



Le basi di una sana alimentazione sono:

- la **VARIETÀ** nel consumo dei vari alimenti, in modo da assicurare il giusto introito di tutti i nutrienti
- l'**EQUILIBRIO** tra i vari gruppi alimentari all'interno di un pasto (ognuno ha il suo ruolo!)

Analizziamo insieme i vari gruppi alimentari partendo da quelli che non devono MAI mancare, quindi da consumare **QUOTIDIANAMENTE**:

VERDURE

Ricche di vitamine, minerali e di fibra, non devono mai mancare in un pasto bilanciato in quantità tale da saziarci, quindi a volontà (con l'unica limitazione sul condimento). Scegliere sempre verdure di stagione, possibilmente dal fruttivendolo di fiducia o bio, in modo da limitare l'uso di pesticidi e sostanze dannose che vengono utilizzate per rendere il prodotto più appetibile.



FRUTTA

La frutta dopo il pasto, come si usa solitamente, rallenta la digestione e causa processi fermentativi fastidiosi, motivo per cui sarebbe preferibile inserirla come spuntino a metà mattina e metà pomeriggio. Ricca di fibre, minerali e vitamine, rappresentano una spezza fame ideale!

Quanta? Essendo comunque più zuccherina delle verdure, consiglio di pesare i frutti secondo quanto indicato nella dieta, per poi prenderci l'occhio e poter fare a meno della bilancia!

Anche in questo caso è bene scegliere frutta di stagione, dal fruttivendolo di fiducia o bio.



Perché consumare frutta e verdura di stagione? Per almeno 4 motivi:

1. **GUSTO**: i prodotti di stagione sono più gustosi e saporiti. Li si riconosce anche dal profumo avvolgente che emanano, a differenza di prodotti fuori stagione che "sanno di frigo". Inoltre si rischia di eccedere coi condimenti per cercare di dare un sapore migliore!
2. **ECOSOSTENIBILITÀ e PESTICIDI**: produrre un pomodoro o un peperone in inverno richiedono sforzi al terreno e all'ambiente veramente eccessivi, perché far funzionare enormi serre riscaldate con temperature esterne molto basse vuol dire sprecare energia. Inoltre rendere un prodotto appetibile fuori stagione ed evitarne l'attacco da parte dei parassiti richiede l'uso di sostanze spesso tossiche o dannose per la salute dell'uomo. Non fatevi ingannare: su un albero di mele, nessuna mela è uguale all'altra e nessuna luccica come uno specchio!
3. **COSTO**: una melanzana a dicembre arriva a costare anche 6-7 €/kg e in un periodo di crisi economica come quello che stiamo vivendo, bisogna cercare di contenere le spese. Acquistare frutta e verdura di stagione ci permette di spendere meno e avere sulle nostre tavole prodotti ottimi anche dal punto di vista nutrizionale.
4. **COMPOSIZIONE NUTRIZIONALE**: le piante che seguono il normale ciclo vitale contengono più nutrienti e traggono maggiori minerali da un terreno non stressato. Inoltre, le piante costrette a crescere fuori stagione sono più deboli e facilmente attaccabili da malattie e parassiti.

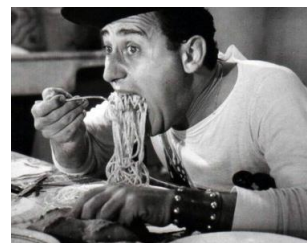


CARBOIDRATI

Ebbene sì, anche i carboidrati rientrano tra i prodotti da consumare quotidianamente! Ci danno energia, fibra (se integrali) e ci permettono di mantenere la glicemia più o meno costante durante la giornata, se consumati in quantità controllate.

In questa categoria rientrano:

- ✘ Cereali: grano, riso, orzo, farro, miglio, quinoa, avena, semola...
- ✘ Patate
- ✘ Pane e sostituti del pane (come crackers, grissini..)
- ✘ Prodotti per la prima colazione (biscotti, fette biscottate...)



Quali scegliere? È sempre meglio prediligere prodotti integrali, perché a parità di calorie apportano un maggior contenuto di fibre e vitamine che aiutano a conferire senso di sazietà e mantenere la regolarità intestinale.

Quanto? Quanto descritto nella dieta fornita. È sempre bene iniziare un percorso di educazione alimentare pesando bene i carboidrati, soprattutto pasta e pane, per abituarsi alle porzioni adatte.

Perché è importante assicurare l'apporto di una certa quota di carboidrati al nostro organismo tutti i giorni?

Perché dopo essere stati trasformati in glucosio, i carboidrati possono svolgere le seguenti funzioni:

- possono essere utilizzati dalle cellule per produrre energia
- possono essere immagazzinati nelle riserve epatiche e muscolari sotto forma di glicogeno
- possono essere trasformati in grasso e depositati come tale, qualora le scorte di glicogeno siano sature

In particolare il ruolo dei glucidi nel nostro organismo è fondamentale per il sistema nervoso centrale, che da solo necessita di circa 180 grammi di glucosio al giorno per svolgere le proprie funzioni in maniera ottimale!! Anche alcune cellule del sangue (globuli rossi) e della midollare del surrene utilizzano esclusivamente glucosio come fonte energetica primaria.

Cosa succede se non intruduciamo carboidrati per un lungo periodo di tempo?

In carenza di carboidrati, possiamo ricavare glucosio partendo da amminoacidi e dal glicerolo dei grassi, ma in condizioni di estrema carenza di glucosio si produrranno i corpi chetonici, sostanze tossiche per l'organismo che possono accumularsi nel sangue provocandone una diminuzione del pH.

