

Le linee guida per una sana alimentazione

Perché l'alimentazione sia fonte di salute e non di malattia, è necessario individuare un modello alimentare corretto, sano, a cui far riferimento per le nostre scelte alimentari.

Attualmente si ritiene di poter individuare questo modello nella dieta mediterranea, caratterizzata dal consumo di alimenti prevalentemente di origine vegetale, ricchi di amido e fibra, come pane, pasta (integrali), frutta, ortaggi, olio di oliva come condimento; limitata assunzione di alimenti di origine animale, riducendo soprattutto quelli più ricchi di grassi (burro, latte intero, formaggi grassi, strutto, lardo) preferendo quelli più magri: latte parzialmente scremato o magro, formaggi magri, pesce, carni magre (in particolare, pollame e conigli).

Recuperare queste sane abitudini alimentari tipiche dei contadini dell'Italia centro-meridionale degli anni '50 non dovrebbe essere difficile per le famiglie italiane, che nella tradizione gastronomica passata hanno fatto uso proprio dei cibi appena consigliati.

Ma, oltre che in famiglia, la dieta mediterranea deve essere proposta anche per i pasti che consumiamo fuori casa: la ristorazione collettiva, pubblica e privata (refezioni scolastiche, mense, ristoranti, self-service), invece di preoccuparsi di "placare la fame" o soddisfare la golosità sfrenata dell'utente, dovrebbe piuttosto offrirgli la possibilità di alimentarsi in modo sano anche fuori casa.

Per avvicinarci al modello proposto, quindi dovremo cercare di correggere gli errori, numerosi, che commettiamo giornalmente: le "linee guida" dell'Istituto Nazionale della Nutrizione ci forniscono le indicazioni per rimediare ai "guasti alimentari" quotidiani:



È meglio un panino o un piatto di spaghetti? Le colazioni che spesso consumiamo fuori casa sono spesso squilibrate dal punto di vista nutrizionale: troppi grassi di origine animale, poche fibre vegetali ecc. Anche il modo in cui consumiamo questi cibi è spesso poco adatto alle nostre esigenze di salute: sempre di fretta, magari in ambienti poco adatti ecc.



1) evitare il sovrappeso: con un apporto di calorie adeguato ai consumi energetici. Se siamo in sovrappeso occorrerà ridurre l'apporto calorico e, contemporaneamente, aumentare l'esercizio fisico. Per saziarsi senza rischiare il sovrappeso occorre scegliere cibi a bassa densità energetica, ossia meno ricchi di calorie, come i vegetali, ricchi di fibre;

2) introdurre pochi grassi animali e colesterolo: condire con olio extra-vergine di oliva o con altri oli vegetali, piuttosto che con grassi animali come burro, strutto, lardo, panna; a insaccati e carni grasse preferire pesce o carni magre (pollo, tacchino, coniglio), eliminando il grasso visibile; scegliere latte parzialmente scremato anziché intero e limitare il consumo di formaggi;

3) introdurre più fibre vegetali: mangiare dunque più frutta, verdura e cereali integrali (pane, pasta e riso integrali). Questi ultimi contengono amido, ma anche proteine, vitamine, sali minerali, lipidi e fibre; associati ai legumi (che aumentano il valore biologico delle proteine dei cereali) possono costituire un piatto unico completo dal punto di vista nutritivo e tipico della dieta mediterranea: pasta e fagioli, riso e piselli ecc.;

4) ridurre il consumo di zucchero: meno dolciumi (caramelle, cioccolato, torrone ecc.), bevande zuccherate, torte e merendine, biscotti, sostituendoli, nei nostri spuntini, con pane, yogurt, frutta, verdura cruda (ottima per iniziare un pranzo: il "pinzimonio", verdure crude condite con olio, sale e un pizzico di pepe, stimola le secrezioni digestive, preparandoci ad affrontare un pasto). Non eccedere nel consumo di zucchero ci permette di evitare il sovrappeso, la carie e, nei soggetti predisposti, il diabete. Si sconsiglia però di sostituire, senza adeguato controllo medico, lo zucchero con i "dolcificanti", che presentano spesso dei rischi di tossicità;





