

Tisane al sapore di bufala

Sono pubblicizzate, specie su internet, per «disintossicare» l'organismo. Ma non servono più della pozione di Asterix.

di LUCA SCIORTINO

Per quanto si voglia rinviare, la questione torna ogni anno, dopo le feste di Natale: come porre rimedio agli eccessi alimentari e tornare al peso abituale? A dare retta a certa pubblicità, a svariate riviste, soprattutto ai siti internet dedicati al benessere, una soluzione sarebbe ingurgitare tisane o prodotti «disintossicanti». Aiuterebbero il corpo a «smaltire le tossine accumulate». Su un sito si legge che «per ripulire fegato e reni dalle scorie accumulate occorre mettere determinate quantità di asparagi, rosmarino, rabarbaro, carciofo e altri vegetali in infusione per 10 minuti». E si raccomanda: quattro tazze al giorno, senza zucchero.

Di spiegazioni su come e perché le tisane avrebbero questi effetti benefici non se ne trovano mai. Certo, il segreto avvolge anche la pozione magica che beve Asterix, i cui arcani vengono trasmessi da druido a druido e la cui origine si perde nella notte dei tempi (ma in questo caso una ragione per tanta segretezza c'è: i nemici non devono). Quindi: servono o no le tisane? «Sicuramente non disintossicano, danno solo piacere a chi vuole berle» risponde Andrea Ghiselli, ricercatore all'Istituto nazionale di ricerca per gli alimenti e la nutrizione (Inran). La parola magica usata dalle pubblicità in questo caso è «depurare dalle tossine».

Non è chiaro che cosa si intenda per tossine, in questo contesto: «Da un punto di vista generale, il termine tossina indica una sostanza prodotta da sistemi viventi in grado di produrre un danno» precisa Ghiselli. Il termine calza a pennello per microrganismi pericolosi come il botulino, che contaminano i cibi e producono tossine responsabili di intossicazioni. In un certo senso possiamo considerare tossine anche i radica-

li liberi, molecole altamente reattive prodotte dalla respirazione cellulare, dall'inquinamento e dal fumo di sigaretta.

«Ma queste cose non hanno nulla a che vedere con le tisane» avverte il ricercatore. Il solo modo per intendere la locuzione «tisana disintossicante» è pensare che queste bevande aiutino a smaltire grassi, fumo e alcol. «Anche ciò è falso: gli infusi non hanno questo effetto. Anzi, alcune delle erbe usate, secondo il luogo di raccolta, delle tipologie di produzione e delle metodologie di confezionamento, possono contenere sostanze poco gradite dall'organismo, che fa fatica a smaltirle».

Che cosa bisogna fare, allora, dopo una serata di eccessi nel cibo e nell'alcol? «Per prima cosa, stare lontano da farmacie ed erboristerie. E poi mangiare

in maniera leggera, quanto basta per fornire le energie necessarie al corpo, e camminare, correre, consumare» riassume Ghiselli.

E digiunare il giorno dopo? Sbagliato, perché si producono acidi. «È importante anche bere almeno 2 litri al giorno: per ogni chilocaloria bisognerebbe bere 1 millilitro di acqua, con una base di partenza di 2 li-

tri». Così viene eliminata l'ammoniaca prodotta dall'organismo in seguito all'assunzione di proteine e vengono smaltiti i sali. Meglio infine evitare le classiche bevande dolci, che hanno in media 40 chilocalorie ogni 100 grammi.

«Le tisane, come tutti gli alimenti, non sono farmaci. Ciò che ci protegge è lo stile di vita: non esistono pozioni miracolose. Lasciamo ali di pipistrello e code di lucertola ad altre ere e cerchiamo di riappropriarci della razionalità» sostiene Ghiselli.

Ma una volta commesso il peccato l'espiazione può essere solo un po' di sacrificio: dieta parca e aumento dell'attività fisica. Poi, se vogliamo godere del sapore e calore di una tisana, facciamolo pure, senza aspettarci nulla di più. ●

PELLE

• È una barriera di difesa contro l'ingresso di sostanze nocive, e una via di eliminazione attraverso il sudore.

FEGATO

• È il filtro principale: metabolizza e trasforma i composti tossici (xenobiotici) in sostanze più innocue.

INTESTINO

• Oltre ad assorbire e digerire, espelle una parte delle sostanze ingerite.

POLMONI

• La principale via di rimozione di molte sostanze in forma gassosa (sostanze volatili non metabolizzate) e di inquinanti nell'aria.

RENI

• Gli xenobiotici solubili nell'acqua sono eliminati dai reni. Il sangue che arriva ai reni è filtrato.



UN COMPITO PER 5

Alimenti, farmaci, come pure anche l'alcol, il fumo o altre sostanze con cui veniamo in contatto possono contenere tossine.