

Stefania Ruggeri, ricercatrice del CREA Alimenti e Nutrizione, intervistata da "Ok Salute e Benessere", spiega che frullati, centrifughe ed estratti possono solo integrare ma non sostituire il fabbisogno giornaliero di frutta e verdura

RASSEGNA STAMPA

A cura di Giulio Viggiani
- Ufficio Stampa CREA

Frullati, centrifugati ed estratti: sono davvero così salutari?

di Redazione OK Salute

Aggiornato il 5 Maggio 2020



Vengono ancora spesso confusi, ma sono molto differenti l'uno dagli altri. Possono davvero essere una delle 5 porzioni di frutta e verdura, che gli esperti ci raccomandano di assumere ogni giorno?

Frutta e verdura: alcuni la mettono nel piatto, altri la preferiscono nel bicchiere. Questi ultimi sono gli amanti di smoothies, frullati, centrifugati ed estratti: drink freschi e leggeri da preparare a casa o

da sorseggiare al bar. Ma i beveroni vegetali possono rappresentare una buona mossa per [consumare le cinque porzioni al giorno di frutta e verdura](#) raccomandate dall'Organizzazione Mondiale della Sanità? Nonostante la lavorazione fondamentale sia la stessa, cioè la trasformazione degli ingredienti dalla forma solida a quella liquida, le differenze tra le tipologie di drink sono rilevanti e danno un'indicazione precisa del loro potere nutrizionale. Insomma frullati, centrifugati ed estratti hanno lo stesso effetto della frutta come si trova in natura?

Smoothies e frullati

Il termine smoothie si può tradurre in italiano con “vellutato”, “morbido”, “leggero”. Sono tutti aggettivi che rispecchiano la consistenza della bevanda nella quale, alla frutta e/o verdura tritata con un mixer, viene aggiunta una quantità variabile di yogurt magro vegetale (o latte sempre vegetale), o ancora, di acqua di cocco.

Completa la lista degli ingredienti qualche cubetto di ghiaccio, affinché il preparato risulti più fresco e leggero. A differenza dei frullati, che invece sono arricchiti di latte vaccino, gli smoothies sono, in linea di massima, totalmente vegani e privi di zuccheri aggiunti. Si potrebbero definire come la versione più light dei frullati. In entrambe le bevande è bene precisare che il frutto è utilizzato nella sua totalità, compresa la buccia, ricca di fibre, importanti per mantenere l'equilibrio glicemico e aumentare il senso di sazietà.

Centrifugati ed estratti

Sono diventati molto di moda negli ultimi anni anche perché specchio della tendenza degli italiani verso abitudini alimentari più sane, come testimonia il rapporto Coop 2019. Centrifugati ed estratti sono il risultato di lavorazioni molto differenti. Alcune volte vengono confusi perché accumulati all'interno di un percorso salutare e “detox”. Nel caso dei centrifugati, per mezzo di una lama che lavora ad alta velocità, il succo è separato dalla polpa e la quantità di fibre e vitamine è pressoché inesistente. Ricchi comunque di sali minerali e acqua, questi drink rappresentano una valida soluzione per idratare l'organismo, specie nei mesi più caldi.

Gli estratti, invece, si ottengono utilizzando l'estrattore. A differenza della centrifuga, trita gli ingredienti più lentamente e le vitamine non subiscono l'aumento della temperatura prodotto dalla lama. Seppur privi di fibre, gli estratti, definiti anche “succhi vivi”, possono contare su ottimo apporto di vitamine, sali minerali e acqua.

Il parere della nutrizionista

Sono invitanti, colorati, freschi, leggeri. Ma sono davvero così salutari? Secondo **Stefania Ruggeri, nutrizionista e ricercatrice del Centro di ricerca alimenti e nutrizione (Crea)**, i drink a base di frutta e verdura “possono essere utilizzati come una possibile integrazione di vitamine e sali minerali all’interno di una giornata alimentare”. Da qui l’importanza di sottolineare il fatto che “per quanto siano sani e ipocalorici, centrifugati ed estratti sono privi di fibre, nutriente importante per il nostro organismo perché contribuisce alla salute del microbiota intestinale. E quindi non vanno mai sostituiti a frutta e verdura”.

Meglio orientarsi verso frutta e verdura al naturale insomma. Per chi però ama una versione più sostanziosa “l’ideale sarebbe optare per un frullato o uno smoothie, con latte o yogurt che aggiungono altri nutrienti importanti. Il momento migliore per consumarli potrebbe essere la mattina a colazione, in abbinamento a una fetta di pane tostato o dei cereali”, conclude la specialista.

RASSEGN