

ELISABETTA BERNARDI
PRESENTAZIONE DI PIERO ANGELA



COSA MANGIO



LA DIETA GIUSTA PER OGNI FASE DELLA VITA

 GIUNTI

Responsabile editoriale: Roberto De Meo

Realizzazione grafica delle immagini: Enrico Albisetti

Redazione: Patrizia Vallario

Ringrazio Piero Angela, mio maestro da sempre, e ricordo Carlo Cannella, mio professore che mi ha fatto ancor più amare questa scienza.

Ringrazio anche Patrizia Vallario per il minuzioso lavoro redazionale ed Emanuela La Ferla per la cordiale fiducia nei miei confronti.

L'Editore si dichiara disponibile a regolare eventuali spettanze per quelle immagini di cui non sia stato possibile reperire la fonte.

Questo non è un libro di autoterapia: ogni indicazione curativa qui descritta va vagliata con l'aiuto del proprio medico curante. L'Editore declina ogni responsabilità per qualsiasi uso improprio del testo.

www.giunti.it

© 2015 Giunti Editore S.p.A.

Via Bolognese 165 - 50139 Firenze - Italia

Piazza Virgilio 4 - 20123 Milano - Italia

ISBN 9788809811485

Prima edizione digitale: luglio 2015



PRO.DIGI  GIUNTI
FESTINA LENTE

Elisabetta Bernardi

**OGGI COSA
MANGIO?**

Presentazione di
Piero Angela

 **GIUNTI**

OGGI COSA MANGIO?

A mio marito Nicola e alla mia piccola Antonia che ogni giorno mi trasmettono gioia e stimoli preziosi, ai miei genitori Francesco e Maria Grazia che mi hanno sempre incoraggiato e sostenuto.

PRESENTAZIONI

Per capire quanto sia importante lo stretto legame tra alimentazione e salute, vale la pena di ricordare un meccanismo biologico fondamentale che spesso viene dimenticato: ed è che il nostro corpo viene continuamente distrutto e ricostruito con i cibi che mangiamo. Le nostre cellule, infatti, sono come gli individui: nascono, si nutrono, eliminano rifiuti, invecchiano e muoiono, mentre nuove cellule prendono il loro posto. Quello che noi facciamo, mangiando, è fornire i materiali perché tutto questo avvenga.

Il nostro corpo, in altre parole, “si fotocopierà” continuamente. Guardandoci allo specchio abbiamo l'impressione di essere sempre gli stessi, ma in realtà il nostro corpo, senza che ce ne accorgiamo, si ricostruisce in

continuazione. Tutto questo è molto evidente nelle unghie, nei capelli, e anche nella pelle – che ha un ricambio abbastanza veloce – ma la stessa cosa avviene in tutti i tessuti dell'organismo: nel sangue, nelle ossa e persino nelle cellule nervose. Anche il nostro cervello infatti viene continuamente ricostruito, in questo caso a livello molecolare. Insomma, noi siamo davvero il cibo che mangiamo. E occorre che vi sia un equilibrio fra tutti i “mattoncini” che entrano ed escono, per assicurare un buon funzionamento della macchina. L'organismo, naturalmente, sa gestire bene tutto quello che gli arriva: ma, se la qualità e la quantità sono sbagliate, a lungo andare ne porta le conseguenze. Quando le conseguenze sono gravi, esse appaiono in modo evidente: da un lato denutrizione, dall'altro obesità; ma tra questi due estremi esiste una estesissima varietà di situazioni che

possono ridurre l'efficienza del sistema, ovvero "ingolfare" la macchina.

Questo libro ci spiega quello che la ricerca ha scoperto nel campo dell'alimentazione e ci insegna come tradurre queste conoscenze in ricette per la salute.

È quindi un modo per andare oltre i sapori, i gusti, i profumi della cucina, e capire cosa c'è dietro; ma soprattutto per migliorare i nostri pranzi e le nostre cene. E vivere sani e più a lungo.

Il libro mette bene in chiaro il ruolo che ha l'alimentazione per mantenere sano l'organismo. Un organismo che è diverso alle varie età e che quindi ha bisogno di "ricette" adatte alle diverse stagioni della vita. Per questo i capitoli sono dedicati all'infanzia, all'età adulta, a quella anziana; ma anche a certe situazioni particolari, come l'alimentazione durante la gravidanza o per chi pratica uno

sport.

Il cibo è certamente anche psicologia, e l'autrice spiega bene perché siamo così attratti da certi alimenti, ma anche come evitare di cadere in certe “trappole”.

Elisabetta Bernardi collabora a SuperQuark da oltre 20 anni, ed è autrice della nostra rubrica “La Scienza in Cucina”. Leggendo questo libro ho trovato molti spunti interessanti che potranno essere assai utili per il nostro prossimo programma, ma ho imparato anche parecchie nuove cose. Le ricerche scientifiche realizzate in questi ultimi anni ci mostrano la fortissima relazione che esiste tra l'alimentazione e la nostra macchina biologica, e ci guidano sulla via della saggezza.

Purtroppo tutto ciò che è buono – dolci, grassi, fritti – fa male! L'importante è capire quali sono le linee di confine. E comunque, se si vuol trasgredire, farlo con consapevolezza...

LA SCIENZA A TAVOLA

Ormai è chiaro: nutrirci in modo adeguato è essenziale per la crescita, lo sviluppo e il benessere dell'organismo. Ma quanto è difficile mettere a tavola ogni giorno gli alimenti più adatti alle esigenze della famiglia: bambini, adolescenti, adulti, neomamme e anziani hanno necessità specifiche, eppure bastano piccoli cambiamenti delle abitudini quotidiane per migliorare lo stato di salute e prevenire patologie strettamente legate alla cattiva alimentazione come l'obesità, le malattie cardiovascolari o il diabete di tipo 2.

Lo scopo di questo libro è quello di **tradurre in raccomandazioni pratiche i risultati di importanti studi** internazionali in materia di

scienza dell'alimentazione, la cui affidabilità è sostenuta e garantita dalla pubblicazione su prestigiose riviste scientifiche.

Negli ultimi anni sono stati stabiliti collegamenti significativi tra la quantità della dieta e la salute del cuore, del sistema endocrino, digerente, ma anche della salute mentale. Il ruolo della nutrizione è diventato fondamentale in medicina.

La scienza a tavola, quindi, con suggerimenti facili da seguire, suddivisi in base all'età e ai cambiamenti fisiologici che avvengono nell'organismo con il passare del tempo. Si comincia con i consigli per i bambini in crescita, per finire con quelli utili a limitare il processo di invecchiamento negli individui maturi, passando per le delicate fasi della gravidanza e dell'allattamento, e la sezione dedicata a chi pratica uno sport, anche a livello agonistico.

Non c'è un capitolo per chi vuole dimagrire, ma tanti capitoli per convincere il lettore ad adottare uno stile di vita sano, perché **la dieta che fa bene esiste**, seguirla è più facile di quanto si creda, e soprattutto **ne vale la pena**.

Un'alimentazione buona, sana, sufficiente e sostenibile

Il mondo si sta confrontando con una crisi forse senza precedenti che ha colpito diversi settori, da quello finanziario a quello dei combustibili, senza risparmiare il campo delle risorse alimentari.

Il quadro presentato dalla Fao (l'organizzazione delle Nazioni Unite per l'alimentazione e l'agricoltura) è il seguente: negli ultimi decenni circa il 60% dell'ecosistema mondiale si è degradato, le emissioni di anidride carbonica sono aumentate del 40%, le risorse idriche e di combustibili si stanno sempre più riducendo, 805 milioni di persone nel mondo sono sottanutrite, non hanno cioè cibo a

sufficienza per coprire i propri fabbisogni di energia, mentre un miliardo e 400 mila sono gli individui sovrappeso, e di questi circa 500 milioni sono obesi. Nei paesi in via di sviluppo una persona su quattro vive in povertà assoluta e 2 miliardi nel mondo possono contare su meno di un euro e 50 centesimi al giorno per vivere.

Relativamente alle disponibilità alimentari, la pesca e l'agricoltura stanno attingendo pesantemente alle risorse naturali, dal momento che occupano oltre il 60% della superficie terrestre. Le sole attività di pesca si estendono praticamente su qualsiasi corpo idrico marino e terrestre e anche l'agricoltura attinge a queste risorse per l'irrigazione. Si tratta certo di pratiche indispensabili per la vita e il benessere di tutti, ma è fondamentale che l'intera collettività si impegni maggiormente per arrivare a un'economia più verde. E

dobbiamo far presto: nel 2050 saremo 2 miliardi in più, dovremo far spazio a un numero di abitanti che corrispondono a 2 volte quelli dell'India.

L'Onu sostiene che sarà necessario raddoppiare la produzione dei cibi, le organizzazioni internazionali ci invitano ad adottare nuove tecnologie alimentari e a evitare gli sprechi; la Fao prevede che nel 2050 la produzione dovrà aumentare del 70% rispetto a oggi. Assicurare a tutta l'umanità un'alimentazione buona, sana, sufficiente e sostenibile è un tema di massima attualità e importanza, ma come si concilia l'obiettivo di produrre cibo sufficiente per tutti e al tempo stesso salvaguardare l'ambiente?

La spesa ecosostenibile

La prima regola per avere un atteggiamento ecosostenibile quando si fa la spesa è di

comprare solo ciò che è strettamente necessario per garantire il nostro fabbisogno nutritivo, evitando gli sprechi. Se si compra o si mangia più del necessario danneggiamo il pianeta.

