

La rivoluzione della cooking medicine: come cucinare gli alimenti per massimizzare i benefici

Aiutando le persone a cucinare in modo sano e consapevole si possono incrementare salute e performance... e basta davvero poco per riuscirci

(Fonte: <https://www.runnersworld.com/it> 31/05/2025)

Negli ultimi anni si sta facendo largo un nuovo approccio evidence-based alla nutrizione: si chiama **cooking medicine** o **culinary medicine**, e non riguarda solo cosa si mangia, ma anche **come lo si cucina**.

Questa disciplina emergente combina conoscenze mediche e nutrizionali con le tecniche culinarie, **aiutando le persone a cucinare in modo sano e consapevole** per migliorare salute e performance. Per uno sportivo, non basta conoscere i “macro” (**carboidrati**, **proteine**, grassi) o i “micronutrienti” (vitamine e minerali): bisogna saperli preservare ottimizzandoli in cucina. **Cosa rende unica la culinary medicine?**

Approccio olistico: considera il cibo non solo come carburante, ma anche come veicolo di benessere psico-fisico e sociale. Educazione pratica: insegna a scegliere ingredienti e **tecniche di cottura** adatte agli obiettivi di salute, prevenzione e performance. Collaborazione interdisciplinare: coinvolge medici, nutrizionisti, dietisti, ma anche chef specializzati. Ma come puoi tradurre questi concetti in pratica, nella vita quotidiana?

Come massimizzare i nutrienti degli alimenti con il metodo di cottura

Verdure

Partiamo dalle **verdure**: rappresentano un vero scrigno di vitamine, minerali e **antiossidanti** e la loro preparazione fa la differenza tra un piatto solo gustoso e uno davvero nutriente. Pensiamo, ad esempio, alle verdure a foglia verde come **spinaci**, cavolo nero e biette: sono ricchissime di **vitamina A, C, K**, folati e ferro non-eme (il tipo di ferro contenuto nei vegetali, meno facilmente assorbibile rispetto a quello presente negli alimenti di origine animale).

Il segreto? **Non distruggere questi nutrienti con cotture aggressive**. Bastano pochi minuti al vapore per ammorbidirle senza perdere preziose vitamine idrosolubili come i folati e la C, mantenendo anche il bel colore verde brillante. Se invece preferisci saltarle in padella, fallo velocemente con un filo di **olio extravergine d'oliva**: non solo ne esalterai il sapore, ma aiuterai anche l'assorbimento delle vitamine liposolubili come la K e il beta-carotene, precursore vitaminico conosciuto anche come provitamina A. Un trucco pratico: per **umentare l'assorbimento del ferro** vegetale, abbinare sempre le verdure a foglia verde a una **fonte di vitamina C**. Qualche goccia di succo di limone fresco sugli spinaci cotti o un'insalata di legumi e broccoli (che contengono già molta vitamina C) faranno miracoli per la biodisponibilità del ferro.

Le crucifere – broccoli, cavolfiori, cavolo cappuccio – sono altre protagoniste preziose, non solo per vitamine e folati, ma anche per alcuni fitonutrienti come i glucosinolati, composti solforati che potrebbero avere azione protettiva contro alcuni tipi di tumore. Il problema è che questi composti sono sensibili al calore. **Per conservarli al meglio, usa cotture veloci:** vapore rapido, una breve scottatura (blanching) oppure una cottura veloce in forno o in padella a temperature moderate. Un accorgimento poco noto: l'enzima myrosinasi, fondamentale per attivare i glucosinolati e trasformarli in isotiocianati benefici, viene distrutto dalla cottura. Come rimediare? Basta aggiungere a fine cottura un tocco di senape, del rafano, o anche solo un po' di broccolo crudo tritato: tutti ingredienti che contengono myrosinasi attiva e potenziano l'effetto benefico di questi vegetali.

Per quanto riguarda le verdure di colore rosso e arancione – come [pomodori](#), [carote](#) e peperoni – è necessario fare ulteriori precisazioni. Il licopene nei pomodori e il beta-carotene nelle carote e nei peperoni sono carotenoidi liposolubili, e la loro biodisponibilità aumenta grazie alla cottura, specialmente se fatta insieme a dei veicoli lipidici. Un classico esempio è il sugo di pomodoro cotto lentamente con olio extravergine d'oliva: decisamente più ricco di licopene biodisponibile rispetto a una semplice insalata di pomodori crudi. Anche le carote, cotte e condite con un filo d'olio, regalano più beta-carotene assorbibile. I peperoni, invece, **andrebbero preferibilmente consumati crudi o dopo una cottura rapidissima**, per non perdere il loro contenuto di vitamina C, molto sensibile al calore.

