

IL BENESSERE A TAVOLA **LE BASI DELLA CORRETTA ALIMENTAZIONE**

Introduzione

Lo scopo di questa semplice guida è prevalentemente quello di informare sulle basi di una corretta alimentazione e orientare consapevolmente il proprio “stile di vita”, modulando le scelte e gli abbinamenti più appropriati. Guidare per orientarsi tra le troppe informazioni false, superficiali e spesso discordanti in un mondo che sempre più spesso parla di alimentazione senza le necessarie competenze.

Il rapporto tra nutrizione, corretta alimentazione e salute è molto stretto.

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, quindi 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 per l'arteriosclerosi precoce, dimenticando il contributo del fumo, dello stress, della sedentarietà e, non meno importante, del sovrappeso/obesità; ma è ancora più ingenuo illudersi che singoli alimenti (es. pappa reale) o integratori in pillole, possano aggiungere qualcosa di positivo allo stato di salute garantito da una alimentazione equilibrata.

Merita una particolare attenzione l'uso degli integratori: sul loro uso ci sono troppi messaggi discordanti, troppe facili e false promesse, che disorientano continuamente chiunque; in buona sostanza mancano spesso valide basi scientifiche a loro sostegno (non esistono i cosiddetti “superfood”!).

Il corpo umano, che può essere paragonato ad una macchina, per mantenere le sue funzioni vitali ha bisogno di energia; questa energia è fornita dagli alimenti sotto forma di sostanze definite principi nutritivi o nutrienti (carboidrati, proteine, grassi); sono pure indispensabili l'acqua, i sali minerali, le vitamine ed anche la fibra.

Le fondamentali “regole” da seguire sono poche e semplici: nessun alimento deve essere escluso dalla dieta (salvo in caso di allergie od intolleranze) che deve essere ricca di alimenti, varia, completa ed equilibrata.

Concetti generali

Peso corporeo

Prima di tutto bisogna essere in grado di valutare il proprio peso; il calcolo prevede una correlazione con l'altezza. L'indice oggi più impiegato a questo scopo è quello di Quetelet o **Indice di Massa Corporea**. Esso è dato dal peso, espresso in Kg, diviso il quadrato dell'altezza espressa in metri.

I.M.C.	< 16	malnutrizione grave	30.0-34.9	obesità lieve
	16-18.4	malnutrizione lieve-moderata	35.0-39.9	obesità moderata
	18.5-24.9	normopeso	> 40.0	obesità grave
	25.0-29.9	sovrapeso		

Nel valutare il peso di una persona si deve tener conto del suo dispendio energetico (lavoro, attività fisica) e del rapporto esistente tra tessuto osseo/muscolare (massa magra) ed il tessuto adiposo (massa grassa). Per dimagrire nel modo giusto bisogna ridurre il grasso corporeo salvaguardando la massa magra.

Fabbisogno idrico

Nell'organismo umano l'acqua rappresenta un costituente essenziale per il mantenimento della vita, ed è anche quello presente in maggiore quantità (55-60% del peso corporeo). L'acqua viene introdotta con gli alimenti e le bevande (acqua esogena); solo in piccola parte deriva dai processi chimici che avvengono nel nostro organismo (acqua metabolica o endogena). L'uomo adulto ha bisogno di circa 1.5-2.0 l/die di acqua totale, con assunzione sia durante che fuori pasto.