Ogni alimento in commercio contribuisce all'emissione di gas serra, associati alla produzione, al trasporto, alla trasformazione o all'immagazzinamento. Quando poi arriva in discarica, si decompone rilasciando metano, un gas che ha un grande impatto ambientale, 25 volte superiore a quello dell'anidride carbonica.

Come si fa a **ridurre gli sprechi**? Innanzitutto è bene pianificare i pasti e comprare solo ciò di cui si ha bisogno, e solo dopo aver controllato che nella dispensa e nel frigorifero non ci siano già altri cibi: gli avanzi possono essere utilizzati il giorno dopo. Se si possiede un giardino o un grande terrazzo si potrebbe

valutare la possibilità di utilizzare gli avanzi come compost.

Anche mangiare troppo può contribuire a compromettere l'ambiente. Quindi si può concorrere a ridurre l'inquinamento ambientale... mantenendo la linea, questa è la conclusione di un curioso studio pubblicato sulla prestigiosa rivista scientifica *The Lancet*. Gli autori hanno messo a confronto la popolazione normopeso, sovrappeso e obesa e hanno osservato che chi è obeso consuma circa il 20% in più di energia derivante dal cibo, con conseguente maggiore consumo di carburanti a base di petrolio utilizzati per la produzione degli alimenti. Inoltre chi è obeso tende a camminare meno e a utilizzare maggiormente la propria auto, contribuendo quindi in maggior misura al consumo di petrolio. Mangiare meno e spostarsi con i mezzi pubblici, a piedi o in bicicletta, può ridurre perciò la domanda

globale di petrolio. Il peso forma diventa quindi ecocompatibile!

Tornando alla nostra spesa è opportuno ricordare che gli alimenti, in particolare **frutta e ortaggi, di stagione e di produzione locale** forniscono numerosi vantaggi. I prodotti stagionali non solo sono generalmente più buoni perché maturano nelle condizioni climatiche ottimali, ma sono anche più economici. I cosiddetti prodotti a chilometro zero arrivano sulle nostre tavole più freschi e non contribuiscono troppo all'inquinamento ambientale dovuto al trasporto. Consumare prodotti locali è anche un sistema ottimale per sostenere i produttori di prossimità, spesso in difficoltà perché penalizzati dalle catene della grande distribuzione.

Ecologici o inquinanti: ci vuole misura!

Cereali

L'aumento della domanda di cibo, indipendentemente dai modelli alimentari scelti, riguarda sia l'apporto energetico che deriverà prevalentemente dai cereali, che quello proteico da carne, uova, latte e proteine vegetali.

La produzione annuale di cereali dovrà aumentare da 2,1 a 3 miliardi di tonnellate; quella di carne dovrebbe più che raddoppiare.

La coltivazione e il consumo dei cereali risalgono a circa 10 mila anni fa, sono stati infatti l'alimento fondamentale di molte civiltà del passato per migliaia di anni – già nel Paleolitico l'uomo ancora nomade raccoglieva e conservava i cereali spontanei – e continueranno a esserlo anche nel futuro, per il quale rimarranno una **scelta necessaria e sostenibile**.

A questo alimento è legata l'evoluzione della specie umana, in particolare all'amido, la

tipologia di carboidrato presente nei cereali, nei legumi e nelle patate, che ha fornito calorie a sufficienza per far funzionare ed evolvere il cervello umano, il più grande ed esigente in termini di energia se confrontato con quello degli altri primati.

Carne, latte e uova

La Fao prevede un aumento della **domanda delle proteine** di origine animale del 60% entro il 2050. È noto che l'impatto ambientale di 1 kg di carne sia tra i più alti rispetto a tutti gli altri cibi. La Fao ha calcolato che gli animali allevati a scopo alimentare rappresentano circa un quinto di tutti gli animali esistenti sulla Terra, per farli pascolare si utilizzano un quarto delle terre emerse e per produrre mangimi un terzo di tutta la superficie coltivabile, oltre a rappresentare uno dei settori a maggior consumo di acqua.

Se questi dati si mettono però in relazione con le quantità di consumo suggerite dalle linee guida per una sana alimentazione, si osserva che il carico ambientale associato alle varie tipologie di alimenti è sostanzialmente equivalente. In pratica se si mangia **carne** nelle giuste quantità, per esempio secondo le indicazioni di consumo suggerite dal modello alimentare mediterraneo, l'impatto medio settimanale della carne risulta allineato a quello di altri alimenti, come quello dei cereali. Se **si mangia poco** di un alimento inquinante, **si inquina poco**.

L'idea quindi non è quella di evitare del tutto carne e prodotti **lattiero-caseari**, ma di consumarne dosi decisamente più basse con ottime ripercussioni sia sulla salute umana che su quella del nostro pianeta.

Se vogliamo approfondire ulteriormente la questione dobbiamo tener conto che non tutte

le carni hanno lo stesso impatto sull'ambiente. I parametri utilizzati dagli scienziati per valutarlo sono le emissioni di gas serra – gas altamente inquinanti che contribuiscono maggiormente al surriscaldamento del pianeta – per ogni chilo di prodotto.

I maggiori produttori di gas serra sono gli **erbivori** che producono **metano**, come i bovini o gli ovini: una sola mucca è capace di produrre ogni giorno circa 300 l di metano. Al contrario degli altri mammiferi, i bovini sono in grado di vivere di soli vegetali, grazie all'azione di migliaia di miliardi di microbi che vivono nel loro stomaco. Questi microbi rompono la cellulosa dei vegetali, la trasformano in molecole più piccole e nutrienti, e per far questo producono metano.

I dati riportati in letteratura indicano che le **carni bovine** sono gli alimenti a maggior intensità di **emissione di gas serra**, con una

media di circa 29 kg di CO₂-equivalenti per kg di prodotto, seguite dalla carne dei piccoli ruminanti, gli ovini, con una media di quasi 26 kg di CO₂-eq per kg di prodotto, la carne suina, con una media di 8,2 kg di CO₂-eq per kg di prodotto e la carne di pollo, con 4,7 kg di CO₂-eq per kg di prodotto.

Il formaggio, considerando la lunga lavorazione a cui è sottoposto il latte, ha un impatto simile a quello della carne suina, mentre le uova hanno una maggiore efficienza energetica (3 kg di CO₂-eq per kg di prodotto).

In pratica, se vogliamo rispettare l'ambiente, mantenendoci all'interno delle porzioni di prodotti animali raccomandate settimanalmente, dovremmo prediligere il consumo di carne suina e di pollo, ricordando inoltre che **latte e uova sono tra gli alimenti di origine animale a minor impatto**

ambientale, ma ancora lontani da prodotti come i legumi che ne hanno uno molto basso, stimato tra i 0,5 e 1 kg di CO₂-eq per kg di prodotto.

L'allevamento industriale, necessario per la grande richiesta di carne del nostro paese, confina un gran numero di animali quasi sempre in spazi chiusi, non lasciandoli liberi di pascolare su terreni aperti, come avviene negli allevamenti allo stato brado.

Le produzioni in quest'ultimo caso sono minori, ma il benessere animale certamente maggiore. Ciò che a volte succede infatti negli allevamenti intensivi è che la convivenza in spazi ridotti di un gran numero di capi crea condizioni insalubri, tali da rendere necessario l'uso di antibiotici, che stanno contribuendo allo sviluppo di batteri resistenti.

Pesce

Rispetto alla carne bovina, il pesce ha un impatto sull'ambiente decisamente inferiore: quello di allevamento si aggira intorno a 3 kg di CO₂-eq per kg di prodotto, i mitili raggiungono per esempio valori ancora più bassi, paragonabili alle percentuali raggiunte da alimenti di origine vegetale.

Consumare pesce è una scelta intelligente visti i **salutari benefici** che ne derivano, ma è bene fare alcune precisazioni: le sue carni possono essere contaminate da metalli pesanti come il **mercurio** e i Pcb, che potrebbero avere ricadute negative sulla salute. In generale i pesci più piccoli tendono a essere più abbondanti e migliori nutrizionalmente perché contengono meno mercurio e sono una preziosa fonte di grassi omega-3.

Inoltre alcune specie, a causa dell'alta richiesta del mercato vengono sfruttate più di altre, mettendone a rischio la disponibilità, o sono

catturate con modalità che possono causare danni permanenti ai nostri mari.

Delle ottime opzioni sono i calamari, gli sgombri, le sardine, le alici e le cozze. Alcuni **pesci di cattura** come il salmone e l'halibut, se pescati in modo sostenibile, possono essere scelte eccellenti sia per la nostra salute che per il rispetto dell'ambiente.

Per il pesce, a meno di non ricorrere all'acquisto di esemplari allevati, il discorso legato alla territorialità del prodotto è piuttosto complicato: è opportuno tenere conto che i pesci si muovono, percorrendo distanze anche molto lunghe. Il consumo di esemplari provenienti dal "mare vicino", dà comunque maggiori garanzie di salubrità. Il Mediterraneo è infatti un mare poco inquinato.

Mentre l'incremento dell'utilizzo dei prodotti della pesca è auspicato per i molti benefici che apporta alla nostra salute, non si possono

ignorare i segnali di allarme legati alla **riduzione delle risorse del mare.**

Attualmente quasi la metà di tutto il pesce consumato nel mondo proviene dagli allevamenti ittici e l'acquacoltura sta sempre più sostituendosi alla pesca. Molti metodi di acquacoltura sono sicuri ed ecosostenibili, tuttavia, alcuni pongono rischi per la salute pubblica e impoveriscono le risorse naturali.

