

ALIMENTAZIONE

## NON INGRASSARE, CONTROLLA LE CALORIE VUOTE



### CONSIGLIO

**Fai attenzione ai cibi che hanno solo calorie e non apportano vitamine, minerali o proteine essenziali per la tua salute.**

Quando si sente parlare di “calorie vuote”, sappiamo esattamente di cosa si tratta? Spesso ci si trova di fronte ad un aumento di peso inspiegabile, ci sembra di seguire scrupolosamente la dieta con restrizioni e rinunce ma il peso continua a salire. Con l'espressione "**calorie vuote**" facciamo riferimento alle calorie presenti in alcuni tipi di alimenti che, nonostante l'**elevato apporto energetico**, non possiedono un adeguato **livello nutritivo** o addirittura sono **prive di** proteine, sali minerali, vitamine, acidi grassi e antiossidanti.

Le calorie (Kcal) equivalgono all' **energia** prodotta dal nostro corpo metabolizzando il cibo ingerito. Un grammo di **zucchero** o uno di **proteine** sviluppano circa **4 calorie** mentre un grammo di **lipidi** ne sviluppa 9. Partendo da questi dati, vengono poi calcolati i **valori energetici** degli alimenti.

In genere, **una caloria vuota è uguale a una caloria tradizionale, ma** per via della bassa percentuale nutritiva non può essere considerata altrettanto salutare. Il nostro corpo ha bisogno di energia, ma quando ne introduciamo più di quella che consumiamo il nostro **bilancio energetico** si altera e ingrassiamo. È per questo che una dieta costituita soprattutto dal consumo di alimenti ricchi di calorie vuote porta non solo ad un aumento del peso inatteso e incontrollato ma facilita anche lo sviluppo di disturbi di tipo metabolico come diabete mellito, ipertensione arteriosa, dislipidemia e il rischio di sviluppare carenze di vitamine o minerali.

## Ma quali sono i prodotti con “calorie vuote”?

Essendo formato esclusivamente da glucosio e fruttosio, lo zucchero viene spesso indicato come fonte di "calorie vuote". Attenzione quindi all'aggiunta di zucchero per dolcificare le bevande e a tutte le bibite zuccherate come cola, chinotto, aranciate, spuma, succhi di frutta... perché sono tutte fonti di “calorie vuote”.

- I succhi zuccherati, anche quando hanno un'alta percentuale di polpa, contengono comunque lo zucchero della frutta (fruttosio) oltre allo zucchero aggiunto (saccarosio o canna) che “prevalgono” sull'apporto delle poche vitamine e sali minerali.
- Non pensiamo quasi mai che anche i liquidi possono contenere calorie che, tra l'altro, proprio perché assunte in forma liquida non aiutano a raggiungere la sazietà e quindi non vengono percepite, ma il consumo di bevande zuccherate è una delle maggiori cause di obesità tra i bambini e gli adolescenti.
- Rientrano sicuramente tra le “calorie vuote” o meglio “calorie inutili” tutti quei cibi prodotti con farina raffinata, zucchero e margarina quindi snack, dolci, patatine, gelatina, caramelle ecc. Tali prodotti non sono completamente privi di micronutrienti ma sono spesso pieni di grassi, zuccheri, conservanti e altri additivi e per questo hanno uno scarso valore nutrizionale.

## Tra le bevande troviamo sicuramente anche l'alcool.

Ogni grammo di alcool apporta circa 7 Kcal e nessun nutriente, fornisce solo energia. Vi sono bevande alcoliche come il vino che apportano pochi gradi, quando sono “forti” arrivano a 12/14° altre che ne apportano meno come la birra intorno ai 5 gradi di media e i superalcolici che invece arrivano a superare anche i 45 gradi.

## TABELLE

Riassumiamo in queste tabelle quante Kcal apportano le **bevande zuccherate e alcoliche** e quante sono contenute in altri prodotti.

<b>Bevanda</b>	<b>Quantità (ml)</b>	<b>Calorie (Kcal)</b>
Cola piccola	250	110
Aranciata piccola	250	100
Chinotto piccolo	250	105
Tè freddo al limone	300	102
Vino bicchiere 12 gradi	125	84
Vino bicchiere 13,5 gradi	125	91
Birra 4,5 gradi lattina	330	100
Birra piccola malto 8 gradi	200	170
Vermut dolce	75	113
Aperitivi alcolici 20 gradi	75	115
Brandy, Cognac, Whisky Rum, Vodka superalcolici 40 gradi bicchierino	40	94

<b>Prodotto</b>	<b>Quantità (grammi)</b>	<b>Calorie (Kcal)</b>
Patatine fritte	100	550
Chip di mais	100	550
Marshmallow	100	318
Caramelle	100	382
Treccia liquirizia	100	382

Cercando di ricordare le abitudini quotidiane, in particolare quelle ripetitive, possiamo immaginare quante calorie vuote una persona può introdurre senza nemmeno accorgersene data la facilità con cui si mangia o si bevono certi prodotti.

- In pochi minuti si beve una cola media da 400 ml assumendo 176 Kcal.
- Bastano pochi minuti anche per mangiare 100 g di patatine e assumere 550 Kcal.

**Una cola media e 100 g di patatine (spesso insieme) apportano 726 Kcal come circa 2 piatti di spaghetti (80 g di pasta) con pomodoro, olio d'oliva e Grana Padano che invece apportano molti importanti ed essenziali nutrienti.**

**Le calorie vuote non saziano** quindi mangiando o bevendo cola e patatine non debelleremo la fame, anzi. Pertanto le 726 Kcal di cui sopra si aggiungeranno ad una normale alimentazione: colazione, pranzo e cena che mediamente può apportare circa 2.000 Kcal, sommando il tutto si arriva a 2.726 Kcal giornaliere che se consumate da una persona che ne dovrebbe consumare 2.000 possono portare ad un aumento di peso di circa 1 Kg in 10 giorni, 3 in un mese e all'obesità nel giro di 1 anno.

**Per saperne di più**, valutare il tuo fabbisogno calorico giornaliero e ricevere gustosi menu per le calorie che devi consumare vai a: [Calorie e Menu](#)

### **Come comportarsi**

Dobbiamo cercare di privilegiare alimenti con proprietà "salutistiche" ed evitare quelli che vengono definiti "junk food" (cibo spazzatura). Questa tipologia di cibo ha un basso costo e il suo consumo è molto frequente tra gli adolescenti e non solo. Questo dato deve far riflettere sull'importanza dell'informazione e dell'educazione alimentare già in giovane età, perché attualmente i ragazzi non conoscono le regole per una corretta alimentazione. Gran parte della dieta dovrebbe essere costituita da cibi che apportano un adeguato [livello nutrizionale](#) e soprattutto rispettare la frequenza settimanale degli alimenti e delle porzioni.

Inoltre, è importante consumare acqua, circa 2 litri al giorno per idratarsi correttamente e ridurre, o meglio eliminare, altri tipi di bevande.

Leggi anche:

[Gestisci la dipendenza da cibo](#)

[Più frutta meno succhi](#)

[Dalla pelle al cervello 8 ragioni per nutrirti d'acqua](#)