



Salute a tavola, Calabrese: “Ecco perché masticare bene è fondamentale”

Descrizione

(Adnkronos) “Mangiare in modo corretto per tenere il peso sotto controllo significa anche masticare in maniera regolare. Ingurgitare il cibo è controproducente anche quando si parla di confronto con la bilancia. Perché masticare è importante? Ingurgitare è sbagliato”, dice il professor Giorgio Calabrese, nutrizionista, a La volta buona. “Masticare significa attivare enzimi ptialinici nella bocca che agiscono su una parte di carboidrati”, spiega il medico evidenziando che “con la masticazione, poi si attivano una serie di muscoli”. Quante volte bisogna masticare per ogni forchettata? “Qualcuno dice anche 50 volte, io direi almeno una ventina”, dice.

Calabrese cancella un luogo comune particolarmente diffuso: esistono i cibi a calorie negativa che consentono di bruciare più calorie di quelle che vengono assunte? “No. Le calorie negative non esistono”, taglia corto l’esperto. “Possono esserci i concetti ipocalorici. Per capirci: 100 grammi di insalata contengono 0,6 grammi di fibra. 100 grammi di fagioli contengono 20 grammi di fibra, che equivalgono quasi al fabbisogno quotidiano di 30 grammi di fibra. Se dovessi assumerle con l’insalata, dovrei mangiarne 5 chili”, dice.

Sotto i riflettori finiscono i flavonoidi, composti antiossidanti e antinfiammatori. “I flavonoidi sono essenziali, ma bisogna stare attenti alla quantità di cibo che si assume. Se mangio mezzo chilo di cioccolato per assumere flavonoidi, le calorie mi fanno ingrassare”, spiega il nutrizionista.

Quindi, una consolazione parziale per chi vuole concedersi uno “sgarro”: “Il tiramisù? Meglio mangiarlo come break, non alla fine di un pasto”.

”

cronaca

webinfo@adnkronos.com (Web Info)

Categoria

1. Comunicati

Tag

1. Ultimora

Data di creazione

Novembre 5, 2025

Autore

redazione

default watermark