

ALIMENTAZIONE

SUL PESO INFLUISCONO LA VARIETÀ DEL CIBO, IL TEMPO E LA FREQUENZA DI CONSUMO



Mantenere il peso o perdere i chili di troppo è ormai una necessità di molti, ma la preoccupazione di ingrassare ha creato abitudini che spesso ottengono l'effetto contrario e allontanano dal corretto modo di alimentarsi che dovrebbe essere la regola per guadagnare salute, mantenere o perdere peso.

4 sono i fattori principali che dovrebbero sempre guidare il nostro modo di mangiare:

- 1) Quando mangiare e quanti pasti al giorno.
- 2) La diversità degli alimenti che assumiamo in una giornata.
- 3) La quantità che definisce una porzione.
- 4) Il tempo che dedichiamo al consumo del pasto.

Pasti e distribuzione delle calorie

Il nostro metabolismo si comporta come se fosse un "amico" noi introduciamo alimenti e lui li trasforma in energia in base alle nostre esigenze. Se mangiamo di più di quanto serve lui "immagina" che abbiamo bisogno di riserve e **accumula grasso**, se mangiamo meno di quanto è abituato a trasformare in energia, **riduce** la sua **attività** perché "immagina" che non ci sia abbastanza cibo e quindi si debba "risparmiare" energia. Dal risveglio a quando andiamo a dormire l'alimentazione dovrebbe seguire i ritmi naturali del nostro dispendio energetico per fornirci tutta l'energia necessaria per le funzioni psicofisiche. Una corretta suddivisione dei pasti della giornata, come descritto nella tabella che segue, garantisce di poter disporre di energia quando ci serve e mantiene sempre **attivo il metabolismo** permettendoci di utilizzare il cibo nella maniera giusta senza sprecare

energia o immagazzinare grassi.

Pasti della giornata	% Kcal giornaliere
Colazione	25%
Spuntino	5%
Pranzo	35%
Merenda	5%
Cena	30%

L'assunzione dovrebbe mantenere una proporzione quantitativa più vicina possibile all'esempio della tabella, ma i pasti non dovrebbero essere saltati, per varie ragioni:

- **Saltare la colazione può portare minore efficienza psicofisica, nello studio e nel lavoro e rallentare il metabolismo.**
- **Lo spuntino di metà mattina ci consente di avere un altro po' d'energia, mantenere "vivo" il metabolismo e di non giungere all'ora di pranzo con troppa fame.**
- **Il pranzo deve apportare tutta l'energia necessaria per arrivare fino a sera.**
- **La merenda ci consente di aggiungere un po' d'energia dopo 3-4 ore dal pranzo, di mantenere "vivo" il metabolismo e di non arrivare a cena con troppa fame.**
- **La cena deve darci solo l'energia che ci serve per le 3 ore circa di veglia necessarie per completare la digestione e per non svegliarci alla notte causa fame.**

In Italia non si mangia quasi mai così, si **salta** spesso la **colazione** (un caffè e via), si mangia **meno** di quanto si dovrebbe a **pranzo**, in pochi fanno 2 spuntini al giorno e si **mangia troppo** a cena rischiando di apportare al nostro organismo anche il 40-50% delle calorie dell'intera giornata. L'alimentazione squilibrata durante la giornata **non agevola** l'organismo ad utilizzare al meglio l'energia dei cibi che assumiamo e una cena abbondante nel momento in cui il **metabolismo rallenta** può determinare un aumento di peso. Così facendo si rischia d'ingrassare quasi senza accorgersene e spesso accade d'aumentare di **10 chili in 10 anni**.

