



MANGIARE PER ESSERE IN SALUTE

LA DIETA SANA NON SOLO PER LA "PROVA COSTUME"

Etta Finocchiaro

dietologa Struttura Complessa di Dietetica e Nutrizione Clinica e responsabile ambulatorio di dietologia, Unità di Senologia - Ospedale Molinette, Torino

La prima regola fondamentale è quella di nutrirci bene in modo variato ed equilibrato, riducendo le quantità di alcuni cibi che magari ci piacciono molto, ma che possono essere dannosi se assunti troppo spesso, e, soprattutto, conoscere quello che mangiamo, imparare a leggere la composizione dei cibi in modo da regolarci e nutrirci correttamente senza fare neanche troppi sacrifici a volte inutili. Ricordiamo che non esistono cibi buoni o cibi cattivi, ma diete sane e meno sane. Dobbiamo fare attenzione alle giuste quantità (le famose "porzioni"), alle corrette modalità di assunzione dei cibi e soprattutto alle frequenze di consumo. Una corretta alimentazione abbinata ad una regolare attività fisica e motoria (basta una semplice camminata!) ci consente di mantenere uno stile di vita sano che ci permetterà di star bene a lungo e vivere meglio.

Pasti e spuntini

Ogni giorno si devono suddividere gli alimenti in 3 pasti principali e in 2 spuntini evitando di mangiucchiare tutto il giorno o di portare il cibo accanto al luogo dove sei (luogo dello studio, della televisione, letto). L'apporto calorico giornaliero deve essere così suddiviso:

- colazione 20%;
- spuntino metà mattina 5 %;
- pranzo 40%;
- spuntino metà pomeriggio 5%;
- cena 30%.



Spesso **la prima colazione** esiste solo di nome e molte persone hanno l'abitudine di prendere solo 1 caffè oppure cappuccino e brioche al bar. Si spiega così lo scarso rendimento, la difficoltà di concentrazione e di nuovo un senso di fame a metà mattina che porterà di nuovo a mangiare qualcosa di dolce: questi sono i segnali di una diminuzione degli zuccheri nel sangue in seguito

a un eccessivo stimolo dell'insulina, l'ormone che regola la fame, la glicemia e la quantità di tessuto adiposo prodotto! Non c'è niente di più sbagliato che saltare la prima colazione e concentrare la propria alimentazione nel pranzo e nella cena che vengono così divorati. Un antico saggio proverbio dice di "fare colazione come un principe, il pranzo come un borghese e la cena come un mendicante".

È bene, quindi, preparare già tutto alla sera prima, ma al mattino mangiare latte o yogurt con cereali tipo muesli (meglio se non tanto zuccherati) o fette biscottate o fette di pane su cui si può spalmare marmellata o burro (poco) o ricotta. Spesso **il pranzo** viene consumato di corsa tra uno spostamento e l'altro, oppure al lavoro in bar o mense. È corretto quando:

- variamo i cibi (non solo 1 piatto di pasta o 1 pezzo di pizza o panini) perché in questo modo introduciamo solo carboidrati che in eccesso fanno ingrassare, non sono alimenti completi e soprattutto dopo 2-3 ore fanno sì che compaia un senso di fame di... biscotti, dolci (cioè la stessa cosa!);
- mangiamo un po' di pasta condita con pomodoro o verdura, un piatto di verdura, poco pane e la frutta oppure, se presenti mangiamo un secondo piatto (insaccati magri, carne, pesce) con la verdura la frutta e un po' di pane.

Se sono corretti **gli spuntini** sono un ottimo break nella giornata e ci consentono di arrivare al pranzo o alla cena senza quel senso di "buco allo stomaco". Anche in questo caso è consigliato cambiare e non assumere sempre la stessa cosa quindi è giusto quando mangiamo:

- 1 yogurt con qualche biscotto;
- della frutta o 1 frullato;
- 1 toast (o 1 panino) e 1 spremuta.



Se **la cena** rappresenta l'unico pasto che facciamo a casa con la famiglia, possiamo mangiare:

- la pasta o le minestre di verdura, cereali o legumi, oppure
- carne o pesce, uova o formaggio con verdura.

Un po' di pane e frutta completeranno la cena. Non prendiamo la pessima abitudine di mangiare dopo cena davanti alla televisione!

Inoltre ricordiamoci di:

- non mangiare in piedi frettolosamente, così facendo si consumano quantità di cibo più elevate;
- dedicare al pasto almeno 20 minuti (in modo da sentire il senso di sazietà) seduti a tavola masticando lentamente;
- non fare altre cose mentre si mangia (leggere, guardare la TV) ponendo attenzione a cosa e quanto si mangia);
- mangiare quando si ha veramente fame e non in rapporto al luogo in cui si è (ad esempio davanti alla televisione ecc.);
- limitare il consumo di grassi sia durante la cottura (vedi box in basso) sia negli snack (tipo patatine, popcorn o similari).

Consigli comportamentali

Nei casi in cui mangiate fuori casa (mensa, scuola, ristorante, paninoteca...) è bene seguire alcuni accorgimenti.

In linea di massima occorre orientare la scelta verso cibi semplici il cui condimento sia facilmente controllabile.

Aperitivi

Consigliati: succhi di pomodoro o spremute di frutta fresca.

Sconsigliati: bibite troppo zuccherate, aperitivi alcolici e analcolici.

Antipasti

Consigliati: 2-3 fette di prosciutto crudo o cotto sgrassato, bresaola, 3-4 tartine con sottaceti o verdure.

Sconsigliati: insaccati e tutto ciò che ha come base o contiene salse grasse (patè di olive, salse con maionese...).

Dolci

Consigliati: gelati, dolci alla frutta, sorbetti, torte di frutta.

