

ALIMENTAZIONE

## IMPARA DALLA CENA DELLA VIGILIA DI NATALE



### CONSIGLIO

**Devi assumere grassi essenziali che l'organismo non è in grado di sintetizzare, per questo il pesce, piatto tradizionale della Vigilia, deve diventare un'abitudine ed essere consumato 3 volte a settimana.**

Alcune abitudini legate alle tradizioni della nostra tavola nascono da indicazioni religiose che sopravvivono nel tempo e giungono fino a noi con qualche modifica. È questo il caso della cena della Vigilia di Natale che vede il pesce come protagonista perché, la Vigilia era un "giorno di magro", in cui era vietato mangiare la carne. Un'altra consuetudine per i cattolici è quella di mangiare pesce una volta a settimana, il venerdì. Un'abitudine antica che però contiene una verità scientifica scoperta solo nel XX secolo. Con il progresso si sono scoperte nuove esigenze e formulate moderne linee guida **dell'equilibrata alimentazione** secondo le quali è corretto mangiare il pesce 3 volte a settimana per soddisfare il fabbisogno di specifici **acidi grassi** contenuti nei pesci e in particolare gli **Omega 3**.

I grassi non sono tutti uguali, ma il nostro organismo necessita di tutti, sia di quelli saturi prevalentemente presenti nel regno animale, sia degli insaturi maggiormente contenuti nei pesci e in altri alimenti del regno vegetale. La loro importanza nutrizionale ha molte facce che vanno dall'apporto quantitativo a quello qualitativo. Tra i principali effetti attribuibili ai grassi ci sono:

- **La produzione di energia.** Apportando 9 Kcal per grammo sono la seconda fonte di energia dopo i **carboidrati**, oltre a costituire la **riserva energetica** del nostro organismo.
- **Alcune funzioni del metabolismo.** Senza i lipidi non si possono assimilare importanti **vitamine** come la **A**, la **E** ed altri **componenti liposolubili** rilevanti per l'equilibrio nutrizionale.

- **Svolgono funzioni biochimiche.** Lo fanno in modo diretto e agiscono come precursori di molecole con importante attività biologica. Sono un componente fondamentale della membrana delle cellule.

## Grassi buoni o grassi cattivi?

Sgombriamo subito il campo da semplificazioni che possono fuorviare: **non esistono grassi buoni o cattivi** perché, come detto, tutti sono utili all'organismo. I grassi vanno però assunti con criterio sia per quantità, se eccessiva può portare all'obesità, sia per qualità, l'INRAN (Istituto Nazionale per l'Alimentazione e la ricerca sulla Nutrizione) ha valutato la quantità media giornaliera di lipidi tra 50 e 60 grammi circa (variabili secondo età, sesso e dispendio energetico) dei quali mediamente il **30-35% dovrebbero essere saturi**, il **50-55% monoinsaturi** e il **10-15% polinsaturi**. Negli ultimi 10-15 anni sono venuti alla ribalta alcuni autorevoli studi che distinguono i grassi saturi della carne da quelli del latte, di conseguenza i loro effetti sulla salute.

- **I grassi provenienti dalla carne**, visibili e invisibili, possono essere differenti in quantità seconda il tipo di animale e di taglio, ma sono tutti uguali perché provengono dalle carcasse degli animali.
- **I grassi presenti nel latte** sono invece prodotti dalla mammella dell'animale, secrete da una ghiandola nel lume di un dotto. Le goccioline di grasso del latte sono rivestite da tre strati di proteine che hanno funzioni bioattive promuoventi la salute per i loro effetti protettivi.

**Si potrebbe quindi dedurre che il grasso del latte, come "molecola aggregata", sia, dal punto di vista biologico e nutrizionale, un grasso "diverso", non gravato cioè da quel rischio cardiovascolare tipico dei grassi saturi degli altri alimenti.**

Data la loro composizione chimica i grassi si suddividono in:

- **Grassi saturi**, comunemente definiti "grassi cattivi" perché un loro eccesso sembra in grado di favorire l'insorgenza di eventi cardiovascolari. Fanno parte di questa categoria anche i "grassi idrogenati", ovvero quelli trattati industrialmente, perché nonostante non siano originariamente saturi, in seguito al processo industriale a cui sono sottoposti (idrogenazione) assumono dal punto di vista metabolico le stesse proprietà, se non peggiori, per la presenza di acidi grassi "trans" gli acidi grassi più pericolosi per la salute.
- **Grassi insaturi** che a loro volta si dividono in **monoinsaturi** e **polinsaturi**, in questi ultimi troviamo gli acidi grassi **Omega 3 e Omega 6** (detti anche essenziali perché il nostro organismo non è in grado di produrli), la cui associazione con il benessere dell'organismo è ormai nota a tutti e pertanto vengono definiti "acidi grassi buoni". Questi acidi grassi polinsaturi a lunga catena, componenti della membrana cellulare di organi e tessuti, sono in grado di modulare, anche a concentrazioni moderate, complessi processi biologici, influenzando la funzionalità di diversi sistemi tra i quali quelli: **Cardiovascolare, Nervoso, Immunitario**.

