

ALIMENTAZIONE

MANGIA 5 VOLTE AL GIORNO



CONSIGLIO

Fraziona le calorie necessarie per la giornata in 3 pasti principali e 2 spuntini, avrai un metabolismo più attivo ed efficiente che ti aiuterà a dimagrire, o a non aumentare di peso, e più energie per migliorare le performance fisiche e mentali.

Un'alimentazione bilanciata non è fatta solo di ingredienti giusti ma anche di corrette abitudini e di **pasti regolari**. La ripartizione energetica dei pasti, ovvero la suddivisione calorica complessiva nei diversi pasti della giornata, rappresenta una fase importantissima per garantire il fabbisogno energetico ed evitare sia di aumentare di peso, sia carenze nutrizionali.

La maggioranza delle persone consuma **3 pasti al giorno e spesso sbilanciati** tra loro: una scarsissima colazione e pranzi, o cene, troppo abbondanti. Per ragioni di lavoro o cattiva abitudine i **pasti sono spesso ridotti a 2 al giorno**: al mattino un caffè e via, un pranzo veloce, e inadeguato, e la sera **cene abbondanti** per cercare di compensare ciò che non si è mangiato durante il giorno. Quest'ultimo comportamento porta spesso al calo delle prestazioni psicofisiche soprattutto al mattino e a un aumento di peso dovuto in gran parte al troppo cibo introdotto a cena. Vi sono situazioni che richiedono esigenze energetiche particolari, come **l'alimentazione nello sport** prima di una gara, ma in generale per qualsiasi attività che richieda un certo sforzo fisico, e situazioni che apparentemente non lo richiedono, come lo stare seduti davanti a un computer, comunque sia, la regola sempre più condivisa dagli esperti nutrizionisti è quella di **suddividere l'apporto calorico giornaliero in 5 pasti** perché meglio garantisce il benessere e le prestazioni psicofisiche nell'arco della giornata. Se il segreto è dunque quello di mangiare poco e spesso, il suggerimento è quello di aggiungere ai tradizionali pasti (colazione, pranzo e cena) **due spuntini, uno a metà mattinata e uno nel pomeriggio**. Ovviamente non si tratta di mangiare di più aggiungendo calorie, ma di frazionare in più momenti quelle giornaliere, adatte al **bilancio energetico** di ciascuno.

Suddivisione dell'apporto energetico

Lo schema applicabile alla maggior parte della popolazione (dagli adolescenti all'età anziana) ripartisce il fabbisogno energetico tenendo conto che le variabili in percentuale cambiano in base all'età e al fabbisogno temporale all'interno della giornata:

- 15 - 20% delle calorie a colazione, ma non meno del 12-13% e non più del 20%.
- 5 - 10% delle calorie per lo spuntino di metà mattina, ma non meno del 4% e non più del 10%.
- 35 - 40% delle calorie a pranzo, ma non meno del 35% e assolutamente non più del 40%.
- 5 - 10% delle calorie per la merenda o spuntino di metà pomeriggio, ma non meno del 4% e non più del 10%.
- 30 - 35% delle calorie a cena, ma non meno del 30% e assolutamente non più del 35%.

Per comprendere meglio il concetto di suddivisione prendiamo ad esempio l'alimentazione media di una persona tra i 18 e i 50 anni che assume 2.000 calorie giornaliere, in questo caso l'apporto calorico (kcal) per pasto sarà:

- **Colazione** 400
- Spuntino del mattino 150
- **Pranzo** 700
- Spuntino del pomeriggio 150
- **Cena** 600

È opportuno precisare che, oltre alla quantità di cibo, occorre sempre tener conto della qualità dei nutrienti che introduciamo con gli alimenti. Infatti, la corretta ed **equilibrata alimentazione** deve apportare carboidrati e proteine ad ogni pasto e rispettare la frequenza settimanale di alcuni alimenti.

Indubbiamente può non essere così semplice calcolare l'apporto energetico necessario ad ognuno o suddividere i pasti correttamente e variare l'alimentazione in modo da assumere tutti i macro e micronutrienti necessari al nostro organismo. Per questa ragione abbiamo creato il programma "**Calorie & Menu**" con il quale si possono calcolare mediamente le calorie di cui necessitiamo e ricevere 8 menu personalizzati che propongono 5 pasti al giorno per 7 giorni sulla base degli alimenti stagionali per complessivi 35 pasti settimanali, 70 per ogni stagione dell'anno, con i quali seguire facilmente una equilibrata alimentazione e imparare a conoscere gli alimenti e alcune gustose ricette della gastronomia italiana.

