

Il nutrizionista: tranquilli, la qualità non cambia D'Amicis: i cibi hanno identiche proprietà

ROMA - «I prodotti alimentari più economici hanno le stesse proprietà nutritive. Spesso è solo una questione di gusto». Amleto D'Amicis è un nutrizionista dell'Inram, l'Istituto nazionale per la ricerca sugli alimenti. Un esempio pratico: le fettine di vitello costano il doppio di quelle di manzo. Vale la pena?

«Assolutamente no. Anzi, il manzo ha più proteine e meno grassi».

E perché costa meno?

«Perché è meno tenero del vitello».

Anche per l'olio la differenza di prezzo è notevole.

«Ma qui non è solo una questione di gusto. L'olio extra vergine d'oliva ha più polifenoli, e aiuta a combattere l'invecchiamento delle cellule».

Un litro di olio che costa 3 euro ha queste caratteristiche?

«È impossibile. Arriva certamente dall'estero ed è il risultato di un processo industriale».

E i prodotti biologici, sempre un po' più cari di quelli tradizionali?

«Il livello nutrizionale è lo stesso, ma uno paga per la sicurezza. Un pollo bio sicuramente ha preso meno farmaci».

Anche l'acqua minerale è un problema.

«Va benissimo l'acqua del rubinetto. In certi casi è anche meglio».

(Corriere della Sera, 18 settembre 2004, L. Sal.)