

ALIMENTAZIONE

## COSA S'INTENDE PER ALIMENTAZIONE EQUILIBRATA



Quando si parla di corretta alimentazione, variata ed equilibrata, ognuno di noi ha le proprie convinzioni, ma la scelta dei cibi da variare ogni giorno e le modalità con cui prepararli e quando consumarli, hanno delle regole precise che è bene imparare. Senza dubbio è opportuno parlare anche di calorie cercando di capire cosa sono, come vanno distribuite durante la giornata e quali sono le quantità contenute negli alimenti.

Innanzitutto è bene specificare che **le calorie (kcal) indicano la quantità di energia contenuta negli alimenti**. I macronutrienti (carboidrati, grassi e proteine) forniscono un certo quantitativo di calorie: i carboidrati 4 kcal per grammo, i grassi 9 kcal per grammo, le proteine 4 kcal per grammo.

**Le calorie che ognuno di noi deve assumere quotidianamente variano in base a sesso, età, peso, attività fisica praticata.**

### **Quante calorie assumere da macronutrienti nei pasti principali durante la giornata**

La giornata alimentare deve essere suddivisa in almeno 3 pasti principali: colazione, pranzo e cena, meglio se con l'aggiunta di due spuntini, uno a metà mattina e uno nel pomeriggio. Se non si possono fare spuntino e merenda, l'apporto calorico giornaliero per i pasti principali dovrebbe essere ripartito come segue:

Pasti della giornata	% Kcal giornaliere
COLAZIONE	25%
PRANZO	40%
CENA	35%

### L'importanza degli spuntini

Sarebbe meglio, come accennato sopra, fare due spuntini tra i pasti principali. Consumandoli si favorisce una distribuzione del cibo nel corso della giornata, evitando di arrivare troppo affamati a pranzo o a cena e di spiluccare durante la giornata.

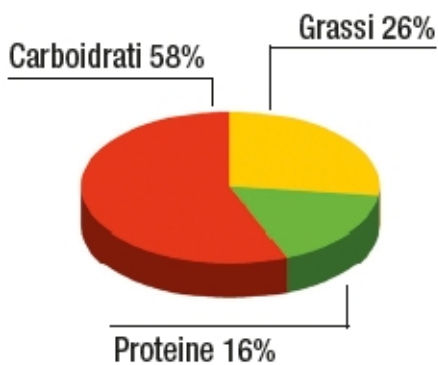
Ogni **spuntino** deve apportare circa il **10% delle calorie giornaliere**. Per questo motivo si può ad esempio ridurre la percentuale di calorie a colazione, pranzo e cena e la ripartizione potrebbe essere:

- colazione 20%
- spuntino 10%
- pranzo 35%
- merenda 10%
- cena 25%

### Macronutrienti in equilibrio tra loro

Le calorie totali assunte, come abbiamo detto, possono variare da individuo a individuo ma in ogni caso devono essere **proporzionate in macronutrienti**.

Il grafico sotto mostra la **razione giornaliera consigliata: % di calorie provenienti dai macronutrienti**.



Inoltre, per garantire l'adeguato apporto di tutti i nutrienti, bisogna rispettare alcune semplici ma fondamentali regole:

- I macronutrienti in equilibrio debbono essere presenti in ognuno dei 5 pasti giornalieri: colazione, spuntino, pranzo, merenda, cena, o perlomeno nell'arco della giornata.
- Le proteine e i carboidrati devono essere presenti ad ogni pasto evitando le diete dissociate, come ad es. carboidrati a pranzo e proteine a cena.
- Ricordiamo inoltre che durante la giornata è bene consumare 3 frutti e 2 porzioni di verdura che possono accompagnare o concludere i pasti principali, ma la frutta può essere utilizzata per gli spuntini anche sotto forma di frullato con un po' di latte.

### Frequenza settimanale di alimenti

Per ottenere un equilibrato apporto di nutrienti non è necessario essere dei nutrizionisti e fare calcoli complessi, le linee guida della scienza dell'alimentazione ci propongono uno schema alimentare che soddisfa le esigenze

nutrizionali di macro e micronutrienti. Nel bacino del mMediterraneo, ed in particolare in Italia, si è sviluppata nei secoli la dieta mediterranea, che ha in sé il principio della varietà di alimenti allo scopo di soddisfare i fabbisogni nutrizionali. IFMeD (International Foundation of Mediterranean Diet) ha pubblicato delle linee guida che si possono elaborare come nella tabella che segue.

