

Attenzione ai Popcorn. Apportano troppe calorie e grassi cattivi.

Data: 1 giugno 2011 | Autore: Redazione



LECCE, 06 GENNAIO -Festività natalizie e del nuovo anno, tempo di cinema e di barattoloni pieni di popcorn da sgranocchiare durante il film. Ma proprio su quest'ultima abitudine alimentare, non troppo salutare che noi italiani abbiamo trasferito anche nelle nostre case, forse troppo spesso, rivolge l'attenzione Giovanni D'Agata, componente del Dipartimento Tematico Nazionale "Tutela del Consumatore" di Italia dei Valori e fondatore dello "Sportello dei Diritti".[MORE]

Una recente indagine di un centro di ricerca americano il "Center for Science in the Public Interest" (Cspi), infatti, rivela alcuni dati negativi in termini di apporto calorico, sale e grassi saturi delle abbondanti porzioni di pop-corn vendute nei cinema statunitensi che oggi costituiscono un modello da copiare da parte di quelli italiani.

Non è raro, infatti, assistere nei nostri cinema grandi e piccoli stracolmi di mais scoppiato contenuti in dei recipienti che arrivano ad assomigliare a secchi riempiti oltre l'orlo, ma forse la gran parte dei consumatori non è a conoscenza che le miscele di oli di basso rango usate per la "scoppiatura" e le copiose quantità di sale utilizzate per condirli possono essere dannose per la salute specie se il consumo diventa un'abitudine costante o un abituale eccesso.

Il Cspi ha analizzato in laboratorio le caratteristiche nutrizionali delle varie

porzioni di popcorn venduti nelle tre prime catene di cinema negli Usa e la sorpresa è puntualmente arrivata con la verifica dei valori relativi all'apporto calorico, alla presenza di grassi saturi e di sale che in molti casi, specie per quanto riguarda le calorie superano addirittura le quantità dichiarate.

Peraltro, la ricerca ha evidenziato un'ulteriore dato a dir poco stupefacente per un prodotto (che può essere considerato ne più ne meno alla stregua di un cereale soffiato) che si può ottenere anche e solo con aria e calore. I popcorn analizzati, al contrario, sono risultati preparati con oli vegetali di bassa qualità con le conseguenze che tutti possiamo immaginare in termini di corretta alimentazione.

Non resta che rivolgere un semplice consiglio a tutti i consumatori di popcorn: evitare di abusarne.

iovanni Bagnata da G

Articolo scaricato da www.infooggi.it

<https://www.infooggi.it/articolo/attenzione-ai-popcorn-apportano-troppe-calorie-e-grassi-cattivi/9214>