Il **pesce d'allevamento** non è infatti senza rischi: contiene spesso gli stessi contaminanti che si trovano nel pescato, come i metalli pesanti, i mangimi sono talvolta addizionati con antibiotici per scongiurare le malattie o trattati con sostanze chimiche, che rischiano di finire nella rete idrica. L'acquacoltura inoltre contribuisce ulteriormente all'impoverimento delle risorse ittiche, in quanto gli esemplari selvatici sono spesso utilizzati per l'alimentazione del pesce di allevamento.

Le idrocolture intensive nelle acque costiere possono inquinare intere baie a causa delle feci; l'accumulo dei reflui dagli impianti può provocare un'eccessiva concimazione, se contiene nutrienti in eccesso o residui di farmaci veterinari.

È importante sapere che la certificazione del Marine Stewardship Council, è garanzia di pesca o allevamento condotti in maniera sostenibile.

Compro biologico?

L'Italia è uno dei paesi europei con la maggiore presenza di aziende biologiche – quasi 50 mila –, comprendendo in questa cifra i produttori esclusivi, le aziende che effettuano produzione e trasformazione e le attività di sola trasformazione, impegnate nella lavorazione di materie prime acquistate da altre aziende biologiche.

È senz'altro vero che l'**agricoltura biologica** ha un bassissimo impatto sull'ambiente: salvaguarda i terreni, la biodiversità, le acque profonde e superficiali e l'atmosfera. Coltivare un terreno biologicamente significa utilizzare **fertilizzanti organici** al posto di quelli chimici, **tecniche meccaniche** per eliminare le erbe infestanti al posto degli erbicidi chimici, e sostanze antiparassitarie a basso impatto sull'ambiente e sulla salute umana per combattere i parassiti.

In questo ultimo caso la **ricerca scientifica** nel settore del biologico ha messo a punto una serie di interventi in cui si utilizzano **organismi viventi** e i loro prodotti, antagonisti di alcune specie dannose all'agricoltura, ma totalmente innocui per l'uomo.

In alcuni casi si fa ricorso a strategie di lotta biologica ricorrendo a specie animali che si

nutrono di quelle da eliminare. Il terreno viene coltivato osservando le **rotazioni vegetative**, ossia si coltivano per esempio cereali e poi leguminose, perché quest'ultime sono in grado di arricchire il terreno di azoto ed evitare, nel ciclo successivo, di trattare il suolo con dosi massicce di fertilizzanti.

I consumatori ritengono che i prodotti biologici siano più nutrienti di quelli ricavati dall'agricoltura convenzionale, ma la ricerca a sostegno di questa convinzione non è ancora decisiva.

Diversi studi di confronto hanno dimostrato differenze importanti sul contenuto di vitamine e minerali: sono state riscontrate concentrazioni più elevate di vitamina C nelle verdure a foglia biologiche, come spinaci, lattuga, bietole, come anche un maggior contenuto di sostanze protettive. Sebbene siano stati fatti molti tentativi per rivedere la

letteratura e giungere a delle conclusioni sul biologico rispetto agli alimenti convenzionali, i risultati rimangono contrastanti. Il **contenuto di nutrienti di un prodotto è infatti influenzato da numerosi fattori**, tra cui la posizione geografica, le caratteristiche locali del terreno, le condizioni climatiche che possono variare in base alla stagione, il grado di maturazione raggiunto al momento del raccolto, i tempi di stoccaggio e trasporto.

Un dato è comunque chiaro: consumare prodotti biologici espone meno i consumatori a i **pesticidi**, che potrebbero rivelarsi pericolosi per la salute.

È necessaria una precisazione: ormai è noto che un regime alimentare ricco di frutta, verdura, cereali integrali e latticini a basso contenuto di grassi o senza grassi – a prescindere che siano alimenti convenzionali o biologici – rappresenta una scelta sana e

protettiva nei confronti di diverse patologie croniche.

Inoltre la scelta degli alimenti biologici, normalmente più cari, potrebbe spingere le famiglie meno abbienti a privilegiare il consumo di piccole quantità di questi prodotti, e quindi ridurre la loro assunzione complessiva di cibi sani.

Quindi, dovendo scegliere, è da **preferire un'alimentazione ricca di frutta, ortaggi e cereali**, anche se provenienti dall'agricoltura tradizionale, piuttosto che ridurre il consumo di questi alimenti per comprarli biologici.

Compro fresco o surgelato?

Abbiamo sempre sentito dire che uno dei modi migliori per prendersi cura della nostra salute è quello di mangiare una grande varietà di frutta e ortaggi: hanno il vantaggio di essere alimenti a basso contenuto di calorie e al tempo stesso

importanti fonti di vitamine, minerali e fibre. La frutta inoltre fornisce anche quantità elevate di composti correlati a un minor rischio di malattie.

La sfida dei produttori agricoli è sempre stata quella di trovare il modo per conservare le ottime qualità di questi alimenti fino al consumatore.

Cosa succede se non si può fare la spesa ogni giorno? Molti studi di confronto del **contenuto nutrizionale dei prodotti freschi e di quelli surgelati** suggeriscono che frutta e verdura surgelate sono altrettanto buone, se non meglio in alcuni casi del prodotto fresco. A meno, infatti, di non avere la possibilità di consumare un prodotto fresco direttamente dopo la sua raccolta, ci sono buone probabilità che frutta e ortaggi normalmente disponibili sui banchi del mercato o al supermercato, siano stati raccolti alcuni giorni prima e non sempre nel momento

ottimale della loro maturazione. Condizioni, queste, che portano a una **riduzione del valore nutritivo**, perché quando un vegetale viene raccolto amidi e zuccheri sono convertiti in anidride carbonica, acqua e altri sottoprodotti, rendendolo più suscettibile al **deterioramento** microbiologico.

La **refrigerazione** mantenuta durante il trasporto contribuisce a rallentare il deperimento della frutta e delle verdure, ma durante il viaggio, a volte anche attraverso continenti, una notevole quantità del valore nutrizionale può perdersi.

Per garantirsi un alto apporto di nutrienti è opportuno scegliere alimenti di **produzione locale, di stagione, raccolti al massimo 2-3 giorni prima** e consumati nell'arco di una giornata, cercando di preferire la cottura al vapore e non la bollitura.

In assenza di queste condizioni è più nutriente

il prodotto surgelato perché il vegetale viene raccolto nel momento della sua piena maturazione, surgelato a poche ore dalla raccolta e l'unico agente conservante è il freddo. La preparazione prevede che venga pulito, talvolta tagliato e in alcuni casi sottoposto a un processo di blanda cottura generalmente al vapore, o *blanching*, necessario per disattivare gli enzimi che ne potrebbero causare il deterioramento anche all'interno del surgelatore.

Questo processo può determinare la perdita del 15-20% di vitamina C, e nonostante questo, dal punto di vista nutrizionale, il prodotto rimane molto competitivo in quanto anche i vegetali freschi possono subire un **calo del loro contenuto di vitamina C** fino al 15% al giorno. I fagiolini, per esempio, dopo circa 7 giorni dalla raccolta, anche se conservati a 4° C perdono più del 70% di vitamina C.

I risultati di diversi studi mostrano che il contenuto delle altre vitamine e delle sostanze ad azione salutistica sono pressoché simili nel prodotto fresco e in quello surgelato.

Ma c'è anche un'altra considerazione: mettere in tavola ogni giorno, per ogni componente della famiglia, almeno 3 porzioni di frutta e 2 di ortaggi, come raccomandato dagli esperti della nutrizione, può essere difficile, soprattutto se non si può fare la spesa ogni giorno.

Ecco allora che i prodotti surgelati rappresentano una valida alternativa al prodotto fresco, altrettanto, se non addirittura più, nutriente.

Quarta gamma: insalate in busta, ma non solo

I prodotti di quarta gamma sono i vegetali e la frutta freschi, puliti, lavati, asciugati e

confezionati in buste o in contenitori sigillati, con l'eventuale utilizzo di atmosfera modificata, **pronti per il consumo.**

La merce di quarta gamma è solitamente molto buona, perché arriva sulle nostre tavole a pochi giorni, a volte addirittura poche ore, dalla raccolta.

Non ci sono sprechi e la confezione recante l'etichetta del produttore, con la data di confezionamento e la tabella nutrizionale, dà certamente al consumatore **maggiori garanzie**, rispetto alla maggior parte dei prodotti venduti non confezionati, per i quali invece è difficile avere informazioni **sull'origine o sulla data di raccolta.**

Quando si mangia fuori casa inoltre le insalate pronte o la frutta già pulita e tagliata sono un'ottima alternativa che facilita il raggiungimento delle 5 porzioni al giorno tra frutta e ortaggi, considerate indispensabili per

una dieta sana.

Le insalate migliori? Quelle miste: in questo modo possiamo contare su una maggiore varietà di nutrienti e di sostanze protettive.

Ultima raccomandazione: non lasciate che le insalate invecchino in frigo, consumatele fresche e fragranti, subito dopo aver aperto la confezione.

Alge, insetti, alla ricerca di un futuro sostenibile

Per il futuro sarà necessario individuare soluzioni alternative al consumo di carne: molti esperti ritengono infatti che non si riuscirà a garantirne la produzione per soddisfare le esigenze di 9 miliardi di persone, la popolazione mondiale prevista nel 2050. E sarebbe una sfida ardua anche se diventassimo tutti vegetariani!

