

ALIMENTAZIONE

QUANTO MANGIARE E IN QUANTO TEMPO. COS' È UNA PORZIONE



Nella nostra società opulenta siamo portati a mangiare spesso, anche quando non c'è un'esigenza reale, perché il cibo non soddisfa solo la "sensazione fisica della fame" ma è usato per allietare i momenti conviviali, per calmare le emozioni o solo per soddisfare il palato. Spesso il desiderio di mangiare deriva da uno stato psicologico (fame emotiva) che è dovuto a quello che nutrizionisti e psicologi chiamano "**disturbo del comportamento alimentare**".

Questo disturbo ci induce a mangiare anche quando il nostro organismo non ne ha necessità.

Se però si parte dal presupposto che un **sano stile di vita e una corretta alimentazione possono migliorare il nostro benessere fisico e mentale**, allora l'assunzione di cibo deve essere commisurata al nostro fabbisogno calorico e deve garantirci tutti i nutrienti di cui abbiamo bisogno. Gli strappi alla regola sono chiaramente concessi in determinate e saltuarie occasioni, ma quotidianamente è importante fare attenzione alla qualità e alle quantità degli alimenti scelti.

Si può quindi dire che non esistono di per sé cibi "dannosi" e cibi "buoni", tutto sta nel trovare il giusto equilibrio, aumentando le nostre conoscenze sui cibi da preferire e sulle porzioni che vanno assunte.

Il concetto di porzione

Cosa si intende, dunque, con il concetto di porzione, molto diffuso ma di non facile definizione?

Si legge di frequente di cucchiaini, bicchieri, pugni, manciate, unità di misura molto varie che cambiano di casa in casa, da individuo a individuo. Come venir fuori da questa confusione?

A darci delle risposte ci ha pensato la SINU (Società Italiana di Nutrizione Umana) che ha identificato delle quantità standard per i principali gruppi di alimenti al fine di orientare le persone verso le scelte più salutari e che consentono un apporto adeguato di nutrienti.

La "porzione" è definita come la quantità standard di alimento espressa in grammi, che si assume come unità di misura da utilizzare per un'alimentazione equilibrata. La quantità di cibo forma una porzione è l'unità di misura, le porzioni o mezze porzioni e così via possono variare da individuo a individuo in base a sesso, età, peso, attività fisica.

Tuttavia se si considera un individuo adulto senza particolari problemi di salute sono state individuate alcune porzioni mediamente standard, espresse nella tabella sotto.

Per l'alimentazione dei bambini è bene invece rivolgersi al proprio pediatra per valutare quali sono le porzioni consigliate in base alle caratteristiche fisiche e alla fase di vita in cui il piccolo si trova, il pediatra valuterà la quantità e qualità del cibo in base ai "percentili" un calcolo spesso complesso per un genitore.

GRUPPO DI ALIMENTI	ALIMENTI	PORZIONE (g)
LATTE E DERIVATI	latte	125 (ml)
	yogurt	125
	formaggio fresco	100
	formaggio stagionato	50
	carne rossa o bianca	100
CARNE, PESCE, UOVA	salumi e affettati	50
	pesce, molluschi, crostacei (fresco o surgelato)	150
	pesce, molluschi, crostacei (in scatola)	50
	uova	50
LEGUMI	legumi freschi o in scatola	150
	legumi secchi	50
CEREALI E DERIVATI, TUBERI	pane	50
	pasta, riso, orzo, farro o mais (*)	80
	sostituti del pane (tarallini, cracker, grissini)	30
	dolciumi da forno (brioche, croissant, biscotti)	50
	cereali per la colazione	30
	patate	200

VERDURE E ORTAGGI	insalata a foglie	80
	verdure e ortaggi (crudi o cotti)	200
FRUTTA	frutta fresca	150
	frutta secco (guscio o zuccherina)	30
GRASSI DA CONDIMENTO	olioextravergine di oliva, olio di semi	10 (ml)
	burro	10
ACQUA		200 (ml)
BEVANDE ANALCOLICHE	succhi di frutta, spremute, tè freddo	200 (ml)
	tè caldo	250 (ml)
	caffè	50 (ml)
BEVANDE ALCOLICHE	vino	125 (ml)
	birra	330 (ml)
	aperitivi	75 (ml)
	superalcolici	40 (ml)
DOLCIUMI	zucchero	5
	miele, marmellata	20
	gelati, torte, dolci al cucchiaio	100
	snack, barrette, cioccolato	30

(* *in minestra, la porzione è dimezzata.* Fonte SINU (Società Italiana Nutrizione Umana) - LARN 2014 (Livelli di Assunzione di Riferimento di Nutrienti ed energia)

Chiunque voglia adottare porzioni corrette deve pesare il cibo, ma non preoccupatevi dopo qualche “pesata” imparerete, come accade ai cuochi, a riconoscere il volume degli alimenti e potrete procedere a occhio senza paura di sbagliare, ogni tanto, se avete dei dubbi, potete ripesare il cibo per rinfrescarvi la memoria.

Tenete presente che nella corretta alimentazione variazioni di porzione a livello di pochi grammi non hanno effetti significativi, ad esempio, un uovo di gallina può essere 55 o 65 g, un bicchiere di latte 125 o 150 g, una fetta di pane 50 o 60 g, qualche scaglia di Grana Padano può pesare 50 o anche 60 g, dipende da quanto è stagionato e quanta acqua quindi contiene, un cucchiaio da cucina non colmo è mediamente 10g. Abituatevi a

capire i volumi mentre pesate, ovviamente tenete conto che l'eccesso anche di 5 o 10 g non deve essere la regola.

