

Fuoco e fiamme

/ 08.07.2019

di Laura Botticelli

È inevitabile, con l'arrivo del caldo, che alle nostre latitudini si avverta un forte e goloso richiamo all'utilizzo della griglia... bene, ma attenzione alla cottura delle vostre carni! Premetto che non voglio seminare il panico e men che meno apparire esagerata. Quello che vi dirò, oggi, concerne evidenze scientifiche riconosciute, ma ancora lontane da quelle che potrebbero suggerire chiare linee guida. Ve ne parlo quindi col solito invito a mettere le informazioni che volentieri condivido con voi in un cassetto e di utilizzarle al bisogno.

Quando la carne di manzo, maiale, pollame e pure di pesce viene cotta utilizzando metodi ad alta temperatura, come la griglia direttamente sulla fiamma aperta, si formano ammine eterocicliche (HCA) e idrocarburi policiclici aromatici (IPA). Gli HCA si formano quando gli amminoacidi (gli elementi costitutivi delle proteine), gli zuccheri e la creatina o la creatinina (sostanze presenti nei muscoli) reagiscono a temperature elevate. Gli IPA si formano invece quando grasso e succhi di carne grigliati direttamente su una superficie riscaldata o fuoco aperto gocciolano sulla superficie o sul fuoco, provocando fiamme e fumo. Il fumo contiene IPA che aderiscono alla superficie della carne.

Vi dico tutto ciò perché la formazione di queste sostanze, purtroppo, «può» essere negativa per la nostra salute. Esperimenti di laboratorio mostrano infatti che HCA e IPA sono potenzialmente mutageni, cioè possono provocare cambiamenti nel DNA che possono aumentare il rischio di cancro. Il fatto è che questa capacità di danneggiare il DNA avviene solo dopo che queste sostanze sono state metabolizzate da specifici enzimi nel corpo, un processo chiamato «bioattivazione». Gli studi hanno anche scoperto che l'attività di questi enzimi può differire tra le persone, per questo non esistono ancora soglie «minime» di esposizione a queste sostanze o indicazioni in merito per la prevenzione al cancro.

Col principio: «meglio prevenire che curare» trovo quindi importante suggerirvi alcuni metodi per diminuire la produzione di queste sostanze. La prima è quella di evitare l'esposizione diretta della carne alle fiamme libere o su superfici metalliche calde. Sono pure sconsigliati i tempi di cottura prolungati; per limitarli, prima di mettere la carne sulla griglia la si può bollire o stufare o scaldare nel microonde. È importante anche girare continuamente la carne, rimuovere le parti carbonizzate e astenersi dall'utilizzare il sugo ottenuto dallo sgocciolamento della carne.

Spazio anche alle marinature e alle spezie *prima* della cottura: olio d'oliva, aglio, rosmarino e salvia hanno proprietà antiossidanti che possono aiutare a bloccare la formazione di HCA e IPA. Inoltre è importante accompagnare sempre le nostre grigliate con tanta verdura fresca in insalata come contorno e una bella macedonia di frutta come dessert. Da bere consiglio pure di sorvegliare un bicchierino di vino e tanto tè verde. Tutti questi alimenti possono aiutare il nostro corpo a eliminare i

composti cancerogeni perché ricchi di polifenoli.

Come forse già detto altrove, ma è bene ricordarlo, il consiglio finale che vi do è, in generale (che si tratti di griglia o altro metodo di cottura) di non consumare carne rossa che una volta alla settimana.

È tutto. Che il clima sia piacevolmente favorevole alle vostre gustose grigliate!