Ma gli scienziati, gli agricoltori, gli

imprenditori e i sognatori stanno lavorando per un obiettivo comune: un **futuro sostenibile con cibi sani e gustosi per tutti**. I nuovi prodotti alimentari devono essere pensati per crescere in luoghi, in terreni fino a oggi giudicati difficili o impossibili da coltivare. Si deve poter disporre di nuovi prodotti alimentari nutrienti e di idee brillanti: nei laboratori di tutto il mondo si lavora a ogni genere di intuizione: dalle polveri a base di proteine vegetali, alla ricerca sugli insetti o sulle alghe, fino alle carni prodotte in laboratorio.

È stata già assaggiata da un gruppo di “fortunati” la **carne sintetica nata in laboratorio**. I suoi ideatori pensano di poter fornire un giorno una fonte illimitata e gustosa di proteine, a basso impatto ambientale. Per produrla, i ricercatori hanno isolato le cellule staminali del muscolo di bovino, cellule il cui destino non è ancora completamente deciso, e

che possono essere differenziate e coltivate in laboratorio. Hanno poi mescolato le fibre muscolari ottenute, circa 60 miliardi di cellule, con briciole di pane e succo di barbabietola, perché la carne coltivata in laboratorio aveva un colore giallastro, non certo accattivante. Per un hamburger ci sono voluti 2 anni e 260 mila euro, ma assicurano che la produzione industriale abbasserebbe tempi e costi.

Più promettenti i settori di ricerca che stanno studiando il modo di realizzare un sostituto della carne o delle uova a partire da proteine vegetali, ma ci sono anche altre fonti già disponibili, che in futuro saremo obbligati a considerare: le alghe e gli insetti.

Le alghe

Le alghe forniscono numerosi vantaggi, in particolare le microalghe, perché non devono essere coltivate su terreni arabili, ma

nell'acqua di mare, e hanno un elevato rendimento tanto da farne ipotizzare l'uso come biocarburanti, un utilizzo che potrebbe rendere l'Europa indipendente dai combustibili fossili.

L e **microalghe** possono contribuire efficacemente anche alla **produzione di alimenti** perché sono **ricche di grassi, proteine e carboidrati**.

Una microalga oleaginosa può accumulare fino al 50-70% di olio, e in certe condizioni di crescita, il contenuto proteico può raggiungere valori vicini al 60% – quello della carne si aggira intorno al 20% – fornendo proteine di ottima qualità, paragonabili a quelle delle uova e della soia.

Inoltre, modificando l'esposizione alla luce e la concimazione, l'accumulo di carboidrati può arrivare al 60%, valori simili a quelli del frumento.

Le alghe forniscono poi grassi essenziali, così chiamati perché il nostro organismo non è in grado di produrli, ma anche **omega-3** a catena lunga, i preziosi grassi tipici del pesce, che si sono dimostrati utili nella prevenzione delle patologie cardiovascolari.

Ma il sapore? Simile alla carne di pollo.

Secondo gli studi della Fao e dell'Unicef, 1 kg di spirulina al giorno sarebbe capace di integrare l'alimentazione di 1.000 bambini, combattendo efficacemente la piaga della malnutrizione, che deriva da una dieta composta solo da farinacei in 300 milioni di bambini nel mondo. Non poco per un organismo unicellulare!

Gli insetti

Ricchi di **proteine di ottima qualità**, con un alto contenuto di **vitamine** del gruppo B e **minerali** fondamentali come zinco e ferro,

apportano pochi grassi e quei pochi sono per lo più i preziosi **omega-3**.

Ma c'è di più: hanno un costo molto ridotto e la loro produzione rispetta l'ambiente. Insomma l'**alimento ideale**, se non fosse per un piccolo particolare... si sta parlando di mangiare insetti!

La Commissione europea ha investito 3 milioni di euro per cercare di inserirli nell'alimentazione occidentale e la Fao ha istituito una commissione di 75 esperti per studiare le potenzialità dell'introduzione nella dieta di molte specie di insetti. Sì, perché in altri paesi del mondo gli insetti si mangiano già. Si stima che facciano parte della dieta tradizionale di almeno 2 miliardi di persone e siano utilizzate come alimento più di 1900 specie. I più consumati sono i **coleotteri**, seguono i **bruchi**, le **api**, le **vespe** e le **formiche**, e poi cavallette, locuste e grilli. Chi

li ha provati assicura che il loro sapore ricorda la nocciola.

Perché sarebbe tanto importante includerli nella dieta? Oltre all'aspetto nutrizionale, che li vede simili al pesce per contenuto in omega-3 e qualità delle proteine, mangiare insetti potrebbe portare a grandi **benefici anche per l'ambiente**, grazie alla loro alta efficienza di conversione alimentare. Per 1 kg di grilli infatti si utilizza solo 1,7 kg di mangime e c'è solo il 20% di scarti. Ciò significa che i grilli sono 2 volte più efficienti dei polli a convertire il mangime in carne, almeno 4 più efficienti dei maiali e 12 dei bovini. Gli insetti inoltre emettono meno gas serra e meno metano dei bovini o dei suini, e richiedono molta meno terra e acqua.

Se poi si confrontano gli insetti con i mammiferi e gli uccelli, presenterebbero meno rischi di trasmissione di infezioni per l'uomo,

per il bestiame e la fauna selvatica.

Sono già in vendita, per scopi alimentari, dei liofilizzati di insetti, utilizzabili per arricchire di proteine e omega-3 altre preparazioni, un minestrone per esempio.

Del resto quando si legge sulle etichette rosso cocciniglia E120, si sta mangiando un alimento trattato con un colorante estratto da un insetto.

Può essere un inizio?

Alimenti e nutrienti: quando, quali, quanto?

Qual è la dieta che fa bene? Poche informazioni di base. Mangiamo perché abbiamo bisogno dei nutrienti – carboidrati, proteine, grassi, vitamine, minerali, fibra, acqua – in quanto svolgono funzioni vitali nel nostro organismo: il ferro aiuta le nostre cellule a respirare, il calcio sostiene lo scheletro, le proteine forniscono gli aminoacidi, i mattoni indispensabili per la costruzione dei tessuti, o la secrezione degli ormoni.

Ogni sostanza svolge attività specifiche e assumerle con gli alimenti è l'unico modo per ottenerle. Tre nutrienti sono in grado di fornire anche energia: sono i carboidrati, le proteine e i grassi.

Per facilitare il compito di comporre ogni giorno il puzzle dei nutrienti essenziali, gli alimenti sono stati suddivisi in gruppi, in base alle sostanze che contengono e apportano all'organismo. Un'alimentazione completa dal punto di vista nutrizionale sarà composta da un cibo scelto ogni giorno da ciascun gruppo, cercando di variare le opzioni e adeguare le quantità alle esigenze specifiche di nutrienti e di energie.

Ad ogni pasto

Acqua

È molto importante bere acqua a sufficienza, in ogni fase della vita. Alcuni esperti raccomandano 2 bicchieri appena ci si sveglia, prima di mangiare, durante e dopo il pasto, e di bere ogni giorno **almeno 8-10 bicchieri d'acqua**. Questo suggerimento non è basato su dati scientifici precisi, ma fornisce un

riferimento importante.

Il corpo perde ogni giorno all'incirca 2 l di acqua attraverso la respirazione, l'urina e il sudore. Integrare l'eliminazione di questi fluidi con l'apporto di nuovi liquidi garantisce all'organismo la **buona idratazione** e il funzionamento ottimale, in particolare supportando il lavoro dei reni impegnati a filtrare il sangue ben 36 volte al giorno.

Bere acqua durante i pasti non influenza la digestione perché non diluisce più di tanto il succo gastrico, ma recenti studi hanno confermato che berla prima e durante il pasto può aiutare per esempio a perdere peso, in quanto la “dilatazione” dello stomaco contribuisce al senso di sazietà.

Anche l'assunzione di altri liquidi può contribuire a idratarci: tè, tisane, minestre e brodi, latte, succo di frutta, ecc. Inoltre, non bisogna dimenticare che tutti gli alimenti sono

composti di acqua, inclusa la carne!

Quale acqua?

Ogni acqua, a parte quella distillata, ha un naturale contenuto di sostanze minerali che copre il fabbisogno giornaliero. Ciascun minerale presente riveste un suo ruolo biologico e l'organismo ha una richiesta giornaliera specifica per ogni sostanza, diversa per gli individui sani o affetti da patologie particolari.

Le indicazioni riportate sulle etichette delle **acque minerali** vanno quindi consultate con cura, facendo attenzione all'**analisi chimica** per capire quali sono le sostanze predominanti e in quale concentrazione sono presenti. Un intestino pigro, ad esempio, richiede l'uso di un'acqua ricca di solfati o di magnesio, a soggetti ipertesi sono invece raccomandate acque con un basso contenuto di sodio. Quando

si sceglie un'acqua minerale si dovrebbe quindi sapere se è proprio quella che fa al caso nostro. La concentrazione di sodio nelle acque minerali imbottigliate è l'ossessione dei maniaci della ritenzione idrica. Tuttavia il sodio è fondamentale per molte funzioni del corpo umano e non è poi così "cattivo". Di certo nelle persone ipertese un eccesso può essere dannoso, ma sicuramente la questione non è riferita a quei 50-100 mg/l contenuti nelle acque. Si cerca di non bere ad esempio acqua che contenga 100 mg/l di sodio per non ingerire quantità eccessive del minerale, ma bisogna tener conto che per mettere insieme 1 g di sodio ci vorrebbero 10 l di acqua!

