

# **ALIMENTAZIONE**

di Giuseppe Chella



## **Alimenti crudi e cotti**

Nel 1930 uno scienziato russo, il prof. Kouchakoff dimostrò che gli alimenti cotti dopo poco tempo che sono stati ingeriti provocano nel nostro sangue un forte aumento dei globuli bianchi, fenomeno chiamato leucocitosi digestiva. I globuli bianchi, come è noto, servono a difenderci da elementi estranei, specialmente da quelli di natura microbica. Questa leucocitosi non si verifica, invece, quando assumiamo alimenti crudi. Gli alimenti cotti, insomma, sembra siano considerati dal nostro organismo come indesiderati. Kouchakoff constatò anche che se un alimento viene cotto in modo da non oltrepassare la cosiddetta temperatura critica (80-90 gradi), quando lo ingeriamo non provoca leucocitosi. Inoltre, rilevò che mangiando insieme un alimento crudo e uno cotto, si riduce o non si verifica la leucocitosi.

È sempre raccomandata, pertanto, una cottura breve e possibilmente a vapore. La cottura distrugge o altera preziose vitamine, enzimi e antiossidanti. Però, è spesso un mezzo per evitare infezioni e rendere digeribili alimenti che si possono mangiare solamente cotti. I nutrizionisti crudisti del *raw food* sono convinti che gli alimenti crudi (ortaggi, frutta ecc.) sono importantissimi per mantenerci non solamente in salute, ma anche per favorire la guarigione di alcune malattie. ■