Il bilancio energetico: tanto introduco, tanto consumo

Prestare attenzione alle porzioni da consumare, in qualità e quantità degli alimenti, vuol dire garantire al proprio corpo uno stato di salute e un peso "forma", cercando così di evitare l'accumulo di chili in più. Questo significa che occorre raggiungere il bilancio energetico, cioè l'equilibrio tra l'energia introdotta con gli alimenti e l'energia spesa con le attività quotidiane e il movimento. Come una macchina, il corpo ha bisogno di carburante per funzionare, il cibo.

Se assumiamo troppo carburante rispetto al nostro fabbisogno il nostro organismo non lo eliminerà, ma lo terrà di riserva, in particolare accumulerà grassi che possono causare problemi di salute. È bene quindi, nell'ambito di un sano stile di vita, alimentarsi correttamente e svolgere attività in modo costante, ma senza eccessi né di alimenti né di attività motoria. Per conoscere quante calorie apportano gli alimenti e quante se ne consumano con l'attività fisica puoi consultare le specifiche tabelle presenti sul sito.

Porzioni, necessità e sazietà

Seguire con attenzione le dosi consigliate "porzioni" delle linee guida della tabella può avere degli inconvenienti di carattere psicologico, soprattutto per chi deve perdere peso e il nutrizionista o dietista le ha ridotte rispetto alla media. Spesso si ha **l'impressione che il piatto sia "vuoto" e che non si raggiunga la sazietà**

Ci sono però dei comportamenti che possono **evitare queste sensazioni**. Ad esempio:

- Consumare il pasto piano, masticando lentamente. L'organismo inizia a mandarci "messaggi" di sazietà dopo circa 20 minuti, da questo punto in avanti la fame sarà sempre minore e se consumerete uno dei 3 pasti principali in almeno 30-35 minuti, non mangerete troppo e vi alzerete da tavola sazi.
- I bocconi non devono essere più grandi della falange del pollice, la forchetta non va riempita più di un terzo della lunghezza dei rebbi.
- Usare piatti non troppo grandi, o profondi.
- Bere un bel bicchiere d'acqua prima dei pasti e tranquillamente durante.
- Iniziare il pasto con un bel piatto di verdura riempie lo stomaco e diminuisce la fame.

Bisogna inoltre considerare che tipo di alimento mangiamo e che volume ha: 50 g di Grana Padano DOP possono sembrare pochi se confrontati con 100 g di formaggio fresco.

Tuttavia il Grana Padano, essendo un formaggio stagionato fatto di latte (ne occorrono circa 0,75 litri per fare 50 g di formaggio) mantiene tutti i nutrienti del latte in modo concentrato ed anche meno grassi rispetto al latte intero perché viene parzialmente decremato durante la lavorazione, pesa meno perché c'è pochissima acqua. Un'insalata con 50 g di Grana Padano in scaglie, condita con un cucchiaino di olio di oliva e limone, può essere un ottimo secondo piatto da consumarsi 2 volte a settimana al posto di carne, pesce o 2 uova, dopo aver mangiato un primo a base di pasta o riso.

Quantità con unità di misure casalinghe: cucchiaio e bicchiere

Quando leggete una ricetta o seguite il consiglio di un'amica o di uno chef, spesso vi trovate di fronte a delle unità di misura come un bicchiere, un cucchiaio, un cucchiaino. Come sappiamo questi utensili hanno dimensioni differenti: quale cucchiaino o bicchiere? In linea di massima si considera.

- **Cucchiaio:** da tavola per minestra o brodo che mediamente contiene 10 g di liquidi come l'olio, la panna, ecc.. Nei liquidi il cucchiaio è ovviamente raso, ma se contiene Grana Padano grattugiato, sale, farina, zucchero ecc. può essere raso o colmo, ovviamente il peso del contenuto cambierà mediamente del 50% in più.
- **Cucchiaino:** da caffè, da tè, da dolce che mediamente contiene raso 5g di liquidi, o più nel caso sia colmo in proporzione come per il cucchiaio.

Potete quindi quantificare le porzioni in numero di cucchiaini e cucchiaini da tavola senza dover pesare, meglio però verificare almeno una volta il peso del contenuto dei vostri cucchiaini o cucchiaini.

- **Il bicchiere:** le dimensioni di quelli disponibili sono molto variabili e variabile è il contenuto di un bicchiere da acqua o da vino. Il moderno design ed anche l'evoluzione del tipo di bicchiere in cui bere il vino ha creato una differenza notevole nelle capacità contenibili. Vi sono bicchieri da acqua e vino da 120 ml e anche da 300. Per il bicchiere è d'obbligo verificare quanto contiene il bicchiere che usiamo in particolare se beviamo vino o condiamo con grassi liquidi. Nell'uso gastronomico un bicchiere di vino, grande o piccolo, non influisce sulla nutrizione, perché l'alcol contenuto evapora durante la cottura, influisce molto invece se lo beviamo perché un grammo di alcol (o ml di etanolo) contiene più di 5 calorie per grammo, oltretutto vuote (cioè senza macronutrienti).

Nel caso dei condimenti invece la cosa può cambiare molto. Un bicchiere di olio d'oliva da 125 ml (circa 110 g) contiene più di 900 calorie, se ne usate uno da 150 g che a occhio può sembrare uguale, la differenza di 40 g apporta 360 calorie (Kcal). L'olio per il condimento di un arrosto o del ragù e sughi vari, al contrario del vino, viene mangiato in gran parte o tutto se fate la "scarpetta".

Occhio al bicchiere e pesate i vari liquidi prima di usarli per verificare il contenuto in g o ml e cl rispetto alla capienza del bicchiere, tenete quindi il bicchiere come unità di misura, e quando leggete o sentite dire un bicchiere di... cercate sempre di capire di cosa si tratta.