

ALIMENTAZIONE

QUALE CENA PER NON INGRASSARE E DORMIRE BENE



La cena rappresenta da sempre il momento più gratificante delle abitudini alimentari e il pasto al quale si dedica spesso più tempo. Un'abbondante e buona cena è un momento piacevole da trascorrere in famiglia o con gli amici e, se la si fa ogni tanto, non ci si deve colpevolizzare.

Nella maggioranza dei casi però, a causa dei ritmi di oggi e degli orari di lavoro, siamo soliti fare una colazione frugale e veloce, pranzare con un panino, non fare gli spuntini a metà mattina e pomeriggio, così quando si arriva a cena si è affamati e spesso si mangia veramente troppo. Il nostro modo di vivere ha fatto diventare la **cena** il pasto **principale della giornata**, il momento dove la famiglia si riunisce e l'occasione per mangiare un primo e un secondo ben cucinati, bere vino, quindi eccedere con le calorie.

La moderna scienza dell'alimentazione consiglia di **distribuire le calorie** (Kcal) della giornata in 5 pasti consumando il 25% a colazione, 5% a metà mattina, 35% a pranzo, 5% a metà pomeriggio 30% a cena. Queste proporzioni possono variare secondo le occasioni della giornata, ma è importante che a **cena** non si consumino più del **25/30% delle calorie** dell'intera giornata.

Come calcolare le calorie

Non è difficile calcolare quante calorie si devono consumare per le energie che si spendono e ottenere un buon **bilancio energetico** nella giornata, ma occorre calcolare anche l'apporto di macro e micronutrienti. Questo comporta sapere sia quante calorie e nutrienti contengono gli alimenti sia quante calorie dovremmo consumare secondo l'attività fisica che svolgiamo, l'età e il peso che abbiamo. Anche per chi ha a disposizione tutte le indicazioni necessarie, fare tutti questi calcoli richiede tempo ed anche un po' di pratica. Per sapere quante calorie si devono consumare e come distribuire i pasti della giornata e assumere tutti i nutrienti bilanciati tra loro, si può compilare il semplice modulo dei **"Menu Personalizzati"** e ottenere via @mail 8 menu all'anno, 2 per stagione, comprensivi di 35 pasti settimanali, 5 ogni giorno.

Cosa evitare e quando consumare una buona cena

Anzitutto dobbiamo evitare di arrivare a cena **con molta fame**, anche per questo dobbiamo fare uno spuntino a metà pomeriggio. Con il giusto appetito non sarà un sacrificio fare una cena leggera come consigliato. La cena deve essere **consumata da 2 a 3 ore prima di coricarsi** per avere il tempo di completare la digestione. Se si cena a ridosso del riposo notturno e si mangiano cibi particolarmente grassi o porzioni particolarmente "generose" si corre il rischio di favorire alcuni disturbi gastrointestinali quali il **reflusso gastroesofageo** durante la notte e gonfiore addominale al momento del risveglio. Perché ciò non accada evitate di:

- **cucinare utilizzando burro, soffritti e condimenti pesanti come la panna;**
- **mangiare cibi fritti, bollito di carne e insaccati come salame, mortadella, salsiccia;**
- **bere più di un bicchiere di vino da 125 ml o 330 ml di birra;**
- **mangiare dolci a fine pasto ricchi di zuccheri semplici e grassi o gelati cremosi;**
- **formaggi freschi ricchi di grassi;**
- **tutti gli alimenti che sapete di digerire troppo lentamente.**

Saltare la cena o mangiare troppo poco

Se abbuffarsi a cena è sbagliato lo è anche mangiare troppo poco perché si rischia poi di spiluccare o mangiare qualcosa nel dopo cena davanti alla TV o con gli amici poco prima di andare a letto, facendo diventare questo comportamento sbagliato un'abitudine. Molte persone, in particolare gli anziani, hanno l'abitudine di mangiare **molto poco a cena**, una tazza di latte con qualche biscotto secco, un'insalata o un po' di frutta.

La cena deve essere frugale ma non inferiore alla percentuale di calorie consigliate per non incorrere in un eccessivo **abbassamento degli zuccheri** nel sangue. Anche di notte il nostro corpo ha bisogno d'energia e se questa non è disponibile ci avverte svegliandoci o rendendo il nostro sonno irregolare (in questi casi per fame).

Alcol e sonno

Molti pensano che bere molto **vino o superalcolici** favorisca il sonno. Non è vero. L'etanolo contenuto nelle bevande alcoliche fornisce energia a rapido utilizzo, può quindi favorire lo **stordimento o l'addormentamento** ma non un sonno prolungato e rigenerante. Per questa ragione occorre non abituarsi a bere superalcolici dopo cena o eccedere con il vino durante la cena. Ricordiamoci inoltre che un grammo di **etanolo fornisce 7 calorie**, in media un bicchiere di vino da **125 ml** apporta circa **100** calorie (Kcal).

Quali alimenti per una cena ideale

E' consigliato assumere come primo piatto carboidrati (zuccheri) complessi come:

- **pasta, riso, orzo, farro, patate, condire con un filo d'olio extra vergine di oliva e un cucchiaio da cucina di Grana Padano DOP grattugiato.**

Per il secondo sono consigliate proteine come quelle contenute in:

- **carne bianca o pesce cotti alla piastra, al forno o al cartoccio, verdura a volontà come contorno;**
- **a fine pasto preferire frutta di stagione.**

Vi sono almeno tre ragioni per consumare una cena frugale:

- **la prima è evitare d'ingrassare perché di notte il nostro metabolismo rallenta e le calorie in eccesso non possono essere consumate mentre dormiamo;**
- **la seconda è perché i nutrienti che abbiamo indicato favoriscono e migliorano il sonno;**
- **dormire bene favorisce il funzionamento di tutto il sistema nervoso e migliora le prestazioni del cervello come l'apprendimento e la memoria.**

Inoltre è scientificamente dimostrato che dormire bene senza risvegli, per gli adulti almeno 8-9 ore per notte, riduce il rischio di contrarre obesità e migliora l'effetto delle diete ipocaloriche per ridurre il peso.

Ricordiamo inoltre che le **diete dissociate** non fanno dimagrire nel lungo termine e non sono nemmeno salutari. È sconsigliato mangiare solo pasta (carboidrati) a pranzo o a cena, o viceversa solo carne, pesce ecc. (proteine). Ogni pasto dovrebbe contenere una giusta dose di carboidrati, proteine e grassi in equilibrio tra loro in modo che apportino calorie in questa percentuale: **carboidrati 58%, proteine 16%, grassi 26%**.

Se l'equilibrio non lo si ottiene per ogni pasto non fatene un dramma, cercate di ottenerlo con i pasti dell'intera giornata o al massimo nell'intera settimana, senza dimenticare che comunque, poche o molte che siano, dovete introdurre calorie da carboidrati e da proteine ad ogni pasto.

Cenare bene per dormire meglio, evitando d'ingrassare, deve diventare un'abitudine quotidiana, un'abitudine che fa guadagnare salute.