



10 REGOLE D'ORO PER UN CORRETTO STILE DI VITA

“Sono sul mercato da ben 10 anni ma non sono ancora riusciti a diffondersi in modo significativo, sarà solo per la diffidenza degli italiani?”

Quante volte, in tema di alimentazione, sentiamo parlare dell'importanza di un'alimentazione bilanciata: ma cosa significa, in termini pratici, "bilanciata"? Dare una definizione che sia adatta per tutti è ovviamente impossibile, dal momento che ogni individuo ha delle esigenze nutrizionali specifiche e peculiari che dipendono da diversi fattori quali, ad esempio, età, sesso, attività lavorativa, condizioni fisiche particolari (ad esempio crescita, gravidanza, presenza di eventuali patologie ...) oppure fattori etici o culturali. E' possibile fornire tuttavia una serie di semplici indicazioni che, coerentemente con lo stile di vita attuale e con le tradizioni alimentari italiane ormai in costante mutazione, orientino verso comportamenti alimentari più salutari. Il tutto ovviamente senza rinunciare al piacere della buona tavola, ma, al contrario, con l'obiettivo di migliorare la qualità della vita riscoprendo il piacere del mangiare bene.

PRIMA REGOLA: MUOVERSI!

Organizza una regolare attività fisica: questo combatterà l'adattamento a "sopravvivere" con poche calorie, che è la tipica reazione del nostro organismo quando l'alimentazione è inferiore al necessario per un periodo superiore alle 2-4 settimane ("sono a dieta da una vita ma non dimagrisco!").



Organizza attività fisiche in qualsiasi momento, che durino almeno 30-40 minuti per 3 volte alla settimana e che non richiedano attrezzature particolari, magari coinvolgendo un amico, ad esempio camminare a passo spedito, utilizzare la bicicletta o portar fuori il cane. Non è necessario strafare né sudare copiosamente, il segreto per fare un buon uso dei propri muscoli durante l'attività fisica è quello di rispettare un ritmo accettabile, che consenta ad esempio di parlare senza affanno.

DISTRIBUISCI CORRETTAMENTE IL CIBO NEL CORSO DELLA GIORNATA

Arrivi con troppa fame ai pasti, soprattutto a cena, finendo con lo spiluccare un pezzo di pane, di formaggio o qualche fetta di salume? Meglio allora prevedere 1 o 2 spuntini tra i pasti principali (meglio se a base di frutta) e non saltare mai la prima colazione. In tal modo sarà più facile controllare gli attacchi di fame ed evitare i fuori pasto. In particolare è consigliabile seguire la seguente ripartizione calorica giornaliera: colazione + spuntino 20-25%, pranzo 35-40%, merenda 10%, cena 30%. Consumare un pasto molto ricco a cena è scorretto, perché in genere poi si guarda la TV o si svolgono attività poco impegnative

e si va a riposare, quindi è più facile incamerare l'eccesso calorico e ingrassare. Se noti una maggiore sensazione di fame in un particolare orario della giornata, valuta se hai mangiato nelle 3-5 ore precedenti ed eventualmente ridistribuisci le quantità di cibo nella giornata, partendo sempre da una colazione adeguata.

NON ELIMINARE I CLASSICI CIBI RITENUTI "INGRASSANTI"

Ricorda che pane, pasta, patate, riso e altri cereali sono alimenti che contribuiscono ad una adeguata sensazione di sazietà. Ciò che conta è che siano consumati in porzioni ragionevoli e conditi con un sugo semplice (ad esempio una stessa porzione di pasta condita con pomodoro, basilico, 1 cucchiaino d'olio e 2 di Parmigiano ha quasi il 50% in meno delle calorie della stessa porzione condita con 4-5 cucchiaini di panna e cubetti di prosciutto). E anche in questo caso attenzione alla qualità: meglio puntare su prodotti integrali, ricchi di fibra e di tutti quei micronutrienti praticamente assenti nei corrispondenti prodotti raffinati; ottimo è inoltre l'abbinamento tra cereali e legumi, come ad esempio la tradizionale pasta e fagioli. Limitare invece il consumo di prodotti da forno, paste sfoglie, grissini e simili, che spesso nascondono un notevole

quantitativo di grassi e sale. Attenzione anche alle fonti di zuccheri semplici: dolcetti, torte, gelati, cioccolato bibite zuccherate ecc. sono altamente energetici ma hanno uno scarso potere saziante, rischiando di scatenare il circolo vizioso della fame nervosa! Come fonte di zucchero prediligi quindi la frutta, molto più nutriente e rinfrescante.

VERDURA A VOLONTÀ E LA GIUSTA QUANTITÀ DI FRUTTA

Consuma almeno 3 porzioni generose di verdura al giorno: apportano sali minerali, vitamine e fibra con un contenuto calorico esiguo e contribuiscono a migliorare il senso di sazietà. Attenzione però a patate e legumi, che non vanno inseriti in questa categoria. Mangia quotidianamente anche 2 porzioni di frutta ma attenzione agli eccessi: mangiare troppa frutta per compensare la sensazione di fame (magari perché si saltano gli alimenti del punto 3) non è una scelta vantaggiosa, perché la frutta è comunque un cibo zuccherino ma mantiene sazi meno a lungo, con il rischio di tornare a "spiluccare" già poche ore dopo il pasto.

