

# Per mangiare bene e sentirsi in forma

A cura del Dr. Paolo Marconi (Pubblicato il 05/09/2014)

Il modo più semplice e sicuro per assicurare al nostro organismo il corretto apporto di nutrienti (proteine, zuccheri, grassi, vitamine...) è quello di variare la scelta dei cibi associandoli nel modo migliore.

Pertanto sarà utile:

- 1° Conoscere i Gruppi Alimentari
- 2° Scegliere correttamente nell'ambito dei vari gruppi
- 3° Associare nel modo migliore i singoli Alimenti

## GRUPPI ALIMENTARI

1. Gruppo dei CEREALI ( pasta, pane, riso, mais, orzo, farina...) e delle PATATE: forniscono carboidrati (= zuccheri) principale fonte di energia per l'organismo.
2. Gruppo del LATTE e LATTICINI: forniscono proteine ad elevato valore biologico, sono ricchi di calcio e vitamine del gruppo B.
3. Gruppo della CARNE, del PESCE e delle UOVA: forniscono proteine di elevato valore biologico, sono ricchi di ferro e vitamine del gruppo B.
4. Gruppo dei LEGUMI (fagioli, ceci, lenticchie, piselli, soia...) forniscono carboidrati complessi (amido) e proteine di discreto valore biologico.
5. Gruppo dei GRASSI e degli OLI (burro, margarina, lardo, strutto, olio di oliva, di semi...): forniscono acidi grassi saturi e insaturi, vitamine liposolubili A, D ed E.
6. Gruppo di FRUTTA e VERDURA ricche in vitamina A (di colore arancio o verde scuro: carote zucca gialla, peperoni, spinaci, albicocche, melone, kaki...): forniscono pro-vitamina A (carotene), altre vitamine, sali minerali, fibra alimentare.
7. Gruppo di FRUTTA e VERDURA ricche in vitamina C (tutti gli agrumi, kiwi, fragole, peperoni, cavoli, cavolfiori...): forniscono vitamina C, altre vitamine, sali minerali, fibra alimentare.

Riassumendo:

ALIMENTI che forniscono PROTEINE: 3° gruppo (carne, pesce, uova); 2° gruppo (latte e latticini); 4° gruppo (legumi).

ALIMENTI che forniscono ENERGIA: 1° gruppo (cereali); 5° gruppo (grassi e condimenti).

ALIMENTI PROTETTIVI: 6° gruppo: frutta e verdura ricche di vit. A; 7° gruppo: frutta e verdura ricche di vit. C.

## L'ACQUA:

È un elemento fondamentale per la digestione, l'assorbimento, la secrezione, la circolazione sanguigna e linfatica di tutti gli organi e apparati. È importante berne almeno 1,5 litri al giorno (circa 8 bicchieri) anche sotto forma di tisane digestive, rilassanti, depurative, decongestionanti...

## L'ALCOL:

Se si con moderazione e solo per gli adulti! Vino, birra, liquori sono bevande alcoliche. L'alcool etilico non è un nutriente ed è una sostanza tossica per l'organismo. L'abuso di alcol può procurare pericolosi squilibri nutritivi, dipendenza e tossicità. Non esiste una dose soglia di sicurezza al di sotto della quale l'alcool non espliciti effetti tossici. Fra tutte le bevande alcoliche dare la preferenza a quelle a bassa gradazione (vino e birra).

## I DOLCI:

Sono costituiti prevalentemente da zuccheri e grassi non visibili e quindi apportano molte calorie. Per questo il loro consumo deve essere limitato in quanto espone al rischio di sovrappeso e carie.

## IL SALE:

Meglio poco! Un eccessivo consumo può favorire, soprattutto in persone predisposte, l'insorgenza di ipertensione arteriosa. Per questo è importante:

- Limitare l'utilizzo di sale durante la preparazione dei cibi e non aggiungere sale ai cibi in tavola.
- Limitare gli alimenti ad elevato contenuto di sodio come carni conservate, dadi da brodo, prodotti conservati in salamoia.
- Insaporire con spezie ed aromi.

## SCEGLIERE E ASSOCIARE CORRETTAMENTE I CIBI

### 1. Gruppo dei CEREALI:

Preferite pane e pasta integrali che sono meno raffinati e quindi più ricchi di fibra alimentare utile per prevenire la stipsi, altre malattie intestinali e alcuni tipi di tumore.

### 2. Gruppo del LATTE e LATTICINI:

Consumate latte e yogurt totalmente o parzialmente scremati. Scegliete i formaggi più magri come la ricotta e i formaggi light (non stagionati o fermentati) e limitatene il consumo a 2-3 pasti settimanali meglio se accompagnati da pane integrale.

### 3. Gruppo della CARNE, del PESCE e delle UOVA:

Scegliete tagli di carne magra. Preferite le carni bianche (pollame, coniglio, maiale...) alle rosse (manzo, cavallo, agnello...). Limitate il consumo di carne rossa ad un volta a settimana. Limitate a 3-5 pasti settimanali il consumo globale di carne, insaccati o derivati della carne. Consumate pesce almeno 2-3 volte alla settimana limitando per quanto è possibile i crostacei (gamberetti, granchi...), preferite il tonno al naturale rispetto a quello sott'olio. Il pesce surgelato è una valida alternativa a quello fresco. Non consumate più di 1-2 uova alla settimana tenendo conto che alcuni cibi già le contengono (pasta all'uovo, dolci...).

