

IL FENOMENO DEI JUNK FOOD

Perché mangiare male se si può mangiare peggio? È il motto dei junk food eaters, entusiasti di quel cibo-spazzatura che dagli States è approdato con successo anche da noi. Un nuovo stile di vita? Una moda passeggera? Staremo a vedere. Intanto ecco come puoi difenderti dalle tentazioni pericolose, senza sentirti irrimediabilmente out.

Tante calorie, grassi a profusione (possibilmente idrogenati), vitamine neanche a parlarne, e poi additivi e aromi in quantità, meglio se sintetici... ecco tracciato l'identikit del perfetto "junk food". Eppure, il successo del cosiddetto cibo-spazzatura è travolgente. Patatine strafritte, snack dai gusti più strani, barrette iperdolci... anche su di te esercitano un'attrazione irresistibile? Non ti preoccupare, con qualche gustoso "trucchetto" puoi anche soddisfare i peggiori istinti del palato, senza mettere comunque a repentaglio la linea e la salute.

Ma perché sono così buoni?

È un classico: inghiottita la prima patatina non riesci più a fermarti e, una dopo l'altra, ti ritrovi alla fine del pacchetto senza quasi accorgertene. Ma davvero sono così buone? A pensarci bene non è che le patatine abbiano proprio un gran gusto: sono soprattutto salate, come di sale sanno anche i popcorn, le noccioline e la maggior parte degli snack che, per l'appunto, si chiamano genericamente "salati". In realtà, il segreto del loro successo affonda le radici nel "design del gusto". Ne hai mai sentito parlare? Si tratta di un vero e proprio metodo di progettazione dei prodotti industriali, che si basa sugli effetti fisici e psicologici che gli alimenti producono quando li mangi. Nulla è casuale nella fabbricazione degli snack: la consistenza croccante delle patatine aiuta a sciogliere le tensioni e l'ansia, inoltre, la superficie salata, secca e ruvida, a contatto con la lingua stimola la produzione di saliva, così, non appena deglutito il boccone, ti ritrovi con l'acquolina in bocca e col desiderio di mangiare al più presto un'altra patatina.

Negli hamburger il design del gusto si esprime a livelli ancora più sottili, abbinandosi a una modalità di consumo moderna e trasgressiva, che piace soprattutto ai più giovani. Hai presente l'hamburger classico? Partiamo dal pane: la consistenza soffice, ma non stopposa, esalta quella croccante dei semi di sesamo che lo ricoprono; e poi l'hamburger: morbido e tiepido, contribuisce a creare un effetto psicologico che alcuni studiosi hanno paragonato a quello prodotto dal contatto col seno materno. Forse è esagerato, ma alcuni particolari danno davvero l'idea di quanta cura sia stata messa nella progettazione: la salsa agrodolce stimola la produzione di saliva e l'appetito, l'impercettibile foglia d'insalata dà quel tanto che serve di croccante e fresco, il sale è dosato esattamente per invogliare a mangiare di più (secondo gli esperti deve essere almeno il 2%) e persino lo spessore del panino è calcolato per rendere ancora più piacevole la presa con la bocca...

Visti da vicino

Capire cosa c'è dietro al fascino irresistibile dei junk food forse ti aiuterà a prenderne le distanze, ma il cibo-spazzatura non è tutto uguale: a fianco di veri e propri mostri nutrizionali, dai quali conviene stare alla larga, puoi trovare anche prodotti che, con un po' di attenzione, si possono rendere almeno innocui, per gustarli di tanto in tanto, senza troppi sensi di colpa. Ecco allora, uno per uno, alcuni dei più tipici alimenti-spazzatura, con i consigli per migliorarli o per sostituirli con alternative più sane, senza rimpianti per il gusto.

- **L'hamburger**

Perché fa male

Secondo i dati INRAN (l'Istituto Nazionale per la Ricerca sugli Alimenti e la Nutrizione) un hamburger confezionato con pane all'olio o al latte, carne bovina, ketchup e verdure fornisce in media 270 kcal e poco meno di 12 grammi di grassi, con un buon contenuto di proteine e di amido. Con questa composizione, definire l'hamburger un junk food vorrebbe dire fargli un torto, se non fosse che, nelle versioni più gettonate al fast food, lo troviamo in doppio strato e grondante di salsa. In questo caso le calorie possono arrivare sino quasi a 700, con un contenuto di grassi più che triplicato. Un vero passaporto per l'obesità!