PESCE E ALTRE FONTI DI PROTEINE

Proponiti di assumere pesce almeno 2 volte alla settimana, utilizzando ricette semplici ma gustose (al cartoccio, alla siciliana con olive e pomodoro, alla griglia con erbe aromatiche ...). Prediligi il pesce azzurro. Il pesce surgelato può essere un'ottima alternativa al fresco. Nell'arco della settimana alterna anche altri prodotti animali quali carni magre, uova, formaggi preferibilmente freschi e inserisci quotidianamente almeno due porzioni a scelta tra latte o yogurt e un cubetto di formaggio tipo Parmigiano per garantire una adeguata scorta di calcio. Almeno 3 volte alla settimana arricchisci il menu con le proteine vegetali derivanti dai legumi (ottimi se abbinati a pasta o riso) oppure derivati della soia quali il tofu.

ATTENZIONE AI CONDIMENTI: OCCHIO ALLA QUANTITÀ E ALLA QUALITÀ

Nel parlare di alimentazione bilanciata i grassi vengono troppo spesso (ed erroneamente) demonizzati. Si tratta invece di un nutriente fondamentale per lo svolgimento di molteplici funzioni, tra cui ad esempio l'assorbimento di alcune vitamine e la sintesi ormonale. L'eventuale negatività dei grassi deriva da un loro eccessivo consumo o da scelte qualitativamente inadeguate. Una dieta bilanciata dovrebbe avere un apporto calorico del 30% circa derivante da grassi, di cui una parte proveniente dai condimenti e una parte dai cosiddetti "grassi nascosti", ovvero contenuti nei cibi. Dal punto di vista qualitativo opta per i grassi cosiddetti "insaturi", presenti soprattutto negli oli vegetali, in semi e frutta a guscio

e nel pesce, che sono anche fonti di acidi grassi omega 3 e 6, essenziali per il nostro organismo. Meglio invece limitare l'apporto di grassi "saturi", di cui sono particolarmente ricchi molti prodotti animali (burro, panna, lardo, carni grasse, insaccati, formaggi ...) ed evitare il più possibile i grassi "trans", presenti nei grassi induriti quali le margarine o nei grassi sottoposti a shock termici quali la frittura. Come condimento prediligi l'olio extravergine d'oliva utilizzato preferibilmente a crudo. Utilizza il cucchiaino come unità di misura dell'olio e dei sughi invece di condire ad occhio (non più di 2 cucchiaini a pasto). Non fare la "scarpetta" con i sughi che avanzano sul fondo del piatto. Fai inoltre attenzione al consumo di cibi la cui preparazione è sconosciuta (ad esempio piatti pronti surgelati, preparazioni elaborate nel banco gastronomia, al bar o al ristorante); in questi casi opta per piatti più semplici e riduci le porzioni, evitando salse e intingoli. A casa utilizza metodi di cottura semplici e con pochi grassi (un cucchiaino a persona) insaporendo con erbe, spezie ed aromi ed utilizzando padelle antiaderenti, pentole a pressione o la griglia.

MASTICA CON CALMA

Ingerisci sempre bocconi di piccole dimensioni (non dovrebbero superare il volume del pollice) e masticali con cura prima di inghiottire. Digerirai meglio e, soprattutto, resterai sazio più a lungo.

"Sale? Meglio poco

Riduci l'uso di sale sia a tavola che in cucina. Preferisci al sale comune il sale iodato. Limita i condimenti alternativi contenenti sodio (dado da brodo, ketchup, salsa di soia). Insaporisci i cibi con erbe aromatiche (aglio, cipolla, basilico, prezzemolo) e spezie (pepe, peperoncino, noce moscata, zafferano). Esalta il sapore dei cibi usando succo di limone e aceto.

BEVI OGNI GIORNO ACQUA IN ABBONDANZA

Asseconda sempre il senso di sete e anzi tenta di anticiparlo, bevendo 1,5-2 litri d'acqua al giorno. Bevi frequentemente e in piccole quantità. È sbagliato evitare di bere per il timore di sudare eccessivamente o di ingrassare (l'acqua non ha calorie!). Evita le bevande zuccherate o dolcificate artificialmente (bevande tipo cola, chinotto, aranciata anche amara, tè in busta o in bottiglia, acqua tonica, gassosa, succhi ecc.). Limita fortemente l'alcool (apporta ben 7 calorie "vuote" per grammo ed affatica fortemente il fegato). Limitati ad un bicchiere di vino rosso o a una birra piccola solo occasionalmente e solo ai pasti. Evita i superalcolici.

SE INTENDI PERDERE PESO PROPONITI OBIETTIVI REALISTICI

Non esagerare con le aspettative o i propositi: il primo passo potrebbe essere quello di "rientrare" nell'ultimo paio di pantaloni che hai appena abbandonato. Non utilizzare in modo maniacale la bilancia, pesati al massimo una volta alla settimana al mattino. Se devi perdere peso fallo gradualmente, affidandoti ad uno specialista se il peso in eccesso supera i 3-4 Kg. Ricorda sempre che la dieta da sola non basta, ma va associata ad una attività fisica anche leggera, purché regolare e protratta nel tempo. Per concludere ... un'alimentazione sana non deve essere monotona né mortificante: varia spesso le tue scelte a tavola, scegliendo alimenti appartenenti a tutti i diversi gruppi nutritivi, alternandoli nei vari pasti della giornata. Esercita la tua fantasia inventando ricette semplici ma gustose, sfrutta spezie, erbe ed aromi per insaporire i piatti, varia il colore dei cibi per rendere più allegra la tua tavola ... ne guadagnerà non solo la salute ma anche l'umore!

