

ALIMENTAZIONE

## CENA, QUANTE CALORIE ASSUMERE



Secondo le regole dell'equilibrata alimentazione una cena che fornisca più del 30% delle calorie dell'intera giornata non aiuta certo a dimagrire o a mantenere il proprio peso forma. La maggior parte delle persone **arriva a cena con una fame da lupi** per vari motivi: colazioni frugali, pranzi veloci e insufficienti, nessuno spuntino o merenda durante le ore di lavoro col risultato che a cena si arriva molto affamati. Invece la cena dovrebbe apportare solo le calorie necessarie a trascorrere 3 o 4 ore di attività più che moderata prima di coricarsi, oltre a quelle necessarie al **metabolismo basale** per le 7/9 ore di sonno, per non svegliarci la notte con la fame.

### Quante calorie

Prendendo ad esempio una persona adulta di peso normale (BMI tra 18,6 e 24,9) di età tra i 30 e 40 anni, non sedentaria, ma con un'attività fisica moderata, che necessita di circa 2.100 calorie (Kcal/die), l'apporto calorico ideale dovrebbe essere così ripartito:

25% colazione, 5% spuntino del mattino, 35% pranzo, 5% merenda e 30% cena.

Per **alimentarsi correttamente** le calorie debbono provenire dai macronutrienti (**carboidrati**, **proteine** e **grassi**) con una precisa proporzione e l'alimentazione deve essere variata per apportare tutti i micronutrienti (**vitamine** e **minerali**) necessari all'organismo per stare bene. La cena quindi dovrebbe fornire macro e micronutrienti con un apporto di circa **600 Kcal**. Troppe? Poche? Vediamo come spesso si mangia a cena.

### Cenare fuori casa

Si può andare a cena fuori solo per comodità o per avere l'occasione di stare insieme ad amici e parenti perché

la cena è anche un momento conviviale e il lavoro, generalmente, lascia spazio solo alla sera, ma non è detto che si debba fare una cena pantagruelica come invece avviene spesso quando si esce. Durante la settimana si può andare a cena in coppia, con la famiglia o in compagnia anche solo per mangiare una pizza e poco più, facciamo un esempio:

1. Pizza con mozzarella, pomodoro e olio (margherita) di medie dimensioni (200 g), **700 Kcal** .
2. Pizza margherita con aggiunta di prosciutto o salsiccia, **1000 Kcal** .
3. Una birra da 33 cl, **110 Kcal** .
4. Un dolcetto come un tiramisù, piccolo, non più di 100 g, **385 Kcal** .
5. Una frugale coppetta di fragole senza zucchero, ma con due palline di gelato alla crema, **210 Kcal**.

Questa cenetta che può **sembrare poco impegnativa** apporta da **1.000 a 1.500 Kcal circa** . Anche scegliendo la cena da 1.000 Kcal si assumono circa 400 Kcal in più di quanto mediamente si dovrebbe.

### **Come ridurre le calorie cenando in pizzeria**

In molte pizzerie si può mangiare pesce, verdure, carne, pasta, cibi che, se mangiati in giuste quantità, possono apportare meno calorie di una pizza classica. Invece, se si vuole cenare mangiando la pizza occorre scegliere dimensioni e farciture:

1. Mezza pizza margherita (divisa con un amico), **350 Kcal** .
2. Insalata mista a piacere: verde, pomodori, carote, sedano, finocchio, ecc. con un cucchiaino d'olio (10 g) succo di limone o aceto circa, **100 Kcal** .
3. Una birra da 33 cl, **110 Kcal** .

Quanto sopra apporta circa 560 Kcal, la giusta quantità per la dieta tipo da 2.100 calorie giornaliere.

Se non si vuole rinunciare alla pizza intera si può optare per quella alla **marinara** (pasta, pomodoro, olio, aglio) in questo caso però la cena sarebbe priva di proteine animali contenute nella mozzarella, ma l'equilibrio tra macronutrienti si può raggiungere anche con gli altri pasti della giornata.

**Una soluzione è la pizza al pomodoro, olio, basilico e Grana Padano DOP** (25 g a scaglie sottili o grattugiato) che contiene meno grasso di quello contenuto nella quantità di mozzarella che solitamente si usa e apporta più nutrienti come: le proteine ad alto valore biologico, antiossidanti, minerali e vitamine, che insieme al licopene contenuto nel pomodoro sono un vero toccasana contro i radicali liberi. Questa pizza apporta **circa 390 Kcal** e, bevendo acqua al posto della birra, ci potrebbe stare ancora un'insalata come sopra, raggiungendo in questo modo 490 Kcal.

