

HAMBURGER VS SPAGHETTI

Kcal 109
90g due hamburger di manzo

Kcal 162
60g Panino al sesamo

Kcal 85
12g maionese

Kcal 2
7g di lattuga

Kcal 4
2 fette di cetriolo

Kcal 128
25 g di formaggio

Kcal 5
8g Cipolle



Kcal 356
100g di pasta

Kcal 90
10g d'olio

Kcal 19
5g di parmigiano

Kcal 4
4 foglie di basilico

Kcal 24
110g circa di conserva di pomodoro



495
calorie a porzione

(ogni 100 grammi)

proteine	11.82g
grassi animali	14.96g
carboidrati	20.08g

493
calorie a porzione

(ogni 100 grammi)

proteine	15.5g
grassi insaturi	12.12g
carboidrati	76.63g

D'ARCO

IL FALSO PAREGGIO NELLA SFIDA DELLE CALORIE

«Uguali, ma nell'hamburger sono solo grassi animali, quelli che fanno male». Il nutrizionista Nicola Sorrentino spiega perché è meglio la pasta

► A qualcuno la notizia potrebbe bloccare la digestione. Un Big Mac ha le stesse calorie di un piatto di spaghetti al pomodoro. Ma come può il panino principe del fast food, quello che negli ultimi vent'anni è triplicato di peso (da 104 grammi al Big Tasty che oggi sfonda la bilancia con i suoi 347 grammi per 847 calorie), doppia fetta di carne insaporita da formaggio, più varie e parecchie eventuali in termini di salse, essere avvicinato al piatto tradizionale della cucina italiana? «Sono le componenti che generano molte calorie a fare la differenza», spiega il medico nutrizionista Nicola Sorrentino (nella foto). «Da una parte sono prodotte

dai carboidrati della pasta e dai grassi insaturi dell'olio extravergine d'oliva. Dall'altra quasi esclusivamente dai grassi animali della carne e del formaggio, quelli che generano aumento di peso e possono causare malattie cardiovascolari». Ecco perché gli atleti prima di una competizione scelgono la dieta mediterranea: le calorie bruciano lasciando meno tracce. «La pasta al pomodoro ha principi attivi sani, bollendo cuoce nel modo più leggero e il licopene nel pomodoro funge da anti-ossidante. Nel Big Mac l'abbinata carne formaggio è una



sovrapposizione di proteine nociva per l'organismo. Per un'alimentazione corretta serve un apporto del 60 per cento di carboidrati e di un restante 40 per cento di proteine e grassi. Nel panino di un fast food ci sono solo proteine e grassi». Morgan Spurlock, che per girare il suo documentario *Super Size Me* tre anni fa mangiò solo da McDonald's per un mese prese 11 chili, con disfunzioni sessuali, cardiache e danni irreversibili al fegato. Non avrebbe fatto la stessa fine se avesse sfidato la pasta al pomodoro.

Stefano Landi

burger ne contiene 2.000): Arizona, California, Connecticut, Hawaii, Maine, Illinois, Massachusetts, Michigan, New Mexico, New Jersey, Pennsylvania, Tennessee, Vermont, nonché Washington, Chicago, Filadelfia e altre grandi città. Una battaglia difficile: l'11 settembre, il giudice distrettuale Richard Holwell ha bocciato l'ordinanza di New York. Ma è una battaglia che ha dalla sua politici d'assalto come il deputato democratico Henry Waxman, ex direttore della Food and drugs administration (l'ente di controllo dei farmaci e degli alimentari), e persino il presidente George W. Bush, che si dichiara un «meat man», un mangiatore di carne.

IL MODELLO? LO SLOW FOOD ITALIANO

Secondo il dottor Ludwig, tuttavia, non bastano nuove normative perché la rivoluzione culturale abbia successo: «Per neutralizzare la bomba alimentare nucleare del fast food, delle bevande gassate e dei dolciumi occorrono anche modifiche della condotta sociale e terapie di gruppo». Il pediatra cita uno studio del *New England journal of medicine* su oltre 2 mila persone, durato 32 anni: chi frequenta gli obesi ha il 57% di probabilità in più di diventare obeso a sua volta, il 171% se si tratta di amici molto stretti o familiari. Ludwig