

LE BASI DELL'ALIMENTAZIONE

INTRODUZIONE

Lo scopo di questa guida alimentare è prevalentemente quello di informare con chiarezza e orientare il proprio “stile di vita alimentare”, modulando le scelte alimentari e gli abbinamenti più appropriati.

C'è molta esagerazione sui meriti di una buona alimentazione, ma c'è molta realtà sui rischi a cui espone uno stile alimentare incongruo. L' errore alimentare perpetuato per anni si tramuta, per alcuni, in un fattore di rischio; cioè uno stile incongruo può accrescere la possibilità statistica che ognuno di noi ha di contrarre infarto, diabete...ed in parte anche tumori.

E' troppo ingenuo incolpare un rosso d' uovo o del burro dell' arteriosclerosi precoce, dimenticando il contributo del fumo, dello stress, della sedentarietà, come del sovrappeso; ma è ancora più ingenuo illudersi che singoli alimenti (es. pappa reale) possano aggiungere qualcosa di positivo allo stato di salute garantito da una normale alimentazione equilibrata.

La ” personalizzazione ” della alimentazione rende necessaria la conoscenza dei costituenti fondamentali del corpo di ciascun individuo e dei rapporti che esistono tra questi e gli alimenti.

L' uomo si alimenta ricorrendo ad un complesso estremamente vario di prodotti e sostanze di origine animale e vegetale, alcune delle quali, peraltro, neppure strettamente necessarie.

I costituenti indispensabili per l' alimentazione sono l' acqua (che però non viene considerata un nutriente in senso stretto) le sostanze energetiche (carboidrati, proteine, grassi) ed infine minerali e vitamine con funzioni soprattutto di bioregolazione ma anche funzioni plastiche (calcio per scheletro e denti). Tra i costituenti, non indispensabili, ma certamente necessari per una buona alimentazione va inclusa la fibra alimentare.

CONCETTI GENERALI

Fabbisogno idrico

L' acqua viene introdotta con gli alimenti e le bevande; è un nutriente essenziale poiché la quantità di acqua prodotta con il metabolismo non è sufficiente a coprire il fabbisogno giornaliero. L' acqua è coinvolta in una serie di funzioni cellulari e corporee; utilizzata come bevanda favorisce i processi digestivi, è fonte di sali minerali e svolge un ruolo importante come diluente delle sostanze ingerite oralmente.

L' uomo adulto ha bisogno di circa 40 gr di acqua per Kg di peso corporeo, quantità che corrisponde approssimativamente ad 1-1.5 litri. Per fortuna non tutta l' acqua deve essere fornita con la dieta. In parte deriva dagli alimenti (acqua nascosta) ed in parte dai processi chimici che avvengono nel nostro organismo (acqua metabolica).

Apporti :

- acqua bevuta 0.5 – 1.5 l
- acqua nascosta 1 l
- acqua metabolica 0,3 l

Perdite :

- urine 1.4 l
- feci 0,2 l
- sudore 0,8 l

Fabbisogno energetico

Il fabbisogno di energia viene soddisfatto dai nutrienti energetici che fanno parte degli alimenti (**proteine, grassi, carboidrati**). Il valore energetico degli alimenti si esprime con una unità calorica, la chilocaloria (Kcal). Agli effetti pratici sono stati adottati i seguenti valori energetici:

▷ 1 gr di carboidrati = 4 Kcal

▷ 1 gr di grassi = 9 Kcal

▷ 1 gr di proteine = 4 Kcal

Il dispendio energetico è proporzionale alla attività fisica, alla dimensione e costituzione corporea; è anche influenzato dal sesso, dall'età e dalla quantità di massa magra muscolare.

Fabbisogno di nutrienti

L'apporto più appropriato di nutrienti è stato oggetto di raccomandazioni; in Italia le assunzioni giornaliere raccomandate di energia e nutrienti (L.A.R.N.) sono state stabilite da una commissione



apposita della Società Italiana di Nutrizione Umana .

In una dieta equilibrata i **carboidrati** dovrebbero contribuire nel 55-65 % delle calorie totali, corrispondente ad un apporto ottimale di circa 180 g / die, per il soggetto adulto. E' stato calcolato che la quantità minima giornaliera di carboidrati al di sotto della quale è sconsigliato scendere è di circa 100 g.

