

## **Raccomandazioni per una alimentazione bilanciata**

La tendenza a mangiare più del necessario, spesso anche con squilibri fra i vari componenti dietetici, ha portato ad essere più esposti a gravi rischi per la salute. Nel mondo medico-scientifico esiste un consenso sostanziale sui principi fondamentali cui dovrebbe uniformarsi un comportamento alimentare orientato al mantenimento dello stato di benessere. L'adozione, od il recupero, di un adeguato comportamento alimentare si rende, dunque, necessario; un modello di dieta equilibrata è quella mediterranea, come indicano le linee guida LARN, delle quali espongo brevi cenni (fonte Istituto Nazionale di Nutrizione, ed. 1996; Ministero delle Politiche Agricole e Forestali, Linee guida per una sana alimentazione italiana, 2003):

*Un **peso corporeo ottimale** favorisce il mantenimento di uno stato di benessere:* l'obesità aumenta grandemente la probabilità di incorrere in malattie croniche quali il diabete, la malattia artrosica, l'ipertensione, e si associa ad un aumento del rischio di morte per qualunque causa. Un'alimentazione variata ed equilibrata in relazione alla propria attività fisica garantisce, nel soggetto sano, il mantenimento di un peso corporeo adeguato.

*Ridurre il **consumo di grassi** è importante per prevenire le malattie cardiovascolari:* le malattie coronariche sono tuttora la principale causa di morte in molti paesi europei, anche se la loro incidenza sembra essere in diminuzione.

Elevati consumi di grassi saturi (grassi animali) aumentano il rischio coronarico, mentre la loro sostituzione con acido oleico (olio di oliva) o linoleico (oli di pesce e di alcuni semi) lo riduce. Tra i grassi alimentari che influenzano il rischio coronarico ha particolare importanza il livello ematico di colesterolo.

***Alcolici:** più moderazione che divieti:* il consumo di alcool, in Italia, ha valenze sociali non indifferenti. La regola aurea da seguire, a questo proposito, è certamente la moderazione. Un consumo accettabile, è indicato intorno a 450 ml circa al giorno per l'uomo (più o meno 3 bicchieri), e 350 ml al giorno per la donna. [\[1\]](#)

*Alimenti ricchi di **carboidrati complessi** sono le fonti ottimali di calorie per l'organismo:* gli alimenti ricchi di carboidrati complessi, come il pane e la pasta, rappresentano la fonte ottimale di energia. Le loro particolari caratteristiche nutrizionali permettono all'organismo di ottenere lo zucchero di cui esso abbisogna per le proprie esigenze energetiche e metaboliche.

*Alimenti ricchi di **zuccheri semplici, dolci e bevande zuccherate:** nei giusti limiti:* gli zuccheri semplici possono essere consumati come fonti immediate di energia per l'organismo, nei limiti del 10-15% dell'apporto calorico giornaliero. Particolare attenzione deve esserci per i casi di diabete.

*Aumentare il consumo di **antiossidanti e fibra** aiuta a prevenire sia le malattie coronariche che quelle neoplastiche: negli ultimi anni il mondo scientifico ha sottolineato con enfasi crescente l' influenza dei radicali liberi nello sviluppo di alcune malattie croniche come il cancro o l' arteriosclerosi. Alla luce di queste informazioni è importante assumere quantità significative di antiossidanti (vitamina A, E, C) che antagonizzano l' effetto di queste molecole. Frutta e verdura sono anche ricche di fibra alimentare, che influenza i processi di digestione e di assorbimento.*

*Usare poco **sale** aiuta a controllare la pressione arteriosa<sup>2</sup>: L' assunzione di sodio in eccesso, sotto forma di sale da cucina e di prodotti da forno, è una diffusa abitudine alimentare che può indurre o aggravare l' ipertensione.*

*Un adeguato consumo di alimenti ricchi di **calcio** fin dall' infanzia aiuta a prevenire l' osteoporosi: e' importante prevenire l' osteoporosi consumando alimenti ricchi di calcio ad elevata biodisponibilità, quali latte e derivati. Ciò vale in primo luogo durante l' infanzia e la prima giovinezza.*

*L' **acqua** è un nutriente vitale ; è importante berne almeno un litro al giorno: l' assunzione di liquidi è fondamentale tanto quanto il consumo di cibi solidi. Nei paesi europei la disidratazione non rappresenta un problema; è tuttavia importante sottolineare il ruolo di un corretto apporto di liquidi in casi particolari (eccessiva attività fisica, clima particolarmente caldo, diarrea...) od in specifici gruppi di popolazione (bambini, sportivi, anziani).*

---

[1] Un grammo di alcool fornisce 7 Kcal “vuote” (non apporta elementi a fini plastici per l'organismo). La gradazione alcolica non corrisponde al contenuto in grammi, ma al volume di alcool; se in etichetta sono dichiarati 11 gradi, il contenuto non sarà 11 per 100ml, ma solo 8,69 g di alcool dato che il suo peso specifico è di 0,79 (pertanto:  $11 \times 0,79 = 8,69$ ). Questo significa che 100ml del nostro vino fornisce 60,8 kcalorie (cioè  $8,69 \times 7$ ).