26 novembre 2014 12:10

Luoghi comuni: frutta & pasta. Sfatiamoli

di Primo Mastrantoni

Le leggende metropolitane si propagano alla velocita' della luce, impossibile fermarle. Quante volte abbiamo sentito dire che la frutta va mangiata lontano dai pasti, che non bisogna mischiare i carboidrati (es. la pasta) con le proteine (es.la carne)? Sradicare i luoghi comuni e' difficilissimo, si danno per certi ovunque. Dopo i pasti la frutta fermenta e rende difficile la digestione, si sente dire; non sappiamo dove sia partita questa leggenda se non da coloro che, sazi di un pasto luculliano, non avevano un centimetro cubo disponibile nel proprio stomaco. Non bisogna mangiare la pasta con la carne, cioe' non bisogna mescolare i carboidrati con le proteine, perche' fa male, occorre invece fare una dieta dissociata, si sostiene; noi costatiamo che la pasta contiene mediamente un dieci per cento di proteine, il che vuol dire che si ha gia', nel prodotto per eccellenza italiano, la combinazione carboidrati-proteine. Allora come la mettiamo con la dieta dissociata? Probabilmente si e' scambiato il consiglio di mangiar meno, mangiare la pasta a pranzo e carne e contorno a cena significa fare un solo pasto, con un imperativo categorico.