

Alimentazione corretta



Giuliano Parpaglioni





Alimentazione corretta di [Giuliano Parpaglioni](#)
è distribuito sotto licenza [Creative Commons](#)
[Attribuzione - Non commerciale](#)
[Condividi allo stesso modo 3.0 Unported License](#).
Per accordi al di fuori di questa licenza contattare [FarmacoeCura.it](#).



Autore Giuliano Parpaglioni
Biologo Nutrizionista
Master internazionale di II livello in Nutrizione e Dietetica
Sito internet: [L'educazione del piatto](#)

Illustrazioni di [Gianluigi Marabotti](#)
eBook a cura di [Simona Gilberti](#)

UUID: fd25ea51-bfc1-11e2-a51b-0800200c9a66



Alimentazione corretta

Guida pratica

Giuliano Parpaglioni

*Omnia venenum sunt:
nec sine veneno quicquam existit.
Dosis sola facit,
ut venenum non fit.*

Tutto è veleno,
e nulla esiste senza veleno.
Solo la dose fa in modo
che il veleno non faccia effetto.

Paracelso

La piramide alimentare e i LARN

Il 22 e il 23 ottobre del 2012 sono stati presentati i nuovi LARN dalla Società Italiana di Nutrizione Umana (SINU). La parola LARN, prima della recente revisione, significava *Livelli di Assunzione giornalieri Raccomandati di Nutrienti per la popolazione italiana*, dopo la revisione è diventata *Livelli di Assunzione di Riferimento di Nutrienti ed energia per la popolazione italiana*, di fatto mantenendo inalterato l'acronimo. Questo documento (liberamente [scaricabile in pdf](#) nella sua forma sintetica) è indispensabile per conoscere le più generiche indicazioni sull'alimentazione che gli esperti italiani raccomandano, dà un'indicazione di massima sulle calorie da assumere e si occupa di specificare le quantità minime, raccomandate e massime dei vari nutrienti.

Questo strumento, relativamente tecnico, è spesso presentato al grande pubblico con un'altra forma: la [piramide alimentare](#). Qui non si discute più di quanto zinco o di quanto acido folico si debba assumere, piuttosto si parla di alimenti: si raccomandano tot porzioni di carne, dolci, pasta e tutto il resto. È un'impostazione sicuramente più divulgativa, più semplice da interpretare e non richiede la conoscenza della composizione dei vari alimenti.

Con questa breve opera cercherò di fare una sintesi delle indicazioni di entrambi questi strumenti, parlando sia di nutrienti sia di alimenti, cercando di essere il più chiaro e dettagliato possibile, ma allo stesso tempo tentando di riportare in una dimensione pratica e domestica queste indicazioni. Il testo sarà diviso in tre parti. Nella prima parlerò di cosa il corpo ha bisogno, quali sono le necessità dell'organismo umano (sempre tenendomi il più generico possibile, quindi parlando di un adulto sano) e quali sono invece gli elementi di cui può (o deve) fare a meno. Nella seconda parte parlerò di come queste necessità possano essere soddisfatte col cibo, quali alimenti preferire di conseguenza e quali, invece, limitare. Nella terza darò delle indicazioni generiche sul trattamento del cibo come la conservazione e la cottura.

Quanto scritto non può e non vuole sostituirsi a un intervento diretto del medico o del nutrizionista, ma è da considerarsi una mera illustrazione di come, in generale, gli alimenti e i nutrienti interagiscano con l'organismo, senza alcuna pretesa di completezza.

Le necessità dell'organismo

I nutrienti si dividono in due gruppi: macronutrienti (chiamati così perché assunti in quantità misurabili in grammi) e micronutrienti (i quali vengono assunti in quantità misurabili in milligrammi o microgrammi). I gruppi principali di questi nutrienti sono gli zuccheri, i grassi, le proteine, le vitamine, i minerali, le fibre e l'acqua.



Gli zuccheri

I carboidrati sono le molecole usate dal nostro organismo come fonte principale di energia. Le fonti di questi nutrienti sono varie, la frutta, la verdura, i cereali, il pane, la pasta, il latte, i formaggi freschi, la frutta secca, i legumi... Ovviamente variano le quantità e i tipi di zuccheri a seconda dell'alimento, ma questo elenco, seppur non esaustivo, dà comunque un'idea di dove sia possibile trovarne.



Le necessità dell'uomo riguardo a questi nutrienti sono molte: sono la fonte elettiva di energia per il cervello, la fonte di energia più rapida per qualunque tipo di cellula, a seconda delle condizioni fisiche sono anche stoccati all'interno dell'organismo nel fegato e nei muscoli. Addirittura, il nostro fegato è capace di sintetizzarli, rendendo apparentemente non indispensabile il loro apporto col cibo. È indubbio infatti che non tutti amano la pasta o il pane tutti i giorni, allo stesso modo molte diete si basano proprio sull'assenza di carboidrati, e le persone che le seguono, soprattutto se seguite da un professionista, non per forza soffrono di gravi effetti collaterali. Ma se gli zuccheri non sono fondamentali nell'alimentazione (si dice, tecnicamente, non sono *essenziali*, ovvero possiamo produrli con i nostri processi biochimici), perché tutte le linee guida dicono che vanno presi? La risposta è semplice: per la produzione di zuccheri c'è bisogno di proteine, in caso la dieta sia scarsa come ad esempio durante un digiuno, o con una dieta priva di zuccheri per troppo tempo, queste vengono prelevate dai muscoli, danneggiando l'organismo.

Un grammo di carboidrati, indipendentemente dal tipo, apporta circa 4 kcal.

Quali zuccheri preferire?

Esistono, come detto, vari tipi di carboidrati, alcuni vengono chiamati semplici, altri complessi. La differenza tra i due tipi è di natura chimica. Gli zuccheri semplici sono molecole piccole, esempi sono il glucosio, il lattosio, il fruttosio; gli zuccheri complessi sono molecole più grandi, a volte formate da centinaia di unità di zuccheri semplici, l'esempio più eclatante è l'amido. Gli zuccheri semplici vengono assimilati velocemente e, altrettanto velocemente, metabolizzati. Questo comporta che la sensazione di sazietà che apportano è più limitata nel tempo. Inoltre, a seconda del tipo di zucchero, possono aumentare la glicemia in maniera tardiva (lontano dal pasto) o precoce (vicino al pasto), cosa che, tra l'altro, attiva la sintesi lipidica, quindi è bene limitarne l'assunzione. La stragrande maggioranza dei carboidrati assimilati con la dieta dovrebbe essere di tipo complesso, presa quindi da piante quali legumi o cereali.

Due zuccheri semplici meritano un discorso particolare: il lattosio e il fruttosio.

Il *lattosio* è un disaccaride, ovvero uno zucchero formato da due unità, due zuccheri diversi, il glucosio e il galattosio. Nel mondo occidentale è abbastanza comune poter digerire questo zucchero, ma è molto rilevante anche la quota di persone che non riescono a farlo, cosa tra l'altro assai più comune in altre zone del mondo e negli altri mammiferi. La condizione di *intolleranza al lattosio* è data dall'incapacità di digerire questo zucchero, la conseguenza è che gli individui intolleranti hanno reazioni a volte molto forti con gonfiori, diarrea e malessere dopo l'ingestione. È contenuto nel latte e in molti latticini, in varie gradazioni, perciò si dovrebbe regolare l'assunzione di questi alimenti alle condizioni fisiche di intolleranza o tolleranza del lattosio.