Apporti:	acqua esogena	1.5 - 2.0 l	Perdite:	urine	1.4 l
	acqua endogena	0.3 l		feci	0.2 l
				sudore	0.8 l

Fabbisogno energetico

Il valore energetico degli alimenti si esprime con una unità calorica, la chilocaloria (Kcal). Le calorie permettono al corpo di sopravvivere fornendogli l'energia necessaria per le funzioni vitali. Il fabbisogno di energia viene soddisfatto dai nutrienti energetici contenuti negli alimenti, il cui valore energetico è il seguente:

- ⇒ 1 gr di **carboidrati** o zuccheri o glucidi 4 Kcal
- ⇒ 1 gr di **grassi** o lipidi 9 Kcal
- ⇒ 1 gr di **proteine** o protidi 4 Kcal

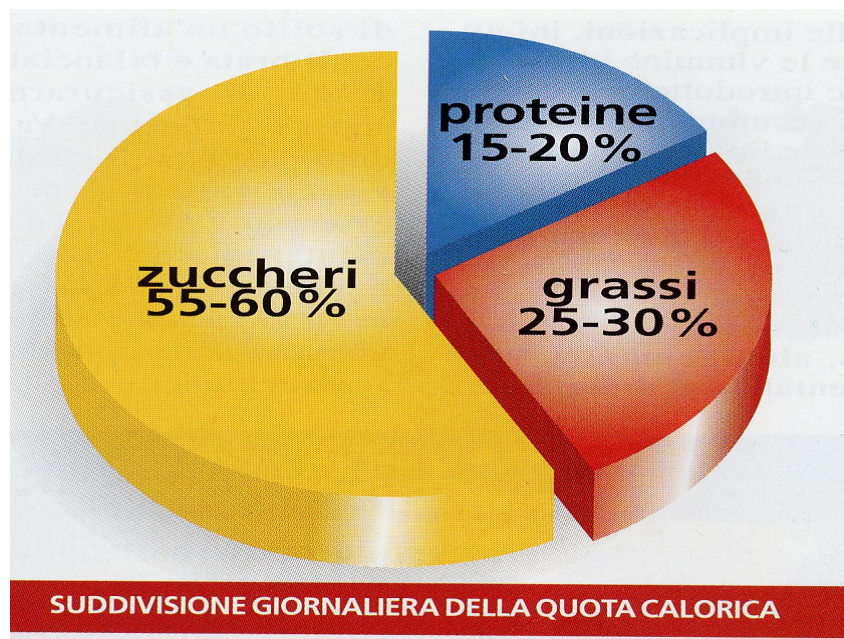
Il dispendio energetico è proporzionale alla attività fisica, alla dimensione e costituzione corporea; è anche influenzato dal sesso, dall'età e dalla quantità di massa magra muscolare.

Fabbisogno di nutrienti

L'apporto più appropriato di nutrienti è oggetto di revisioni decennali; in Italia le assunzioni giornaliere raccomandate di energia e nutrienti (L.A.R.N.) sono stabilite da una commissione apposita della Società Italiana di Nutrizione Umana. L'ultima relazione risale al 2014 (www.SINU.it); da questa si evince che:

- I **carboidrati** dovrebbero contribuire nel 55-65 % delle calorie totali, corrispondente ad un apporto ottimale di circa 180-200 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).
- 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.

Le funzioni nutritive degli alimenti sono: 1) fornire energia (funzione energetica dei carboidrati, di origine prevalentemente vegetale); 2) fornire materiale per la crescita (funzione plastica delle proteine che sono i "mattoni" per costruire il corpo umano); 3) fornire materiali per i processi biologici (funzione bioregolatrice dai sali minerali e vitamine). I grassi sono nutrienti di origine animale e vegetale; nel nostro organismo svolgono due funzioni: plastico-costruttiva ed energetica.



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 proprio fabbisogno. Ne consegue la necessità di consumare ogni giorno alimenti diversi scelti in base alle caratteristiche nutrizionali.