Sconsigliati: dolci con creme, panna, fritti o semplicemente troppo grossi; il quantitativo nel dolce è fondamentale per non fare ingrassare!

Pane o grissini

Consigliati: prendere la giusta quantità di pane dal cestino prima di iniziare il pasto e ricordare che se si ha già ordinato un primo piatto o delle patate di contorno, tale quantità deve essere dimezzata.

Sconsigliato: evitare di perdere il controllo di quanto se ne assume.

Bevande

Consigliato: durante il pasto abituarsi a bere acqua, naturale o gassata, ridurre il consumo di bevande troppo zuccherate.

Sconsigliato: il consumo di bevande alcoliche zuccherate; ricordarsi che l'alcool e lo zucchero fanno ingrassare sull'addome!

Evitiamo di considerare il cibo che mangiamo come una banale "somma di calorie"; il cibo è cultura, è socialità, è gusto e piacere. Il cibo è vita. Possiamo concederci tranquillamente qualche "strappo alla regola", l'importante è controllare sempre le quantità di assunzione e le frequenze di consumo dei cibi. Facciamo sport, muoviamoci, evitiamo comportamenti troppo sedentari dannosi alla nostra salute.

Ricordiamoci che è il movimento, abbinato a una corretta alimentazione - varia ed equilibrata - che ci permette di mantenere uno stile di vita sano e attivo e di sentirci meglio con noi stessi.



Consigli per chi cucina

- Scegliere oli vegetali (preferendo olio extravergine di oliva) e limitare il consumo di grassi animali.
- Sostituire la quota di grassi per cucinare con brodo, latte, yogurt normale o greco magro, passata di pomodoro.
- Utilizzare pentole antiaderenti e forno a microonde.
- Preferire la cottura al cartoccio e alla griglia, evitare la frittura.
- Se i bambini hanno difficoltà a mangiare carne, pesce o verdura condirla con salse sane come yogurt e ketchup, maionese a ridotto contenuto lipidico o con yogurt.



E il sale?

Il sodio ha un ruolo essenziale nella regolazione della pressione arteriosa. L'elevato apporto di sodio (Na) con la dieta è associato a un aumento della pressione arteriosa, specialmente nei soggetti predisposti e nelle persone obese, e si accompagna a un incremento della escrezione di calcio con le urine. Il sale comune è la più importante fonte alimentare di sodio: 1 grammo di sale (NaCl) apporta 400 mg di sodio.

La maggior quota di sodio introdotto proviene da alimenti nella cui preparazione o produzione è stato addizionato sale, quali ad esempio i prodotti in scatola, cibi già pronti, salumi e formaggi; inoltre, il sale spesso viene aggiunto al momento del consumo (sale discrezionale). Il fabbisogno di sodio viene ampiamente soddisfatto dal sodio contenuto negli alimenti e si raccomanda di non consumare più di 5,5 g di sale al giorno, mantenendosi su livelli accettabili pari a 2,5-3 grammi al giorno.

La predilezione per gli alimenti salati può attenuarsi se, progressivamente e gradualmente, si limita la quantità e la frequenza di consumo. Prova a seguire i nostri consigli!

- Al momento dell'acquisto preferire alimenti freschi o surgelati non precotti. I cibi preconfezionati, come zuppe istantanee e in scatola, miscele rapide confezionate a base di patate (es. purè), riso, pasta, carni in scatola e alimenti precotti surgelati, sono tutti esempi di cibi conservati. Limitare il consumo di salumi e insaccati.
- Limitare l'utilizzo di dadi per brodo e granulati, preferendo quelli a basso tenore di sale e non addizionati di glutammato monosodico.
- Ridurre l'uso del sale in tavola e nella preparazione casalinga fino a raggiungere i livelli minimi che soddisfano il palato.
- Dare la preferenza a erbe e spezie aromatiche e limitare l'uso di condimenti preparati ricchi di sodio come salse, ecc... (leggere le etichette).
- Fuori casa scegliere alimenti arrostiti o grigliati e verdure da condire.
- Bere acqua di norma povera di sodio, verificandone il contenuto sulla bottiglia.



Non vorremo mai vederci un giorno così...



Esempio di giornata tipo 1

(quando si pranza a casa)

Colazione

- Latte parzialmente scremato (120-200 cc) o 1 yogurt
- Pane (30-50 g) + marmellata o burro o 3-4 biscotti.



Spuntino

- 1 merendina o 1 frutto o 1 yogurt

Pranzo

- Pasta o riso (60-70 g) condita con pomodoro o verdura
- Carne o pesce o uova (in alternanza con la cena) 1 porzione
- Verdura cotta o cruda
- Frutta.

Merenda

- 1 toast o 1 panino o 1 merendina o 1 yogurt

Cena

- Minestra di legumi, cereali o di sola verdura
- Carne, pesce, uova o formaggio in alternanza con il pranzo
- Verdura cotta o cruda
- Pane (50-100 g)
- Frutta.

Esempio di giornata tipo 2

(quando non si pranza a casa)

Colazione

- Latte parzialmente scremato (120-200 cc) o 1 yogurt
- Pane (50 g) + marmellata o ricotta o 3-4 biscotti o 1 merendina da forno ai cereali

Spuntino

- 1 merendina o 1 frutto o 1 yogurt

Pranzo

- 1 piattino di carne, prosciutto, verdura
- se non presenti 1 toast o 1 panino o 1 piadina con 1 frutto

Merenda

- 1 yogurt o 1 frutto

Cena

- Pasta o riso (60-70 g) condita con pomodoro o verdura (3-4 volte a settimana)
- Verdura cotta o cruda o minestra di verdura
- Carne, pesce, uova o formaggio in alternanza con il pranzo
- Frutta.