Il *fruttosio* è lo zucchero della frutta, è un monosaccaride come i già citati galattosio e glucosio, e per molto tempo è stato lo zucchero suggerito per i casi di diabete, perché ha un indice glicemico basso (alza poco la glicemia precocemente). Purtroppo però anche questo zucchero ha i suoi lati negativi, il più evidente dei quali è la sua probabile implicazione con l'accumulo di grasso addominale, perciò abusare di fruttosio può portare a risultati non voluti.

I grassi

Gruppo estremamente eterogeneo, i grassi sono molecole diverse accomunate dalla caratteristica di essere idrofobiche, ovvero non solubili in acqua. Costituiscono le membrane cellulari e la mielina, sono coinvolti nella produzione di succhi biliari, ormoni, molecole proinfiammatorie, svolgono la funzione di riserva di energia. Data la loro diversità, è importante conoscere il tipo di grasso a cui ci si riferisce, perché non tutti i grassi danno le stesse reazioni nell'organismo.



I *trigliceridi* e i *fosfolipidi* sono i grassi più comuni e abbondanti nel cibo, sono costituiti da una molecola di glicerolo e tre (per i trigliceridi) o due (per i fosfolipidi) molecole di *acidi grassi*. Proprio sugli acidi grassi si focalizza la maggiore attenzione quando si parla di grassi della dieta, perché durante la digestione vengono staccati dal glicerolo e hanno loro specifiche funzioni. Sono una catena di atomi di carbonio e idrogeno, con all'estremità alcuni atomi di ossigeno. A seconda del numero di atomi di carbonio e del tipo di legame che c'è tra essi si possono distinguere i vari tipi di acidi grassi. In particolare, il tipo di legame divide gli acidi grassi *saturi*, gli acidi grassi *monoinsaturi* e gli acidi grassi *polinsaturi*, di questi ultimi il gruppo più comunemente nominato è quello degli omega-3 (spesso scritto anche come n-3 o ω -3). Non sto a spiegare chimicamente cosa voglia dire saturo, monoinsaturo o polinsaturo, piuttosto mi limito a dire che i grassi saturi appaiono a temperatura ambiente solidi, mentre aumentando l'insaturazione sono liquidi. Da queste prime battute possiamo quindi già distinguere, a occhio nudo, i primi dai secondi: il burro e il grasso del prosciutto o della carne sono saturi (almeno per la maggior parte), l'olio è insaturo. Un grammo di grasso, qualunque esso sia, apporta circa 9 kcal.

Quali grassi preferire?

Data la variabilità del tipo di grassi, nella nostra alimentazione possiamo permetterci di assumerne diversi, con l'accortezza di preferire i monoinsaturi (l'olio d'oliva) e i polinsaturi (olio di mais, di girasole, di semi...) rispetto ai saturi (carni grasse, insaccati, affettati, burro, latticini). Questo perché l'eccesso di grassi saturi (e per eccesso si intende anche solo pari quantità con i mono-polinsaturi) è una delle cause di alterazioni dei valori di colesterolo e trigliceridi nel sangue, che possono portare anche a problemi cardiovascolari. L'olio d'oliva contiene grassi monoinsaturi che aiutano a regolare questi valori ematici, quindi dovrebbe essere l'olio d'elezione. Gli acidi grassi omega-6,

polinsaturi contenuti negli oli vegetali, hanno un effetto minore e non sempre così benefico, visto che esistono altre fonti alimentari per questo tipo di grassi (ad esempio la frutta secca), sarebbe meglio evitarli.

Come per i carboidrati, anche alcuni grassi meritano un approfondimento: il colesterolo e gli omega-3.

Il *colesterolo* è un grasso molto particolare. Non viene usato a fini energetici ma fa parte delle membrane cellulari e, insieme ad altri tipi di grasso, delle famose *lipoproteine*, ovvero quelle che comunemente vengono chiamate *colesterolo totale*, *colesterolo buono* e *colesterolo cattivo* nelle analisi del sangue. L'influenza che ha l'assunzione di colesterolo dal cibo su questi elementi del sangue è parziale: il nostro corpo lo sintetizza, non è un alimento *essenziale*, solo che ne viene sintetizzato di più o di meno a seconda di quanto ne assimiliamo col cibo. Una fonte importante di colesterolo sono le uova, storicamente si consiglia di mangiarne al massimo due a settimana, se si mangia anche il tuorlo, ma non ci sono prove definitive a riguardo.

Gli *omega-3* sono grassi polinsaturi che hanno molte proprietà benefiche: hanno proprietà antinfiammatorie e fluidificano le membrane cellulari, migliorandone la funzionalità. Le fonti principali sono l'olio di semi di lino (e i semi di lino), le noci e il pesce azzurro. Va detto che le fonti vegetali hanno un tipo di omega-3, l'acido alfa-linolenico, che non è efficace come quello dei pesci, ma nel nostro organismo può essere trasformato in esso. Ultimo accorgimento: gli omega-3 sono estremamente labili al calore, per assicurarsi di non perderli con la cottura si può cuocere al vapore o al microonde, o al massimo scottare per pochi minuti il pesce. Ogni volta che si frigge, ogni volta che si fa in padella ben cotto, ogni volta che si lascia al forno per svariati minuti, il pesce è più povero di omega-3 di quanto non lo fosse prima della cottura.

Le proteine

Il terzo gruppo di molecole importanti per la nutrizione umana è composto dalle proteine. Ne esistono di innumerevoli tipi ed esplicano una enorme diversità di compiti: molti ormoni sono proteine, gli anticorpi sono proteine, ogni attività cellulare è regolata in qualche modo da proteine, gli enzimi digestivi sono proteine, la crescita cellulare e la morte cellulare sono decise da proteine, la contrattilità muscolare è data da proteine... insomma, sono il cuore del funzionamento dell'organismo. Esse sono generalmente costituite da 20 molecole diverse, gli aminoacidi, concatenate l'una all'altra in quantità e ordini



diversi, a formare un'unica molecola che può essere più o meno grande. Un po' come le 21 lettere dell'alfabeto italiano si combinano insieme per formare parole più o meno lunghe. Ogni cellula è in grado di sintetizzare le proprie proteine, non c'è bisogno che arrivino dall'alimentazione. Quello di cui c'è bisogno è ricavare aminoacidi, soprattutto otto di essi che sono *essenziali*, ovvero non possono essere sintetizzati dal nostro organismo. In altre parole: non abbiamo bisogno delle proteine, ma abbiamo bisogno dei mattoni per costruirle, e alcuni di essi provengono necessariamente dal cibo.

