

ALIMENTAZIONE

PER NON INGRASSARE GUARDA NEL PIATTO



L'estate è il periodo dell'anno in cui maggiormente facciamo caso al nostro corpo. In Italia si calcola che il 40% della popolazione adulta sia sovrappeso o obesa. Questo significa che milioni di italiani hanno dai 3 o 4 chili fino a 20 e più di quanti dovrebbero avere per essere in forma. Pensiamo di più al nostro peso perché l'estate ci porta a scoprirci, dobbiamo indossare il costume e il problema estetico, si sa, non risparmia più nessuno. Tornare **al peso ideale** ci permetterà di **piacerci di più**, ma anche di **guadagnare salute**.

Le **diete ipocaloriche** (dimagranti) per persone obese o fortemente sovrappeso è bene siano somministrate solo da un medico nutrizionista per garantire salute e risultati duraturi. Con alcuni accorgimenti si possono perdere alcuni chili o rimanere in forma, d'estate o tutto l'anno, osservando cosa mettiamo nel piatto e in che modo mangiamo. L'ente americano USDA (United States Department of Agriculture) ha da decenni ingaggiato una battaglia contro l'obesità studiando e realizzando metodi diffusi da campagne permanenti d'informazione per arginare il fenomeno che ormai è considerato una pandemia; tra questi c'è il programma Choose My Plate che tra l'altro dà consigli su come "guardare" nel piatto in cui mangiamo. In Italia sono decenni che si cerca d'incentivare la dieta mediterranea, considerata la migliore del mondo, con pubblicazioni e consigli più o meno complessi per diffondere la **corretta ed equilibrata alimentazione**. In questo articolo abbiamo riassunto alcuni consigli pratici suggeriti dagli esperti italiani ed americani che consentono di fare concretamente qualcosa per il proprio corpo senza particolari sacrifici.

10 consigli preziosi

1. La prima mossa è scoprire quante calorie il nostro corpo necessita in base a quello che consumiamo ogni giorno, per farlo **cliccate qui**, entrerete in un semplice programma che vi dirà subito quante calorie (Kcal)

- dovreste assumere ogni giorno e i consigli su come gestire il vostro peso.
2. Mangiate **5 volte al giorno**, 3 pasti principali e 2 spuntini, terrete vivo il vostro metabolismo e non arriverete al pasto principale affamati, ovviamente dovrete rispettare il vostro **bilancio energetico**. Non saltate mai **la colazione**.
 3. Non mangiate in fretta, prendetevi tutto il tempo che vi occorre per gustare il cibo che avete nel piatto. Dedicate la vostra attenzione al pasto, non fatevi distrarre, masticate a lungo e bevete quanta acqua volete. Il senso di sazietà arriva dopo **almeno 20 minuti**, trascorsi i quali **non sentirete più la fame** anche se avrete introdotto meno calorie.
 4. Utilizzate un piatto più piccolo del solito, o una ciotola, **in un piatto piccolo ci sta meno cibo pur essendo pieno**. Se mangiate fuori ordinate e scegliete preparazioni che sapete essere di **dimensioni ridotte**, oppure evitate di frequentare ristoranti dove servono porzioni esagerate, in caso scegliete un panino al bar, scegliete quello più piccolo e ordinate quelli senza burro o salsa e maionese aggiunti.
 5. Mangiate più verdure (**3 porzioni al giorno**) e 3 frutti di stagione, meglio se con la buccia ben lavata. Mangiate melone e cocomero alimenti tipici dell'estate che dissetano e aiutano a reintegrare i Sali minerali persi con il sudore. Variate spesso i **colori dei vegetali**: rosso, arancio, verde scuro e chiaro, bianco, viola-blu. Consumate la frutta come dessert al posto dei dolci, o come spuntino insieme a uno yogurt.
 6. Sostituite i cereali raffinati come riso e pasta con quelli integrali, il pane oltre che integrale è meglio che non sia salato. Eliminate snack, grissini, taralli e prodotti da forno che spesso sono ricchi di grassi e sale.
 7. Latte e latticini sceglieteli **parzialmente scremati o magri** sono meno calorici pur mantenendo tutti i nutrienti essenziali del latte; oppure formaggio come il **Grana Padano DOP** che è parzialmente decremato durante la lavorazione pur mantenendo tutti i nutrienti del latte (**calcio, proteine ad alto valore biologico, vitamine e minerali antiossidanti**) tranne il lattosio, quindi può essere consumato anche da chi è intollerante allo zucchero del latte.
 8. Eliminate i cibi industriali o artigianali preparati con **zucchero aggiunto** e grassi saturi (leggete le etichette) e preferite quelli con olio d'oliva a quelli con olii vegetali vari. Consumate **solo occasionalmente** alimenti come: dolci a base di crema e panna, gelati, biscotti farciti, caramelle, bevande zuccherate, carni con il grasso visibile, insaccati.
 9. Non mettete il **sale in tavola** e abituatevi al sapore naturale dei cibi. Scegliete i prodotti industriali come quelli in scatola quando sull'etichetta c'è scritto **"a basso contenuto di sodio" o "senza sale aggiunto"**. Non usate dadi da brodo o insaporitori. Bevete almeno 1,5 litri di acqua ogni giorno.
 10. Non consumate cibi o bevande con **calorie vuote**, cioè quegli alimenti che forniscono solo calorie e nessun nutriente essenziale o utile alla salute: bevande zuccherate (cola, aranciate, the ecc.) succhi di frutta zuccherati, bevande energetiche. I minerali di cui il vostro organismo necessita, anche d'estate quando sudate, li assumerete regolarmente se mangerete **frutta, verdura, cereali integrali e latticini**.

