

ALIMENTAZIONE

FAI 2 SPUNTINI AL GIORNO



CONSIGLIO

Mangia 5 volte al giorno, il tuo metabolismo funzionerà meglio, avrai meno fame e meno probabilità d'ingrassare.

Lo spuntino di metà mattina e quello del pomeriggio (la merenda) sono pasti a tutti gli effetti che però sono spesso sottovalutati infatti, se la merenda è riconosciuta fondamentale soprattutto per i soggetti in crescita come bambini e adolescenti, spuntini e merende non sono considerati pasti "necessari" per gli adulti. In realtà rivestono un ruolo di grande importanza a tutte le età; questi 2 momenti in cui ci si concede una pausa e un piccolo snack contribuiscono a mantenere il metabolismo attivo con evidenti vantaggi quali:

- Consentono di distribuire meglio l'energia (calorie) dell'intera giornata.
- Mantengono i livelli di glicemia (e di conseguenza d'insulina) più costanti.
- Permettono di arrivare a pranzo e cena senza avere una fame eccessiva.

Spuntino: come farlo?

All'interno di una [corretta alimentazione](#), lo spuntino e la merenda dovrebbero apportare circa il 5-10% dell'energia totale giornaliera quindi, considerando un adulto medio che assume circa 2.000 calorie (Kcal) al giorno, ogni spuntino dovrebbe apportare circa 100-200 kcal, a seconda dell'età, del sesso e del fabbisogno energetico giornaliero individuale, integrando i pasti principali più o meno in questo modo: 20% a colazione.

- 10% spuntino metà mattina.
- 35% pranzo.
- 10% merenda del pomeriggio.
- 25% cena.

Ovviamente le quantità possono variare, una colazione scarsa e frettolosa può essere integrata con uno spuntino più sostanzioso o viceversa, un pranzo abbondante può essere integrato con una merenda scarsa, e così via.

Queste “pause” sono definite bilanciate quando forniscono proteine, carboidrati ma anche fibra, vitamine e Sali minerali. Se lo spuntino è importante per l’apporto energetico, la sua funzione è molto più vantaggiosa se l’energia proviene da un piccolissimo pasto “completo” composto da **carboidrati**, **proteine** e **grassi**; questo equilibrio mantiene vivo il metabolismo e interviene nel caso vi sia bisogno di più energia di quanta se ne sia assunta a colazione e a pranzo. Per definizione lo spuntino deve essere anche pratico, facilmente fruibile e piacevole oltre ad essere equilibrato, gustoso e facile da consumare come il classico formaggio con le pere che, preparato come nell’esempio, apporta circa 170 Kcal:

- 15 g di Grana Padano DOP
- 1 pera (circa 150 g)
- 1 gheriglio di noce
- 20 g di pane integrale

Questo spuntino è equilibrato perché apporta energia da carboidrati per circa il 60%, da proteine per il 18% e da grassi per il 22%: il Grana Padano apporta proteine ad alto valore biologico, sali minerali come il calcio e vitamine come la B12 e la A; la pera apporta altre vitamine, minerali, zuccheri semplici e fibra; il pane contribuisce con gli zuccheri complessi e la fibra mentre la noce apporta vitamina E con l’aggiunta degli utilissimi omega 3; questi ingredienti hanno un buon apporto bilanciato di grassi saturi e insaturi.

Altri esempi possono essere:

- Un piccolo panino (30 g) farcito con 20 g di affettati magri (es. prosciutto cotto o crudo) + pomodoro e insalata a piacere.
- Una tazza di latte (200 ml) con dei cereali (30 g) ai quali, soprattutto nel caso di bambini, può essere aggiunto del cacao magro.
- Un vasetto di yogurt (125 g) con della frutta fresca, un gheriglio di noce o qualche mandorla.

Ogni tanto (1 o 2 volte alla settimana) lo spuntino può essere più dolce, anche se non equilibrato, scegliendo ad esempio 30 g di cioccolato oppure 70 g di gelato o il classico pane (50 g) con 10 g (2 cucchiaini) di miele o marmellata.