Qualunque sia il cibo ingerito, è quasi impossibile non prendere almeno una minima parte di proteine. Questo perché ogni essere vivente necessita di queste sostanze, anche se ovviamente in quantità e composizione diverse. Le maggiori fonti alimentari di proteine sono i prodotti animali: carne, pesce, latte, latticini, uova. Nel regno vegetale le due maggiori fonti sono costituite dai cereali e dai legumi, ma come detto qualunque pianta apporta almeno una minima quantità di proteine. A questo riguardo mi preme sottolineare che, in una dieta priva di prodotti animali, va seguita una regola di complementazione: tra quegli otto aminoacidi essenziali, per ogni alimento vegetale ce n'è uno più carente, ad esempio i cereali sono poveri di *lisina* mentre i legumi sono generalmente poveri di *metionina*. Combinando però i cereali e i legumi, lo spettro aminoacidico è completo e abbondante. L'apporto calorico di un grammo di proteine è di circa 4 kcal.

Quali proteine preferire?

Non essendoci una sostanziale differenza nella composizione delle proteine, non c'è una preferenza rispetto al tipo, come per i grassi e gli zuccheri. Si può però pensare di distinguere fonti animali e fonti vegetali: le prime apportano anche grassi saturi, mentre le seconde grassi insaturi, quindi esagerare con le prime e ignorare le seconde è una pessima scelta. D'altro canto, le proteine animali risultano più assimilabili rispetto a quelle vegetali. Io consiglio di dividere almeno in parti uguali le fonti proteiche, non trascurando di consumare vegetali come cereali integrali o legumi, in una dieta bilanciata settimanale. L'apporto giornaliero dovrebbe essere intorno a 0,8 g per ogni kg di peso al giorno, che tradotti per un uomo di 70 kg sono circa 56 g.

Le fibre

La fibra alimentare è un insieme di sostanze indigeribili che passano nell'intestino e non vengono assorbite, quindi il loro apporto calorico è trascurabile. Ne esistono di varie nature: ci sono gli zuccheri indigeribili come la cellulosa, composti policiclici come la lignina,



amidi non digeriti e altro. Sostanzialmente si possono dividere in due tipi: solubili e insolubili. Questi due tipi di fibra cooperano insieme per mantenere attivo e in buona salute l'intestino, lavorando sia sulla flora intestinale sia sulla velocità di transito. Le fibre si gonfiano d'acqua e vengono fermentate dai batteri intestinali, aumentando quindi di volume e rendendo più veloce il transito intestinale, scongiurando quelle condizioni patologiche come la stipsi o la diverticolosi.

Altri effetti benefici delle fibre riguardano l'abbassamento della glicemia in pazienti diabetici e della colesterolemia, ci sono inoltre alcuni dati che supporterebbero l'idea che le fibre diminuiscano il rischio di cancro al colon, anche se non c'è una conferma definitiva. Le fonti maggiori di fibra sono i cereali integrali, i legumi, la frutta e la verdura, mentre è assente negli alimenti di origine animale. L'apporto giornaliero consigliato è intorno ai 25-30 g al giorno, che è molto più di quanto una dieta del tipo americano contempli, ma che è ampiamente raggiunto da una dieta mediterranea.

L'acqua

L'acqua non apporta energia, non apporta nutrienti (a eccezione di alcuni minerali), non fa ingrassare ma allo stesso tempo non sazia. È però un elemento indispensabile alla nostra vita, circa i due terzi del nostro corpo sono fatti d'acqua e, nonostante ne produciamo di continuo in tutte le nostre cellule tramite la scomposizione degli zuccheri, questa non basta e dobbiamo bere a sufficienza tutti i giorni per non andare in carenza (disidratazione). Normalmente si consigliano da uno a due litri al giorno, a seconda delle condizioni fisiche e dell'attività, ma non è detto che non ne serva di più.

In commercio esistono diversi tipi di acqua, oligominerale, medio minerale, minerale, che si distinguono per il contenuto di sali al loro interno. A renderla liscia o gassata è il contenuto di anidride carbonica, che non è un nutriente e viene espulso quando è in eccedenza tramite l'eruttazione. Nonostante sia "solo acqua", se presa in dosi eccessive (svariati litri in poco tempo), può essere dannosa, causando problemi renali, di pressione e arrivando a essere molto pericolosa. Infine, l'acqua distillata non è potabile.



I minerali

I minerali sono dei micronutrienti, ovvero ne abbiamo bisogno in minore quantità, ma regolano tantissime funzioni biologiche.

Il *sodio* è il minerale forse più frequente sulle nostre tavole, spesso sotto forma di sale (cloruro di sodio), ed è importantissimo per regolare la funzionalità cellulare, la pressione, la diuresi e mille altre cose. L'importanza di questo elemento è grande anche perché un abuso può portare a gravi problemi di salute: un eccesso di sodio causa ipertensione, che è una condizione predisponente a problemi cardiocircolatori e ictus.

Il *potassio* viene utilizzato dalle cellule, insieme al sodio, per trasmettere impulsi attraverso le membrane, per questo è fondamentale per il battito cardiaco.

Il *calcio* è immagazzinato nelle ossa, ed è importante per la loro salute; è inoltre importante per la contrazione muscolare. Fare scorte di calcio in età giovanile assicura una buona salute delle ossa anche in età più avanzata.

Lo *zinco* è implicato nella formazione degli spermatozoi e nello sviluppo fetale. Ha anche azione antiossidante, in quanto ingrediente fondamentale di enzimi che svolgono questa funzione e che, senza questo minerale, non possono lavorare.

Il *ferro* è importante per la salute del sangue, i globuli rossi dipendono dalla presenza delle giuste quantità di ferro nel corpo.

Il *fosforo* è fondamentale per la formazione di DNA e per l'immagazzinamento dell'energia nelle cellule.

Non sono solo questi i minerali necessari per la salute umana, ma tenendo conto di questi si può stare abbastanza certi che, assumendone, si assume anche la giusta quantità degli altri. Le fonti sono varie, è quindi utile avere una dieta quanto mai variegata e non fossilizzarsi su un unico tipo di alimento, per assicurarsi un corretto introito di tutti i minerali.



Le vitamine

Le vitamine si dividono in due tipi: idrosolubili e liposolubili, la maggiore differenza tra le due è che le prime generalmente non vengono immagazzinate dal corpo, le seconde invece sì.



La vitamina A (retinolo, liposolubile)

- *Funzioni:* vista e sviluppo cellulare.
- *Fonti alimentari:* soprattutto animali, ad esempio latte e uova. Il retinolo può derivare dal carotene e dai carotenoidi, sostanze principalmente di origine vegetale, che fanno da precursori a questa vitamina, presente in grandi quantità in verdure giallo-arancio come le carote.

La vitamina B1 (tiamina, idrosolubile)

- *Funzioni:* produzione di energia (partecipa al metabolismo degli zuccheri) e formazione dell'emoglobina.
- *Fonti alimentari:* sia animali sia vegetali.

La carenza di questa vitamina porta a una malattia nota come beri-beri, che colpisce principalmente il sistema nervoso e il tratto gastrointestinale.

La vitamina B2 (riboflavina, idrosolubile)

- *Funzioni:* metabolismo degli zuccheri.
- *Fonti alimentari:* varie, sia di origine animale sia vegetale, è necessaria quindi una semplice dieta varia per avere la giusta quantità di B2.

La vitamina B3 (niacina, idrosolubile)

- *Funzioni:* metabolismo degli zuccheri e gestione energetica delle cellule.
- *Fonti alimentari:* varie, sia animali sia vegetali.

È conosciuta anche come *vitamina PP* perché in caso di carenza compare una malattia chiamata pellagra (PP sta per "*pellagra preventing*"), una patologia che colpisce sistema nervoso (demenza), pelle (dermatite) e intestino (diarrea).