Nonostante ci sia ancora una certa diffidenza nei confronti dell'**acqua del rubinetto**, oramai i sistemi di controllo continui e i processi di depurazione garantiscono un'acqua buona e sicura da bere.

Cereali e legumi

Pane, pasta, riso, ma anche orzo e farro, patate, e poi fagioli e lenticchie sono alimenti molto ricchi di nutrienti: forniscono principalmente **carboidrati** – fonte primaria di energia per l'organismo – ma anche **vitamine del gruppo B** e **proteine**, i mattoni necessari alla costruzione dei tessuti.

Prediligendo l'utilizzo di pane o cereali integrali si garantisce all'organismo, oltre ai nutrienti elencati, anche la quota ottimale di fibra alimentare che protegge l'intestino e previene l'iperalimentazione.

Anche i legumi garantiscono una buona dose di proteine e sono una benefica fonte di fibra, minerali e vitamine, come la B₃.

Frutta e ortaggi

I vegetali sono essenziali per mantenere salute e forma fisica perché apportano fibra,

betacarotene – carote, peperoni, pomodori, albicocche, meloni – un prezioso precursore della vitamina A, necessario per la vista e la funzionalità del sistema immunitario e la vitamina C – agrumi, fragole, kiwi, pomodori, peperoni – indispensabile per la formazione del collagene, per aumentare le difese immunitarie e, grazie all'azione sinergica svolta con altre sostanze antiossidanti contenute in questi alimenti, per combattere l'invecchiamento delle cellule.

I prodotti vegetali forniscono minerali come il potassio, che regola l'equilibrio salino della cellula, la ritmicità del cuore e interviene nella contrazione muscolare e nella trasmissione dell'impulso nervoso, o il magnesio. Potrà essere utile consultare la tabella seguente che riassume i preziosi nutrienti contenuti negli alimenti di questo gruppo e le loro specifiche funzioni:

Nutriente	Funzione delle prestazioni correlate	Fonti di frutta e verdura
Acido pantotenico	Metabolismo energetico	Broccoli, fave, funghi
Ferro	Produzione di energia e sintesi dell'emoglobina	Broccoli, frutta in guscio, legumi, mais, spinaci
Folati	Funzione nervosa, contrazione muscolare, sintesi dell'emoglobina	Arancia, avocado, banana, barbabietola rossa, broccoli, cavolo, fagioli, lattuga, spinaci
Magnesio	Produzione di energia, funzione nervosa e contrazione muscolare	Legumi, piselli, verdure verdi
Potassio	Regolazione	Banane, kiwi,

	dell'equilibrio salino della cellula, funzione nervosa, contrazione muscolare	patate
Selenio	Proprietà antiossidanti e funzione immunitaria	Funghi
Vitamina A	Funzione immunitaria e proprietà antiossidanti	Albicocche, broccoli, carote, melone, spinaci, zucca
Vitamina B ₁ (tiamina)	Produzione di energia, funzione nervosa e contrazione muscolare	Cavolfiore, legumi, mais, susine
Vitamina B ₃ (niacina)	Produzione di energia, funzione nervosa e	Fave, funghi, nettarine, pesca

	contrazione muscolare	
Vitamina B ₆ (piridossina)	Produzione di energia, funzione nervosa e contrazione muscolare	Cavoletti di Bruxelles, fagioli, frutta, piselli
Vitamina C	Proprietà antiossidanti e funzione immunitaria	Agrumi, frutti di bosco, kiwi
Vitamina E	Proprietà antiossidanti e funzione immunitaria	Frutta in guscio, spinaci

Ogni giorno

Latte e derivati

Il latte, lo yogurt, i latticini, i formaggi freschi e quelli stagionati, sono alimenti che forniscono **calcio** facilmente assimilabile, indispensabile per la formazione e il mantenimento del tessuto osseo e dei denti, e per la regolazione di altri importanti processi dell'organismo, come la conduzione nervosa, la contrazione muscolare e la coagulazione del sangue.

Apportano inoltre proteine di ottima qualità e vitamine, come A e la B₂, necessaria per il rilascio di energia nella cellula. Alcuni studi associano il consumo di yogurt e formaggi stagionati alla longevità: ricordiamolo quando vogliamo uno spuntino “che faccia bene”!

Grassi da condimento

L'olio di oliva o il burro svolgono un ruolo importante nel favorire l'assorbimento delle vitamine liposolubili, A, D, E, e K.

È fortemente raccomandato tenere sotto controllo le dosi giornaliere di grassi, perché un consumo eccessivo potrebbe essere dannoso per la salute. Una buona abitudine da seguire per attenersi a questa indicazione, oltre a privilegiare l'utilizzo dell'**extravergine di oliva**, è quella di misurare sempre l'olio in un cucchiaino, prima di versarlo sugli alimenti, ricordandosi di non aggiungere alle preparazioni più di **3 cucchiaini al giorno**, 4 se si svolge attività fisica.

Frutta in guscio, semi, aromi, spezie e sale

La frutta in guscio – noci, mandorle, pinoli – e i semi – girasole, sesamo, zucca – sono alimenti molto utili per mantenere salute e forma fisica perché apportano **acidi grassi essenziali** – omega-3 e omega-6 – oltre a **fibra e vitamina E**.

Le erbe aromatiche, le spezie, l'aglio e la cipolla forniscono importantissime sostanze difensive, come l'allisolfuro, che protegge l'organismo dalle patologie coronariche, rende il sangue più fluido e meno soggetto alla formazione di trombi, e aiuta nella prevenzione di varie forme di tumore.

La pericolosità del sale nei confronti delle patologie cardiovascolari è stata oggi molto ridimensionata, anche se è chiaro che non bisogna esagerare: vale in questo caso la massima "è la quantità che fa il veleno"!

Sono soprattutto 3 le regole importanti da seguire: per limitarne il consumo ricorrere ad aromi e spezie, usare il **sale iodato** e incrementare le fonti di potassio, mangiando molta frutta e verdura, soprattutto banane, perché il potassio riduce gli effetti ipertensivi del sodio contenuto nel sale.

Il consumo di sale iodato è raccomandato

soprattutto durante la gravidanza, l'allattamento e nella fase della crescita, perché è dimostrato che un'assunzione insufficiente può causare importanti deficit intellettivi e cognitivi. È buona norma consumarlo in casa al posto del sale normale: una sua carenza può provocare o aggravare l'ipotiroidismo, il gozzo, e portare a ridotta capacità cognitiva, fatica, aumento di peso.

Una o due volte alla settimana

Uova, pesce, carne e salumi

Per un apporto ideale di proteine di ottima qualità vanno alternati nel consumo settimanale la carne o i salumi, fonti di **ferro** facilmente assimilabile, il pesce, fonte di grassi essenziali come gli **omega-3**, e le **uova**, ricche di

fosfolipidi. I salumi stagionati garantiscono proteine facilmente digeribili, perché già in parte “sminuzzate”.

Questi alimenti apportano anche **rame**, necessario per la formazione dei globuli rossi, la pigmentazione e il mantenimento del tessuto osseo; **zinco**, indispensabile per la crescita, la cicatrizzazione e la sensibilità del gusto e dell'olfatto, e la vitamina B₁₂, coinvolta nella formazione dei globuli rossi, la funzione nervosa e il rilascio di energia nella cellula.

Zucchero e dolci

Fino a un paio di secoli fa lo zucchero non faceva parte dell'alimentazione abituale dell'uomo, è sempre stata una merce preziosa, con una scarsa reperibilità. Negli ultimi 50 anni i consumi sono triplicati e i risultati delle ricerche scientifiche non lasciano dubbi: nei paesi in cui l'alimentazione è più ricca di

zuccheri c'è una maggiore incidenza di **diabete**, inoltre il suo largo impiego è direttamente collegato alla carie e all'**obesità**, alle **malattie cardiovascolari**, alcuni tipi di cancro e all'**iperattività infantile**.

L'Organizzazione mondiale della Sanità ha recentemente iniziato la sua battaglia contro il consumo eccessivo, fornendo delle precise indicazioni: lo zucchero dovrebbe rappresentare al massimo il 10% del nostro **fabbisogno energetico quotidiano**, fissando una percentuale ideale che dovrebbe essere contenuta entro il 5%, in pratica **non più di 5 cucchiaini al giorno**.

Restano fuori i cibi in cui lo zucchero è naturalmente presente, come la frutta o il latte, riferendosi invece a quelli in cui è aggiunto, come le bibite gassate, i dolci, le merendine, gli snack. Il consumo di tutti questi alimenti dovrebbe perciò essere limitato, occasionale.

I superalimenti... scegliamoli spesso

Alcuni alimenti si sono dimostrati utili nella prevenzione di diverse patologie, pertanto inserirli con frequenza nella dieta può aiutare a proteggere la salute.

Cereali integrali

I cereali integrali sono naturalmente ricchi di sostanze benefiche, generalmente racchiuse nella loro parte più esterna e nel germe, tanto che un chicco integrale può contenere fino al 75% di nutrienti in più rispetto a uno raffinato.

Il grano e l'orzo integrali contengono **grandi quantità di fibra**, ma forniscono anche altri nutrienti essenziali, come le vitamine del gruppo B, l'acido folico, gli acidi grassi omega-3, e i minerali come il magnesio, lo

zinco, il fosforo e il ferro – non eme, che il nostro organismo assorbe in quantità limitate – e i fitoestrogeni.

Evidenze scientifiche dimostrano che il consumo regolare di cereali integrali può ridurre il rischio di molte patologie comuni. Gli effetti salutari non sono riconducibili alla sola fibra, ma al “pacchetto completo” di nutrienti che lavorano in sinergia per garantire un risultato protettivo. I cereali integrali sono digeriti e assorbiti più lentamente e tendono ad avere un **basso indice glicemico**.