### **Cenare in casa**

Come spiegato in precedenza, la maggioranza delle persone arriva a cena con molta fame e spesso mangia molto di più di quanto dovrebbe o di quanto crede. Esempio:

1. Un primo di 70 g di pasta con un sugo alle verdure e 10 g di olio extravergine d'oliva apporta circa **350 Kcal** .
2. 80 g di formaggio fresco (stracchino o crescenza) apportano circa **210 Kcal**

3. Un contorno di verdura cruda con un cucchiaino d'olio extra vergine d'oliva (5 g) e limone apporta circa **50 Kcal** .
4. 50 g di pane (baguette), **140 Kcal** .
5. Un bicchiere di vino (gradazione media) 125 ml, **110 Kcal** . Idem una birra da 330 ml.

Verrebbe da pensare che una cena come quella sopra descritta sia un pasto leggero, in fondo “si tratta solo di **due fili di pasta, un pochino di stracchino, un'insalatina praticamente scondita, un pezzetto di pane, un bicchierino di vino**”. In realtà questa cena apporta **860 Kcal** e poche proteine, perciò, rispetto alla media presa in considerazione, ci sono 260 Kcal in più del dovuto che, essendo assunte a fine giornata quando il metabolismo rallenta e prima del riposo notturno, è molto probabile che una buona parte vada ad alimentare le riserve di grasso anziché essere “consumata”.

### **Come ridurre le calorie cenando a casa**

Una cena salutare che non faccia ingrassare deve apportare carboidrati, proteine, grassi, vitamine, minerali e fibre, ed essere leggera cioè, nel nostro caso, non superare le 600 Kcal. È possibile mangiare un primo a base di pasta e legumi, o un piatto unico come un'**insalatona completa e salutare da 520 Kcal**, o anche un passato di legumi e verdura e un secondo. Per correggere l'esempio di cui sopra (cena da 860 Kcal) possiamo mangiare:

- Un passato di verdure e pomodoro con 10 g di olio aggiunto a crudo, **Kcal 115**.
- 40 g di Grana Padano DOP, **156 Kcal**.
- Insalata mista di verdure in foglia, condita con salsa citronette 50 g (succo di limone 40 g emulsionato con 10 g di olio extra vergine d'oliva) e aromi a piacere, **100 Kcal**.
- 70 g di pane integrale **161 Kcal**.

Questa cena apporta 532 Kcal, ed ha anche caratteristiche nutritive migliori.

- Il passato di verdure, l'insalata e il pane integrale apportano minerali e molte fibre che aiutano il transito intestinale e il metabolismo dei grassi.
- L'insalata con l'olio d'oliva fornisce fibra e antiossidanti come la vitamina E oltre a grassi buoni (monoinsaturi).
- Il Grana Padano apporta 11 g di grassi di cui il 38% insaturi (grassi buoni), 13 grammi di proteine in gran parte ad alto valore biologico, tanti minerali tra i quali 466 mg di calcio (circa il 50% del fabbisogno giornaliero in età adulta), antiossidanti come zinco, selenio e vitamina A, oltre alle vitamine del gruppo B tra le quali 2 microgrammi dell'importantissima B12 che soddisfano il 50% del fabbisogno giornaliero.

Questa cena ha anche il vantaggio di aumentare il senso di sazietà grazie al volume che si crea nello stomaco con il passato di verdura e l'insalata, alla grande quantità di fibre presenti anche nel pane integrale, alle proteine e all'apporto di acidi grassi insaturi e saturi e un basso apporto di colesterolo circa 49 mg. La cena che si contraddistingue per la quantità di verdure e di nutrienti del latte contenuti e concentrati nel Grana Padano, può avere caratteristiche nutritive simili anche cambiando alcuni alimenti come la pasta al posto del pane. Come accennato, l'equilibrio di calorie provenienti da macronutrienti si può raggiungere anche con gli altri pasti della giornata, mangiando un'altra porzione di verdura e 2 di frutta, oltre ad altri carboidrati e proteine.

### **Alcune ricette interessanti per la cena**

- **Torta di baccalà alla provenzale** (una porzione 300 Kcal)
- **Verdure miste ripiene** (una porzione 320 Kcal)
- **Millefoglie melanzane e capperi** (una porzione 248 Kcal)
- **Zuppetta di polipetti alla portolana** (una porzione 193 Kcal)
- **Scampi al pompelmo** (una porzione 234 Kcal)

Altre interessanti ricette per grandi e piccini: colazione, pranzo, cena, spuntini e merende potete [trovarle sul sito](#).