La vitamina B5 (acido pantotenico, idrosolubile)

- *Funzioni:* metabolismo degli zuccheri e degli acidi grassi.
- *Fonti alimentari:* essendo estremamente facile da trovare nei cibi, difficilmente è possibile una carenza di B5.

La vitamina B6 (piridossina, piridossale e piridossalfosfato, idrosolubile)

- *Funzioni:* metabolismo degli aminoacidi e dei grassi e formazione dei neurotrasmettitori.
- *Fonti alimentari:* varie, sia animali sia vegetali, è quindi sufficiente una dieta varia per averne le giuste dosi giornaliere.

La vitamina B8 (biotina, idrosolubile)

- *Funzioni:* metabolismo degli zuccheri e degli acidi grassi.
- *Fonti alimentari:* varie, è importante sottolineare che nell'albume d'uovo è presente una proteina, l'avidina, che non permette l'assimilazione di questa vitamina (presente tra l'altro in abbondanza nel tuorlo). Basta semplicemente cuocere l'albume per disattivare l'avidina e poter così assorbire la vitamina.

La vitamina B9 (acido folico, idrosolubile)

- *Funzioni:* sintesi e riparazione del DNA, sviluppo del sistema nervoso in età embrionale, produzione di globuli rossi.
- *Fonti alimentari:* soprattutto le piante a foglia verde larga, come spinaci, cicoria, bieta, ma anche latte e uova.

La sua carenza provoca anemie e, in caso di donne in gravidanza, può mettere a rischio il bambino di sviluppare la spina bifida.

La vitamina B12 (cianocobalamina, idrosolubile ma immagazzinata nel fegato)

- *Funzioni:* salute del sistema nervoso e produzione di globuli rossi
- *Fonti alimentari:* esclusivamente animali, perciò chiunque non mangi alcun tipo di prodotto animale è costretto a integrare.

La sua carenza potrebbe non portare ad anemie, soprattutto se si hanno buoni livelli di vitamina B9, per questo potrebbe risultare difficile da diagnosticare: in questi casi si rischia di causare seri danni al sistema nervoso centrale.

La vitamina C (acido ascorbico, idrosolubile)

- *Funzioni:* antiossidante.
- *Fonti alimentari:* frutta e alcuni ortaggi, come pomodori e peperoni.

La carenza di vitamina C porta allo scorbuto, una malattia che si manifesta con emorragie.

La vitamina D (colecalfiferolo, liposolubile)

- *Funzioni:* regolazione del calcio nel sangue, è quindi fondamentale per la salute delle ossa.
- *Fonti alimentari:* pesci grassi, verdure verdi, latte e uova.

In realtà si dovrebbe parlare di ormone, più che di vitamina; in effetti viene prodotta anche dalla nostra pelle in risposta all'esposizione ai raggi solari.

La vitamina E (tocoferolo, liposolubile)

- *Funzioni:* è tra gli antiossidanti più efficaci nel nostro organismo.
- *Fonti alimentari:* principalmente vegetali; semi ma anche cereali integrali, frutta, frutta secca e verdura.

La vitamina K (fillochinone, liposolubile)

- *Funzioni:* corretto funzionamento del sistema di coagulazione del sangue.
- *Fonti alimentari:* sia vegetali sia animali, è inoltre prodotta dai batteri intestinali.

Gli alimenti

I nutrienti elencati sopra sono gli ingredienti principali che servono al nostro organismo per sopravvivere in salute, ma nutrizione e alimentazione sono due cose diverse. Non mangiamo zuccheri, proteine e grassi, piuttosto ascoltiamo il nostro palato e il nostro stomaco mangiando pasta, carne, pesce, dolci, verdure e bevande, combinati insieme a formare tutta la varietà di piatti a cui ognuno di noi è affezionato. Conoscere quindi a menadito i nutrienti non è sufficiente per avere una corretta informazione alimentare, bisogna anche conoscere gli alimenti.



I cereali

Nella famiglia dei cereali ci sono tutti quegli alimenti che derivano dal frumento, dal riso, dall'avena, dal mais. Inoltre possiamo considerare in questo gruppo, a livello alimentare, anche gli pseudocereali, piante botanicamente diverse ma che danno prodotti che si consumano in maniera simile, come il grano saraceno, l'amaranto e la quinoa.



Le proprietà nutritive di questo gruppo alimentare sono diverse a seconda del tipo di prodotto, per farla molto semplice lo dividerò grossolanamente in due: prodotti raffinati e prodotti integrali. I prodotti raffinati (la pasta e il pane bianco, ad esempio) sono ricchi di zuccheri complessi ma poveri di molti altri nutrienti, il processo di raffinazione li impoverisce di proteine, minerali e vitamine. Sono un buon prodotto per riempire la pancia, ma non sono certo gli alimenti più nutrienti e sani del mondo. In una dieta varia possono trovare il loro spazio, ma devono essere intervallati anche da prodotti integrali (nei quali inserisco anche gli pseudocereali). Questi ultimi non sono lavorati a fondo e hanno ancora parti del seme che, normalmente, vengono escluse dalla raffinazione. Per questo risultano più ricchi di nutrienti, più proteici e più ricchi di minerali e vitamine, almeno due o tre volte alla settimana un primo dovrebbe essere costituito da un prodotto integrale.

Attenzioni particolari

I cereali, anche integrali, non hanno una buona completezza aminoacidica: sono in generale carenti in lisina – il mais è carente in lisina e triptofano – per questo non possono essere indicati come unica fonte alimentare (purtroppo, in

alcune parti del mondo, esistono popolazioni che mangiano quasi esclusivamente mais). Come abbiamo già visto, la complementazione con i legumi risolve questo problema.

Molti cereali contengono glutine, una sostanza proteica che, nelle persone celiache, risulta tossica. È quindi importante, per loro, conoscere gli alimenti e sapere che, ad esempio, mais e riso non ne contengono, così come non ne contengono gli pseudocereali.

I legumi

I legumi sono un gruppo di alimenti fondamentale per una corretta alimentazione, dovrebbero essere consumati almeno tre o quattro volte a settimana, anche in sostituzione dei secondi. Sono alimenti ricchi di proteine e minerali importanti, fonti di calcio e, in alcuni casi, ferro (il borlotto crudo ha più del doppio di ferro della carne di cavallo), con molte fibre capaci di regolarizzare l'intestino. Purtroppo sono spesso trascurati, ma fanno parte della nostra cultura mediterranea e sono una delle basi della dieta che tutto il mondo ci invidia.



Attenzioni particolari

I legumi freschi e secchi, così come i cereali freschi in chicchi, hanno bisogno di essere pretrattati prima di essere consumati. Essi infatti contengono alcune molecole, chiamate fitati, che rendono estremamente difficoltosa l'assimilazione dei minerali in essi contenuti. Per eliminare questi fitati si procede con l'ammollo: 12 ore per i legumi, 8 per i cereali (tranne per il grano saraceno, per cui servono solo 10 minuti), poi si butta l'acqua dell'ammollo e si possono cuocere.