Il rischio cardiovascolare e di diabete di tipo 2 può essere ridotto del 30% nelle persone che consumano regolarmente cereali integrali come parte di una dieta povera di grassi e in presenza di uno stile di vita attivo.

Lenticchie e ceci

Che preferiate i ceci o le lenticchie, non è

possibile trovare alimento migliore per **prevenire il diabete o le patologie cardiovascolari**. Numerosi studi hanno collegato infatti il consumo regolare di legumi a un migliore controllo del diabete e alla diminuzione del rischio cardiovascolare, attribuendo questi benefici effetti alle **proprietà della fibra**, solubile e insolubile. I legumi sono anche ricchi di magnesio, potassio e proteine, tra il 7 e il 10% dopo la cottura.

Per risparmiare tempo è possibile utilizzare i legumi in scatola, le loro caratteristiche nutrizionali sono del tutto simili a quelle dei legumi secchi o freschi, ma prima di utilizzarli devono essere sciacquati accuratamente per eliminare il sale del liquido di conservazione.

Ortaggi a foglia verde scuro

Spinaci, bieta, cicoria, cavoli, broccoli sono alimenti a basso contenuto di calorie e

carboidrati, ma contengono **minerali**, **folati** e **carotenoidi** e **fibra** in quantità.

Il magnesio è parte della molecola della clorofilla e gioca un ruolo importante nella motilità umana perché contribuisce al metabolismo energetico, alla riduzione della stanchezza e dell'affaticamento, al corretto funzionamento del sistema nervoso e di quello muscolare.

L'acido folico o folato, invece, oltre a essere fondamentale durante la gravidanza, contribuisce alla riduzione della stanchezza e dell'affaticamento e all'efficienza del sistema immunitario.

Il betacarotene si converte nel nostro organismo in vitamina A, fondamentale per mantenere sana la pelle, migliorare la vista e rafforzare le difese.

Agrumi

Pompelmo, arance, limoni, mandarini e clementine: c'è solo l'imbarazzo della scelta per ottenere parte della dose giornaliera di fibra solubile e vitamina C.

Gli agrumi contengono una gamma di sostanze nutritive chiave: alti livelli di **vitamina C**, di antiossidanti, notevoli quantità di fibra alimentare, betacarotene e acido folico, basso apporto di sodio e alto di potassio, pochi grassi e poche calorie e un ridotto indice glicemico.

Frutti di bosco

Indipendentemente da quale frutto si preferisca, che siano mirtilli, fragole, more o lamponi, tutti garantiscono un elevato apporto di antiossidanti, vitamine e fibre. Le **antocianine** di cui abbondano forniscono un'azione antiossidante e la vitamina C, contribuisce al mantenimento di una **risposta efficiente del sistema immunitario** durante e

dopo uno sforzo fisico intenso, alla formazione del collagene e alla funzione delle ossa, delle cartilagini, gengive, pelle e denti.

Sono anche fonte di potassio, minerale coinvolto nelle attività del sistema nervoso e muscolare e che contribuisce al mantenimento di valori pressori nei limiti.

Abbinateli allo yogurt per un ottimo dessert!

Pomodori

I pomodori sono un vero tesoro nutrizionale: in insalata o trasformati in una salsa appetitosa, questi ortaggi contengono numerose sostanze protettive per la salute, come il **licopene** che conferisce loro la caratteristica colorazione, oltre a un alto contenuto di vitamina C, che però degrada in caso di cottura.

Emblema della dieta mediterranea, racchiudono nelle loro benefiche proprietà la capacità di limitare l'insorgenza di patologie

cardiovascolari.

Noci e semi di lino

Trenta grammi di frutta in guscio possono essere un ottimo spuntino, che fornisce acidi grassi essenziali, magnesio e fibra. Alcuni frutti in guscio e semi, come le noci e i semi di lino, contengono rispetto agli altri una maggiore quantità di **acidi grassi omega-3**. Tradizionalmente questi alimenti vengono guardati con sospetto, per il loro alto contenuto di grassi, ma la ricerca ha dimostrato, con studi epidemiologici e clinici, che il consumo frequente di frutta in guscio è associato a un miglioramento del profilo lipidico, un rischio ridotto di malattie cardiovascolari e croniche, come il diabete, oltre a non contribuire al rischio obesità!

Salmone di cattura, sgombro, sarde e

alici

A fronte di una dieta ricca di **acidi grassi omega-3** a catena lunga, il nostro organismo li sceglie in via preferenziale per produrre membrane cellulari più efficienti e fluide e molecole con un ruolo preventivo delle malattie cardiovascolari.

Si riconosce agli omega-3 anche un'influenza positiva sull'artrite, e possono essere utili per limitare la perdita della memoria e la depressione. Il salmone – di cattura, non di allevamento – è un favorito in questa categoria, ma non scordiamo le alici, le sarde, gli sgombri e le aringhe. È consigliabile preferirli cotti al vapore, al forno o in pentola, non fritti: le alte temperature degradano gli omega-3.

Lo yogurt

Tutti sanno che i prodotti lattiero-caseari possono aiutare a costruire ossa e denti forti,

ma apportano anche proteine di ottima qualità, le vitamine A, B₂, B₅, B₉, B₁₂ e lo zinco. Assumere **calcio** è fondamentale in tutte le fasi della vita: durante la crescita, perché si formi uno scheletro sano; in età adulta, per il mantenimento del capitale osseo; più avanti negli anni, per rallentare la perdita di massa ossea che inevitabilmente si accompagna all'invecchiamento.

Il consumo di prodotti lattiero-caseari è associato, oltre al miglioramento della salute delle ossa, a una riduzione del rischio di malattie cardiovascolari e diabete di tipo 2 e a buoni livelli pressori e del glucosio nel sangue. Evidenze scientifiche recenti dimostrerebbero il ruolo attivo dei **batteri dello yogurt** nel contribuire a rafforzare il sistema immunitario e promuovere la salute dell'apparato digerente. Il suo consumo può infatti essere utile per contrastare l'intolleranza al lattosio, la

costipazione, ma anche la diarrea, le malattie infiammatorie intestinali e l'infezione gastrica causata dall'*Helicobacter pylori*.

Tè verde

Il tè verde è considerato nel mondo scientifico una delle bevande più utili nella prevenzione e nel trattamento di molte malattie. Le sostanze responsabili di tale azione salutistica sono i **polifenoli**, di cui il tè verde è molto ricco, in particolare alcune catechine che svolgono una potente azione antiossidante, mantenendo quindi giovani le nostre cellule. Le catechine hanno anche un ruolo nella prevenzione delle malattie del cavo orale – perché antibatteriche e antivirali – e degli effetti dannosi delle radiazioni solari, grazie soprattutto alla loro azione antinfiammatoria.

Il tè verde è considerato un valido alleato per contrastare i problemi di peso: è un'alternativa

salutare alle bibite zuccherate preconfezionate – soft drink, bibite gassate, ecc.–, e può contribuire direttamente al controllo del peso corporeo limitando l'assorbimento intestinale dei grassi, colesterolo compreso, e inibendo l'attività degli enzimi chiave coinvolti nella biosintesi dei grassi.

Dopo i 50 anni è ancora più importante bere il tè verde con regolarità, per mantenere giovani le cellule, grazie all'azione antiossidante, e per prevenire patologie senili come il Parkinson e l'Alzheimer.

Basta una sola tazza al giorno per beneficiare dei suoi preziosi effetti salutistici.

Mangiar bene **PER I BAMBINI E GLI ADOLESCENTI**



I 10 punti del mangiar sano

La nutrizione dei bambini e degli adolescenti segue le stesse regole valide per gli adulti: tutti abbiamo bisogno delle medesime sostanze nutritive – vitamine, minerali, carboidrati, proteine e grassi – a variare è il loro fabbisogno, in pratica le quantità.

I primi 2-3 anni di vita di un bambino sono fondamentali per il suo sviluppo fisico e intellettuale: in questo periodo l'individuo cresce in misura superiore rispetto a tutte le altre fasi della vita e un'**alimentazione non corretta** può esporlo a una maggiore fragilità nei confronti delle malattie o comprometterne il sano accrescimento.

È proprio in questa fase, infatti, che si creano i

presupposti per l'obesità in età adulta. Studi recenti hanno dimostrato che le cellule adipose si formano durante l'infanzia e il loro numero tende a rimanere costante nel corso della vita: in pratica se un bambino mangia troppo, produce un maggior numero di cellule adipose che gli rimarranno da adulto, predisponendolo a possibili problemi di peso.

Mangiare è una delle attività preferite dal bambino perché soddisfa un suo bisogno primario e perché rappresenta un importante veicolo affettivo con la madre. Il latte materno – o quello artificiale – dovrebbe essere la sua unica fonte nutrizionale per i primi 6 mesi di vita, e il principale alimento durante i primi 12. Il **latte materno** è l'alimento perfetto, ma se non è possibile allattare al seno, alcuni tipi di **latte in polvere**, ormai arricchiti da sostanze nutritive essenziali per la crescita, possono rappresentare delle valide alternative.

Dai 6 mesi in poi, pianificando gradualmente l'**introduzione di nuovi alimenti**, il pasto si arricchirà via via di nuovi sapori e consistenze.

