

Superfood: verità o solo pubblicità?

Alessandro Del Vecchio | 24/12/2024 | Orizzonte salute

Da anni ormai il concetto di “superfood” impazza nel vocabolario delle tendenze alimentari. Questi alimenti, presentati come vere e proprie fonti di salute e [longevità](#), sono entrati nelle case di milioni di persone grazie a campagne di marketing efficaci, promettendo miracoli per il nostro organismo. Ma la domanda che molti si pongono è: questi cibi sono davvero così miracolosi, o si tratta di un fenomeno creato ad arte per spingere i consumatori all’acquisto?

Cosa sono i superfood?

Prima di entrare nel vivo del discorso, è fondamentale chiarire cosa si intenda per “superfood”. Il termine, purtroppo, non ha una definizione scientifica precisa, ma è largamente utilizzato per descrivere alimenti che vantano un contenuto nutritivo straordinariamente elevato, come vitamine, minerali, antiossidanti e altre sostanze benefiche. Questi alimenti sono spesso proposti come in grado di prevenire malattie, migliorare la digestione, rallentare l’invecchiamento e addirittura contribuire alla perdita di peso. Ma quanto c'è di vero in queste promesse?

Superfood: quali sono i benefici realmente provati?

Non tutti i superfood sono una trovata pubblicitaria. Esistono cibi che, per le loro proprietà nutritive, possono effettivamente contribuire a migliorare il nostro benessere. Scopriamo alcuni di questi alimenti, il cui valore scientifico è sostenuto da numerosi studi.

L’**avocado** è sicuramente uno degli alimenti più amati tra i superfood. Ricco di grassi monoinsaturi, noti per i loro effetti positivi sulla salute cardiovascolare, l’avocado può essere un alleato importante per chi cerca di ridurre il rischio di malattie cardiache. Diversi studi hanno infatti dimostrato che i grassi presenti in questo frutto possono contribuire a ridurre i livelli di colesterolo LDL (quello “cattivo”) e ad aumentare i livelli di colesterolo HDL (quello “buono”). Inoltre, l’avocado è una buona fonte di fibre (circa 7 grammi per 100 grammi di frutto), che aiutano a migliorare la digestione e a regolare il livello di zuccheri nel sangue. Infine, contiene potassio, un minerale essenziale per mantenere sotto controllo la pressione sanguigna.

La **quinoa** è un altro superfood molto popolare, soprattutto tra chi segue diete vegetariane o senza glutine. Questo pseudocereale è una fonte straordinaria di proteine vegetali complete, ovvero contiene tutti e nove gli amminoacidi essenziali che il nostro corpo non può produrre da solo. Questo la rende una scelta ideale per chi non consuma carne. Inoltre, la quinoa è ricca di fibre, vitamine del gruppo B e minerali come magnesio, ferro e fosforo. Studi scientifici hanno anche evidenziato il suo potenziale nella prevenzione di malattie croniche come il diabete di tipo 2, grazie alla sua capacità di abbassare l'indice glicemico.

La **curcuma**, e in particolare il suo principio attivo, la curcumina, è ampiamente studiata per le sue proprietà antinfiammatorie e antiossidanti. Numerosi studi clinici hanno evidenziato come la curcuma possa aiutare a combattere l'infiammazione cronica, ridurre il rischio di malattie cardiovascolari e alleviare i sintomi di disturbi come l'osteoartrite. Sebbene la curcumina da sola non sia facilmente assorbita dall'organismo, l'aggiunta di pepe nero (che contiene piperina) aumenta significativamente la sua biodisponibilità. Tuttavia, nonostante i benefici documentati, è importante

consumarla con moderazione, poiché dosi elevate possono causare disturbi gastrointestinali.

Superfood o solo marketing? Gli alimenti sopravvalutati

Accanto agli alimenti che presentano prove scientifiche di efficacia, ci sono anche alcuni “superfood” che, purtroppo, non possiedono i benefici straordinari di cui spesso si parla. Alcuni di questi sono effettivamente utili, ma non più di tanti altri alimenti comunemente disponibili e a un prezzo decisamente inferiore. Altri sono semplicemente un prodotto del marketing, che sfrutta il desiderio delle persone di raggiungere il benessere in modo facile e veloce.

Le **bacche di goji** sono spesso descritte come una fonte di giovinezza e salute. Proclamate come un superfood miracoloso per il sistema immunitario, per la vista e per la pelle, queste bacche sono in realtà ricche di vitamine (in particolare vitamina C) e antiossidanti, ma le loro proprietà curative sono esagerate. Sebbene contengano nutrienti utili, non esistono evidenze scientifiche che dimostrino che le bacche di goji abbiano un impatto significativamente maggiore rispetto ad altri alimenti ricchi di vitamina C, come arance, kiwi o peperoni. Inoltre, sono spesso vendute a prezzi esorbitanti, nonostante la loro disponibilità in natura sia piuttosto comune.

La **spirulina**, un'alga blu-verde, è da tempo considerata un superfood grazie al suo alto contenuto proteico e ai numerosi minerali e vitamine che contiene. Nonostante ciò, non tutti i suoi benefici sono stati provati scientificamente. Alcuni esperti ritengono che l'assunzione di spirulina in grandi quantità possa provocare effetti collaterali, tra cui reazioni allergiche o disturbi gastrointestinali. Inoltre, la spirulina non è un alimento miracoloso e non è necessaria per una dieta sana. Può essere utile come integratore in alcuni casi specifici, ma non è un sostituto di una dieta equilibrata.

Il **latte di mandorla** è spesso promosso come un'alternativa sana e nutriente al latte vaccino, particolarmente per chi è intollerante al lattosio o segue una [dieta vegana](#). Tuttavia, molte versioni commerciali di latte di mandorla contengono pochissime mandorle e sono arricchite con zuccheri aggiunti, conservanti e aromi artificiali. Inoltre, il contenuto di proteine è significativamente inferiore rispetto a quello del latte vaccino o di altre alternative vegetali come il latte di soia. Se non arricchito, il latte di mandorla può risultare carente di nutrienti essenziali come il calcio e la vitamina D.

Il marketing alimentare: un'arma a doppio taglio

Il termine “superfood” è ampiamente sfruttato nel marketing alimentare. Le aziende, consapevoli del crescente interesse verso l'alimentazione sana, spesso utilizzano questa etichetta per promuovere prodotti a prezzi più elevati, senza che ci sia una base scientifica solida a giustificarne l'efficacia. I consumatori, attratti dalla promessa di un'alimentazione che migliora la salute in modo rapido e indolore, sono spesso disposti a pagare cifre molto alte per alimenti esotici e rari, senza rendersi conto che una dieta sana può essere costruita con cibi molto più comuni e, spesso, meno costosi.

La vera chiave per una salute ottimale non risiede nei singoli alimenti di tendenza, ma in uno stile di vita equilibrato e nutriente. Mentre alcuni superfood possono apportare benefici reali, è essenziale non lasciarsi ingannare dal marketing che li circonda. Una dieta sana, variata e basata su cibi freschi e naturali è sempre la scelta migliore per il nostro benessere a lungo termine. Non servono cibi esotici o costosissimi per nutrirsi correttamente: bastano scelte consapevoli e informate per garantire al nostro corpo tutto ciò di cui ha bisogno. Il marketing, spesso, non fa che distogliere l'attenzione dalle semplici verità della nutrizione. Con una buona dose di consapevolezza e informazione, è possibile scegliere i cibi giusti senza farsi influenzare dalle mode passeggere.