Tra i legumi è da sottolineare il ruolo della soia, particolarmente ricca di molecole attive che, soprattutto in certe situazioni come l'arrivo della menopausa, possono migliorare lo stato fisico. Inoltre, a differenza degli altri legumi che sono carenti negli aminoacidi metionina e cisteina, la soia ha una qualità proteica paragonabile a quella dell'uovo.

Infine, credo sia importante evidenziare che non è bene consumare legumi crudi, perché contengono tossine che vengono disattivate dalla cottura.

La carne

Per carne si intende, in questo contesto, ogni prodotto derivato dalle carni di animali terrestri, quindi mammiferi come suini, bovini o ovini ma anche uccelli come pollo e tacchino. Le proprietà nutritive di questo tipo di prodotti sono quanto mai varie, a seconda del tipo di carne, di lavorazione, di cottura. Spicca, in generale, la totale assenza di zuccheri e di fibre, mentre è molto abbondante la presenza di grassi saturi. È possibile scegliere carni più magre di altre, ad esempio il pollame spellato è mediamente più magro della carne di maiale, anche se negli ultimi tempi si preferisce allevare anche animali meno grassi, proprio per venire incontro alle preferenze salutistiche dei consumatori. Le carni fresche sono poi mediamente più salutari delle carni trasformate e delle frattaglie: più ricche di sale e di grasso, queste dovrebbero essere consumate saltuariamente, in modo da non esagerare con questi nutrienti. Sono una buona fonte di proteine, in quanto sia per quantità sia per qualità possono soddisfare il fabbisogno nutrizionale umano.



Attenzioni particolari

Molto spesso si sente dire che la carne causi il cancro. C'è del vero in questa leggenda: alcuni tipi di carne e alcuni tipi di cottura (soprattutto i salumi e la cottura troppo spinta come la carne bruciata alla griglia) possono favorire lo sviluppo di tumori, perché portano con sé molecole capaci di promuovere la carcinogenesi, ma altri tipi di carne sono nella peggiore delle ipotesi ininfluenti da questo punto di vista, come la carne di pollo.

I grassi portati dalle carni sono di tipo saturo, è quindi preferibile mangiarne in quantità ridotte, soprattutto per carni grasse, salumi, affettati e insaccati. Il consumo quotidiano è sconsigliato non tanto perché di per sé sia portatore di problemi, piuttosto perché, essendo grasse, si tende a mangiarne in quantità elevate, si tende a sovrabbondare con i condimenti e da qui ad arrivare a esagerare abitualmente il passo è molto breve. In fondo, questa è la base della dieta americana, che sappiamo tutti dove porta.

Il pesce

In questo contesto, parliamo di pesce indicando quegli alimenti animali derivati dalla pesca, quindi pesce vero e proprio, ma anche molluschi e crostacei. Come per la carne, anche nel pesce le capacità nutritive sono molto varie, a seconda del tipo di prodotto che andiamo a consumare. È un'importante fonte di proteine come la carne, a differenza di essa però contiene più acidi grassi polinsaturi, soprattutto il pesce azzurro è ricco di acidi grassi omega-3, importanti come antinfiammatori e per la funzionalità delle membrane cellulari. Crostacei e molluschi ne contengono di meno; sono comunque anche questi una buona scelta alimentare, ma è bene diversificare anche scegliendo altri prodotti (variabilità nella dieta prima di tutto).



Attenzioni particolari

I pesci pescati possono essere inquinati, PCB e mercurio sono le tossine più frequenti. Il consiglio è quello di mangiare pesci pescati piccoli: essendo alla base della catena alimentare e avendo un ciclo di vita relativamente breve, non hanno accumulato nelle loro carni inquinanti in abbondanza come, ad esempio, potrebbe essere nel pesce spada. I pesci d'allevamento sono a volte meno nutrienti di quelli pescati, ma dipende fortemente dal mangime che gli si dà, per questo comunque la qualità potrebbe anche essere eccellente. Il pangasio si è dimostrato sicuro e innocente dalle accuse di essere un pesce scadente. Attenzione, per chi è allergico alla chitina, ai crostacei: l'assunzione di questi animali potrebbe causare shock anafilattico.

Il latte

Il latte è un prodotto derivato dalla mungitura della vacca o di un altro animale; è una bevanda composta da proteine, grassi saturi, vitamine, minerali e zuccheri. Lo zucchero principale del latte è il lattosio, un disaccaride formato da una molecola di glucosio e una di galattosio. È una buona fonte di calcio, fosforo e vitamina D, le proteine che apporta sono di alta qualità e, a seconda del tipo di latte (intero, parzialmente scremato, scremato) ha più o meno grassi. La proteina principale del latte è la caseina. Sia il lattosio sia la caseina possono creare problemi in soggetti sensibili.



Attenzioni particolari

Alcuni soggetti non digeriscono il lattosio, ovvero non sono capaci di separare le due unità che lo formano, per mancanza di un enzima digestivo specifico, la lattasi. Questa condizione, chiamata *intolleranza al lattosio*, è piuttosto comune, basti pensare che è un adattamento umano abbastanza recente: nelle popolazioni che bevono latte anche in età adulta, si è sviluppata la capacità di produrre lattasi anche dopo l'adolescenza, cosa che non succede in altre popolazioni e, ovviamente, in altre specie di mammiferi. La normalità globale, quindi, sarebbe quella di essere intolleranti, non di poterlo tollerare, che è un adattamento successivo. In caso si soffra della mancanza della lattasi, si devono evitare il latte e molti latticini, come vedremo tra poco.

La caseina è alla base di alcune allergie al latte, condizione molto più grave dell'intolleranza perché può portare anche a shock anafilattico. Per le persone allergiche è vietata l'assunzione di latte anche in minima quantità, come quella contenuta in alcuni salumi.

I formaggi e lo yogurt

I formaggi, lo yogurt, il burro e la panna sono latticini, ovvero derivati dalla trasformazione industriale del latte. Questi prodotti sono molto diversi dal latte anche a livello nutrizionale: alcuni di essi infatti possono ad esempio essere consumati moderatamente dagli intolleranti al

lattosio, se l'intolleranza non è grave: ad esempio i formaggi stagionati contengono pochissimo lattosio, così come lo yogurt che, essendo fermentato, ne è quasi privo. La panna e il burro derivano dai grassi del latte, dalla scrematura.



Attenzioni particolari

Più il formaggio è stagionato e più contiene grassi saturi e sale. Mentre abbiamo parlato in dettaglio dei [grassi saturi](#), il secondo è invece ancora da esaminare: il sale, cloruro di sodio, è importante per la nostra vita, sia il cloro sia il sodio partecipano alla corretta funzionalità di ogni cellula del nostro corpo, ma le quantità devono essere regolate. Aggiungere sale ai pasti o mangiare cibi molto salati porta a esagerare molto facilmente, per questo, tra l'altro, prodotti come i formaggi a lunga stagionatura dovrebbero essere consumati con parsimonia, perché un eccesso di sale può portare nel tempo a diverse patologie, dall'obesità alla sindrome metabolica, passando per osteoporosi e ipertensione.

Per quanto riguarda gli yogurt, mi sento di consigliare di mangiare quelli che ci danno più piacere, indipendentemente dalla quantità di grassi: mangiare

uno yogurt al giorno con 0,1% di grassi o mangiarne uno con quei quattro grammi di grassi che contiene normalmente, a livello di quantità giornaliera ha poco effetto, a livello di gusto sono due mondi diversi.