Come migliorarlo

Basta che non esageri. Una sola fetta di carne, poca salsa e, come contorno, una bella insalata fresca, al posto delle patatine: in questo modo puoi concederti tranquillamente un hamburger di tanto in tanto, persino se segui una dieta dimagrante.

Come sostituirlo

Qui entra in gioco anche il gusto: l'hamburger sarà buono, ma non ha certo la personalità del San Daniele o del Prosciutto di Parma. Un bel panino (circa 50 g) con 4 fette di crudo e qualche sott'aceto per rendere il tutto più sfizioso, oltre a essere ugualmente "fast", ti fa risparmiare anche una cinquantina di calorie rispetto al più magro degli hamburger.

- **Le patatine del fast food**

Perché fanno male

Da tempo sotto accusa negli Stati Uniti (persino la sofisticata rivista New Yorker ha dedicato cinque pagine ai rischi legati al loro consumo abituale) le patatine del fast food danno troppe calorie (da 270 a 360 kcal per una porzione media), a causa del grasso di frittura; in secondo luogo, contengono sostanze nocive, derivate dall'effetto del calore sull'olio. Se poi consideri che sono molto salate e che, nei fast food, vengono fritte in grasso vegetale idrogenato, ricco di grassi saturi e contenente una certa quantità di sostanze "sospette" (gli acidi grassi trans), il quadro diventa completo. Alla lunga, gli effetti sulla salute comprendono un aumento del colesterolo e dei trigliceridi nel sangue, con un maggior rischio per cuore e arterie.

Come migliorarle

Se non vuoi rinunciare alle fast-patatine, scegli almeno la porzione piccola. Non aggiungere altro sale (anzi, battile leggermente sul bordo della confezione in modo da farne cadere l'eccesso) e, come condimento, preferisci il ketchup ad altre salse più grasse. 20 grammi di maionese, più o meno l'equivalente di una cucchiata, danno la bellezza di 138 calorie, mentre la stessa quantità di ketchup ne dà meno di 20.

Se prepari in casa le patatine, friggile in una miscela di olio d'oliva e di arachide e asciugale bene su carta assorbente prima di gustarle.

Come sostituirle

Ormai ogni fast food propone diversi contorni alternativi per accompagnare l'hamburger. Le insalate di verdura, fresche, colorate e gustose, sono quanto di meglio si possa scegliere: non solo risparmi più di 150 kcal, ma fai anche il pieno di vitamine, fibra e sali minerali.

- **L'hot dog**

Perché fa male

Meglio essere chiari: un hot dog ben preparato e con ingredienti di ottima qualità può rappresentare una soluzione più che accettabile per uno spuntino sostanzioso. Il problema, come per l'hamburger, è nella cultura dell'eccesso: se invece di un pochino di senape o di ketchup scegli un ricco hot dog traboccante di maionese, le calorie salgono inevitabilmente oltre i limiti. Attenti anche alla qualità dei wurstel: possono contenere additivi poco sani, come i polifosfati (esercitano un'influenza negativa sull'assorbimento del calcio) e la situazione peggiora se, nel caso degli hot dog alla piastra, chi li prepara non è attento a evitare che la pelle si carbonizzi (il benzopirene che si forma è cancerogeno).

Come migliorarlo

In birreria scegli gli hot dog in "versione base", la più semplice, condita solo con un po' di ketchup. Meglio ancora, preparati a casa i tuoi hot dog: compra wurstel della miglior qualità (leggi bene l'etichetta), cuocili lessati e condiscili con poca senape o con un po' di ketchup (evita la maionese). Se vuoi, aggiungi pure dei crauti: male non fanno e danno pochissime calorie.

Come sostituirlo

Anche qui vale il discorso fatto per gli hamburger: un buon panino con la bresaola è saporito quanto e più di un hot dog, si accompagna altrettanto bene con la birra e ti permette di risparmiare parecchie calorie. Quante? Il conto è presto fatto: 100 g di wurstel cotto alla piastra danno 313 kcal, mentre un etto di bresaola ne dà 151: meno della metà!

