



Pance piene DI SALUTE

Non basta più avere lo stomaco pieno. Gli alimenti devono fornire benefici, oltre a nutrire. Alessandro Sensidoni dell'Università di Udine spiega come la ricerca in tecnologia alimentare sia anche una garanzia per il consumatore.

» DI MARIA LUDOVICA SCHINKO

privata, ha il compito di insegnare a produrre con qualità, ma anche a consumare responsabilmente. Bisogna dire che il 99 per cento delle frodi alimentari è generato dall'ignoranza. Oggi la legislazione impone la tracciabilità degli alimenti, garanzia per il consumatore. Quindi, le grandi aziende sono pronte a ritirare immediatamente un prodotto, se ritenuto pericoloso, e il piccolo artigiano può intervenire in modo puntuale e pratico".

Mangiare bene è il primo passo per mantenersi in salute e i consumatori, sempre più consapevoli e informati, scelgono gli alimenti in base alla loro funzione, che non è più solo quella di saziare.

"Il termine functional food - spiega Alessandro Sensidoni, docente di Scienze e tecnologie alimentari dell'Ateneo friulano - compare per la prima volta, dal punto di vista bibliografico, nel 1990. Ancora oggi, però, si confondono gli alimenti funzionali con quelli dietetici. In realtà, sono alimenti funzionali tutti quelli che rispondono a un'esigenza specifica e offrono benefi-

ci per la salute, oltre alle normali proprietà nutrizionali".

ESIGENZE PARTICOLARI

Per esempio, sono funzionali gli alimenti studiati per gli sportivi che si devono tradurre in energia, ma devono essere facilmente assimilabili, quelli che abbassano il colesterolo, come alcuni yogurt, e ancora quelli arricchiti in acido folico, come i cereali pensati per le donne in gravidanza. "La tecnologia alimentare - spiega Sensidoni - è vicina all'ambito medico e farmaceutico. E l'Università, che è un ente morale e non deve produrre soltanto risultati come un'azienda

OBIETTIVO QUALITÀ

La cartina tornasole del consumatore "è la mamma - conclude Sensidoni - che dà al suo bambino soltanto quello che lei stessa mangerebbe e l'alimento funzionale per eccellenza dovrebbe essere il pane, il buon pane quotidiano, che non dovrebbe diventare immangiabile dopo sei ore. Per questo va promosso il pane friulano che, se è buono, non va sprecato e raggiunge l'obiettivo del 'quanto basta', così il consumo diventa davvero responsabile".



ml.schinko@ilfriuli.it