### 4. Gruppo dei LEGUMI:

In alternativa alla carne due volte alla settimana preferite il consumo di legumi come piatto unico abbinandovi pasta o riso (pasta e fagioli, pasta e ceci, pasta e lenticchie, riso e piselli...).

### 5. Gruppo dei GRASSI e degli OLI :

Evitate il consumo di condimenti di origine animale come panna, burro, strutto, lardo... Preferite quelli di origine vegetale in particolare l'olio di oliva extravergine. Moderate le quantità condimento utilizzando come riferimento per l'olio il cucchiaino da minestrina (= 90 calorie). Cucinate alla piastra, a vapore, al cartoccio, alla griglia, in pentole antiaderenti. Evitate per quanto possibile la frittura, intingoli e salse; insaporite con spezie ed erbe aromatiche, limone, aceto, peperoncino, salsa di pomodoro.

### 6 e 7. Gruppo di FRUTTA e VERDURA :

Consumate sempre la verdura almeno due volte al giorno e almeno una porzione (250 gr.) di frutta al giorno.

## DISTRIBUIRE GLI ALIMENTI NELLA GIORNATA:

Distribuite l'assunzione del cibo in almeno tre pasti durante la giornata, preferibilmente cinque (colazione, spuntino, pranzo, spuntino, cena), evitando di saltare la prima colazione o di concentrare la maggior parte del cibo in un unico pasto soprattutto se serale:

Una buona **COLAZIONE** dovrebbe includere:

un alimento del gruppo dei latticini (se non ci sono intolleranze),  
un alimento del gruppo dei cereali,  
eventualmente uno del gruppo della frutta.

## SPUNTINI

È preferibile consumare un frutto o uno yogurt eventualmente con cereali.

## PRANZO e CENA

Un alimento tipo pasta o riso in uno dei due pasti, a volte anche in entrambi, moderando i condimenti,  
Un alimento tipo pane, patate, grissini, crackers, preferibilmente quando non si consuma la pasta,  
Un alimento del gruppo carne, pesce, uova, legumi, formaggi da variare nei due pasti,  
Verdura o cotta o cruda condita con poco olio extravergine ad ogni pasto.

## SIETE IN SOVRAPPESO?

È fondamentale riportarsi al peso desiderabile adottando un regime dietetico ipocalorico-bilanciato, a ridotto contenuto di grassi e zuccheri. In particolare evitate:

- zucchero, compreso quello integrale, miele, marmellate, confetture, gelatine di frutta, frutta secca, sciropata, candita, succhi di frutta, frappe', bibite dolci, sciroppi, aperitivi analcolici, gelati, sorbetti, ghiaccioli, dolci di ogni tipo;
- grassi comprendendo panna, maionese, cioccolato, creme, frittture, intingoli...
- alcolici di ogni tipo: superalcolici, aperitivi, digestivi, liquori, vino, birra...
- tutte le preparazioni contenenti alcol: frutta sotto spirito, caffè corretto, cocktails.

È importante praticare ogni giorno un po' di attività fisica, compatibilmente con il vostro stato di salute. Se non è possibile esercitare uno sport in maniera continuativa comunque evitate la vita sedentaria: camminando, usando la bicicletta, evitando l'ascensore, ballando...

## **ERRORI DA NON COMMITTERE:**

Perdere più di 5-6 Kg al mese può essere pericoloso.

Seguite sempre diete personalizzate preparate da medici esperti, dopo esservi sottoposti ad un controllo clinico generale.

Diffidate delle diete incongrue in particolare se associate a farmaci non autorizzati dal Ministero della Sanità.

Non esistono sistemi dimagranti miracolosi: tutti fanno perdere peso, ma solo una dieta bilanciata associata ad un adeguato programma di attività fisica porta ad un reale dimagrimento in tempi ragionevoli e soprattutto dà buone possibilità di mantenimento nel tempo.

È ormai accertato che un'alimentazione sana ed equilibrata è il presupposto per la prevenzione di molte malattie croniche e che semplici modifiche nelle abitudini alimentari sono di aiuto in diverse condizioni patologiche (gastrite, ulcera, osteoporosi, calcoli, ipertensione, ipercolesterolemia, ipertrigliceridemia, diabete, sovrappeso) contribuendo ad un minor utilizzo di farmaci e ad una riduzione di complicanze e ricadute.

In queste condizioni particolari è importante però avere dei consigli personalizzati, e mirati ai vari problemi di salute, rivolgendosi ad uno specialista nutrizionista qualificato.

L'informazione presente nel sito deve servire a migliorare, e non a sostituire, il rapporto medico-paziente. In caso di disturbi e/o malattie rivolgetevi al tuo medico di base o ad uno specialista.