Questo porta a stanchezza, malessere generale, emissione di grandi quantità di urina, sete intensa, disidratazione, crampi, aritmie cardiache, respiro corto e frequente, sonnolenza e compromissione della funzionalità renale.



LATTICINI

“Eliminare latte e latticini dalla dieta non è necessario, se il consumo è moderato e non si è intolleranti al lattosio” (Fondazione Umberto Veronesi).

Tra i latticini ritroviamo:

- ↻ Latte intero, parzialmente scremato, scremato
- ↻ Yogurt intero o magro
- ↻ Formaggi grassi (sostanza grassa sul secco > 42%)
- ↻ Formaggi semigrassi (sostanza grassa sul secco tra il 42 ed il 20%)
- ↻ Formaggi magri (sostanza grassa sul secco < 20%)
- ↻ Formaggi di capra
- ↻ Burro e prodotti derivati dalla lavorazione del latte (panna, cagliata, latte fermentato)



Il consumo dei latticini può essere suddiviso in:

- Quotidiano → latte per la prima colazione)
- Settimanale → formaggio come secondo piatto: non più di 2 volte a settimana

UOVA

Tanto consumate in passato e tanto condannate oggi per il colesterolo.

In realtà recenti studi dimostrano che le uova non sono pericolose nel contesto di una dieta sana, poiché sono un'eccellente fonte proteica ricca di carotenoidi (ottimi per la salute degli occhi), arginina (per vasi sanguigni sani), e acido folico (per gravidanze sane e salute cardiaca).

Ma alzano il colesterolo nel sangue?

L'effetto del colesterolo nel cibo sul livello di colesterolo nel sangue è in realtà limitato ad un massimo del 30% e quindi il ruolo principale è giocato dalla componente endogena (cioè dal colesterolo che produciamo noi stessi).

Un consumo di 2-4 uova a settimana è quindi consentita, ricordando che:

- Il colesterolo è contenuto soltanto nel tuorlo
- L'albume è privo di colesterolo e ricco di proteine ad alto valore biologico
- L'uovo cotto è più facilmente digeribile
- Non bisogna calcolare solo il consumo di uova come tali, ma anche quelle utilizzate nelle preparazioni alimentari (pasta, polpettoni, prodotti dolciari...)



OLIO

Quale olio scegliere? Sicuramente l'olio extravergine di oliva ottenuto da olive sane mediante soli processi meccanici e subito imbottigliato.

L'olio vergine di oliva subisce alcuni processi che portano ad un'acidità maggiore (che ne rende più difficile la digestione) e alla perdita di componenti nutrizionali come la vitamina E. L'olio di oliva, invece, si ottiene dall'unione di un olio rettificato (quindi migliorato con processi chimico/fisici) e olio vergine in quantità variabili.



CARNE E PRODOTTI CARNEI

Fonti di proteine animali ad alto valore biologico, la carne è stata spesso oggetto di discussione. In passato, nella dieta mediterranea originale, il consumo di carne era molto limitato per la minore disponibilità.



Oggi, invece, si tende ad abusarne. Allora ecco qualche consiglio per organizzare la spesa settimanale:

- ♣ È possibile consumare carne bianca 3-4 volte a settimana (agnello, tacchino, pollo e coniglio).
- ♣ Ridurre invece il consumo di carne rossa e rosata a 1 volta alla settimana (bovina, manzo, equina, vitello e suino).
- ♣ Se avete l'occasione rivolgetevi al macellaio di fiducia, che può garantirvi l'origine e la lavorazione italiana dell'animale.
- ♣ Limitare il consumo di salumi a 1-2 volte alla settimana e preferire i salumi meno grassi (attenzione anche alla lista di ingredienti: preferite prodotti dop e igp come prosciutto San Daniele e bresaola della Valtellina!). Inoltre pulite bene il salume eliminando il grasso in eccesso.
- ♣ Evitare il consumo di piatti pronti e carni in scatola (anche perché veramente ricchi di sale e additivi).

Limitate ad occasioni sporadiche le cotture troppo violente, come la griglia, che producono nitrosammine e sostanze cancerogene.

PESCE, CROSTACEI E FRUTTI DI MARE

L'Organizzazione Mondiale della Sanità consiglia un consumo di pesce fino a 3-4 volte a settimana. Io consiglio di mangiarne anche di più, cercando di variare sempre nella scelta.

Prima di tutto cerchiamo di distinguere le varie tipologie di pesce in base al contenuto di grasso:

- * Pesci magri, con un contenuto di grassi minore del 3%: sogliola, orata, merluzzo, luccio, sarago, scorfano, rombo.
- * Pesci semigrassi, con un contenuto tra il 3 ed il 9%: carpa, spigola, triglia, trota, pesce spada, dentice, acciuga e sardina.
- * Pesci grassi, con una percentuale di grassi maggiore del 9%: tonno, salmone, sgombro e anguilla.

Cozze, vongole, calamari, seppie, polpo, gamberi sono considerati magri, ma contengono un po' più di colesterolo.

Perché 3-4 volte alla settimana?

Perché contengono acidi grassi insaturi omega 3 che aiutano a prevenire le dislipidemie e patologie cardiovascolari, come l'ipertensione.

In generale i pesci grassi sono più ricchi di omega 3, per questo consiglio sempre di variare nelle proprie scelte per non farci mai mancare nulla!

Come riconoscere un pesce fresco?

Fate attenzione all'odore, al colore vivo degli occhi e alle branchie che devono essere chiuse e belle rosse. Se non potete consumare pesce fresco, piuttosto allora affidatevi al pesce congelato, facendo attenzione alla provenienza! Limitate invece il pesce sott'olio o in scatola.