Durante queste prime fasi della vita avvengono nell'organismo importanti mutamenti fisiologici – sviluppo rapido, crescita del tessuto osseo e muscolare, alterazioni ormonali, ecc. – che si ripercuotono necessariamente sui bisogni nutrizionali.

L'adolescenza, ad esempio, è un momento particolarmente delicato, durante il quale l'attenzione per l'aspetto fisico e la spinta all'indipendenza influenzano in modo determinante anche le scelte alimentari. Una dieta sana e l'incoraggiamento a un'attività fisica regolare sono di fondamentale importanza per mantenere in salute l'organismo e consolidare le basi della salute futura.



Il latte materno, mix perfetto

Il latte materno è l'alimento perfetto per la nutrizione del bambino, in quanto fornisce tutta l'energia, i nutrienti e l'acqua di cui ha bisogno per crescere e svilupparsi in modo sano durante i primi mesi.

L'**allattamento al seno** non richiede l'integrazione di alcun cibo e può essere esclusivo fino ai 6 mesi, a meno di non vivere in un ambiente molto caldo e avere quindi la necessità di arricchire l'assunzione di liquidi con dell'acqua.

Dal punto di vista nutrizionale, inoltre, il

latte materno è in grado di mutare le sue caratteristiche in base alle esigenze di crescita del bambino, e svolge un'importante **funzione “protettiva”** dalle infezioni, in particolare quelle gastrointestinali, dalle allergie e riduce il rischio di diabete e obesità.

Gli studi di confronto tra nutrimento al seno e impiego di latte artificiale hanno riscontrato che ogni mese aggiuntivo di allattamento determina un'ulteriore **riduzione del rischio di obesità del 4%** e di conseguenza un minore rischio di sviluppare malattie strettamente legate a questa condizione, come il diabete di tipo 2.

Il primo latte secreto è il **colostro**, una sostanza ricca di elementi utili al

sistema immunitario, di lattoferrina – proteina in grado di “catturare” il ferro e inibire la crescita di batteri pericolosi –, di stimolatori della crescita dei tessuti e piccole quantità di lattosio e sali minerali. Dopo circa 5 giorni il latte è “maturo” per svolgere pienamente la sua funzione nutritiva: si è arricchito di **grassi, proteine e carboidrati**, sotto forma di lattosio, contiene ancora la lattoferrina, alcune **immunoglobuline** utili a proteggere il bambino da virus, batteri e allergie e se la dieta della mamma è ricca di pesce, con i suoi **omega-3**, può contribuire ad aumentare la quantità di queste sostanze nel latte materno.

I grassi contenuti nel latte sono la fonte primaria di calorie, svolgono un ruolo essenziale nello sviluppo del cervello e del sistema nervoso e contribuiscono all'assorbimento di vitamine liposolubili.

La quantità e la varietà di vitamine contenute nel latte materno sono direttamente correlate a quelle che la mamma assume con la sua dieta, pertanto è essenziale che abbia un'alimentazione ricca e varia. Sia le **vitamine liposolubili** – A, D, E e K – sia le **idrosolubili** – vitamina C, riboflavina, niacina e acido folico – sono di vitale importanza per la salute del bambino.

Il **lattosio** che aiuta a diminuire la

quantità di batteri “cattivi”, oltre a migliorare l’assorbimento di calcio, fosforo e magnesio, è il carboidrato principale presente nel latte materno e fornisce circa il 40% delle calorie totali. Una **perfetta combinazione di nutrienti**, insomma: cellule vive – come i leucociti, che aiutano a combattere le infezioni – anticorpi, enzimi e ormoni, tutti elementi che rendono il latte materno unico e che non possono essere aggiunti al latte formulato.

Se dopo il parto, soprattutto dopo un taglio cesareo, il latte tarda ad arrivare non bisogna disperare: arriverà e attaccare al seno il bambino ogni 2-3 ore ne favorirà la comparsa. Tuttavia si trovano in commercio anche **ottimi**

preparati artificiali, l'importante è scegliere **formule arricchite** di omega-3 e omega-6, essenziali per lo sviluppo cerebrale e degli occhi, di fermenti lattici e prebiotici.

L'INGREDIENTE “MAGICO”

Il latte materno è riconosciuto come il nutrimento più importante per preservare la salute del bambino. Ricerche recenti hanno dimostrato, per esempio, che una sostanza secreta nel latte nei primissimi giorni di allattamento è in grado di difendere, ed eventualmente riparare, il delicato intestino dei neonati attraverso la formazione di uno strato di rivestimento protettivo; ma anche

che i batteri intestinali della mamma possono “migrare” e arrivare nell’intestino del lattante, contribuendo allo sviluppo del suo sistema immunitario. La flora batterica del piccolo combatte i germi cattivi e sfrutta quelli buoni per la produzione di vitamine – B₂, B₁₂, acido folico – regolandone perfino la quantità a seconda delle esigenze della crescita.



Chi ben comincia...

Dopo i 6 mesi il bambino può essere svezzato. Ma quali sono i segni inequivocabili che è pronto? Se è in grado di stare seduto, se comincia a mostrare interesse per il cibo che ci vede mangiare, se può afferrare con precisione gli oggetti e portarli alla bocca, se sembra ancora affamato dopo il latte, allora è bene iniziare. Lo svezzamento deve essere graduale: progressivamente e con pazienza dovremmo introdurre nella dieta del bambino via via **nuovi alimenti**, fino a farla coincidere completamente con quella di tutta la famiglia.

Intorno ai 12 mesi il latte materno – o quello artificiale – sarà sostituito dal **latte vaccino**, il cui consumo regolare ha dimostrato vantaggi straordinari per una crescita sana. Uno studio recente, infatti, ha provato che i bambini che bevono abitualmente latte, soprattutto se intero, sono più magri rispetto ai coetanei che lo consumano sporadicamente. Bere ogni giorno latte è, infatti, una buona abitudine alla quale è spesso associata anche quella di consumare poche bevande zuccherate.

Nella prima fase del divezzamento per limitare i rischi di allergia o di tossinfezione è opportuno evitare alimenti che contengono **glutine**, quindi

il grano – pane, pasta, cereali da colazione –, ma anche le uova, il pesce, i formaggi a pasta molle e crudi e il miele saranno introdotti in un secondo momento.

Si consiglia di cominciare con pappe a base di farina di riso, ma anche mais, tapioca, miglio, verdure cotte e frullate e frutta grattata come mela, pera e banana. Come ricordano anche le linee guida del ministero della Salute, l'ordine con cui gli alimenti vengono inseriti – le famose tavole dello svezzamento – non riveste più l'importanza che un tempo gli veniva attribuita, pertanto la scelta dei cibi può assecondare i gusti del bambino, la tradizione gastronomica e le indicazioni del pediatra.

Gli **ortaggi** solitamente più graditi sono patate, fagiolini, bieta, spinaci, zucchine, porri e carote, cotti in acqua o al vapore, **senza aggiunta di sale**, essendo sufficiente, sia per i piccolissimi sia per i più grandicelli, la quantità naturalmente contenuta negli alimenti.

La **carne** è una fonte privilegiata di ferro e il **pesce** di grassi essenziali. È importante, pertanto, introdurre nel programma di svezzamento tutti i tipi di carne, prosciutto cotto compreso, tutti i tipi di pesce, fresco o congelato – chiaramente non impanato – e un largo impiego dei **legumi**, come lenticchie e fagioli, che arricchiscono le pappe di benefiche proteine vegetali.

L'accettazione di nuovi sapori è spesso lenta, per questo è bene riproporre i cibi eventualmente rifiutati a distanza di qualche giorno, senza timori.

Attenzione a non esagerare con l'offerta di cibi salati, dolci e ad alto contenuto proteico. Gli errori più comuni nella prima alimentazione sono legati, infatti, agli **eccessi di formaggio**, formaggini e carne, che appesantiscono il metabolismo del bambino e possono anche orientare le sue preferenze future verso una dieta squilibrata, troppo ricca di proteine e sale.

Buona abitudine è quella di aggiungere alla pappa un cucchiaino di **olio extravergine di oliva**, che contiene acidi grassi particolarmente importanti

nei processi di mineralizzazione delle ossa e nello sviluppo del sistema nervoso centrale del bambino.

UNO SVEZZAMENTO INSOLITO

Proporre precocemente al bambino nuovi ortaggi lo incoraggerà a ricercarli più spesso nel futuro, più di quanto succede a chi li assaggia tardi. Un gruppo di ricercatori ha compiuto un interessante esperimento su 332 bambini provenienti da 3 paesi europei: dal momento del divezzamento fino ai 3 anni, nella loro dieta è stato proposto con regolarità il purè di carciofi, pietanza non proprio usuale nel menu di un bimbo. Il risultato è stato incoraggiante: i bambini che avevano

mangiato carciofi fin dallo svezzamento hanno continuato a gustarli anche dopo, dimostrando che una strategia vincente per portarli ad apprezzare una dieta ricca di frutta e verdura è senz'altro la precoce e costante assunzione di questi alimenti. Dopo i 2 anni, infatti, i bambini diventano restii a provare nuovi cibi e iniziano a rifiutarli.



Piccoli cuochi, grandi buongustai

I bambini osservano con attenzione i loro genitori. È così che imparano. Quando crescono sono influenzati anche da altri fattori come le amicizie, la tv, ma continuano comunque a guardare ciò che fanno gli adulti e come lo fanno. Per questo è tanto importante fare delle scelte sane. Se si sceglie di camminare invece che prendere l'auto, se si sceglie di mangiare frutta e ortaggi in quantità ogni giorno, i nostri bambini impareranno, potranno seguire il nostro esempio e acquisiranno preziose

abitudini.