## Dove si trovano i grassi Omega 3

I pesci non sono tutti uguali, in loro la quantità di grasso e Omega 3 varia e quelli che vivono nei mari freddi sono più grassi: ci sono comunque alcune specie cosiddette di acqua dolce, come il pesce gatto, altrettanto ricche di grassi omega 3. Per assicurarsi dall'alimentazione un giusto apporto di questi grassi possiamo:

1. Preferire il consumo di pesce, in particolare salmone, sgombro, pesce azzurro (alici, sardine, ecc.), branzino, orata, anguilla che per altro, in alcune regioni italiane è piatto tipico della Vigilia di Natale. Invece nei pesci come merluzzo e pescatrice troviamo livelli bassi di Omega 3 come anche nei molluschi, cefalopodi (seppia, calamaro, polipo) e crostacei (gamberi, mazzancolle, astici, aragoste).

2. Scegliere oli monoseme quali lino, girasole, arachidi, soia che contengono ottime quantità di omega 3; troviamo grassi monoinsaturi importanti anche nell'olio d'oliva oltre alla presenza di Vitamina E.
3. Consumare frutta secca, le **noci** sono uno degli alimenti più ricchi di omega 3.
4. Buone quantità di questi grassi sono contenute sia nella soia che nei suoi derivati.

Gli Omega 3 in alcuni casi risultano fondamentali per la nostra salute e se per qualche motivo non possono essere assunti con l'alimentazione è bene ricorrere agli integratori, come nella prevenzione secondaria dopo un evento cardiovascolare. È inteso che come tutti gli integratori alimentari è bene che il loro consumo sia prescritto da un medico che ne constati l'effettivo bisogno e ne stabilisca il dosaggio.

### La cena della Vigilia di Natale

In alcune regioni d'Italia, è usanza festeggiare il Natale ritrovandosi in famiglia a cena la sera della Vigilia che diventa un momento festoso dove il piatto centrale è il pesce, in altre invece si festeggia durante il pranzo del 25 dicembre dove in tavola si possono trovare tortellini, carne bollita, arrosti e piatti della tradizione regionale.

Però la cena di oggi non è più "di magro" e parca come quella di 100 anni fa, è diventata un'occasione per festeggiare e mangiare molto, così tra antipasto, primo, secondo e dessert, anche se le preparazioni sono a base di pesce, si possono assumere fino a 3000/4000 Kcal.

Se volessimo cogliere l'occasione per imparare a festeggiare e godere della tavola, senza però introdurre un numero di calorie esagerato, cosa dovremmo mangiare?

Dobbiamo fare un esempio che prenda in considerazione un certo tipo di persona e considerare l'alimentazione di tutta la giornata della Vigilia.

**Esempio:** una donna alta 165 cm, che pesa 50 Kg, pratica attività fisica moderata e assume circa 1.800 kcal al giorno cosa dovrebbe mangiare per restare in forma? Immaginiamo che la cena della Vigilia apporti 1.500 Kcal invece delle solite 500/600, perciò dovrà pianificare la giornata modificando le percentuali di calorie che normalmente assume nei 3 pasti della giornata e che sommate danno 1.800 Kcal, quindi: il 10% a colazione invece del 20%, il 30% a pranzo invece del 40%, in questo modo si risparmiano 360 Kcal. Così, se come detto la cena sarà di 1.500 Kcal, l'intera giornata sarà costituita dalla colazione del mattino e dal pranzo che insieme saranno di totali 800 Kcal più la cena per complessive 2.300 Kcal giornalieri. Smaltire le 500 Kcal ingerite in più del solito non sarà un problema, basterà aumentare di poco l'attività fisica per qualche giorno e il gioco è fatto.

Di seguito abbiamo preparato un menu sulla base di quanto sopra detto, di circa 2.300 kcal con ricette per l'intera giornata, aggiungendo anche una merenda che consentirà di non arrivare a cena con una fame da lupo.

Tutte le ricette le trovate sul nostro sito.

<b>Colazione</b>	Latte e <a href="#">pane di banane</a>	Kcal 281
<b>Pranzo</b>	<a href="#">Insalata di riso al profumo di mare</a>	Kcal 360
<b>Merenda</b>	<a href="#">Snack al Grana Padano</a>	Kcal 172
<b>Calorie totali 813</b>		

<b>Cena</b>		
<i>Antipasto</i>	Scampi al pompelmo e Grana Padano	Kcal 234
<i>Primo</i>	Tagliolini agli scampi	Kcal 488
<i>Secondo</i>	Involtino di tonno alle erbe aromatiche	Kcal 268
<i>Dessert</i>	Semifreddo ai frutti di bosco	Kcal 287
<i>Vino</i>	1 bicchiere di bianco e 1 flute di champagne	Kcal 220
<b>Calorie totali cena 1.497</b>		

### **Calorie complessive della giornata 2.310**

Se volete sostituire il dessert con il panettone la fetta non dovrà pesare più di 100 grammi. Buona Vigilia di Natale a tutti.

Per conoscere l'apporto calorico degli alimenti tradizionali di Natale leggi anche:

**Alimenti delle feste: quante calorie?**

**Feste in arrivo, come mangiare per non aumentare di peso**