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

<p>GRUPPO 1</p> <p>CARNE, PESCE, UOVA</p> <p>Forniscono proteine ad elevato potere biologico, ricche cioè di tutti gli aminoacidi essenziali. Contengono anche vitamine A, B, D, sali minerali e anche grassi. Il gruppo comprende tutti i tipi di carne, comprese le frattaglie e le carni lavorate come prosciutto e insaccati, tutti i tipi di pesce fresco e conservato e i molluschi.</p> 	<p>GRUPPO 2</p> <p>LATTE E DERIVATI</p> <p>Forniscono proteine ad alto valore biologico, vitamine, sali minerali e grassi. Comprende latte fresco, condensato e in polvere, yogurt, panna, formagge e latticini. Gli alimenti appartenenti a questo gruppo sono interscambiabili con quelli del primo gruppo, ma non nelle stesse quantità, in quanto contenendo un quantitativo maggiore di grassi hanno un potere calorico maggiore.</p> 	<p>GRUPPO 3</p> <p>CEREALIE E TUBERI</p> <p>Sono la fonte principale di energia per l'elevato contenuto in carboidrati, vi si trovano inoltre vitamine del gruppo B, fibra e proteine sono carenti però di alcuni aminoacidi essenziali. Vi appartengono pane bianco ed integrale, pasta, crackers, grissini, fette biscottate, farina di frumento di mais, riso, patate, grano saraceno, orzo, farro, segale. Fanno parte di questo gruppo anche zucchero, miele, cioccolato e dolci in genere</p> 
<p>GRUPPO 4</p> <p>LEGUMI</p> <p>Forniscono proteine di buon valore biologico, sali minerali, vitamine e sono ricchi di fibra. Si tratta di fave, lenticchie, fagioli, piselli, ceci, soia</p> 	<p>GRUPPO 5</p> <p>GRASSIE OLI DA CONDIMENTO</p> <p>Sono un'importante fonte di energia perché contengono prevalentemente grassi. Il loro utilizzo va limitato al ruolo di "condimento". I grassi di origine vegetale e quelli del pesce contengono elevate quantità di sostanze che svolgono un ruolo protettivo nei confronti dell'aterosclerosi. Vi appartengono burro, margarina, lardo, strutto, pancetta, panna, maionese, olio di oliva, olio di mais, olio di soia, olio di semi vari, ecc.</p> 	<p>GRUPPO 6</p> <p>ORTAGGIE FRUTTA DI COLORE GIALLO-ARANCIONE</p> <p>Forniscono vitamina A, sali minerali e fibra. Vi appartengono carote, albicocche, pesche, cachi, melone, zucca, peperoni gialli e verdi, spinaci, biette, broccoletti, cicoria, indivia, lattuga, radicchio, ecc.</p> 
<p>GRUPPO 7</p> <p>ORTAGGIE E FRUTTA ACIDULA</p> <p>Forniscono vitamina C in gran quantità, nonché fibra. Vi appartengono broccoli, cavolfiore, arance, limoni, mandarini, pompelmi, fragole, more, ananas, kiwi, ecc.</p> 		