L' apporto giornaliero di **proteine** deve essere equivalente alle perdite. Nel soggetto adulto il fabbisogno raccomandato di proteine è di circa 0.75-0.95 g per kg di peso corporeo (minimo indispensabile è di 62 g die e di 53 g die, rispettivamente per uomo e donna, pari comunque a circa il 15 % delle Kcal totali).

In una dieta corretta non più del 25 % delle calorie introdotte dovrebbe provenire da **grassi** animali e vegetali. Di questi il 40 % sono visibili (olio, burro ...); gli altri si trovano negli alimenti.

COME SCEGLIERE GLI ALIMENTI

Una dieta "ideale" per la correzione del sovrappeso-obesità deve essere studiata in modo da rispettare la distribuzione percentuale dei nutrienti (carboidrati, lipidi, proteine), nonché mantenere la giusta distribuzione dei pasti nella giornata

Non esiste in natura un "alimento completo", fatta eccezione per il latte materno, ma solo per i primi mesi di vita. Per soddisfare le complesse necessità del nostro organismo è necessario che tutti i principi nutritivi siano quindi presenti nell'alimentazione quotidiana in proporzioni diverse a seconda del suo fabbisogno. Ne consegue la necessità di consumare ogni giorno alimenti diversi scelti in base alle caratteristiche nutrizionale.

Sulla base di queste premesse, l' Istituto Nazionale di Nutrizione ha suddiviso gli alimenti in 7 gruppi principali di nutrienti tra loro omogenei costituito da alimenti che si equivalgono e sono

GRUPPI ALIMENTARI	
• Gruppo 1 : carne, pesce, uova	proteine
• Gruppo 2 : latte e derivati	misto
• Gruppo 3 : cereali e tuberi	carboidrati
• Gruppo 4 : legumi	proteine
• Gruppo 5 : grassi e oli	grassi
• Gruppo 6 : ortaggi	carboidrati
• Gruppo 7 : frutta	carboidrati

intercambiabili.

Seguendo la regola di introdurre giornalmente nella razione alimentare almeno una “porzione“ di ciascuno dei sette gruppi si ha la certezza di fornire all’ organismo tutti i nutrienti di cui si ha bisogno; per “porzione“ si intende una unità pratica di misura della quantità di alimento consigliato e corrisponde ad un certo quantitativo in grammi ricavato sulla base dei consumi medi alimentari della popolazione italiana.(es: per porzione di pane si riferisce ad una quota di 50 g).

Un modo figurato per rappresentare una corretta alimentazione è esposto nella “ **piramide della dieta mediterranea**”.

La piramide è tagliata per linee orizzontali, nella quale sono stati inseriti a diversi livelli gli alimenti; alla base stanno quelli da consumare più frequentemente, mentre in cima sono collocati quelli da consumare in quantità limitata.

- Base: è il settore più ampio dove si trovano gli alimenti del gruppo dei cereali ed i prodotti derivati (pane, pasta ...e dai tuberi (patate). Questo gruppo fornisce principalmente carboidrati complessi (amidi), proteine a basso valore biologico, vitamine del gruppo B e fibra alimentare. Le porzioni relative devono essere di 3 volte al giorno: 1 porzione di pane da 50 g o di patate 150g è da assumere 1-2 volte, 1 porzione di pasta o riso g 80 è da assumere 1-2 volte
- Primo piano: si trovano ortaggi e frutta; questo gruppo fornisce fibra alimentare, vitamine, sali minerali ed acqua. Questi alimenti sono da consumarsi due volte al di, ad ogni pasto principale, per un totale di 3-5 porzioni al di. Sono invece da limitare i succhi di frutta, la frutta sciroppata e la frutta secca, che qui non sono rappresentati. A cavallo tra primo e secondo livello troviamo il latte e lo yogurt che devono assumersi 1 volta al di.
- Secondo livello: si trovano uova, carne, pesce, formaggi...Questo gruppo fornisce la maggior parte delle proteine di origine animale; il loro consumo deve verificarsi secondo una distribuzione settimanale. Una porzione di carne (130g) deve essere assunta circa 4 volte alla settimana, una di pesce (160g) 2-3 volte, due uova 2 volte, i legumi 1-2 volte, rispettivamente. E’ ovvio che sono da limitare le carni grasse, gli insaccati...



- Terzo livello : al vertice della piramide troviamo i condimenti ed i dolci. I grassi sono tutti da assumere con moderazione (porzioni da 10g da 2 a 5 volte al di); i dolciumi zuccherati, invece, sono da assumere solo in particolari occasioni.

