

La pizza napoletana: felici per il riconoscimento UNESCO ma che il pizzaiolo e il consumatore siano “consapevoli”!

“La pizza napoletana patrimonio UNESCO”: per chi fa un giro sul web, è questo il messaggio del giorno.

Naturalmente si tratta della abituale semplificazione sull’altare della velocità e della stringatezza della comunicazione di massa, perché in realtà a riscuotere il premio non è la pizza come alimento bensì l’arte del confezionarla da parte dei pizzaioli napoletani.

Il riconoscimento conferito ad una tradizione e ad un’arte che fanno certamente parte della cultura locale non può che far piacere, specialmente se raffrontato alle frequenti critiche ed anche ai pregiudizi verso la “napoletanità”. Il riconoscimento tuttavia, come si sa, non prende in considerazione l’aspetto alimentare e tanto meno quello nutrizionale: è semplicemente il riconoscimento culturale di un territorio, di un’arte popolare e dello sforzo di preservarla e tramandarla ai più giovani.

Ma, poiché si leggono – sempre nel web - commenti del tipo “Pizza UNESCO, la soddisfazione dei Napoletani: “Ora ne mangeremo anche di più”, si rende opportuna qualche precisazione da parte del nutrizionista perché, per quanto riguarda la pizza dal punto di vista nutrizionale, non è proprio il caso di pensare di mangiarne di più, specialmente nell’attuale contesto di obesità epidemica. Meglio puntare sulla qualità piuttosto che sulla quantità della pizza! E quindi su scelte di ingredienti oculate!

E’ stato più volte segnalato dai nutrizionisti che la collocazione della pizza nell’ambito del modello alimentare “mediterraneo” è piuttosto problematica, tal che ne viene suggerito il consumo non più di una, massimo un paio di volte la settimana. E questo ben lo sa chi prepara i menù per la ristorazione collettiva: quando si deve inserire la pizza è sempre un problema bilanciare il resto dei nutrienti, salgono le calorie, salgono i grassi, il sale schizza in alto. Ovviamente nei menù la inseriamo, in ossequio alla tradizione e perché piace, ma poi dobbiamo compensare e fare attenzione alle porzioni e agli accompagnamenti. Qual è il motivo delle riserve sui consumi eccessivi di pizza? Ci sono diversi motivi. Innanzitutto la composizione ed il valore nutrizionale: 100 grammi di pizza al pomodoro forniscono circa 250 Kcal, per 2/3 o più sotto forma di carboidrati, per il resto sotto forma di

grassi, con una quota proteica di soli 7-8 grammi. Di fibra ce n'è poca (2 grammi) ma di sale ce n'è molto, usato per l'impasto generalmente in misura di 2 grammi (sempre per 100 grammi di pizza). Complessivamente non molto rilevante il contributo nutrizionale in termini di vitamine (pomodoro a parte) e di minerali. Presa così, se consumata come piatto unico ed in porzione generosa, spesso accompagnata da antipasto e da dessert, non è un alimento adatto ad un consumo giornaliero e neppure ad un uso frequente. Una buona parte del problema è dato appunto dalla porzione: non è infrequente che la pizza portata in tavola (quella tonda napoletana) pesi oltre i 300 grammi, una quantità che eleva l'apporto calorico a 700 e più Kcal e quello di sale a più di 6 grammi e talvolta anche di più (ben oltre le indicazioni dei LARN).

Per correggere lo squilibrio nell'apporto di nutrienti, cioè un po' troppi carboidrati, poche proteine e poca fibra, una buona soluzione è l'aggiunta della mozzarella (come avviene per la pizza Margherita e la maggior parte delle varianti di quest'ultima) come pure l'aggiunta di verdure (preferibilmente naturali piuttosto che quelle sott'olio spesso utilizzate). L'aggiunta della mozzarella, oltre a fornire proteine di buon valore nutrizionale, aumenterà anche la quota di grassi saturi: la cosa però può essere accettabile a patto che la porzione di pizza consumata non sia eccessiva, diciamo non superiore ai 200, massimo 250 grammi. S'intende che questa è da intendersi come indicazione di massima, essendo il fabbisogno calorico estremamente diverso da un individuo all'altro in relazione al sesso, all'età, alla presenza o meno di sovrappeso e al livello di attività fisica quotidiana: il consumatore consapevole dovrebbe essere messo nella condizione di poter scegliere quanta pizza consumare senza dover lasciare nel piatto magari metà di quanto gli è stato presentato.

C'è poi la questione della qualità degli ingredienti utilizzati, questione di decisiva importanza per molti aspetti. La mozzarella, come si diceva: quella di bufala conferisce più sapore ma è anche più grassa rispetto a quella di vacca, per cui, se preferita, andrebbe aggiunta con maggiore parsimonia. L'incremento della quota di sale dovuto all'aggiunta della mozzarella dipende a sua volta dal contenuto di sale del siero in cui la mozzarella è stata conservata fino al momento dell'uso: più basso è il contenuto di sale, meno salata sarà la mozzarella e quindi la pizza. Quando si aggiunge del prosciutto, vale lo stesso discorso: ne esistono tipi con diverso contenuto di sale, il pizzaiolo e soprattutto il consumatore devono tenerne conto scegliendo magari ricette più semplici.

Per quanto riguarda la quota di grassi, questa di base non è alta se rappresentata essenzialmente dagli acidi grassi dell'olio di oliva utilizzato come unico condimento: è evidente quanto sia importante la qualità dell'olio utilizzato, che, nel caso di un buon olio di oliva extravergine, conferisce alla pizza anche un salutare contenuto di polifenoli. L'aggiunta di mozzarella, prosciutto, più ancora di salsiccia ed altri insaccati aumenta anche di molto l'apporto di grassi saturi e, dunque, richiede grandissima moderazione.

Infine, circa le farine usate per l'impasto, è interessante l'uso di farine alternative a quella bianca tradizionale e, in particolare, il ricorso alle farine integrali che apportano un maggior quantitativo di fibra alimentare.

Insomma, il discorso ci porta a concludere che la pizza dei pizzaioli napoletani può anche essere o "diventare" un prodotto accettabile sul piano nutrizionale a patto che il suo confezionamento sia opera di un pizzaiolo "consapevole" della necessità di coniugare i principi della tradizione con i progressi delle conoscenze sui fondamenti della sana alimentazione. Un ruolo chiave ce l'ha poi come sempre il consumatore, che deve sapere cosa scegliere e quanto mangiarne per il piacere del palato ma anche per la salvaguardia della propria salute.

Prof. Pasquale Strazzullo

Presidente Società Italiana di Nutrizione Umana