Alimentazione variata

Per abitudine, spesso si mangiano sempre le stesse cose: cornetto e cappuccino la mattina, il solito panino nella pausa pranzo e a cena un primo e un secondo a base di alimenti spesso simili, anche se cucinati in modo differente. Abitudini di questo tipo non agevolano il nostro metabolismo e, anche se le calorie introdotte rispettano il nostro **bilancio energetico**, cioè sono proporzionate per l'energia che consumiamo nella giornata, sbilanciano il delicato equilibrio biochimico del nostro metabolismo e possono sia farci aumentare di peso, sia procurarci malattie anche gravi. Variando l'alimentazione non ci si annoia, si assaporano cibi e gusti nuovi. Oggi si spazia ben oltre la tradizionale cucina italiana e le occasioni alimentari sono diventate multietniche. Da un lato queste varietà di stili gastronomici sono auspicabili perché la tavola deve sempre essere un piacere, ma dal punto di vista nutrizionale la varietà s'intende come il modo in cui si raggiunge la **corretta ed equilibrata alimentazione**. Ogni alimento ha un valore nutritivo differente e la varietà degli alimenti ci consente di assumere tutti i macronutrienti e i micronutrienti utili al nostro organismo per soddisfare i fabbisogni giornalieri di: **carboidrati, proteine, grassi, vitamine e minerali**, le cui caratteristiche e peculiarità sono indispensabili per il buon funzionamento del nostro metabolismo. Ogni giorno dovremmo consumare alimenti differenti, ma è sufficiente che la varietà si realizzi anche con i vari pasti della settimana; le occasioni sono molte, se si è abituati a mangiare 3 volte al giorno avremo **21 possibilità** di variazione, se invece si mangia 5 volte al giorno (come

detto abitudine auspicabile) le possibilità di variazione saranno **35 a settimana** . Per garantirci tutti i nutrienti nella giusta proporzione possiamo seguire la tabella che segue elaborata secondo le linee guida di INRAN (Istituto Nazionale di Ricerca per gli Alimenti e la Nutrizione):

FRUTTA	3 frutti al giorno grandi come il pugno di ciascuno, variando i colori della frutta di stagione
VERDURA	2 porzioni di verdura al giorno, più frequentemente cruda, variando tutti i colori: dal verde scuro fino al bianco e alle verdure rosso-viola
CEREALI	ogni giorno ed a ogni pasto 1 o 2 porzioni di: pasta o riso o mais o orzo, pane, meglio se integrali
PESCE	3 volte a settimana, meglio di piccola taglia e azzurri o grassi come il salmone
CARNE ROSSA O BIANCA	1 porzione 4 volte a settimana
1-2 UOVA	1 volta a settimana al posto della carne
AFFETTATI	1 porzione 2 volte a settimana come prosciutto crudo o cotto e bresaola, e con moderazione gli insaccati come salame, salsicce ecc.
LEGUMI	1 porzione 2-3 volte a settimana, fagioli, lenticchie, ceci, soia
LATTE O YOGURT	1 porzione 1-2 volte al giorno
FORMAGGI COME SECONDO	2 volte a settimana stagionati come il Grana Padano DOP, o freschi come stracchino e mozzarella, al posto di carne o uova
GRANA PADANO GRATTUGIATO	1 cucchiaio da cucina su primi, minestre e passati di verdura per insaporire al posto del sale

Quanto pesa una porzione

Per ottenere l'equilibrio tra tutti i nutrienti con la frequenza indicata nella tabella di cui sopra, occorre dare il giusto peso alla porzione, le prime volte dovremo pesare l'alimento, ma poi ci si potrà regolare con il volume e l'ingombro del cibo nel piatto.

GRUPPO DI ALIMENTI	ALIMENTI	PORZIONE (g)
LATTE E DERIVATI	• latte	• 125 (un bicchiere)
	• yogurt	• 125 (un vasetto)
	• formaggio fresco	• 100
	• Grana Padano	• 50
	• GP grattugiato	• 10 (un cucchiaino)
CARNE, PESCE, UOVA	• carne fresca	• 120 (a crudo)
	• carne conservata	• 50
	• salumi	• 50
	• pesce	• 150
	• uova	• 50 (taglia media)
LEGUMI	• legumi freschi	• 100 (a crudo)
	• legumi secchi	• 30 (a crudo)
CEREALI E TUBERI	• pane	• 50
	• prodotti da forno	• 50
	• pasta o riso (*)	• 80 (a crudo)
	• pasta fresca all'uovo (*)	• 120 (a crudo)
	• pasta fresca ripiena (*)	• 180 (a crudo)
	• patate	• 200 (a crudo)
ORTAGGI E FRUTTA	• insalate	• 50
	• ortaggi	• 250 (a crudo)
	• frutta	• 150
CONDIMENTI	• olio	• 10
	• burro	• 10
	• margarina	• 10

