

ALIMENTAZIONE

COMPRA SOLO QUELLO CHE MANGI



CONSIGLIO

Pianifica la spesa sulla base dei nutrienti che devi assumere in una settimana, compra solo quello che mangi, impara a scegliere gli ingredienti di alta qualità e come trovarli. Ti renderai la vita più semplice mantenendo il tuo peso forma.

Per costruire una sana alimentazione, per se stessi e per tutta la famiglia, si deve partire da una spesa corretta. I supermercati, ma anche i piccoli negozi, propongono una tale quantità e varietà di prodotti che si corre il rischio di essere sopraffatti e di acquistare cibi di cui non si ha effettiva necessità o di scarsa qualità nutrizionale e poi, quando si arriva alla cassa, ci si accorge che il carrello è pieno di merendine, biscotti farciti, patatine fritte e bevande zuccherate.

Dobbiamo stare attenti perché l'apporto calorico di questi prodotti è notevole e il **bilancio energetico** che serve per farci mantenere il peso forma, potrebbe essere alterato. Inoltre, si rischia di introdurre elevati quantitativi di "grassi saturi" o "zuccheri semplici" che sono responsabili dell'insorgenza di alcune malattie: dislipidemia, diabete, ipertensione arteriosa, ecc.

La buona regola

È consuetudine per molti redigere una lista di ciò che manca in casa prima di recarsi al supermercato ma, alcune ricerche hanno dimostrato che, nonostante le buone intenzioni, oltre il 20% della merce che si acquista non proviene dall'elenco degli alimenti da comprare; ciò significa che spesso la spesa è fatta in modo compulsivo piuttosto che consapevole. Invece sarebbe molto più saggio, uscire di casa con le idee ben chiare su cosa e

quanto comprare, pensando ai possibili piatti da consumare ogni giorno, o in settimana, e soprattutto coscienti che non dobbiamo riempire una dispensa ma piuttosto acquistare nutrienti di cui il nostro organismo ha bisogno senza cedere alle tentazioni cui il marketing sapientemente ci sottopone.

Così facendo ne gioverà la salute e perché no? Anche al **portafoglio**.

Cosa mettere nel carrello

Vediamo cosa non deve mai mancare nella lista della spesa secondo le linee guida della corretta ed **equilibrata alimentazione** che prevedono anche una specifica frequenza di consumo dei diversi alimenti a livello settimanale :

- **Frutta e verdura!** Deve essere acquistata di varietà diverse e in abbondanza, ricordando che l'assunzione giornaliera raccomandata è di **3 porzioni al giorno di frutta e 2 di verdura** per garantire il fabbisogno di **vitamine, minerali e fibra**. Vanno scelte rigorosamente quelle di stagione (più economiche, gustose e ricche in vitamine) e **va controllato sempre il grado di maturazione**.
- **Fonti di carboidrati**. Acquista i cereali che sono componenti fondamentali dell'alimentazione umana, ma non limitarti solo a **pasta, pane di frumento e riso; cerca di spaziare tra orzo, farro, miglio, avena, grano saraceno, cous cous, polenta e bulgur** (tutti i cereali sono ricchi in zuccheri complessi e posseggono una buona quota di proteine, ma differiscono per il contenuto in fibra, minerali e vitamine). Anche il **pane** è importante ed è possibile consumarlo senza sensi di colpa, basta non eccedere nei quantitativi ed evitare quello più elaborato, ad esempio pane all'olio o al latte. Compra pane di **grano duro o integrale** e non dimenticare di inserire nella lista anche i prodotti per la **prima colazione**, meglio se poco elaborati, senza troppe farciture quali fette biscottate, **cereali** in fiocchi e **biscotti** secchi.
- **Fonti di proteine** necessarie ed essenziali. Le trovate nel **pesce** (meglio quello azzurro) e nella **carne**, che va acquistata nei tagli più magri e possibilmente solo quella che si può controllare. È consigliato consumare pesce e carne con una frequenza pari a **3 volte alla settimana**. Anche le **uova** apportano proteine e devono trovare un posto nella lista; il loro consumo non deve superare le **2 uova alla settimana** (per i bambini fino a 10 anni uno è sufficiente). Gli affettati è preferibile che provengano da carni magre (prosciutto cotto, crudo, speck, bresaola, affettato di tacchino/pollo) da portare in tavola non più di 2 volte alla settimana.
- **I formaggi** possono sostituire il secondo piatto di carne o uova con una frequenza di **2 o 3 volte a settimana**, alternando quelli freschi a quelli stagionati, ma privilegiando i semigrassi e i stagionati come il Grana Padano DOP, che può essere utilizzato anche tutti i giorni grattugiato per insaporire i primi al posto del sale, otterrete più gusto e nutrienti, meno sodio e quantità eccellenti di proteine essenziali ad alto valore biologico e **senza lattosio**.
- Spaziare tra le varietà di **legumi** è buona abitudine (fagioli, lenticchie, ceci, piselli, soia) perché sono ricchi in proteine vegetali.
- Latticini. Per chi li tollera, una porzione di **latte** al giorno (meglio se parzialmente scremato dai 3 anni in poi) o di **yogurt** (magri e senza dolcificanti di sintesi) sono ottimi a colazione ma anche come alternativa per la merenda.
- L'olio extravergine d'oliva è un **condimento** salutare abbinabile a limone, aceto di vino o balsamico. Via libera anche alle erbe aromatiche.
- **Acqua**, il suo consumo dovrebbe essere di almeno 1,5 litri al giorno per persona e non può essere