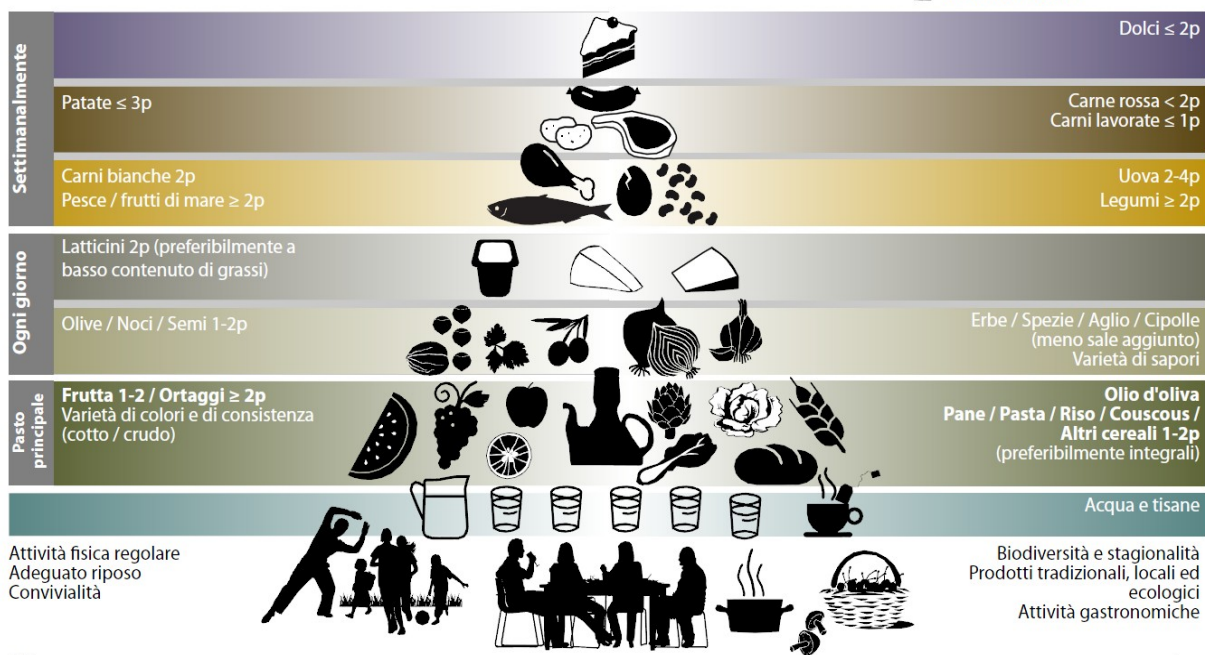
Un modo figurato per rappresentare una corretta alimentazione è esposto nella “**Piramide Alimentare Mediterranea**”. La figura vuole essere un simbolo immediato di educazione alimentare con l’obiettivo, quindi, non di suddividere gli alimenti in buoni e cattivi, ma di comunicare i concetti di proporzione, moderazione e varietà.

Piramide Alimentare Mediterranea: uno stile di vita quotidiano
Linee Guida per la popolazione adulta

Porzioni frugali e secondo le abitudini locali



Vino con moderazione e secondo le abitudini sociali



© 2010 Fundación Dieta Mediterránea. Si raccomanda l'uso, la diffusione e la promozione di questa piramide senza alcuna limitazione.

Edizione 2010

p = porzione



Fundación
Dieta Mediterránea

ICAF
International Commission on the
Anthropology of Food and Nutrition



Predimed
Prevenzione con Dieta Mediterranea



Come si vede, alla base della alimentazione stanno gli alimenti che sono alla base della figura e che sono da prediligere; mentre in cima sono collocati quelli da consumare in quantità limitata.

La promozione di salute passa attraverso un **corretto stile di vita**: la base è rappresentata dalla attività fisica, un adeguato riposo notturno ed anche dalla convivialità che coinvolge il versante psico-relazionale. Il pasto principale quotidiano prevede alimenti tutti vegetali; ogni giorno è consigliato un adeguato apporto di derivati del latte, frutta secca, olio di oliva; da non dimenticare le spezie e le erbe aromatiche. La distribuzione settimanale deve coinvolgere i derivati animali, oltre ai legumi, le patate ed anche i dolci; questi ultimi sono collocati all’apice per indicare la loro assunzione con estrema moderazione.

Nella dieta mediterranea è contestata oggi la appartenenza del vino; non è contemplato nella piramide ed è fuori anche nella mia scomposizione bromatologica di ogni programma ipocalorico.

Come deve essere l'alimentazione giornaliera

Purtroppo il ritmo della vita moderna ha modificato i 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. Suddividere la quantità di calorie introdotte in più parti è indispensabile per non affaticare la digestione e per far sì che l'organismo abbia sempre una certa quantità di energia a disposizione per far funzionare i vari organi ed apparati.

La colazione del mattino

Tutti i nutrizionisti sono d'accordo sull'importanza di una abbondante prima colazione (deve assicurare circa il 20% delle calorie totali giornaliere). 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. Esempi di prima colazione:

- latte o yogurt magri con miele o frutta fresca aggiunta e pane integrale
- macedonia di frutta senza zucchero o frullato di frutta con un po' di latte o succo di agrumi od una porzione di frutta secca
- cereali integrali con latte serviti con frutta, senza zucchero

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.

