



A.S.I.A.

Associazione Scientifica Italiana Alimentazione

Le riflessioni di A.S.I.A.

SE PERMETTETE PARLIAMO DI BIBITE

Bere, lo sappiamo tutti è indispensabile per vivere. Ma, soprattutto nel periodo estivo o in condizioni di surmenage fisico, diventa un bisogno anche mentale: il desiderio.

Non stiamo qui parlando di malati disidratati o di dispersi in condizioni estreme. E' ovvio quindi che anche il sapore e le qualità palatabili di ciò che ci accingiamo a introdurre nel nostro organismo hanno una grande importanza. Al punto che i meccanismi psicologici collegati all'atto del bere diventano a volte più importanti del liquido che beviamo.

A questo proposito, è interessante segnalare che anni fa godette di gran successo un libretto di amenità sul tema che si intitolava significativamente "Il primo sorso di birra".

In quelle pagine si sottolineava come la vita sia contraddistinta da gesti ed esperienze sia di piacere sia di sofferenza anche minime ma che hanno il potere di innescare in noi vere e proprie "cascate esistenziali" tali da condizionare pesantemente il nostro umore e quindi il nostro vissuto.

Lo sanno bene le multinazionali del beverage che da almeno un secolo studiano l'immaginario legato al gesto del bere, allestendo campagne pubblicitarie spesso miliardarie per convincerci che il loro prodotto non solo ci disseta (aspetto questo spesso secondario) ma ci procura piacere.

E' evidente quindi che esiste un problema della salute del bere e non solo del mangiare.

E' tale il problema che anche su questo versante la pubblicità ha da una parte condizionato dall'altra inseguito la nuova sensibilità salutistica al riguardo. Tipico è il battage pubblicitario sulle acque minerali e la continua proposta di succhi più o meno "salutistici".

Ma alla fine ciò che conta è cercare in ogni modo di accontentare il piacere del bere.

Per quanto riguarda il vino e i superalcolici il discorso è diverso e verrà affrontato a parte.

La bevanda universalmente più utilizzata per il normale reintegro di liquidi è ovviamente l'acqua, possibilmente potabile, ma come abbiamo appena sottolineato nella società moderna la cosiddetta "acqua del sindaco" o del rubinetto (laddove esiste una rete idrica adeguata) viene spesso sostituita da altre bevande non alcoliche.

Queste possono essere distinte tra acque minerali, bevande nervine (caffè, tè, camomilla, ecc.) e bevande analcoliche (bibite, succhi, sciroppi, ecc.).

Queste ultime sono costituite da acqua aromatizzata e sono disponibili in una immensa varietà di gusti, rinfrescanti e gradevoli, che vengono ottenuti con gli aromi.



A.S.I.A.

Associazione Scientifica Italiana Alimentazione

Le riflessioni di A.S.I.A.

Come dicevamo sono questi gli appeal che tentano di solleticare la nostra mente e indurci all'acquisto indipendentemente dalla capacità di dissetarci e di idratarci.

Gli aromi in molti casi sono prodotti naturali come tali o vengono ottenuti da erbe, piante e frutti, spezie, oli essenziali, ecc. Esistono però limiti derivanti dalla stagionalità e dalla geografia: in questo caso oggi molti di questi aromi derivano da sostanze chimiche che riproducono quelli esistenti in natura.

Esistono da alcuni anni (e anche qui per venire incontro ad un pubblico attento alla questioni salutistiche o forse meglio per condizionare il mercato con stile più raffinato) le versioni “light” di molte bibite dolcificate con edulcoranti ipocalorici e non con lo zucchero. Bisogna però tenere presente che la dicitura “senza zucchero” indica che la bevanda è priva di saccarosio, ma non è priva di altri zuccheri: una bibita la pompelmo contiene gli zuccheri del frutto e le calorie conseguenti: per un malato di diabete ciò è molto importante e la dicitura può essere ingannevole.

Un'altro aspetto da considerare è il pH. Le bevande infatti possono essere alcaline o acide.

Le bevande definite “soft drink”, in particolare quelle a base di cola, sono estremamente acide a causa di elevati livelli di acido fosforico. Se l'organismo con i suoi sistemi tampone non è in grado di neutralizzare gli acidi che ne derivano, in particolare nell'età avanzata, si possono creare danni metabolici. Infatti il fenomeno dell'invecchiamento produce di per sé un incremento dei valori di acidità. Se a questo aspetto aggiungiamo il fatto che l'organismo utilizza il calcio per convertire l'acido fosforico in fosfati e che questi possono essere causa di calcolosi ne deriva che è sconsigliabile soprattutto negli anziani l'assunzione di bibite a base di cola in quantità anche accettabile nelle età più giovani.

Nessuna proibizione quindi per la bevanda più famosa del mondo, ma evitiamo gli eccessi! Anche se ce la propone il vecchietto più buono anche a Natale.

Dott. Marco Baroni
presidente di ASIA

Milano, 4 agosto 2015