5) ridurre il consumo di sale: aggiungendone meno in cucina e a tavola e utilizzando alimenti freschi, non trattati, perché il trattamento industriale aumenta enormemente il contenuto di sodio (cloruro) degli alimenti. Per salare è meglio il sale marino integrale, che non contiene solo cloruro di sodio, ma anche magnesio, fluoro e iodio. Tra gli alimenti “trattati” industrialmente il sale è notevolmente presente negli insaccati, nei cibi inscatolati (aumenta il contenuto di sale fino a 50-100 volte); anche i surgelati hanno un maggior contenuto di sale, perché nella loro preparazione vengono prima sottoposti a una “scottatura” con acqua bollente lievemente salata, per bloccare gli enzimi presenti nell’alimento;

6) consumare l’alcol con moderazione: gli adulti possono con una certa tranquillità concedersi uno o due bicchieri di vino, preferibilmente rosso, ai pasti principali. Teniamo presente che le donne hanno in genere una capacità di metabolizzare l’alcol inferiore rispetto agli uomini. In gravidanza e nell’infanzia, le bevande alcoliche vanno del tutto abolite;

7) variare frequentemente le combinazioni degli alimenti: parlando di vitamine e sali minerali, abbiamo già detto che, variando le nostre scelte alimentari, siamo sicuri di introdurre quantità sufficienti di queste sostanze (vitamine e oligoelementi in particolare); inoltre, la diversificazione ci permette di evitare accumuli di sostanze nocive (additivi, contaminanti) eventualmente presenti in un particolare alimento. È evidente che “alimentazione varia” non vuol dire mangiare solo carne un giorno e solo frutta un altro, ma vuol dire scegliere nell’ambito di ciascun gruppo gli alimenti che dobbiamo introdurre quotidianamente per avere un equilibrato apporto di tutti i nutrienti. Dalle indicazioni già riportate possiamo capire come in ogni gruppo di alimenti esistano delle scelte preferenziali.

Così nel gruppo costituito da **carni, insaccati, uova e pesce** (che fornisce proteine, vitamine del gruppo B, ferro e altri minerali), si consiglia un consumo prevalente di pesce, carni magre (pollame e coniglio) e uova.

Pesce: 1-3 volte la settimana; uova: 3 alla settimana; pollame, coniglio: 1-3 volte alla settimana; carne bovina e suina (esclusi gli insaccati): meno di 1 volta la settimana (massimo 3 volte al mese); insaccati: meno di una volta alla settimana (massimo 3 volte al mese). Nel complesso il consumo totale degli alimenti di questo gruppo dovrebbe superare le 6 volte alla settimana (almeno un alimento del gruppo al giorno).

Nel gruppo del **latte e derivati** (latticini, formaggi, yogurt), che forniscono proteine, vitamine B e calcio, si ricordi di limitare i grassi: meglio i formaggi magri e il latte parzialmente scremato.

Nel gruppo dei cibi che forniscono amidi (pane, pasta, patate, riso, cereali in generale) preferire i **prodotti integrali** più **ricchi** di fibre, proteine, sali minerali e vitamine (complesso B). Si consiglia un consumo quotidiano di pane, pasta e altri prodotti integrali. I cereali ben si integrano con i legumi, dei quali si consiglia un uso alternato: fagioli, piselli, lenticchie, ceci ecc. (2-3 volte alla settimana).

Per condire, usare olio **extra-vergine d'oliva** o comunque oli vegetali (un buon olio di semi da consumare crudo), anziché grassi animali.

Frutta e ortaggi, che ci danno fibra e vitamine (A e C in particolare), possono essere introdotti una o più volte al giorno; si consiglia, ad esempio, di iniziare i pasti con verdure crude e la prima colazione con un frutto e di sostituire alle merendine dolci un frutto anche al pomeriggio.

La frutta non andrebbe presa, invece, a fine pasto, come è nostra cattiva abitudine. Infatti la frutta per il suo contenuto di acqua e zuccheri è facilmente digeribile e ha un rapido transito intestinale; se, invece, viene ingerita a fine pasto, attraversa il canale alimentare molto più lentamente; i suoi zuccheri vengono perciò attaccati dalla flora batterica, che determina processi fermentativi intestinali.

Tranne i pelati, si sconsiglia un uso frequente di cibi in scatola; preferire quindi sempre frutta e verdura di stagione, quando possibile.