Ottimi motivi per non saltare gli spuntini

Per la buona riuscita di una dieta finalizzata alla perdita di peso (ipocalorica) o all'aumento (iper calorica), fare lo spuntino tra un pasto e l'altro è molto importante perché:

- nelle diete ipercaloriche, in caso di malnutrizione, permette di introdurre maggiori nutrienti nell'arco della giornata senza eccedere durante i pasti, atteggiamento che potrebbe condurre a una cattiva digestione peggiorando l'assunzione dei nutrienti.
- nelle diete ipocaloriche evita di arrivare **al pasto successivo troppo affamati**, col risultato di non riuscire a controllare l'apporto calorico e mangiare di più rispetto a quanto necessario. In questi casi lo spuntino evita anche **i cali di rendimento psicofisici** nell'arco della giornata (debolezza, fame inaspettata e nervosismo) e, scegliendo i giusti alimenti, potrebbe aiutare nel **completare la corretta alimentazione** con quelli che, per mancanza di tempo o di voglia, non sono stati consumati, per es. la frutta.

Mangiare più pasti al giorno **mantiene il metabolismo attivo** e pronto a “bruciare” calorie. Lasciando passare troppo tempo tra un pasto e l'altro il nostro corpo tende a mettere in atto dei meccanismi di adattamento atti a fronteggiare la temporanea **carezza di nutrienti** che consistono nel **diminuire il metabolismo** .

Lo spuntino andrebbe consumato dopo almeno due ore dal pasto precedente e due ore prima del pasto successivo. Ipotizzando di consumare la colazione alle 8, il pranzo alle 13 e la cena alle 20, gli orari congrui per gli spuntini potrebbero essere tra le 10,30 e le 11:00 e tra le 16,30 e le 17:30.

Quali spuntini preferire?

Gli spuntini devono essere giustificati, bilanciati e controllati dal punto di vista delle calorie, adatti al personale fabbisogno calorico giornaliero. Che si tratti di un tipo di dieta piuttosto che di un altro, per gli spuntini andrebbero **preferiti cibi sani**, semplici e **facili da digerire** come:

- Yogurt naturale o alla frutta, scremato parzialmente o totalmente, o un bicchiere di latte (da scegliere qualora a colazione siano stati consumati the o spremuta di agrumi al posto dei latticini).
- Un frutto da consumare, se la tipologia lo consente, con la buccia (ben lavata) per aumentare l'apporto giornaliero di fibre utili a regolare il transito intestinale, sempre prestando attenzione a non eccedere con il consumo di frutta perché pur sempre ricca di fruttosio ovvero zuccheri.
- Una piccola porzione di formaggio magro o 10-15 g di Grana Padano DOP che contiene tutti i nutrienti del latte (tranne il lattosio, quindi consumabile anche da chi è intollerante allo zucchero del latte) come le proteine ad alto valore biologico, vitamine e minerali tra i quali tanto calcio, antiossidanti come la vitamina A, lo zinco e il selenio, ma è meno grasso del latte fresco intero con cui è fatto perché parzialmente decremato durante la lavorazione.
- Verdura cruda, ricca in fibre, sali minerali, vitamine e antiossidanti.
- Frutta secca, tipo mandorle e noci, da assumere in modeste quantità per l'alto contenuto calorico e da preferire per il notevole contenuto in ferro, calcio e magnesio, vitamina E, oltre agli acidi grassi essenziali.
- Pane o cracker, meglio se integrali, con marmellata di frutta o affettati magri, controllando bene l'etichetta affinché tra gli ingredienti non ci siano grassi idrogenati e “oli vegetali” come olio di palma.
- Dolci fatti in casa, da limitare nelle diete ipocaloriche.

Ricordarsi anche di bere tra un pasto e l'altro per garantire il corretto apporto giornaliero di acqua (1,5 o 2 litri al dì), pertanto via libera anche a tè o tisane che favoriscono il raggiungimento della quantità di liquidi consigliata nella giornata