La figura vuole essere un simbolo immediato di educazione alimentare con l'obbiettivo, quindi, non di suddividere gli alimenti in buoni e cattivi, ma di comunicare i concetti di proporzione, moderazione, varietà.

L' ALIMENTAZIONE GIORNALIERA

Purtroppo il ritmo della vita moderna ha modificato modelli alimentari selezionati in un lungo processo di evoluzione-adattamento; le attuali abitudini radicatesi si sono allontanate molto dalla naturale razionalità. Oggi la prima colazione è frugale, quando c'è, e lascia così spazio ad uno spuntino di metà mattina; il pranzo è spesso consumato sul posto di lavoro, sempre più standardizzato (panino...) lasciando alla cena l'occasione alimentare principale.

In questo contesto si devono riscrivere le buone regole di una sana alimentazione.

La colazione del mattino

Tutti i nutrizionisti sono d'accordo sull'importanza di una abbondante prima colazione, consumata senza fretta e seduti a tavola. L'utilità sta nel significativo miglioramento delle vitalità delle prestazioni sul lavoro, a scuola e del controllo del peso.

Il piacere di dormire un quarto d'ora di più non dovrebbe mai far rinunciare a questo principio fondamentale. Purtroppo in Italia la colazione o è inesistente, o si limita al bar ad un caffè / cappuccino con brioche o con caffè-latte e biscotti. Questa colazione ha il difetto di essere ricca di grassi e zuccheri semplici.

Il latte è consigliabile a colazione ed anche come merenda o spuntino, non come bevanda di accompagnamento per i pasti principali in quanto può interferire con la digestione di altri alimenti. Da preferire è quello fresco pastorizzato, rispetto a quello a lunga conservazione. Il latte pastorizzato, se ben conservato in frigo, resiste molto più a lungo rispetto alla data di scadenza. Anche dopo questa scadenza il latte non fa male.

Esempi di prima colazione:

- latte parzialmente scremato fresco pastorizzato o yogurt con miele o frutta fresca aggiunta e pane
- macedonia di frutta senza zucchero, succo di agrumi o frullato con un po' di latte
- cereali integrali con latte serviti con frutta, senza zuccherare

Con questo tipo di colazione non dovrebbe essere necessaria l'assunzione di altro alimento a metà mattina

Piatto completo o unico

Per rieducare alle sane abitudini alimentari che si rifacciano alla dieta mediterranea, è bene introdurre il concetto di piatto unico, che certamente non è rappresentato da un piatto di polenta su cui si rovesciano spezzatini o salsicce. La moda consumistica inoltre mette insieme il primo piatto con il secondo ed, ancora, a frutta e dolce.

Con piatto completo si intende un piatto di cereali (pasta, riso...meglio se integrali) con una piccola aggiunta di proteine provenienti da legumi, pesce, carne, latticini, uova e con un buon contorno di verdure.

A volte le carenze di un alimento sono compensate da un altro. Da questo punto di vista, un piatto di pasta e fagioli o di riso integrale con piselli fornisce tutti gli aminoacidi essenziali, risulta un pasto completo in termini proteici, in quanto le carenze aminoacidiche dei cereali sono compensate dai legumi stessi.

Pasti principali

Sarebbe buona abitudine suddividere correttamente gli alimenti nell' arco della giornata, tenendo conto non solo del gusto personale, ma anche della qualità e quantità degli alimenti da consumare.

Il pranzo e la cena rappresentano i pasti principali perchè forniscono la maggior parte dell' energia quotidiana. Il pranzo dovrebbe essere più ricco rispetto alla cena: il 40 % delle calorie giornaliere circa dovrebbe pervenire dal pranzo ed il 30-35 % dalla cena.

Un pasto corretto dovrebbe comprendere:

- carboidrati in termini di pasta, riso...
- proteine in piccola dose provenienti da: pesce (3-4 volte sett.), carne (3-4 volte sett.), legumi (2-3 volte sett), uova (1-2 volte sett.), formaggi (2 volte sett.)

E' buona regola concludere il pasto con verdure, preferibilmente crude, ricche di vitamine, sali minerali e fibre. Come già detto, è preferibile consumare frutta lontano dai pasti, possibilmente come spuntino, o a merenda od a colazione.