sostituita da bibite zuccherate, alcolici o altre bevande; inoltre non è sempre necessario acquistare l'acqua in bottiglia, molto spesso quella del rubinetto va benissimo.

- Un aiuto nell'organizzazione della settimana arriva anche dai **surgelati**: bene le **verdure**, per evitare di rimanerne sprovvisti ma no a quelle già condite o elaborate in piatti pronti. Anche il **pesce surgelato** può essere inserito, è sconsigliato però nella versione panata, in quanto pre-fritta e quindi ricca in grassi e sodio (anche se poi lo si cuoce in forno);
- Tra le cose utili da segnare ci può essere la passata di pomodoro o qualche scatoletta (mais, legumi, tonno, salmone o sgombro al naturale) e perché no, **qualche sfizio**, in quantità moderate, rappresentato da gelato, snack dolci o salati monoporzione e **cioccolata fondente**, un quadratino al giorno non nuoce alla salute e fa bene all'umore.

Come organizzare una spesa corretta e salutare

- **Mai fare la spesa a digiuno** . Sarebbe l'appetito a guidare l'acquisto e non la ragione. Meglio dopo pranzo, o dopo uno spuntino saziante.
- **Impara a comprare cose che puoi utilizzare più di una volta** . Cerca di pianificare i piatti della settimana in modo che alcuni ingredienti possano essere riutilizzati. Se hai bisogno di una **verdura per condire** la pasta del lunedì, pensa a un altro piatto a base di quella verdura che potresti cucinare il mercoledì.
- **Fai un giro fra i membri della famiglia e chiedi se hanno richieste particolari** , soprattutto quando nel nucleo familiare ci sono anziani e bambini.
- **La condivisione della spesa al supermercato con i figli può rappresentare un primo momento di educazione alimentare**. Fatti aiutare a trovare sugli scaffali il prodotto che cerchi e invitali a scegliere i colori della frutta o qualche verdura particolare da assaggiare una volta rientrati a casa; per loro sarà divertente ma, col tempo, risulterà educativo.
- **Impara a leggere le etichette, controlla la data di scadenza e le informazioni nutrizionali** così potrai fare scelte consapevoli. Prendi questa abitudine, controlla con particolare attenzione quanti e quali conservanti sono presenti nel prodotto e se nell'etichetta sono indicati troppi nomi complicati, formule chimiche o termini che non riportano alla mente qualcosa che sia "cibo" allora non comprarlo. Guarda il peso delle porzioni, per fare il conto delle reali calorie contenute e quante di esse provengono da grassi e zuccheri semplici (**consulta la tabella** per sapere quante calorie contiene un alimento). Questa è una parte importante per il bilancio energetico.

Un consiglio : fai una spesa "piccola" per evitare che il cibo rimanga troppo a lungo nel frigorifero perché molti nutrienti, come le vitamine, si alterano con la conservazione. Se per motivi di tempo devi fare spese grandi allora impara a **conservare** molto bene gli alimenti che acquisti.