Frutta

Quando si passa alla frutta, la **regola generale è semplice: meglio cruda**. Frutti di bosco come [mirtilli](#), lamponi e [fragole](#) danno il massimo in termini di vitamina C e antociani se **consumati freschi, senza cottura**.

Interessante sapere che, secondo studi scientifici, i [mirtilli congelati](#) possono contenere livelli ancora più elevati di polifenoli antiossidanti rispetto ai freschi, grazie al processo di congelamento che rompe le pareti cellulari e rende questi composti più disponibili. Un abbinamento pratico e goloso? Provali con [yogurt greco](#) e [avena](#), per una [colazione completa e bilanciata](#).

Agrumi

Gli agrumi, come [arance](#), pompelmi e limoni, vanno consumati freschi o spremuti al momento, perché la vitamina C si degrada velocemente a contatto con aria e luce. E ricordati: il [succo di limone](#) sulle insalate non è solo un tocco di freschezza, ma aiuta anche ad assorbire meglio il ferro non-eme menzionato prima.

Mele e pere, invece, offrono fibre preziose (soprattutto nella buccia, quindi meglio non sbucciarle) ed antiossidanti. Se le cucini, ad esempio al forno o in padella, la pectina diventa più solubile e più facile da digerire, anche se una parte delle vitamine può perdersi. Una spolverata di [cannella](#) ci sta benissimo, aggiungendo sapore senza zuccheri aggiunti.

Cereali

Quando si tratta di cereali integrali e pseudocereali (come [quinoa](#) e grano saraceno), **il metodo di cottura può comportare differenze nei valori nutrizionali**. Il metodo migliore? Probabilmente quello ad assorbimento, dove il cereale assorbe tutta l'acqua di cottura, evitando di disperdere vitamine idrosolubili e minerali nell'acqua da scolare. Ad esempio, per il [riso integrale](#) basta un rapporto di 2:1 acqua/riso, una cottura a fuoco basso con coperchio per 35-45 minuti, e un riposo finale di qualche minuto. Per il basmati, il tempo si riduce a circa 10-15 minuti. Se invece vuoi fare un pilaf, tosta prima i chicchi in poco olio con cipolla o aglio, poi aggiungi il brodo caldo e porta a cottura lenta: in questo modo, mantieni i nutrienti e regali al piatto un aroma più profondo.

La quinoa e il grano saraceno, oltre a essere fonti di [proteine vegetali](#) complete, beneficiano di un ammollo di 15-30 minuti prima della cottura: questo passaggio riduce i fitati (che legano i minerali e ne riducono l'assorbimento) e migliora la digeribilità. Dopo l'ammollo, si cuociono facilmente con il metodo ad assorbimento, usando circa due parti d'acqua per una parte di quinoa. Un piatto completo? Quinoa con ceci, spinaci saltati e una manciata di semi di girasole: proteine, ferro e grassi buoni, tutto in un solo piatto.

Legumi

Infine, i legumi secchi: ceci, [lenticchie](#), [fagioli](#). Qui l'ammollo notturno è fondamentale, non solo per ridurre i tempi di cottura, ma soprattutto per abbattere gli oligosaccaridi (che causano gonfiore) ed i fitati, migliorando così l'assorbimento dei minerali. La cottura lenta e prolungata li rende teneri e digeribili. E ancora una volta, se li abbinati ad una fonte di vitamina C – come pomodori, peperoni o succo di limone – massimizzi l'assorbimento del ferro non-eme.

La cooking medicine rappresenta un ponte fondamentale tra scienza e cucina. Per lo sportivo, significa portare la nutrizione al livello successivo, non solo scegliendo cosa mangiare, ma anche come cucinarlo. Integrando conoscenze scientifiche e abilità culinarie, possiamo ottimizzare salute, recupero e performance.

E ricordati: piccoli accorgimenti quotidiani – come tagliare le verdure solo poco prima di cucinarle, non esagerare con l'acqua di cottura, e consumare i cibi freschi appena preparati – possono fare una grande differenza.