Le uova

Le uova sono alimenti molto nutrienti, ricchi di energia, grassi e proteine, poveri di zuccheri. Un uovo è composto da due parti, diverse a livello nutrizionale: tuorlo e albume. Il primo è una fonte di grassi saturi e colesterolo, in natura serve per dare nutrimento al pulcino in formazione, l'assunzione di un solo tuorlo fa arrivare quasi al limite giornaliero consigliato (300 mg) di assunzione di colesterolo. L'albume è composto da acqua e proteine, le quali sono prese a modello come qualità: ogni cibo di cui si voglia conoscere la qualità delle proteine va confrontato con l'albume d'uovo. È un ottimo alimento, ma ovviamente, per la quantità di grassi contenuti nel tuorlo, non può essere mangiato quotidianamente.



Attenzioni particolari

Nelle uova è presente una vitamina del gruppo B, la B8, [biotina](#), di cui abbiamo già parlato precedentemente, ma è presente anche una proteina particolare, chiamata *avidina*, capace di legarsi alla biotina e impedirne l'assimilazione. Il modo migliore per evitare l'interazione tra avidina e vitamina B8 è quello di cuocere l'uovo: la temperatura della cottura è sufficiente per denaturare la proteina e disattivarla, rendendo più biodisponibile la vitamina.

Le verdure e gli ortaggi

Altro gruppo quanto mai eterogeneo, alimenti come le verdure e gli ortaggi hanno proprietà nutritive varie. In generale si può dire che sono poveri di energia (quindi con un basso contenuto calorico), il loro consumo è fondamentale per l'elevata quantità di micronutrienti in essi contenuta: alcune vitamine e sostanze fitochimiche sono esclusive del regno vegetale, come poi anche le fibre. Tra i vari composti che possiamo ricordare ci sono la vitamina C, i flavonoidi o i tannini, che hanno svariati effetti sull'organismo. Le ricerche confermano come il consumo regolare di verdure possa apportare numerosi vantaggi per la flora intestinale e per l'intestino stesso, grazie a queste molecole e alle fibre. La



regola, anche qui, è quella della variabilità, quindi per semplificare le cose possiamo dare l'indicazione di ruotare i colori: giallo, arancio-rosso, verde, viola, bianco. Ognuno di questi colori è caratterizzato da concentrazioni di molecole attive diverse, quindi mangiandole tutte nell'arco dei vari giorni è possibile averne l'apporto completo. Ultima accortezza: le verdure di stagione sono preferibili in quanto generalmente più saporite, più ricche di nutrienti e più economiche (cosa da non trascurare).

Attenzioni particolari

Le patate sono nutrizionalmente una via di mezzo tra i cereali e le verdure, perciò tendo a consigliarle al posto dei primi o del pane. Evitiamo di mangiare patate germogliate o verdi, perché potrebbero essere pericolose, in quanto ormai ricche di solanina, un alcaloide velenoso.

La frutta

La frutta è spesso accomunata alla verdura, in effetti le linee guida consigliano di mangiare cinque porzioni di frutta e verdura al giorno. Valgono le stesse regole descritte anche per la verdura: varietà basata sui colori, che sono gli indici importanti per capire se stiamo mangiando equilibrati. A differenza della verdura però apportano più zuccheri sotto forma di fruttosio. È necessario quindi non esagerare con il consumo di frutta, ma è anche vero che esagerare è difficile, perché vorrebbe dire mangiarne almeno un chilo al giorno o poco meno.



Attenzioni particolari

Alcuni tipi di frutta sono particolarmente zuccherini o grassi, ad esempio banane, uva, avocado, pertanto queste andrebbero consumate in minor misura rispetto ad altri tipi.

La frutta secca

Noci, nocciole, pistacchi, pinoli, mandorle e tutta la frutta secca in genere hanno la particolarità di essere ricchi di acidi grassi polinsaturi (quindi anche molto calorici) e di minerali importanti. Tra i principali nutrienti possiamo ricordare gli omega-3 contenuti nelle noci, il calcio nelle mandorle e il ferro nei pistacchi. La presenza di



questi cibi nell'alimentazione quotidiana è non solo permessa, ma addirittura consigliata, sebbene non si possa pensare di mangiarne grosse quantità.

Le bevande alcoliche

Il vino, la birra e i superalcolici sono ormai parte integrante della nostra dieta, si parli di feste, di ritrovi tra amici, di aperitivi, è comunque frequente il loro consumo. Alcune bevande apportano nutrienti, ma in quantitativi talmente limitati da essere praticamente ininfluenti, di contro l'alcol apporta 7 kcal per ogni grammo, poco meno di un grammo di grassi. A differenza dei grassi, però, non dà energia sfruttabile ma solo accumulabile. Inoltre, e questo deve essere chiaro, l'alcol è né più né meno che una tossina. L'abuso cronico di sostanze alcoliche può portare a danni epatici e cardiaci gravissimi, può causare tumori al fegato, all'intestino e alla bocca, può determinare malformazioni fetali e malnutrizione (l'alcol inibisce la fame). L'abuso acuto di alcol può condurre al coma etilico, condizione a volte mortale.



Le bevande eccitanti

Il caffè e il tè contengono caffeina, un alcaloide capace di agire sul sistema nervoso e cardiaco, per questo viene definito eccitante. Come le bevande alcoliche, anche queste non sono essenziali per la nutrizione corretta ma, a differenza di esse, possono apportare molecole interessanti per la salute umana. Il tè verde, in particolare, è ricco di un composto chiamato *epigallocatechina-3-gallato* (EGCG), un forte antiossidante che può coadiuvare il lavoro delle vitamine C ed E oltre ad avere anche altri effetti benefici.



Attenzioni particolari

Sarebbe meglio evitare di assumere il caffè e il tè vicino ai pasti, perché contengono alcune molecole capaci di legare i minerali e rendere difficoltosa la loro assimilazione. In questo senso, un bicchiere di latte macchiato apporta molti meno minerali rispetto alla stessa quantità di latte semplice.

I dolci

Per dolci intendo tutti quei preparati, secchi o meno – biscotti, bignè, torte, cornetti e via dicendo – che apportano una notevole quantità di zuccheri semplici, a volte ricchi di grassi (soprattutto saturi), a scapito degli altri nutrienti. Il consumo di questi alimenti è ovviamente da limitare, sono molto calorici e favoriscono l'accumulo di adipe. È anche da considerare il fatto che durante la loro produzione, se non casalinga, vengono usati dei grassi scandenti; questo dovrebbe essere un ulteriore motivo per limitarli nella dieta.



Le spezie e gli odori

Ogni condimento di questo tipo è una miniera di minerali e di sostanze fitochimiche che possono avere un'azione positiva sul nostro organismo. La curcuma, alla base del curry, è ottima per depurare il fegato, il peperoncino è antinfiammatorio, la salvia è ricchissima di calcio... insomma, sono fonti alimentari da non trascurare e dovrebbero essere sempre presenti nelle tavole.



