

Patate, un "sacco" di bene

**Alimento onnipresente sulle
tavole nordamericane e
nordeuropee (ma sottostimato in
quelle dei paesi mediterranei) ha
virtù terapeutiche e dietetiche
interessanti, senza contare che è
un cibo tutt'altro che pesante.**

Se esistesse una "hit parade" anche per gli alimenti, le classifiche del Nord America e del Nord Europa probabilmente da più di un paio di secoli vedrebbero in vetta la patata. Il suo nome scientifico è *Solanum tuberosum*, denominazione che ha la sua origine dalla solanina, un alcaloide presente in tutte le parti del pianeta. Ed è forse proprio per tale alcaloide, o meglio per quello che esso può comportare alla salute dell'uomo, che fino a centocinquanta anni fa, almeno nei Paesi del Mediterraneo, ed in particolare in Italia, le fortune della patata furono più limitate che altrove. Basti pensare che questo tubero un tempo era quasi esclusivamente indicato come cibo per il bestiame! Da diversi decenni la percentuale della solanina è scemata, ed oggi si trova nelle patate solo in traccia appena accennate: motivo di ciò la modifica dei sistemi di coltura e la individuazione del terreno idoneo ove collocare le piante. Diciamo subito che il tubero oggetto odierno delle nostre attenzioni è erroneamente considerato un alimento ricco di amidi: in realtà è composto in modo preponderante di acqua (quasi per l'80%), mentre di amido ne ha ben poco: solo poco più di 16 gr (su un etto di prodotto), quantità che addirittura scende sotto i 14 g nelle patate novelle.

Non è poi certamente un alimento proteico: appena 2,1 g rispetto ai 12 g del grano tenero e agli 8 g del pane. È per questo che nulla ha a che vedere con i cereali ai quali in-

vece spesso viene paragonato.

Pertanto se la patata viene inclusa in una dieta prolungata dovrebbe necessariamente essere integrata da alimenti ricchi di proteine complete (come il latte e le uova) e da molti vegetali freschi (che offrono le utilissime fibre alimentari).

Nonostante ciò è uso sostituire il pane (o/e altri cereali) con la patata: la teoria, per la verità certamente empirica, ha qualche fondamento nutrizionale e se si guarda alla composizione reale dei cibi cotti: infatti i cereali con la cottura in acqua si idratano e pesano molto di più. Ad esempio un piatto di pasta cotta e scolata non presenta più di 72 g di amido e 10 g di proteine per 100 g di peso rispetto al prodotto crudo, ma ne ha molti di meno, vale a dire solo 27 g e 3,5 g per ogni 100 g.

La patata invece, dopo la cottura al vapore, ha un bilancio idrico in pareggio: 100 g di patate crude diventano più o meno 100 g di patate cotte, con la stessa proporzione di umido e proteine.

In pratica, un piatto abbondante di patate cotte può sostituire in buona parte il pane, la pasta e gli altri cereali, anche se ha un po' meno amidi e proteine. Ricordarsi però che la patata non è un cibo energetico, dato che 100 g di prodotto forniscono solo 79 kcal; comunque è un cibo leggero anche se poco nutriente. Per dare meglio il senso della cosa basti pensare che i fiocchi d'avena sono 4 volte più

energetici di essa. La patata comunque contiene una discreta quantità di vitamine, in particolare la B, più o meno come il pane e quindi queste sue caratteristiche la pongono in prima linea come alimento per gli obesi e per chi è a dieta, mentre non sembra indicata per i diabetici poiché i ricercatori hanno riscontrato in questo prodotto un alto "indice glicemico", tale cioè da innalzare rapidamente il livello della glicemia e dell'insulina, con rischio evidente per i sofferenti di quella patologia.

Tra le sue componenti organolettiche troviamo poi il potassio (570 mg), il calcio (10 mg), il fosforo (54 mg), il magnesio (27 mg), ed ancora, in quantità minori, lo zolfo, il cloro, il manganese, il ferro, piccole quantità di vitamina A, C, E e K. Ha invece poco sodio (0,8-7 mg) ed è per questo che è usata nelle diete senza sale per cardiopatici e per i sofferenti di edemi.

Anche la patata ha le sue caratteristiche terapeutiche: al succo fresco di essa è infatti riconosciuto in via primaria un ottimo potere di antiacido gastrico. È stato infatti riscontrato che nelle gastriti e nell'ulcera gastrica, l'uso di tale succo consente la regressione dei sintomi e la normalizzazione del pH gastrico addirittura anche dopo la cessazione della cura.

La dose suggerita dalla medicina naturalista è di mezzo bicchiere di succo fresco di patata cruda, 4-5 volte al giorno per un mese. Tale succo sembra svolgere una azione inibitrice - dovuta proprio alla solanina - sulla secrezione gastrica e sullo spasmo del piloro e consente il più delle volte di vincere l'iperacidità di stomaco.

Ma il succo di patata è anche diuretico, emolliente, calmante delle mucose digestive, antispasmodico, e perciò è indicato anche nelle dispepsie, nei disturbi di fegato e nella litiasi biliare, nella stipsi e nella glicosuria.

Considerando invece il prodotto "solido" (come poi in realtà siamo abituati a consumarlo), arrosto (ma attenzione, purché senza grassi per condimento) o bollito, intero o in purea, è utile nelle diarree, nelle dispepsie, nella denutrizione, nell'artrite e nella obesità.

È importante sapere che la patata lessa conserva l'azione diuretica quasi come il suo

succo a crudo grazie alla composizione idrosalina: eccesso di potassio e scarsissimo sodio.

Nelle stitichezze ostinate, quando tutti gli altri lassativi si sono rivelati vani, cinque giorni di dieta esclusivamente di patate bollite, al forno o in purea mangiate a volontà (attenzione, questo discorso non è estensibile alle patate fritte), hanno un effetto sicuro: è dimostrato infatti che in questa maniera (che tra l'altro per la consistenza materiale del prodotto non fa soffrire lo stimolo della fame), diminuisce il senso di gonfiore e di peso intestinale, aumenta la diuresi perché il rapporto potassio/sodio è favorevole al potassio, viene stimolata la contrazione della muscolatura liscia intestinale (e ciò grazie sempre al potassio), infine è facilitata l'eliminazione del residuo fecale.

Non crediate però che la patata, nonostante i suoi meriti, abbia vita facile nella nostra dieta quotidiana, e questo perché su di essa esiste "un luogo comune" che bisogna sfatare: si dice infatti che il tubero oggetto delle nostre odierne attenzioni abbia un rilevante potere "ingrassante". C'è poi chi giura sulla sua difficile digestione, tale da provocare talvolta meteorismo. Non è affatto vero, perché la patata è povera di grassi e, come abbiamo sottolineato all'inizio della trattazione, non è certo ricca di amidi. Al contrario; lo ripetiamo, è molto digeribile, certo più dei cereali. L'importante è che non venga condita con oli e grassi, se la si vuole usare come cibo dimagrante o comunque "non ingrassante". Ed ovviamente, lo sottolineiamo di nuovo, è da evitare fritta.

I motivi di questa ostilità verso le "chips" (cioè le patatine fritte) è perché spesso sono cotte con olio di scarto o utilizzato più volte. Ma anche se viene usato olio allo stato puro (come certamente si fa nelle nostre case) è proprio la frittura (e quindi non la patata) ad essere dannosa per chiunque, perché indigesta. ■

