire quella integrale, ci abbiamo messo millenni; è ovvio — dicono — che dopo neanche un secolo il nostro corpo non si sia ancora evoluto abbastanza per la farina bianca. Piccolo dettaglio: la farina 00 non è un prodotto nuovo o di sintesi, non è derivata dal petrolio; è composta esattamente dagli stessi elementi che “abbiamo imparato a digerire da migliaia d'anni”, solo in proporzione diversa. Ma, come sempre, certi dettagli sfuggono a chi vuol terrorizzare e gridare al complotto. Alla stessa maniera sfuggono i riferimenti: qualche studio? qualche report? uno straccio di numero che quantifichi la perdita di sostanze nutritive? Macché; si saranno persi pure quelli nel mulino insieme alla crusca. Proviamo a fornire qualche numero: i componenti

essenziali della farina di grano tenero, qualunque essa sia, sono amido, tra 64% e 74%, e proteine, tra 9% per la 00 e 12% per l'integrale. La differenza di proteine tra i due estremi è di 3 punti percentuali — non così tanto da poterlo definire un «cibo praticamente morto» (qualunque cosa voglia dire: personalmente non ho questo gran desiderio di mangiare del cibo vivo, a meno che non siano fermenti lattici).

4) Il latte. Di nuovo si parte con affermazioni reboanti, costruite apposta per impressionare il lettore: l'essere umano è il solo animale che non solo continua a bere latte anche da adulto, ma lo beve pure di un'altra specie! E pensare che non abbiamo nemmeno l'enzima per digerirlo, con conseguenze disastrose snocciolate come la formazione dell'Italia campione del mondo 2006. Ovviamente, tutte fanfaluche, dotate di un apparato di note e documenti a sostegno tanto solido quanto gli altri, cioè non pervenuto, nulla, zero, *nada*. Siamo seri: innanzitutto, è vero che siamo i soli a bere il latte di un'altra specie, ma siamo anche i soli a lavarci, a vestirci, a coltivare piante, a costruire delle tane riscaldate in inverno e raffrescate in estate, a trasmettere le proprie conoscenze e i propri ricordi anche a distanza di generazioni, e soprattutto ad aver cercato e trovato modi per allungare la propria vita... Nel corso dei millenni abbiamo costruito una civiltà, piaccia o non piaccia; gli altri animali su questo pianeta non l'hanno fatto. Direi che così scemi non siamo.

Quanto alla digeribilità, se è vero che non tutti lo tollerano senza conseguenze, è altrettanto vero che milioni di persone bevono latte ogni giorno e stanno benissimo. Questo perché la lattasi la produciamo eccome, ed è proprio sospendendo l'assunzione di latte che si riduce. Oltretutto, il latte è una preziosa fonte di calcio: riporto un'[analisi](#) della Lega Italiana Osteoporosi che illustra bene l'importanza d'assumere calcio per le nostre ossa. Senza dimenticare che il latte non è pure lui un'invenzione degli anni Cinquanta: forse si dovrebbe spiegare all'erudito estensore dell'articolo che, mentre imparavamo a digerire la farina, lo facevamo bevendo anche del latte senza estinguerci.

Un doveroso ringraziamento ai redattori di www.butac.it e www.bufale.net, il cui lavoro è sempre un ottimo punto di partenza per capire le sciocchezze che si trovano in rete.

- > [La ridicola fobia per l'olio di palma. Operazione verità](#)
- > [Crollo vaccinazioni, la psicosi genera epidemie](#)
- > [La prima scia chimica non si scorda mai](#)
- > [Xylella fastidiosa, nuova occasione per complottisti e tuttologi](#)