



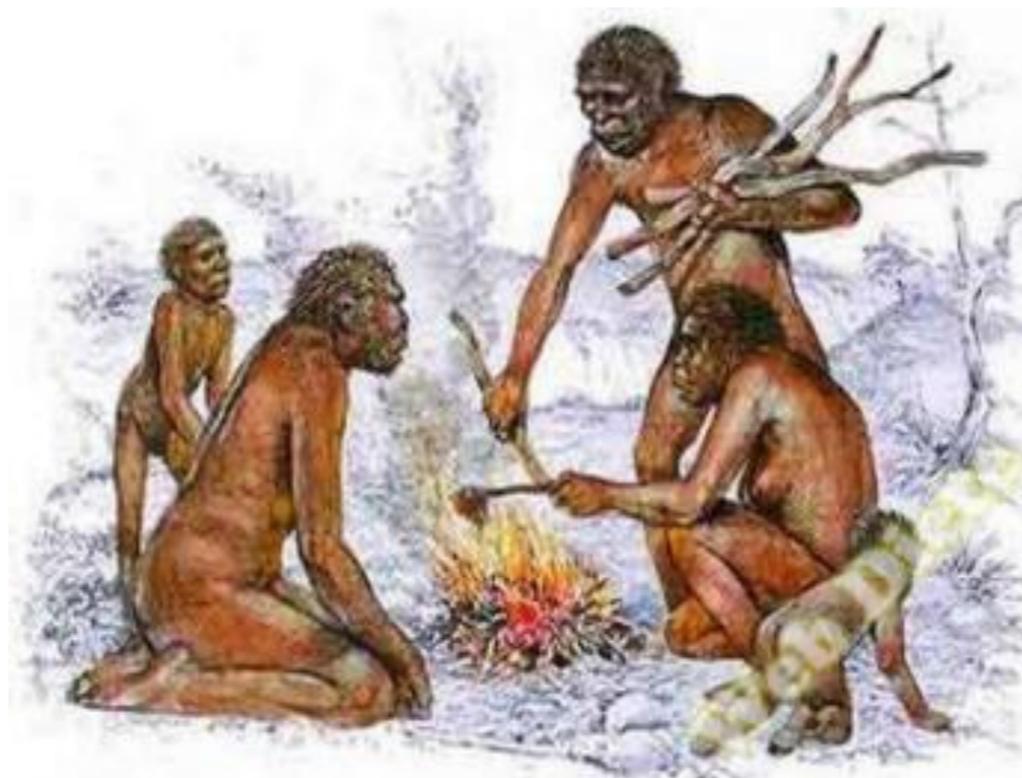
La Medicina Generale oltre la pandemia

5-10 ottobre 2020-Villasimius (CA)

COME MANTENERE L'APPORTO NUTRIZIONALE DEI CIBI SOTTOPOSTI A COTTURA

Dr. Simone Pizzini

La capacità di dominare il fuoco è stata una delle scoperte più straordinarie e significative nella storia evolutiva dell'uomo e della civiltà per molteplici motivi, tra cui **l'apprendimento della cottura dei cibi** che ha permesso di **migliorare la dieta** e la salute dei nostri antenati, con notevole beneficio in particolar modo a carico del cervello e conseguente sviluppo delle capacità cognitive.



La cottura dei cibi è un **processo cruciale** per moltissimi alimenti che portiamo in tavola, questo per varie ragioni:

- senza cottura, alcuni cibi **non sarebbero commestibili** (ad es. patate)
- alcuni alimenti risulterebbero molto più **difficili da masticare e digerire** (ad es. carne e legumi)
- altri alimenti ancora **non offrirebbero tutti i loro valori nutrizionali** (ad es. l'**avidina dell'albume d'uovo**, un fattore anti-nutrizionale inattivato completamente dalla cottura, rendendo così disponibile la preziosa vitamina B8 o biotina)
- Attraverso la cottura viene **eliminata** la maggioranza della **carica microbica**, **potenzialmente dannosa** per il nostro organismo.



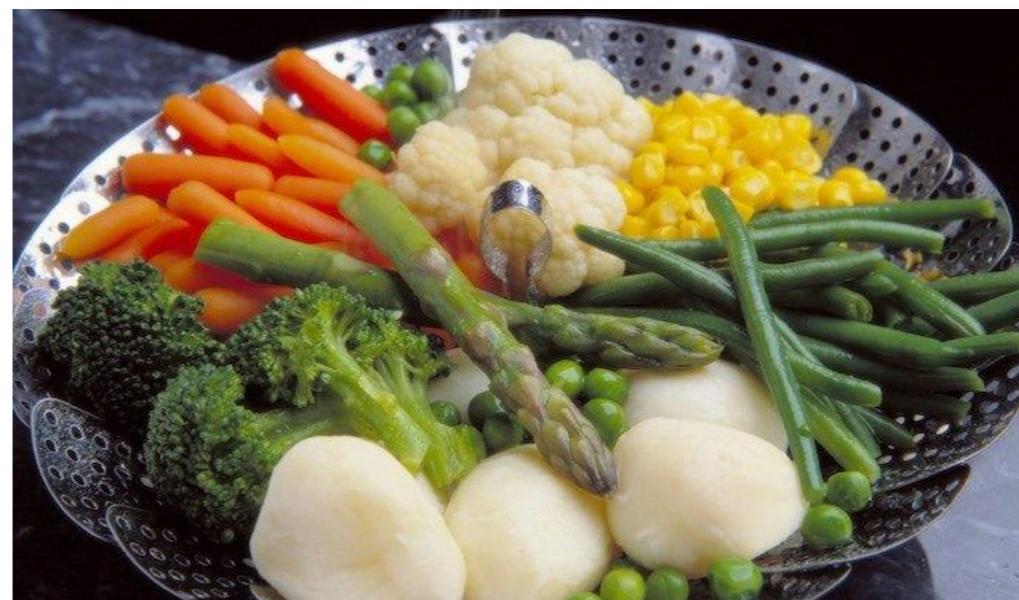
La cottura dei cibi è un **processo cruciale** per moltissimi alimenti che portiamo in tavola, questo per varie ragioni:

- Con la cottura si originano **sostanze aromatiche** che rendono **più gradevole** un cibo migliorandone la **digeribilità** e favorendo la **secrezione dei succhi gastrici**
- Carica enzimatica: gli enzimi contenuti negli alimenti provvedono alla loro naturale degradazione rendendoli non commestibili; con la cottura **gli enzimi vengono inattivati** ed i processi enzimatici bloccati



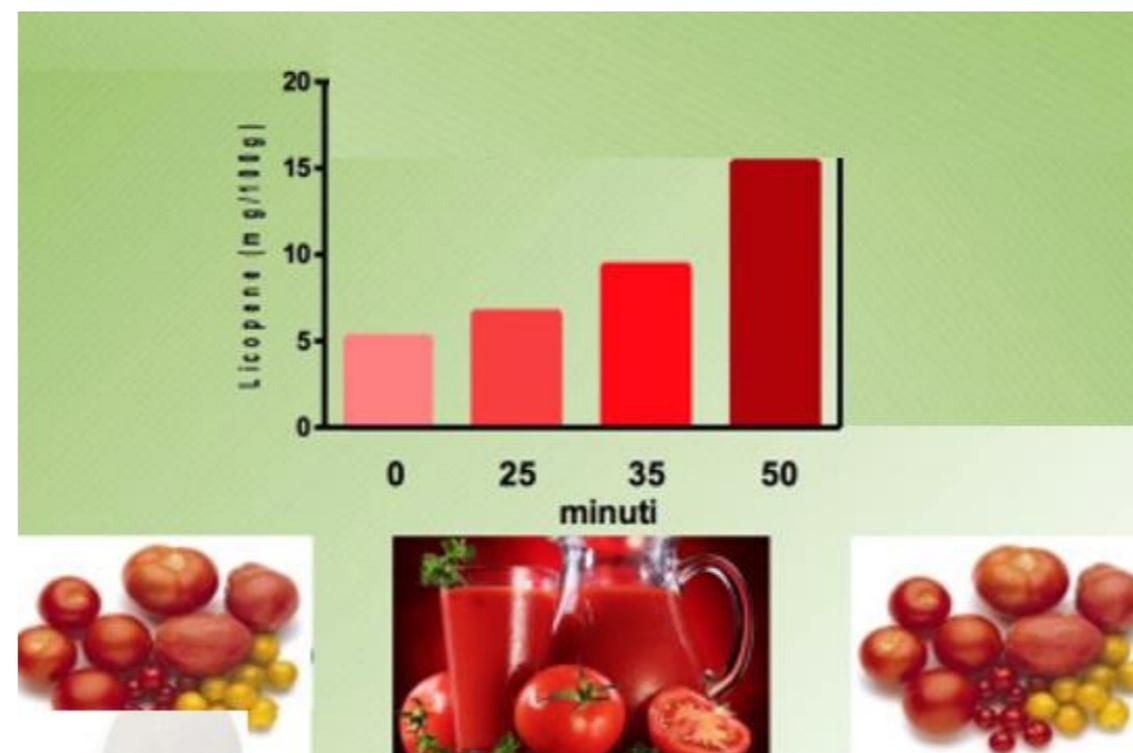
Con la cottura, tutti gli alimenti subiscono **un' inevitabile perdita nutrizionale**, fenomeno che varia in base :

- alla natura del cibo lavorato
- alla lavorazione stessa del cibo
- al metodo di cottura utilizzato
- alla temperatura di cottura
- al tipo di vitamine e sali minerali in essi contenuti



Quando pensiamo al metodo di cottura di determinati cibi, cerchiamo sempre di far rimanere **inalterate** la maggior parte dei valori nutrizionali, vitamine e minerali.

- I nutrienti si modificano con la cottura in funzione:
- DELLA TEMPERATURA DI COTTURA
 - DEL TEMPO DI COTTURA



In conclusione...

Se riusciamo a cucinare le varie tipologie di alimenti individuando:

- il TEMPO ADEGUATO
- la GIUSTA TEMPERATURA

...ci sarà possibile **mantenere il corretto apporto nutrizionale dei cibi...**

...oltre a renderli sicuramente più digeribili...e gustosi!

GRAZIE PER L'ATTENZIONE