<b>AD OGNI PASTO</b>	FRUTTA	3 porzioni al giorno
	VERDURA	2 porzioni al giorno
	CEREALI	1 porzione ad ogni pasto principale
<b>OGNI GIORNO</b>	LATTE O YOGURT	2 porzioni ogni giorno
	FORMAGGIO GRATTUGGIATO	come Grana Padano DOP, 2-3 cucchiaini al giorno (10g) per dare sapore ai primi o uso gastronomico
<b>SETTIMANALE</b>	PESCE	2 o più porzioni
	CARNE ROSSA	meno di 2 porzioni
	CARNE BIANCA	2 porzioni
	FORMAGGIO	stagionati come il Grana Padano DOP 2 volte a settimana 50/60 g oppure freschi 100 g al posto di carne o uova
	UOVA	2 - 4
	LEGUMI	3 - 4 porzioni
	AFFETTATI	1 porzione
	INSACCATI	meno di una porzione

Seguendo questo schema, adatto alle persone adulte, non si corre il rischio di mangiare alimenti che a lungo andare potrebbero dare problemi di salute si introducono quei nutrienti protettivi che consentono di prevenire, cioè ridurre il rischio di contrarre malattie anche importanti come il diabete e il cancro.

Focus: A proposito di diete dissociate

*Le linee guida della corretta alimentazione sostengono che bisogna assumere in ogni pasto proteine, grassi e carboidrati in equilibrio tra loro per non avere problemi di salute, mantenere il peso forma o per eliminare i chili in eccesso gradualmente senza riacquistare il peso perso.*

*La credenza secondo cui per perdere peso più velocemente bisogna seguire una dieta dissociata consumando i carboidrati a pranzo e le proteine a cena (o in ogni caso senza mai associarli), la frutta lontano dai pasti, ecc. risulta pertanto in contraddizione con quanto le attuali conoscenze di scienza dell'alimentazione suggeriscono. A seguito infatti di ricerche e studi è stata confermata la validità dell'assunto secondo cui la dieta deve basarsi sui principi del **bilancio dei nutrienti in ogni pasto**, della **completezza** e **varietà degli alimenti**.*

*Bisogna poi prestare anche attenzione alla quantità di proteine introdotte durante la giornata, che va calcolata in base a sesso, età e peso di ciascuno (per un individuo adulto che fa attività fisica a bassa intensità circa 0,8 g per kg di peso corporeo), sia di origine vegetale: legumi, pasta, pane, soia, ecc., sia ad alto valore biologico (di origine animale come carne, pesce, uova, latte e latticini come il Grana Padano DOP). Sebbene le proteine siano importanti per rinnovare i tessuti del nostro organismo e rallentare la riduzione fisiologica naturale dei muscoli col passare degli anni, tuttavia è importante non superare il limite massimo (pari a due volte la quantità*

consigliata) perché si rischia di affaticare i reni con potenziali problemi per la salute. Scegliere di consumare solo carne (o pesce) durante uno dei pasti principali può portare a superare la soglia massima perché non si raggiunge il senso di sazietà. Tra l'altro, una quota elevata di proteine è associata nelle donne alla trasformazione di massa magra in collagene favorendo la formazione della cosiddetta "buccia d'arancia", o cellulite.

## Calorie, alimenti e macronutrienti

Calcolare le calorie presenti in ogni alimento non è semplice. Per questo motivo vi proponiamo la tabella di seguito che mostra le calorie contenute in cibi molto diffusi e i relativi valori di proteine, grassi e carboidrati. Non dovete essere ossessivi né calcolare il tutto al grammo, ma al tempo stesso imparare a conoscere cosa state mangiando.