- **I pop corn**

Perché fanno male

Al cinema un etto di popcorn ti scompare dal sacchetto in meno di un quarto d'ora e, senza accorgertene, ti ritrovi con circa 400 calorie in più e la voglia di un altro sacchetto per il secondo tempo. Ma il problema non è solo nelle calorie: il sale che viene aggiunto in grande quantità alla lunga favorisce l'ipertensione e il grasso utilizzato per la preparazione, per quanto poco, non è di solito della qualità migliore (può favorire l'accumulo di colesterolo).

Come migliorarli

Anche qui, ricorri al fai da te: prepararsi da soli un sacchettino di popcorn non è difficile e puoi dosare meglio il sale e i grassi, scegliendoli della miglior qualità (un pochino appena di olio d'arachide). Ultimamente, sono di moda i popcorn in sacchetti già pronti per essere preparati con il microonde; attenzione, però, a leggere bene l'etichetta: in alcune versioni (per esempio in quelli "gusto burro") la quantità dei grassi è davvero molto elevata, addirittura 30 grammi su un etto di popcorn.

Come sostituirli

La frutta disidratata può essere una gustosa alternativa, ma se vuoi restare sul salato e non vuoi rinunciare all'atmosfera un po' "da cinema", puoi anche scegliere i tradizionali lupini. Lontani dalla fisionomia classica dei junk food, danno poche calorie (solo 114 kcal per 100 g) e forniscono anche proteine di buona qualità. Evita soltanto di mangiare la cuticola che è salata e un po' indigesta.

- **Il tramezzino ipersalato**

Perché fa male

Le salse grasse e abbondanti servono a migliorare la consistenza stopposa del pancarrè, ma alzano i grassi e le calorie e, con il loro gusto coprente, possono mascherare la scarsa freschezza degli altri ingredienti e la loro bassa qualità (spalla cotta e sottilette delle più economiche, entrambi con polifosfati aggiunti, sono due classici da junk-tramezzino). Il risultato: si aumenta di peso, si accumulano trigliceridi e si fa il pieno di additivi.

Come migliorarlo

Se proprio tramezzino deve essere, preferisci quello al tonno, possibilmente al naturale, che “bagna” il pane senza dover ricorrere a cucchiainate di maionese. Se poi al posto dell’insalata russa ci sono foglie di verde lattuga e fettine di pomodoro, anche il tramezzino può aspirare davvero a uscire dal ghetto del cibo-spazzatura.

Come sostituirlo

Le idee possono essere tante, ma la proposta di una fragrante bruschetta con pomodoro fresco, un pochino d’aglio e dell’ottimo olio extravergine è imbattibile: il gusto è strepitoso e le calorie scendono da circa 400 a meno di 200.

- **La super pizza**

Perché fa male

Eh sì, anche la pizza, uno dei simboli della dieta mediterranea, può diventare junk food, quando si riempie oltre ogni limite di farciture grasse e indigeste, ben lontane dalle nostre migliori tradizioni. L’aberrazione massima è la pizza con sopra le patatine fritte, servita ormai in molti locali, ma non scherzano anche i tranci coperti di funghi sott’olio, carciofini, formaggi vari, salumi, all’insegna del “più ce n’è – meglio è”. La composizione nutritiva diventa sbilanciata (troppo ricca di grassi) e le calorie possono anche superare le 1000 a porzione, inoltre, la digestione diventa difficile e può comparire acidità di stomaco.

Come migliorarla

Ci vuole davvero poco: toglì dalla superficie l’eccesso di farcitura e ritrovi in un attimo il piacere del gusto e della salute. Se non vuoi rinunciare al super-goloso, puoi seguire almeno il consiglio degli esperti del *Georgia-Pacific Health Smart Institute* di Atlanta: hanno calcolato che basta appoggiare una salvietta assorbente di carta (evita quella che si sfalda facilmente) sulla superficie di una pizza calda per rimuovere fino al 14% dei grassi.

