

## Il quiz alimentare della salute! Parte 5

Molti luoghi comuni e false credenze dell'alimentazione sono ormai radicati nella nostra cultura alimentare, ma spesso non hanno basi scientifiche. Volete scoprirne alcuni? Mettetevi alla prova e rispondete **“Vero o Falso”** ai quiz sotto riportati!

- 1) La dieta dimagrante rallenta il metabolismo basale.
- 2) Il consumo di vegetali diminuisce il rischio di tumore al colon retto.
- 3) Gli asparagi aiutano a contrastare l'invecchiamento.
- 4) Il sale dell'Himalaya è consigliato a chi soffre di osteoporosi.
- 5) Un rimedio naturale per il colesterolo alto è l'integratore a base di riso rosso.
- 6) Il tè nero aiuta a perdere peso.
- 7) Il cous cous è adatto ai celiaci.

### Risposte

- 1) Falso. Una dieta dimagrante ben bilanciata, quando necessaria, può apportare benefici all'organismo e tutti i nutrienti dei quali necessita. Un'alimentazione squilibrata invece può rallentare il metabolismo anche a causa spesso di un insufficiente apporto calorico.
- 2) Vero. Un piano alimentare con una buona presenza di vegetali contribuisce ad apportare una buona quantità di fibre che riduce l'insorgenza di alcuni tumori, come il colon-retto, e fornisce inoltre antiossidanti con proprietà anticancerogene.
- 3) Vero. Gli asparagi garantiscono una buona quantità di sali minerali come calcio, magnesio, fosforo, vitamine del gruppo B, la vitamina A e C e svolgono un'azione anti age grazie anche alla presenza di antiossidanti come il glutatione. Per non disperdere i nutrienti essenziali si consiglia la cottura al vapore.
- 4) Falso. Conosciuto anche come sale rosa per l'elevato contenuto di ossido di ferro, il sale dell'Himalaya contiene buone quantità di oligoelementi e minerali. Tuttavia, il sale va sempre utilizzato in piccole quantità, quindi l'introduzione dei nutrienti è limitata e l'eccesso può favorire l'osteoporosi e l'ipertensione.
- 5) Vero. L'integratore a base di riso rosso grazie alla produzione di monacoline, a seguito del processo di fermentazione, aiuta ad abbassare i livelli di colesterolo. Si suggerisce di assumerlo su consiglio del medico o farmacista. Si ricorda inoltre l'importanza di sani stili di vita e a una dieta equilibrata.
- 6) Falso. A oggi non ci sono correlazioni tra il consumo di tè nero e la perdita di peso. Eventualmente la teobromina e la teofillina, sostanze alcaloide con proprietà stimolanti ed eccitanti, possono svolgere funzioni diuretiche ma non dimagranti.
- 7) Falso. Il cous cous si ottiene solitamente dal grano duro, cereale che contiene glutine, pertanto il consumo è sconsigliato a chi soffre di celiachia o presenta ipersensibilità a questo complesso proteico.

Rossana Madaschi

Nutrizionista - Dietista

e-mail: [info@nutrirsidisalute.it](mailto:info@nutrirsidisalute.it)

[www.nutrirsidisalute.it](http://www.nutrirsidisalute.it)