ALIMENTI (VALORI NUTRIZIONALI PER 100 G)	Kcal	proteine (g)	grassi (g)	carboidrati (g)
Latte intero	64	3,3	3,6	4,9
Latte parzialmente scremato	46	3,5	1,5	5
Yogurt intero	66	3,8	3,9	4,3
Yogurt magro	36	3,3	0,9	4
Yogurt magro alla frutta	53,6	4,4	0,1	7,46
Yogurt ai cereali	113	3,01	3,5	16,5
Succo di frutta	56	0,3	0,1	14,5
Spremuta di agrumi	33	0,5	0	8,2
Marmellata	222	0,5	0	58,7
Zucchero	392	0	0	104,5
Miele	304	0,6	0,6	80,3
Biscotto frollino	429	7,2	13,8	73,7
Biscotto secco	416	6,6	7,9	84,8
Brioche	358	8,3	20	38
Fette biscottate integrali	379	14,2	10	62
Muesli	364	9,7	6	72,2
Pane integrale	224	7,5	1,3	48,5
Pasta	353	10,9	1,4	79,1
Riso	332	6,7	0,4	80,4
Patate	85	2,1	1	17,9
Carne (valori medi)	127,7	20,63	5,02	0,06
Pesce (valori medi)	97,1	16,67	2,89	1,17
Uova gallina intero (60g)	128	12,4	8,7	0
Salumi (valori medi)	144,6	27,56	3,74	0,2
Prosciutto cotto sgrassato	132	22,2	4,4	1
Pr.Di Parma/S. Daniele sgrassato	147,5	28,05	3,9	0
Formaggi freschi (valori medi)	271,33	18,78	21,35	1,05
Grana Padano DOP	392	33	28	0
Ricotta vaccina	146	8,8	10,9	3,5
Mozzarella	253	18,7	19,5	0,7
Scamorza	334	25	25,4	1
Frutta (valori medi)	35,39	0,68	0,18	8,28
Verdura (valori medi)	20,13	1,74	0,2	3,01
Legumi secchi (valori medi)	295,7	22,09	2	49,39
Piselli freschi	52	76	0,2	12,4
Olio Oliva extravergine	899	0	99,9	0
Burro	758	0,80	83,40	1,10

	ALIMENTI PER COLAZIONE E/O MERENDA
	ALIMENTI PER PRIMI, PANE E SOSTITUTI
	ALIMENTI PER I SECONDI PIATTI
	FRUTTA E VERDURA
	LEGUMI
	CONDIMENTI

## Grassi saturi e insaturi

Oltre alla quantità di calorie e alla qualità delle proteine (valore biologico) occorre anche fare attenzione alla **qualità dei grassi**. Il grasso è composto da acidi grassi che semplificando possiamo dividere in 2 categorie: saturi (mondo animale) e insaturi (mondo vegetale e animale) gli insaturi vengono anche chiamati grassi buoni, ma è una definizione poco scientifica. Anche in questo caso la scienza dell'alimentazione raccomanda una proporzione equilibrata ma sicuramente complessa da praticare nel quotidiano. Si raccomanda di moderare l'assunzione di grassi saturi perché contengono colesterolo, non eliminarli perché anche loro utili all'equilibrio alimentare, quindi mondare le carni dal grasso visibile, e di utilizzare per condire e cucinare soprattutto olio extra vergine di oliva. Tenete presente che il grasso del pesce (crostacei e mitili non sono pesce) è molto utile alla salute perché ricco di omega 3 molto utili per la prevenzione delle malattie cardiovascolari, ma non solo, e in generale contiene una irrilevante quantità di grassi saturi. Anche tra i latticini ci sono quelli più grassi e quelli meno, per esempio nel Grana Padano DOP (decremato per affioramento durante la lavorazione) vi sono il 60% di grassi saturi e il 40% di insaturi.

### Il fabbisogno calorico giornaliero e l'equilibrio di macro e micronutrienti

*Le calorie da consumare ogni giorno dipendono da età, peso, altezza, sesso e attività fisica svolta. Calcolare tutto, come le calorie, la qualità degli alimenti ecc., non è però certamente semplice. Per facilitare le cose e fornire degli esempi concreti, dal nostro sito è possibile scaricare gratuitamente [questo programma](#) e conoscere il **proprio fabbisogno calorico giornaliero**, quindi ricevere 8 menu personalizzati, 2 per ogni stagione, composti da 35 pasti a settimana, 5 ogni giorno. I menu sono correttamente bilanciati in base alle calorie che dovete consumare, equilibrati in macro e micronutrienti ed arricchiti di consigli e ricette della tradizione gastronomica italiana. Non dovrete far altro che seguirli e comprendere cosa vuole dire corretta, variata ed equilibrata alimentazione. Questi menu sono educativi perché consentono di fare delle varianti, mangiando quello che più vi piace utilizzando la tabella illustrata sopra e sostituendo la carne con altra carne, pesce con altro pesce e così via.*