Perché le 10 regole funzionano

I dieci consigli descrivono in modo semplice alcune "attenzioni" che ci permettono di avvicinarci alla corretta alimentazione e di migliorare il nostro rapporto con il cibo.

Metabolismo

Chi è abituato a mangiare spesso le stesse cose e a non rispettare gli equilibri dati dalla varietà degli alimenti, **iniziando a mangiare in modo equilibrato**, potrà già recuperare in parte la forma perduta perché il suo metabolismo funzionerà meglio, quindi utilizzerà (consumerà più agevolmente) i lipidi e gli zuccheri che se in eccesso **fanno aumentare i depositi di grasso**.

Verdura, frutta, cereali integrali

Oltre a contenere nutrienti essenziali (quelli che il nostro organismo non può sintetizzare e devono essere assunti solo dai cibi) come vitamine e minerali, apportano molta fibra che pur non essendo un nutriente agevola il transito intestinale, interviene nell'assorbimento dei grassi e dona senso di sazietà. **Se non avrete fame mangerete meno**.

Sale

Il sale da cucina contiene sodio, un minerale di cui il nostro corpo non può fare a meno, ma il sodio di cui abbiamo bisogno è molto inferiore alla media di quanto se ne assume. Nelle verdure, latticini, cereali integrali, pesce, acqua, ed in altri alimenti c'è tutto il sodio di cui abbiamo bisogno, quindi **non serve aggiungerlo in tavola** o caricare le preparazioni con insaporitori concentrati che **contengono sempre molto sale**.

Purtroppo i nostri "palati" sono abituati al "salato" e senza sale il cibo può sembrare poco saporito, ma in breve tempo ci si può abituare e **guadagnare salute e bellezza** perché il sodio in eccesso fa lavorare troppo i reni, **favorisce la ritenzione idrica** (anche la cellulite) e **l'arteriosclerosi**.

Grassi

Il grasso si trova naturalmente in quasi tutti gli alimenti (carne, pesce, latte e derivati, frutta a guscio, legumi, ecc.) e al nostro organismo servono sia una certa quantità di **grassi saturi** (cosiddetti cattivi) che **insaturi** (cosiddetti buoni). La loro limitazione deve avvenire in particolare per **i condimenti, le salse** ecc. Eliminate il grasso visibile dalle carni, limitate gli **insaccati, i dolci e i gelati** ecc. che ne contengono grandi quantità. Utilizzate i lipidi per condire, **preferibilmente crudi** e soprattutto olio extra vergine d'oliva, moderatene sempre l'uso perché ogni grammo apporta ben **9 calorie** (Kcal).

Zuccheri

Gli zuccheri dovrebbero essere la maggiore fonte di energia per il nostro fabbisogno, in particolare quelli **complessi** (si trovano nei cereali e i loro derivati e nelle patate, ecc) perché a lento rilascio. Quello semplice che ha un utilizzo rapido è già presente nella frutta, nel latte e in piccole quantità in altri alimenti vegetali. Lo **zucchero** (saccarosio o di canna) aggiunto nelle preparazioni o nelle bevande industriali o casalinghe **apporta per ogni grammo 4 Kcal**. Così, 2 cucchiaini di zucchero (10 g) in un giorno non comportano un significativo aumento di calorie ma, se fin dal mattino iniziamo a mangiare prodotti zuccherati, mettiamo lo zucchero nel caffè o nel the, poi ne usiamo ancora per altri 2 caffè al bar e mangiamo una merendina o una pasta e qualche caramella (anche balsamica) **allora può diventare troppo** e danneggiare la salute oltre che apportare centinaia di calorie. 50 grammi di zucchero apportano **200 Kcal** che una **donna di 55 chili** consuma con una camminata di circa **1 ora e 20 minuti**.