(*) in minestra, la porzione è dimezzata. Fonte da elaborazione dati SINU (Società Italiana Nutrizione Umana)

L'apporto energetico (calorie) per pasto e la frequenza degli alimenti per giorno o settimana garantiscono un buon equilibrio nutrizionale, ma non è detto che le necessità energetiche corrispondano al numero di porzioni con le grammature indicate. Per mantenere il peso o diminuirlo è necessario conoscere il fabbisogno energetico di ciascuno e dosare le porzioni di conseguenza, ricordando di **mantenere le proporzioni** indicate nelle due tabelle: **frequenza, tipo d'alimento e quantità**. Il calcolo può sembrare complesso, ma nel caso di diete "dimagranti" **ipocaloriche** sarà il nutrizionista ad indicarvi le quantità. Se invece volete **sapere quante calorie** dovrete assumere al giorno, rispetto alla vostra **età, peso e attività fisica**, potete utilizzare il programma **"Menu per le tue calorie"** che vi indicherà le calorie da assumere e vi fornirà 8 menu settimanali di 35 pasti ciascuno al ritmo di 2 menu per stagione.

I menu sono personalizzati per le vostre necessità energetiche ed equilibrati in nutrienti, comprese gustose ricette. Il programma è disponibile anche come App per il vostro smartphone.

Tempo dedicato al pasto e sazietà

Nella maggioranza dei casi si aumenta di peso perché si mangia più del dovuto e questo accade perché si ha fame, non sempre per golosità. Spesso, pur mangiando una quantità adeguata di alimenti, ci si alza da tavola

non sazi e con la sensazione di avere **ancora fame** . Questo può accadere perché si è mangiato alimenti che apportano molte calorie ma poco voluminosi, ma anche perché si è **mangiato troppo in fretta** .

Infatti, il nostro organismo inizia ad inviarci messaggi di sazietà dopo circa **20 minuti** dall'inizio del pasto, 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. Alcuni accorgimenti:

- **Bere un bel bicchiere d'acqua prima dei pasti e quanta ne volete durante.**
- **Iniziare il pasto con un bel piatto di verdura riempie lo stomaco e diminuisce la fame.**
- **Usare piatti non troppo grandi, o profondi, in modo che il cibo riempia il piatto e sembri più abbondante di quanto non sia.**
- **I bocconi non devono essere più grandi della falange del pollice, la forchetta non va riempita più di un terzo della lunghezza dei rebbi.**
- **Consumare il pasto piano masticando lentamente.**

La varietà degli alimenti è importante, in particolare la frutta e la verdura per le loro essenziali proprietà nutritive ma anche perché sono voluminose e contengono fibre che sono benefiche per il nostro intestino. Una leggenda metropolitana racconta che la **frutta non si deve mangiare dopo i pasti principali** , invece non vi è nessuna controindicazione (sempre rispettando l'equilibrio tra gli alimenti) e **riempiendo lo stomaco rende sazi**. Considerando il volume degli alimenti, il loro apporto calorico e nutrizionale, vi sono alimenti che forniscono molta energia e si mangiano in un sol boccone: come i salumi, la frutta secca ed anche alcuni formaggi. In pochi bocconi si può mangiare un bel po' di formaggio molle ad alto contenuto di grassi, mentre mangiare 50 g di Grana Padano DOP richiede più tempo che 100 g di formaggio fresco e rispetto ad alcuni formaggi ha **un maggiore contenuto in proteine, vitamine e minerali e meno grassi**. Per fare 50 g di Grana Padano occorrono circa 0,75 litri di latte fresco, ma apporta meno grassi del latte intero perché parzialmente decremato durante la lavorazione pur mantenendo tutti i nutrienti del latte di cui è di fatto un concentrato.

Un'insalata con 50 g di Grana Padano in scaglie, condita con un cucchiaino di olio extravergine di oliva e limone può essere un ottimo secondo piatto da consumarsi 2 volte a settimana al posto di carne o 2 uova, dopo aver mangiato un primo a base di pasta o riso.