Quello che (forse) non sapevi sulla cottura degli alimenti

Considerare anche la cottura nel mangiar sano.

Quando la cottura incide sulle proprietà benefiche degli alimenti.

Sappiamo che **cucinare gli alimenti** può alterarne le caratteristiche a tal punto da trasformare un cibo potenzialmente sano in uno nocivo. Molto spesso gli effetti della cottura non sono presi in considerazione negli studi scientifici che mirano a determinare l'effetto complessivo dell'alimentazione sulla salute. Tuttavia sul piano biochimico sono invece ben note le reazioni che possono creare sostanze tossiche in ciò che mangiamo che, a loro volta, poi si accumulano nel nostro organismo.

Una serie di reazioni capaci di generare prodotti tossici vengono raggruppate in un fenomeno detto **glicazione**. Senza entrare in dettagli biochimici complessi, è sufficiente sapere che quando si cucinano alimenti ad **alte temperature** e in modo aggressivo, si alterano le molecole all'interno degli alimenti e, nel caso della glicazione, si crea una sorta di fusione tra proteine e zuccheri che crea dei composti dannosi.

Facciamo un esempio parlando di un alimento spesso preso in senso lato come dannoso: il **manzo**. Una tartare di manzo crudo contiene per una porzione media circa 600 chilounità di prodotti di glicazione. La stessa carne cotta al microonde ne contiene 2400, alla griglia 6.600, fritta oltre 9.000 e se facessimo di questa un hot dog alla griglia ne conterrebbe oltre 10.000. Siamo passati da un piatto con poche tossine ad uno con tantissimi prodotti glicati pur trattandosi dello stesso alimento. Vanno quindi considerate due cose: la prima è che quando sentiamo parlare bene o male di un alimento dobbiamo tenere presente che i dati quasi mai tengono in considerazione questi aspetti. La seconda è che è **sempre meglio scegliere cotture non aggressive** e a basse temperature e, nei casi in cui l'alimento è buono anche crudo ed è possibile e sicuro mangiarlo così, forse non cuocerlo rimane la scelta migliore.