Come sostituirla

La pizza margherita è un piatto equilibrato e sano, se però vuoi qualcosa di un po’ diverso puoi ricorrere al calzone, farcito con mozzarella e pomodoro, oppure alle torte di verdura che, oltre a farti risparmiare sulle calorie, ti danno anche sali, vitamine e fibra. Qualsiasi cosa tu scelga, puoi risparmiare sino a 500 calorie rispetto a una pizza “esagerata”.

- **Le barrette di cioccolato ripiene di mou**

Perché fanno male

La maggior parte di questi prodotti non dichiara la composizione nutritiva in etichetta. Hai già intuito la ragione: una barretta può tranquillamente superare le 200 calorie ed è poco più di un assaggio per gli appassionati di junk food, che arrivano a ingurgitarne anche 4 o 5 di fila. Tra gli ingredienti, i grassi vegetali idrogenati sono praticamente una costante, ma al primo posto troviamo quasi sempre lo zucchero. Troppe calorie e grassi malsani favoriscono i disturbi cardiovascolari, mentre lo zucchero alimenta la carie, anche per la consistenza appiccicosa di questi prodotti.

Come migliorarle

C'è davvero poco da fare: se proprio non sai fare a meno delle barrette, scegli almeno quelle che sulla confezione riportano l'etichetta nutrizionale (forse hanno meno da nascondere) e consumane comunque meno che puoi. Se sei disposto ad allargare il campo della tua golosità anche alle classiche "merendine", puoi scegliere quelle di crostata e marmellata o quelle a base di pan di Spagna che, generalmente, hanno una composizione un po' più equilibrata.

Come sostituirle

Perché non con un bel gelato alla frutta, magari di produzione artigianale? Fresco e buono, il gelato soddisfa in modo sano la voglia di dolce e ti fa risparmiare parecchie calorie: 100 grammi di gelato alla frutta ti danno circa 130 calorie, contro le 250 di una barretta da 50 grammi.

Oppure puoi prepararti in pochissimo tempo degli squisiti spiedini di frutta caramellata, utilizzando poco zucchero e tanta frutta fresca, ricca di vitamine e povera di calorie.

- **Patatine & C.**

Perché fanno male

Patatine e snack salati non saziano, anzi, ti viene voglia di mangiarne sempre di più, ma in compenso danno tante calorie "vuote", senza fornire nutrienti preziosi per l'organismo. Al contrario, contengono in genere alte quantità di grassi (diffida se li trovi in etichetta con l'indicazione generica "grassi vegetali", senza altre specificazioni: quasi sicuramente si tratta di grasso di palma, palmisto o cocco, i più ricchi di acidi insaturi "cattivi"), un'esagerazione di sale e, spesso, anche additivi per esaltare il gusto. Calorie e grassi aumentano il rischio di obesità e di infarto, il sale eccessivo favorisce l'ipertensione, mentre il glutammato di sodio, usato spesso come "esaltatore di sapidità", è sospettato di provocare mal di testa in chi è predisposto e, addirittura, di danneggiare il tessuto nervoso dei bambini, se assunto in quantità sufficiente.

Come migliorarle

Leggi con attenzione l'etichetta e scegli i prodotti ottenuti senza additivi e con grassi vegetali di sicura qualità come l'olio di semi di girasole. Non fidarti a scatola chiusa dei prodotti "light": una notissima marca italiana di patatine spaccia per "light" delle patatine che danno ben 500 calorie all'etto e contengono sino al 25% di grassi! Infine un consiglio: non mangiare gli snack direttamente dalla confezione, ma versali in un piattino nella giusta dose di consumo, diventa più facile tenere a freno l'istinto.

Come sostituirle

Consistenza croccante e gusto intenso non si trovano solo negli snack: un bel pinzimonio di verdura, o delle tartine con cracker non salati, sottaceti e prosciutto crudo, sono perfetti anche per il momento dell'aperitivo e sicuramente sono più gustosi, sani ed equilibrati, oltre che meno calorici. 100 grammi di carote in pinzimonio, con due cucchiaini d'olio extravergine, danno circa 200 calorie (ne risparmi più di 300 rispetto alle patatine) e una quantità altissima di vitamine A ed E. Se vai sulle tartine, 60 grammi di cracker con 40 di prosciutto crudo magro ti danno proteine, amidi e grassi in proporzioni molto equilibrate e risparmi 200 calorie rispetto alle "vuote" patatine.