
Prefazione

*Ascolta ora quali e quanto grandi vantaggi porti con sé
il regime della vita frugale: anzitutto star bene in salute;
a che punto infatti la varietà dei cibi sia nociva per l'uomo puoi capirlo,
se ripensi a come quel giorno quella pietanza semplice ti si sia assestata
alla perfezione; mentre invece, non appena avrai mescolato bollito e arrosto,
frutti di mare e tordi, in bile si muteranno quei dolci sapori
e il muco viscoso porterà lo scompiglio nel tuo stomaco.*

Orazio, Satire II, 2¹

Nonostante l'atto del mangiare faccia parte dei comportamenti umani più elementari e abituali, la scienza degli alimenti si è resa conto solo di recente di quanto sia cruciale l'importanza del legame fra il cibo e la salute, e per questa ragione ha attraversato enormi cambiamenti negli ultimi vent'anni. Nella scelta del titolo per questo volume abbiamo voluto sottolineare come questa scienza sia quasi sinonimo di chimica degli alimenti: chi è interessato al cibo non ne può ignorare gli aspetti chimici.

Dopo una breve introduzione, nella quale si illustra che il cibo non è parte esclusivamente della cosiddetta "natura" né di una dimensione solamente culturale, bensì che è il prodotto di entrambe, vengono presentate le principali classi di composti organici presenti nei cibi, attraverso un linguaggio rigoroso ma non specialistico: i carboidrati, i grassi, le proteine, le vitamine e i minerali, gli antiossidanti.

Segue quindi una parte dedicata a spezie e aromi, che svolgono sin dall'antichità un ruolo importante nella nutrizione umana in tutte le culture del mondo: riducendo la necessità di sale e condimenti grassi, migliorano la digestione e si comportano come cibi funzionali, poiché agiscono come antiossidanti, stimolanti digestivi e ipolipidemici, antibatterici, antivirali e anticancerogeni, impedendo la comparsa di alterazioni metaboliche e fisiologiche.

¹ Traduzione di Mario Abate, BUR 2012.

Una particolare attenzione è stata dedicata all'acqua, la componente più abbondante e spesso sottovalutata fra quelle presenti nei cibi. Dedicare un capitolo alle bevande alcoliche ci ha permesso di mettere a frutto e integrare le competenze specifiche dei tre autori, quelle chimiche, quelle farmacologiche e quelle nutrizionali. Questo è avvenuto anche per la stesura dei capitoli sugli additivi chimici e i conservanti, sulla sicurezza alimentare e sulla lotta contro le frodi, argomenti sempre più cruciali nei Paesi industrializzati. Ampio spazio è stato poi riservato al controverso argomento dei nutraceutici e dei cibi funzionali, e al confronto fra alimenti ordinari e quelli di origine biologica.

Il libro si chiude infine con una discussione critica dei più recenti risultati delle ricerche in campi molto complessi e delicati, attualmente in rapida espansione quali le biotecnologie del cibo, la nutridinamica e la nutrigenomica.

Nel licenziare questo volume vorremmo rivolgere un grazie sincero alla dott.ssa Carola Buccellati e a Martino Bernasconi per l'aiuto prestatoci nella creazione delle tabelle e nella stesura tipografica del testo.

Stefano Colonna
Giancarlo Folco
Franca Marangoni

I cibi della salute

Le basi chimiche di una corretta alimentazione

Colonna, S.; Folco, G.; Marangoni, F.

2013, XIV, 254 pagg., Softcover

ISBN: 978-88-470-2025-2