

# Rischi della cottura alla griglia.

## Occhio alla salute senza rinunciare al gusto



Consenso

Dettagli

Informazioni sui cookie

### Questo sito web utilizza i cookie

Utilizziamo i cookie per personalizzare contenuti ed annunci, per fornire funzionalità dei social media e per analizzare il nostro traffico. Condividiamo inoltre informazioni sul modo in cui utilizza il nostro sito con i nostri partner che si occupano di analisi dei dati web, pubblicità e social media, i quali potrebbero combinarle con altre informazioni che ha fornito loro o che hanno raccolto dal suo utilizzo dei loro servizi.

Necessari



Preferenze



Statistiche



Marketing



Accetta tutti

Accetta selezionati

Rifiuta

Powered by [Cookiebot by Usercentrics](#)

addirittura a 1000 gradi C!), che può portare alla formazione di sostanze cancerogene e dannose per la salute, **specialmente quando si grigliano carni o altri alimenti ricchi di grassi.**

Gli esperti del *Dana-Farber Cancer Institute* di Boston, hanno condotto uno studio sul barbecue, cottura molto diffusa negli Stati Uniti, e individuato che alcune sostanze che si producono cuocendo alla griglia sono collegate a tumori. Tra le sostanze maggiormente tossiche ci sono le amine eterocicliche (HCAs), dovute alle modifiche nella struttura chimica degli aminoacidi (proteine) e della creatina a contatto con le alte temperature. Sono ricchi di aminoacidi e creatina gli alimenti di origine animale, per questo le HCAs sono state individuate in **manzo, maiale, pollame e pesce cotto alla griglia, specialmente nelle parti esterne e più scure.** Oltre a ciò durante la grigliatura i grassi alimentari tendono a gocciolare e bruciare sulla griglia, generando del fumo ricco di idrocarburi policiclici aromatici (o PHAs), altri composti dannosi che, propagandosi attraverso il fumo, si depositano sugli alimenti. **Tanto gli HCAs quanto i PHAs sono stati collegati a un maggior rischio di sviluppare diversi tipi di tumori: dello stomaco, del seno, della prostata e del colon.**

# Quindi bisogna rinunciare?

Rinunciare del tutto alle grigliate potrebbe non essere la soluzione più giusta, né tantomeno realistica, visto che questo tipo di cottura, spesso realizzata d'estate e all'aperto, è sinonimo di compagnia con amici e parenti. Gli esperti suggeriscono di utilizzare questo tipo di cottura al massimo **tre volte al mese** e con alcuni necessari accorgimenti. Attenzione però all'utilizzo in casa di grill elettrici o piastre e pietre perché, essendo semplici e veloci da usare si corre il rischio di adottare questa cottura troppo frequentemente. Questi strumenti possono provocare gli stessi danni di una grigliata sulla legna o carbonella, quindi vanno usati raramente e con gli stessi accorgimenti.

## Le 10 regole per una grigliata più sicura



Consenso

Dettagli

Informazioni sui cookie

### Questo sito web utilizza i cookie

Utilizziamo i cookie per personalizzare contenuti ed annunci, per fornire funzionalità dei social media e per analizzare il nostro traffico. Condividiamo inoltre informazioni sul modo in cui utilizza il nostro sito con i nostri partner che si occupano di analisi dei dati web, pubblicità e social media, i quali potrebbero combinarle con altre informazioni che ha fornito loro o che hanno raccolto dal suo utilizzo dei loro servizi.

Necessari



Preferenze



Statistiche



Marketing



Powered by [Cookiebot by Usercentrics](#)

Anche le scelte delle bevande e degli alimenti da abbinare alle grigliate rappresentano un aiuto importante per proteggersi dai rischi di questa cottura. È importante **bere molta acqua per facilitare l'eliminazione delle tossine** e limitare il consumo di **alcolici** (bere uno, massimo 2 bicchieri di vino); anche accompagnare le grigliate con alimenti ricchi di **fibre** e **antiossidanti**, come ad esempio la verdura, **aiuta a proteggere l'organismo**. In particolare, gli antiossidanti sono nutrienti protettivi contenuti in diversi cibi, notoriamente in quelli di origine vegetale, e si sono dimostrati di **fondamentale importanza per ridurre il rischio di diverse patologie e per rallentare l'invecchiamento precoce**. Essi non dovrebbero mai mancare dalle nostre tavole e dovrebbero essere consumati in grandi quantità, visto anche il vantaggio di non apportare calorie.

# Vuoi sapere se assumi una buona dose di antiossidanti protettivi?

Fai il test gratuito **“Rallentare l’invecchiamento con l’alimentazione”**.

Il punteggio che otterrai, subito e gratuitamente, ti dirà se assumi abbastanza antiossidanti per proteggere il tuo organismo da tossine, radicali liberi e altre sostanze dannose, proteggendoti dal rischio di contrarre alcune malattie e rallentando l’invecchiamento precoce. Con i risultati del test riceverai via e-mail un opuscolo e 8 guide pratiche (2 per ogni stagione) che contengono tante preziose informazioni, tra cui l'elenco degli alimenti del periodo ricchi di antiossidanti e consigli su come cucinarli in modo gustoso.



Consenso

Dettagli

Informazioni sui cookie

## Questo sito web utilizza i cookie

Utilizziamo i cookie per personalizzare contenuti ed annunci, per fornire funzionalità dei social media e per analizzare il nostro traffico. Condividiamo inoltre informazioni sul modo in cui utilizza il nostro sito con i nostri partner che si occupano di analisi dei dati web, pubblicità e social media, i quali potrebbero combinarle con altre informazioni che ha fornito loro o che hanno raccolto dal suo utilizzo dei loro servizi.

Necessari



Preferenze



Statistiche



Marketing



Powered by [Cookiebot by Usercentrics](#)