Spuntini e merende sono anche un’occasione per raggiungere le **3 porzioni di frutta** che tutti dovrebbero assumere giornalmente: cruda, in macedonia o frullata, basta che sia preparata e mangiata subito per preservare le vitamine sensibili all’aria e alla luce.

Per chi invece deve tenere sotto controllo il proprio peso con una dieta ipocalorica bilanciata, lo spuntino e la merenda sono indispensabili e debbono essere equilibrati con il resto dei pasti al fine di diminuire il senso di fame e apportare nutrienti essenziali; chi ha questa necessità può entrare nel programma “[La Dieta del Grana Padano](#)”.

L’importanza della pausa

Se lo spuntino è utile al metabolismo la pausa lo è per il nostro cervello.

Al lavoro vediamo spesso persone che fanno lo spuntino mentre lavorano al computer, con una mano continuano a battere sulla tastiera e con l’altra consumano lo spuntino oppure per strada, mentre camminano. Fermarsi e assaporare il piccolo pasto che abbiamo portato con noi, ovunque anche al lavoro, e “staccare” il cervello dirottando i pensieri altrove aiuta a combattere lo stress. E’ importante masticare a lungo e bere lentamente possibilmente acqua, tè o bevande non zuccherate (acqua e limone d’estate o una tisana d’inverno); prendersi il tempo (bastano 10 minuti) per consumare la merenda spezzando il ritmo della giornata aumenta la capacità di concentrazione e migliora il rendimento per il resto della mattinata o del pomeriggio.

L'alimentazione nell'adolescenza: il ruolo degli snack

L'adolescenza è una fase della vita in cui il rapporto col cibo è complesso, proprio perché l'alimentazione assume una serie di significati dai risvolti psicologici e sociali.

Per l'adolescente "mangiare" non significa solo nutrirsi, ma rappresenta anche molto altro.

Può diventare motivo di incontro e confronto coi coetanei: spuntini, merende e soprattutto i pasti principali fuori casa assumono spesso un ruolo centrale nella vita dei ragazzi, un momento in cui socializzare con gli amici, come durante i fine settimana. Purtroppo in queste occasioni, accade che si lascino trasportare e assumano, senza rendersi conto, snack carichi di zuccheri e grassi e bevande troppo dolci e gassate.

È un momento in cui affermare la propria indipendenza: non è raro che i ragazzi esprimano il desiderio di mangiare fuori casa scegliendo i luoghi dove farlo e la tipologia di cibo e dimostrando, più a se stessi che agli altri, di poter prendere delle decisioni che li fanno sentire un po' adulti. Essi scelgono prevalentemente i fast food che, se da una parte offrono spazio e prodotti adatti ai loro gusti e alle loro tasche dall'altra propongono cibi che generalmente apportano molti grassi accompagnati da bevande con [calorie vuote](#).

È usato per gestire lo stress: molti adolescenti seguono un ritmo di vita molto intenso, perché si dedicano non solo agli impegni scolastici e allo studio (che di per sé a volte sono molto stressanti), ma anche a svariate attività sportive, musicali e culturali. Uno stile di vita intenso può portare i ragazzi a soffrire di [fame nervosa](#), che li induce a consumare svariati snack ipercalorici, sia a scuola che a casa, nel pomeriggio, mentre studiano o guardano la televisione o davanti al computer.

I genitori dovrebbero riflettere sulle abitudini alimentari di bambini e ragazzi perché l'adolescenza è una fase della vita in cui vi è un'incidenza molto alta di disturbi del comportamento alimentare. Le manifestazioni sono molteplici, ma spesso originano dalla non accettazione del proprio corpo e del proprio peso. Questo può portare a condotte alimentari fortemente sbilanciate, spesso eccessivamente restrittive in termini di energia e nutrienti, con conseguenti patologie come obesità, bulimia e anoressia.