Il rapporto quotidiano con i cibi

Abbiamo indagato i nutrienti e gli alimenti, l'ultima cosa da esaminare è il trattamento dei cibi per ottenere da loro il meglio. È importante sapere che, ad esempio, la cottura modifica l'apporto nutrizionale dei cibi, e che diversi tipi di cottura hanno effetti differenti. Allo stesso modo i cibi vanno conservati in maniera corretta, altrimenti si rischia di mangiare cose ormai dannose. Infine, gli alimenti vanno combinati in modo da avere la possibilità di darci tutti i nutrienti di cui abbiamo bisogno, senza per questo eccedere.



I tipi di cottura

La cottura influisce sulla capacità nutritiva e sulla salubrità degli alimenti, in quanto il calore è capace di modificare la struttura delle sostanze contenute in essi. La bollitura è un modo molto comune di cucinare, in caso si cuociano delle verdure è importante sapere che nell'acqua vengono perse molte sostanze nutritive, che verranno inevitabilmente buttate scolandole.



Per ovviare a questo si può pensare di utilizzare meno acqua (il minimo indispensabile) e magari non scolare subito la verdura cotta, in modo da far riassorbire un po' di nutrienti.

Un modo simile di cucinare ma che rispetta di più i nutrienti degli alimenti è la cottura al vapore: l'acqua non rimane a diretto contatto con l'alimento e i nutrienti quindi non possono essere persi nel brodo, allo stesso tempo alcuni nutrienti delicati come gli omega-3 sono mantenuti in maniera più efficace.

La cottura al forno offre buone possibilità di mantenere intatta la maggior parte dei nutrienti, il lato negativo è che con la cottura a secco è facile bruciare le pietanze, sviluppando così composti potenzialmente dannosi, capaci anche di stimolare crescite cancerose. Lo stesso problema l'abbiamo con la cottura in piastra: le parti bruciate dell'alimento, soprattutto se carne, sono da scartare perché possono far danni all'organismo.

Il forno a microonde non causa problemi nella cottura ed è una buona soluzione per mantenere inalterati i nutrienti delicati (come gli omega-3), purtroppo non è adatto a cucinare tutti i tipi di alimento, alcuni risultano troppo duri dopo la cottura a causa delle alte temperature in tempi brevi che si raggiungono con questo tipo di intervento.

La conservazione

I metodi di conservazione sono i più vari, tutti hanno i loro lati positivi e, a seconda del prodotto, si sceglie l'uno o l'altro in base alle varie esigenze.

Il più classico tipo di conservazione è il freddo: refrigerare, congelare e surgelare i prodotti sono tutti modi per allungare il tempo di conservazione. Per refrigerazione si intende la conservazione intorno ai 4 °C, l'allungamento della bontà del prodotto è nell'ordine dei giorni. Per congelamento e surgelazione invece si intende la conservazione a meno di 0 °C, ma nel primo l'effetto è raggiunto lentamente, nella seconda più velocemente, con temperature più fredde (industriali). Il congelamento provoca perdita di nutrienti a causa del tipo di cristalli di ghiaccio che si formano, mentre la surgelazione non ha questo problema, riesce a mantenere sia il sapore sia le proprietà nutritive più a lungo; il prodotto surgelato ha spesso una qualità paragonabile al prodotto fresco.



L'affumicamento dei cibi permette la conservazione per periodi piuttosto lunghi e, allo stesso tempo, dona aromi tipici. Si potrebbero formare sostanze cancerogene, quindi è bene non mangiare quotidianamente prodotti conservati con affumicatura.

Il sale, l'olio o lo zucchero vengono usati per conservare alcuni alimenti particolari (prodotti ittici, frutta...) causando disidratazione o impedendo il contatto con l'aria, diminuendo quindi la percentuale di ossidazioni nell'alimento. Ovviamente, la quantità di olio, sale e zucchero va considerata in caso si stia seguendo una dieta particolare.

L'atmosfera protetta è un tipo di confezionamento capace di diminuire le reazioni chimiche all'interno dell'alimento, eliminando l'ossigeno e facendo quindi in modo di mantenere inalterate più a lungo le caratteristiche del prodotto.

La pastorizzazione è usata per i cibi liquidi, si tratta di un trattamento termico che, applicato per poco tempo, permette di eliminare la stragrande maggioranza dei batteri eventualmente presenti e di allungare la conservabilità dell'alimento. Alternativamente a questa pratica, i più comuni trattamenti sono l'UHT (*Ultra High Temperature*), che arriva a temperature molto alte per brevissimi tempi (circa 5 secondi, in base alla temperatura), e la microfiltrazione, che non usa temperature ma con una specie di setaccio riesce a purificare il prodotto. Come ogni trattamento termico, abbiamo una qualche perdita di nutrienti sia con la pastorizzazione sia con l'UHT, ma sono processi studiati per ridurre al minimo le perdite e massimizzare il risultato, tanto che l'UHT può essere conservato per mesi.

Cosa mangiare durante la giornata

Colazione

La colazione è uno dei tre pasti principali della giornata e non va mai saltata, altrimenti si arriva al pranzo digiunando per troppe ore consecutive, dalla cena precedente, e questo può causare debolezza, danni muscolari e, in generale, malnutrizione.

La colazione dovrebbe apportare una buona quantità di zuccheri e un discreto quantitativo di proteine, quindi una colazione con latte e fette biscottate può essere una buona scelta. In alternativa al latte si possono usare le bevande vegetali di soia, mandorle o riso, oppure si possono consumare succhi di frutta o tè. In caso si scelgano queste soluzioni, potrebbe essere una buona idea quella di aggiungere miele o marmellata sulle fette biscottate per aumentare l'introito calorico.

Ovviamente va benissimo anche il pane che, se integrale, apporta anche più proteine.

L'uso di fiocchi di cereali o mais e di riso soffiato dovrebbe essere almeno non quotidiano: sono una buona fonte di minerali e vitamine, che vengono aggiunti in fase di lavorazione, ma sono prodotti dolci e a volte con ingredienti che lasciano un po' a desiderare (controllate l'etichetta e prendete il meno possibile i prodotti con la dicitura «oli vegetali», «oli di origine vegetale» o «olio di palma»).



Metà mattina

Uno spuntino a metà mattina è un buon modo per gestire la fame fino al pranzo e non arrivare ad avere crampi prima del pasto. Deve essere un pasto leggero, uno yogurt o un frutto, senza esagerare. I cracker sono prodotti industriali spesso, a parità di peso, più calorici e meno sani del pane, perciò non devono essere la prima scelta per gli spuntini quotidiani.

Pranzo

A seconda della quantità di cibo che il nostro corpo richiede, possiamo permetterci di mangiare primo e secondo o solamente il primo, sempre tenendo costante la presenza di frutta e verdura che non devono mai mancare. Ovviamente dipende dalle scelte personali: se si preferisce mangiare poco primo (ad esempio 50 grammi di pasta) è possibile associare un secondo anche se bisogna tirare un po' la cinghia, personalmente cerco di non scendere, per quanto possibile, al di sotto degli 80 g di pasta, per non fare porzioni troppo piccole, in quel caso è ovvio che difficilmente ci sarà un secondo. Da un altro

punto di vista, nessuno vieta di mettere a pranzo un secondo e un contorno, senza consumare alcun tipo di primo. Vi sono varie alternative a cui possiamo dare attenzione, per i primi. Dovremmo porre attenzione nel consumare tutte queste risorse alimentari, in modo da poter variare il più possibile l'alimentazione.

