



*Dott.ssa Valentina Marianera*  
**BIOLOGA NUTRIZIONISTA**  
*Dottore in scienze della nutrizione umana*

**-SUW EVOLUTION-**

In seguito alla partecipazione ad una dimostrazione sulle modalità di cottura con l'utilizzo di questo prodotto, posso affermare che è un ottimo strumento in cucina per diversi aspetti legati, anche e soprattutto, ad un'alimentazione sana.

La vita di oggi è molto frenetica e solitamente si ha poco tempo per mangiare e di conseguenza vengono effettuati pasti veloci e non così sazianti come dovrebbero essere, portando poi a spiluccare continuamente durante il giorno con ripercussioni sul peso e sulla salute.

Non solo si ha poco tempo per cucinare, ma con le tradizionali modalità di cottura (Bollitura, frittura) vengono persi i nutrienti essenziali di cui sono ricchi gli alimenti, in particolare vitamine e Sali minerali.

Con questo strumento si possono ovviare tutte queste problematiche.



## ACCENNO SULLE MODIFICHE DEI NUTRIENTI IN COTTURA-

**LIPIDI:** Ad alte temperature (ad esempio, proprio durante la frittura, dove la temperatura arriva fino ai 200°C) subiscono complesse trasformazioni, specie se l'utilizzo è prolungato e/o ripetuto. Con l'idrolisi dei trigliceridi vengono liberate delle sostanze, ovvero, glicerina (o glicerolo) ed acidi grassi. Il glicerolo viene a sua volta disidratato, decomponendosi in ACROLEINA o aldeide acrilica, prodotto volatile di odore pungente, rinvenibile nel filmo degli oli. L'ACROLEINA esercita un'azione irritante sulla mucosa gastrica e nei confronti del fegato. Gli acidi grassi, invece, subiscono la termossidazione che porta alla formazione di PEROSSIDI, radicali liberi che, a lungo termine, possono provocare il cancro. La degradazione dell'olio modifica negativamente il valore nutrizionale ed i caratteri organolettici e si manifesta con una intensificazione del colore, un aumento della viscosità e della tendenza a formare schiume ed un abbassamento del punto di fumo. Inoltre le frittiture prolungate ad alte temperature, determinano la formazione di ACRILAMMIDE, prodotto tossico risultato essere carcinogenico.

Invece, con il SUW EVOLUTION, che permette l'autoregolazione della temperatura, queste reazioni non accadono in quanto la temperatura non arriva a 200°C, e l'olio non subisce alterazioni del genere, mantenendo anche il colore originario. Persino l'olio extravergine d'oliva, proprio perché ha un punto di fumo molto alto, mantiene il colore originario. Inoltre, non vengono emanati cattivi odori, tipici della frittura, e si risparmia sull'utilizzo dell'olio.

**PROTEINE:** modifiche dovute alle alte temperature, in particolare, con la denaturazione si verificano diversi cambiamenti tra cui la perdita dell'attività biologica della proteina. Comunque, in seguito a trattamenti termici moderati, come avviene con il SUW EVOLUTION, vi è un incremento della sensibilità agli enzimi proteolitici (liberati dal nostro organismo durante la digestione) per l'esposizione dei legami peptidici e le proteine alimentari divengono più digeribili.

**GLUCIDI:** le trasformazioni di questa classe di macronutrienti, durante la cottura, si differenziano al variare del tipo di zucchero (semplici o complessi). Per quanto riguarda l'AMIDO contenuto in pasta o riso ed altri alimenti, con la bollitura, tende a trattenere le molecole di acqua e più la cottura è prolungata, più ne acquisisce, ottenendo come risultato finale la pasta cosiddetta "scotta", la quale risulta essere più difficile e lenta da digerire. Al contrario, se la pasta/riso non viene tenuta in cottura come indicato sulla confezione ma un po' meno, in questo caso l'amido rimane più compatto, ovvero non avendo acquisito molte molecole d'acqua, le catene di amilosio/amilopectina rimangono più compatte risultando molto più digeribili, grazie alla rete di glutine (proteina del grano) che trattiene al proprio interno i granuli di amido, rendendolo poi assimilabile in modo graduale (gradualità che si traduce nell'assenza dei picchi glicemici dopo il suo consumo) ma non solo, la giusta cottura evita che si disperdano le proprietà nutritive dell'alimento nell'acqua preservandone le caratteristiche. E questo è ciò che avviene utilizzando il SUW EVOLUTION, attraverso il quale la cottura avviene in modo veloce, senza troppa acqua, rendendo la pasta o il riso molto più digeribili.

**VITAMINE E MINERALI:** le perdite del *contenuto vitaminico* variano a seconda della vitamina, dell'alimento in cui si trova e del tipo di cottura. Le vitamine LIPOSOLUBILI, nell'alimento, non subiscono diminuzioni rilevanti, ma quelle IDROSOLUBILI sono le più sensibili. I *sali minerali* passano facilmente nell'acqua di cottura. Grazie a questo prodotto innovativo, invece, tutto ciò non accade, in quanto vitamine e sali minerali vengono recuperati totalmente.

#### -BENEFICI PER LA SALUTE-

Ovviamente, il cambiamento della modalità di cottura degli alimenti, apporta effetti benefici sulla salute. Iniziare già a rivoluzionare le modalità di preparazione degli alimenti, è un gran passo avanti, sia per soggetti sani e sia per soggetti con patologie. Ad esempio, la sindrome metabolica racchiude diverse problematiche a livello salutare: Colesterolo alto (in particolare quello cattivo), glicemia alterata, sovrappeso/obesità conclamata, quindi circonferenza addominale al di sopra della norma, pressione alta; tutte queste problematiche, per la maggior parte dei casi, sono apportate dalla cattiva alimentazione, la quale può essere modificata totalmente, cominciando proprio dalla cucina.

Come suddetto, i benefici per la salute non si riscontrano soltanto in soggetti con patologie ma anche in soggetti in salute, migliorando ancor di più la propria alimentazione con l'assunzione adeguata di tutti i macro e micronutrienti, in quanto, attraverso questo strumento, vengono preservati.

Anche per chi pratica attività fisica, l'alimentazione è molto importante, in particolare l'assunzione di carboidrati. Attraverso il SUW EVOLUTION, è possibile cuocere pasta o riso in modo tale da mantenere la compattezza dell'amido (poiché la cottura avviene con poca acqua) ed in tal modo rendere lento e graduale il rilascio di zucchero nel sangue, evitando il picco glicemico e ricevendo energia nel tempo e quindi anche durante l'attività sportiva. In particolare, abbinando verdura al carboidrato questo effetto viene amplificato; con il SUW EVOLUTION si può cuocere direttamente insieme pasta/riso e verdure, senza alterare i sapori dell'uno e dell'altro alimento, in poco tempo.

Concludendo, ritengo che per una sana alimentazione, partire già dalla modalità cottura, oltre che dalla scelta degli alimenti ovviamente, sia un ulteriore passo verso uno stile di vita salutare e per un futuro migliore evitando patologie importanti dovute proprio all'alimentazione