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

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 con piselli risulta un pasto completo in termini proteici, in quanto le carenze parziali in proteine dei cereali sono compensate dai legumi; si assumono così due alimenti vegetali senza grassi saturi e colesterolo tipici delle fonti animali.

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 perché forniscono la maggior parte dell'energia quotidiana. Il pranzo dovrebbe essere più ricco rispetto alla cena: il 40 % delle calorie giornaliere circa dovrebbe provenire 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 alla settimana), carne (3-4 volte alla settimana), legumi (2-3 volte alla settimana), uova (1-2 volte alla settimana), formaggi (2 volte alla settimana)

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



Raccomandazioni per una alimentazione bilanciata¹

Nel mondo medico-scientifico esiste un consenso sui principi fondamentali cui dovrebbe uniformarsi il comportamento alimentare orientato al mantenimento dello stato di benessere. La sua adozione richiede un modello di dieta equilibrata, come indicano le moderne linee guida, delle quali espongo brevi cenni:

Controllare il proprio peso e mantenersi sempre attivi. Un peso corporeo ottimale favorisce il mantenimento di uno stato di benessere: quantità eccessive di grasso corporeo costituiscono un pericolo per la salute ed aumentano 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.

Grassi: scegliere la qualità e limitare la quantità. 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. Elevati consumi di grassi saturi (grassi animali quali burro, panna...) 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.

¹ www.SINU.it : Livelli di assunzione raccomandata di energia e nutrienti per la popolazione italiana (LARN IV revisione) 2014; www.crea.org : Linee guida per una sana alimentazione (revisione 2018 e pubblicazione novembre 2019)

Alcolici: il meno possibile: Il costituente fondamentale e caratteristico di ogni bevanda alcolica è l'etanolo, sostanza estranea all'organismo e non essenziale. La regola aurea da seguire, a questo proposito, è certamente la moderazione. Un consumo accettabile, è indicato intorno a 350 ml circa al giorno per l'uomo (più o meno 3 bicchieri), e 200 ml al giorno per la donna. ¹



Più cereali, legumi, ortaggi e frutta. Gli 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 e di zucchero (glucosio) di cui l'uomo necessita. 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 ne sono ricche, insieme a variabili quote di fibra alimentare.

Il sale? Meno è meglio. Un consumo eccessivo di sale (sale da cucina, di prodotti da forno...), può favorire l'instaurarsi di ipertensione arteriosa, soprattutto nelle persone predisposte.

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

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

Variare le scelte a tavola. Non esiste l'alimento "completo" o "perfetto" che contenga tutti i nutrienti nella giusta quantità e che sia in grado di soddisfare da solo le nostre necessità nutritive. Di conseguenza, il modo più semplice per garantire l'apporto delle sostanze nutrienti indispensabili, è quello di variare il più possibile le scelte e combinare opportunamente i diversi nutrienti.

Bere ogni giorno acqua in abbondanza. (1 ml ogni Kcal assunta oppure 33ml pro Kg di peso corporeo)

¹ ESEMPIO DI CALCOLO DI QUANTITA' DI ALCOL A PARTIRE DAL TITOLO ALCOLIMETRICO.

Un grammo di alcool fornisce 7 Kcal. La gradazione alcolica (es. 12%vol) non corrisponde al suo contenuto in grammi, ma il volume di alcol.

Quanti grammi di alcol sono contenuti in un bicchiere di vino da 12%vol?

$12(\%vol) \times 0,79(\text{densità del vino}) \times 1,25(\text{quantità vino in dl pari a 125 ml}) = 11,8g$ di alcol

$11,8 g$ di alcol $\times 7 Kcal = 82,6 Kcal$ (del vino nel nostro bicchiere di 125 ml)