- La pasta è il primo per eccellenza per gli italiani, è una buona fonte di zuccheri complessi ma non è l'alimento migliore del mondo, soprattutto quella raffinata (quella bianca, la classica pasta al pomodoro), perché deriva da una lavorazione spinta del frumento che permette di avere una farina chiara, ma allo stesso tempo impoverita di nutrienti e con un alto indice glicemico. Può essere consumata spesso, ma andrebbe alternata con altri alimenti, di seguito elencati.
- La pasta integrale deriva dal frumento meno lavorato, per questo è più ricca di nutrienti e fibre, ha un indice glicemico più basso e ha un colore più scuro. Dovrebbe essere consumata almeno due o tre volte alla settimana, diventando una presenza costante nella cucina abituale.
- Chicchi di orzo, farro e altri cereali possono essere una buona alternativa ai prodotti lavorati, si possono usare per zuppe o per insalate simili all'insalata di riso, sono ricchi di fibre e minerali e fanno parte della tradizione contadina italiana.
- Il riso è presente sul mercato in tre tipologie: raffinato, il classico riso bianco; parboiled, usato soprattutto per le insalate di riso; integrale. Ovviamente la scelta più salutare ricade sui prodotti meno raffinati: il riso integrale ha al suo interno più nutrienti di tutti gli altri, il parboiled è una buona via di mezzo, il riso bianco è invece il più povero e quello con più alto indice glicemico. Consigliati tutti, a rotazione.
- Patate, legumi e mais potrebbero non essere considerati dei veri e propri primi, ma dato il loro contenuto in amido è consigliabile considerarli comunque alternativi a essi e al pane: se nel menù sono presenti mais, fagioli, lenticchie, ceci, patate o prodotti da essi derivati (come polenta e gnocchi) è bene rinunciare sia alla pasta sia al pane in quel pasto.

Anche i secondi abbondano in fatto di scelte, e anche qui la parola d'ordine è varietà.

- I secondi di carne o di pesce sono quelli più utilizzati, esistono in questo caso alcune limitazioni sulle frequenze di assunzione di determinati cibi: salumi, affettati, carni rosse, carni grasse, cotture alla piastra e alla brace, sono tutte cose che tassativamente non devono essere quotidiane. Il consumo di questo tipo di alimenti in maniera abituale porta a vari tipi di problemi di salute, dall'ipercolesterolemia all'obesità, dalla quale possono derivare disturbi più gravi. Nelle abitudini quotidiane possono

esserci pesci e carni bianche, cotte in maniera semplice e abbondando con le spezie, in modo da insaporire senza usare troppo sale.

- I formaggi sono da consumare in quantità ridotta: sono poco più di uno spuntino, spesso, perché apportano molti grassi saturi e sale. Sono preferibili i formaggi freschi, meglio se light, in ogni caso il consumo non deve essere quotidiano.
- Delle uova abbiamo già parlato, ottima fonte di proteine, ma anche fonte abbondante di grassi saturi e colesterolo, perciò generalmente si consiglia di non superare il paio d'uova a settimana, anche se da molti esperti questa indicazione è vista come semplicemente prudente: esistono studi controversi e la verità certa è ancora lontana dall'essere scoperta.
- I legumi possono essere visti come dei secondi molto importanti, soprattutto nella popolazione vegetariana. In quel caso vanno bilanciati gli zuccheri con i primi, ma il contenuto proteico di questi alimenti li rende un'ottima alternativa ai secondi animali. Consigliati, nell'ambito della varietà settimanale, almeno due o tre volte, in alternativa ai secondi o come piatto unico con le verdure.

Le verdure sia cotte sia crude e la frutta non devono mai mancare, sono una fonte importante di vitamine, fibre, minerali e sostanze fitochimiche. Assolutamente vietato alzarsi da tavola senza aver consumato questi alimenti, che devono essere la base di ogni tipo di alimentazione sana.

Merenda pomeridiana

È un pasto leggero, come lo spuntino a metà mattina, che serve a fermare la fame e non smaniare per la cena rischiando di esagerare. Un buon suggerimento, oltre a quelli già fatti per lo spuntino a metà mattina, è la frutta secca, che apporta molti nutrienti importanti. La migliore scelta che si può fare, a riguardo, è quella della frutta secca più fresca possibile: non salata, non tostata, in modo da mantenere inalterate le caratteristiche nutrizionali.

Cena

Valgono gli stessi suggerimenti del pranzo. In particolare vorrei mettere in risalto che non c'è alcun tipo di problema nel mangiare i primi a cena, nelle quantità e nei modi corretti. Recentemente alcuni studi^{1,2} hanno evidenziato come la diceria della pasta a cena che fa ingrassare sia, appunto, una diceria, l'importante è non abusare di questa possibilità.

¹ Sofer S, et al. – [*Greater weight loss and hormonal changes after 6 months diet with carbohydrates eaten mostly at dinner*](#) – Obesity (Silver Spring). 2011 Oct;19(10):2006-14

² Sofer S, et al. – [*Changes in daily leptin, ghrelin and adiponectin profiles following a diet with carbohydrates eaten at dinner in obese subjects*](#) – Nutr Metab Cardiovasc Dis. 2012 Aug 14

Varie ed eventuali

Pizza, aperitivi, feste e momenti conviviali non devono mancare, non bisogna essere maniaci della salute: il corpo di una persona sana è al 100% in grado di sopportare un bicchiere di aperitivo una volta alla settimana, così come è in grado di sopportare una pizza quattro stagioni o una fetta di torta, se capita ogni tanto. Non priviamoci dei momenti sociali per paura di sbagliare, perché anche il lato psicologico vuole soddisfazione, ed è molto più forte di quello biochimico, perciò se lo si reprime si rischia di esagerare in altri momenti, o andare incontro a problemi anche molto seri. L'importante è la moderazione, non la privazione.

Conclusioni

Tutto quello che è stato scritto in questo documento è necessario ma non sufficiente per una corretta alimentazione. Infatti, è palese a tutti che noi non mangiamo proteine e minerali, come poi non mangiamo semplicemente cereali o carne affettata, quanto piuttosto facciamo un pranzo composto da vari ingredienti, spezie, odori e sapori che hanno a che fare più con l'aspetto emotivo che con quello razionale. Non si può pensare di consigliare un dato ingrediente senza considerare allo stesso tempo la reazione della persona a quell'ingrediente, perché in questo caso la dieta migliore del mondo è comunque una dieta che non viene seguita.

Allo stesso modo, il cibo ha una valenza sociale e culturale impossibile da trascurare, sarebbe impensabile forzare un vegetariano a mangiare carne, perché nei suoi valori quella cosa non è accettabile, come poi succede per molte persone che rifiutano di mangiare il cervo o il cavallo, o per motivi religiosi il maiale o la mucca.

L'importante, in ogni caso, è cercare di variare quanto più possibile l'alimentazione, nel rispetto della propria persona e del proprio contesto sociale, in modo da poter vivere il rapporto col cibo non come una mera assunzione di nutrienti, ma come effettivamente è: un rapporto con il mondo attraverso l'alimentazione.

Ringraziamenti

Questo eBook è stato gentilmente offerto da FarmacoeCura.it.