Non serve essere degli esperti di alimentazione o fornire ai figli informazioni sulla qualità dei cibi, è importante invece mostrare loro che si apprezzano i cibi sani.

Alcuni comportamenti possono aiutarci a **diventare dei buoni modelli**: dedicare più tempo alla preparazione dei pasti, valutare l'adeguatezza dell'alimentazione non dalla quantità ma dalla varietà, essere coerenti con le regole imposte, non utilizzare il cibo come premio e/o come passatempo e non mercanteggiare o litigare a causa sua. Un esempio su tutti: se il bambino rifiuta un alimento non bisogna proporgliene subito un altro, perché si

abituerebbe ad “averla vinta” e a non sperimentare nuovi sapori. Attenzione inoltre a non promettergli un dolce se finirà gli spinaci: il dolce acquisterà un valore ancora maggiore perché verrà percepito come premio e gli spinaci il sacrificio per ottenerlo.

Ricordiamo che siamo noi a decidere il menu e che è importante che vada bene per tutta la famiglia, anche se al bambino non piace. Imparerà a **sperimentare gusti nuovi** e si avvicinerà alla nostra tradizione gastronomica. Bisogna essere fermi ma non rigidi, è giusto gestire questo importante aspetto con un po' di flessibilità, perché ognuno ha le proprie

preferenze: se nostro figlio ama le carote, nulla ci impedisce di metterle in tavola più volte alla settimana.

Le fasi di rifiuto sono normali: i bambini attraversano periodi in cui respingono alcuni cibi, ma continuare a proporglieli con serenità può spingerli a cambiare atteggiamento. Margherita Ritalba Caroli – nota pediatra ed esperta in educazione alimentare dell’infanzia – spiega che **si impara ad apprezzare un alimento come si imparano le tabelline**, bisogna ripetere, più e più volte!

Dobbiamo tenere a mente che un bambino ha gusti diversi da quelli degli adulti: spesso ciò che noi troviamo insipido per lui può essere troppo forte,

le sue papille gustative hanno sensibilità differenti.

Una regola importante da seguire è quella di **rispettare gli orari**: mangiare sempre alla stessa ora, avendo cura di non proporre spuntini appena prima del pasto.

Non forziamo il bambino a finire il piatto ed evitiamo le frasi del tipo: «ancora un cucchiaino per la mamma o per il papà»: non deve imparare a mangiare per farci felici, ma solo perché ha fame.

LE BUONE ABITUDINI

Diversi studi hanno dimostrato che le consuetudini alimentari acquisite durante

l'infanzia sono difficili da cambiare, quindi è fondamentale porre correttamente le basi di una dieta sana fin dai primi anni di vita, impostando attraverso l'esempio e l'esperienza un comportamento salutare, in grado di incidere positivamente sulla vita futura del bambino. Senza una guida adeguata, infatti, i piccoli sono istintivamente portati a cadere in abitudini errate: tendono a scegliere cibi dolci e a rifiutare frutta e verdura. Cucinare e preparare i pasti insieme a loro, ad esempio, può essere un metodo efficace per aiutarli ad apprezzare alimenti e sapori nuovi e coinvolgerli in scelte nutrizionali più consapevoli: una recente revisione delle ricerche scientifiche condotta alla Rutgers University, nel New Jersey, ha rilevato come le famiglie che consumano abitualmente i pasti insieme hanno maggiori

probabilità di mantenersi in salute. In particolare, i bambini che mangiano regolarmente in famiglia consumano più frutta, ortaggi, fibra, alimenti ricchi di calcio e vitamine e meno bibite zuccherate. Lo studio osserva inoltre che i bambini tendono a mantenere nel tempo un basso indice di massa corporea: quindi più sani e più magri se si mangia in famiglia!

Alcune buone abitudini acquisite durante l'infanzia limitano notevolmente i rischi di malnutrizione: mangiare a tavola tutti insieme, dormire 10 o più ore a notte e passare meno di 2 ore al giorno davanti alla tv o al computer, sono linee di comportamento in grado di ridurre fino al 40% il rischio di obesità.

Mangiare **insieme** promuove un'alimentazione più sana, ma fa di più: offre tempo per parlare, ascoltare e costruire relazioni familiari, è il luogo ideale per i genitori per essere buoni modelli e permette di coinvolgere i figli nella scelta e nella preparazione dei cibi. Ma ricordiamo di spegnere tv, telefonini e di creare la giusta atmosfera. Rappresentare un buon esempio per i propri figli significa anche **tenersi in forma**: i figli di un genitore sovrappeso, infatti, hanno il doppio delle possibilità di diventare obesi e quando a essere sovrappeso sono entrambi i genitori, la possibilità triplica addirittura. Non si tratta solo di una predisposizione

ereditaria, ma anche dello **stile di vita** che i bambini hanno assimilato come modello, quindi cambiare le proprie abitudini, perdere peso, e fare più esercizio può contribuire a migliorare il futuro dei ragazzi.



I nutrienti essenziali

Variando in base alla stagione e ai colori, **frutta e ortaggi** devono essere consumati quotidianamente adeguando naturalmente la porzione all'età. Si tratta di alimenti ricchi di vitamine, minerali e fibre, sono poco calorici e hanno effetti protettivi sulla salute: già dai primi anni di vita, svolgono un'importante **funzione preventiva delle patologie** tipiche dell'età adulta, oltre ad allontanare efficacemente il rischio di obesità.

Non per questo devono essere proposti esclusivamente per il loro ruolo salutista: frutta e ortaggi sono alimenti

gustosi e versatili, si prestano a preparazioni golose da presentare a ogni pasto o a deliziosi e salutari spuntini: frutta secca e frutta in guscio sono comode opportunità per merende fuori casa e **salutari scacciafame**.

Vale la pena ricordare, invece, che i succhi di frutta non sostituiscono un frutto, perché nella bevanda manca la fibra ed è presente invece un'aggiunta di zuccheri.

Se si confrontano per esempio 100 g di albicocche e 100 ml di succo di albicocche confezionato, i primi contengono meno di 7 g di zuccheri, i secondi ben 14 g. Il doppio!!

L'energia necessaria per la crescita e le attività quotidiane dovrebbe derivare

principalmente da pane, pasta, riso, altri **cereali** come mais, orzo, farro, ma anche **legumi** – ceci, lenticchie, fagioli, lupini – e patate, tutti cibi che forniscono anche nutrienti essenziali. Questi alimenti apportano carboidrati complessi – amido – e sono importanti per il funzionamento dei muscoli e del cervello. Contrariamente agli zuccheri, rilasciano energia lentamente e questo contribuisce a mantenere più a lungo il senso di sazietà.

Pane, pasta, minestre di cereali e legumi, polenta, devono essere consumati tutti i giorni, mentre i cereali per la prima colazione, che apportano grandi quantità di zuccheri, dovrebbero

essere consumati con minore frequenza.

Il **latte** e i prodotti caseari che ne derivano sono essenziali per la crescita e la corretta mineralizzazione ossea del bambino. Sono la principale fonte di calcio della dieta e apportano **proteine di alto valore biologico**.

È importante quindi preferire ogni giorno latte, yogurt e lattici fermentati e inserire 2-3 volte alla settimana formaggi freschi e stagionati nel pasto principale o come spuntino.

PIÙ BRAVI A SCUOLA!

Uno studio dell'università di Alberta svolto su 5.200 studenti canadesi ha messo in relazione i dati relativi a peso, altezza e

abitudini alimentari con i loro risultati scolastici e ha rilevato che in presenza di scelte nutrizionali corrette – mangiare tanta frutta e ortaggi, cereali, fibre, proteine e calcio e consumare grassi e zuccheri con moderazione – il profitto aumenta notevolmente. In pratica i bambini e i ragazzi che hanno un'alimentazione sana, a prescindere dallo stato socio-economico, otterrebbero risultati scolastici migliori.

Se il latte non è particolarmente gradito si può ripiegare su alternative come yogurt aromatizzati e frullati di frutta, o sulla preparazione di pietanze che contengono questo prezioso alimento – purè di patate, besciamella, creme – o semplicemente limitarsi ad aggiungere

quotidianamente il formaggio grattugiato al primo piatto.

Carne, pesce e uova sono fonti di proteine di ottima qualità e di minerali indispensabili per la crescita, come **ferro e zinco**.

Tutte le carni contengono quantità equivalenti di proteine, mentre sono più ricche di ferro le **carni rosse**, per tutte comunque vale la regola generale di preferire tagli non troppo grassi.

Il **pesce** va consumato almeno 2-3 volte alla settimana preferendo quelli grassi – salmone, sgombro, sardine, alici, aringhe – perché hanno effetti protettivi sulla salute e sullo sviluppo cerebrale.

Le **uova** sono un alimento con una densità nutritiva molto alta perché, oltre

alle proteine, contengono preziose vitamine – come la **vitamina D**, piuttosto rara nei cibi – **minerali** e hanno un contenuto di calorie relativamente basso. Un uovo grande fornisce solo 72 kcal, ma ben 13 vitamine e minerali.

Questi nutrienti fondamentali devono essere quotidianamente presenti nella dieta di un bambino e di un ragazzo: a pranzo o a cena è importante alternare carne, pesce o uova, facendo attenzione, se possibile, a non riproporre a cena lo stesso tipo di alimento che è stato consumato alla mensa scolastica a pranzo.



La colazione... ha l'oro in bocca

Lo sentiamo ripetere da sempre e da sempre lo ripetiamo ai nostri figli: la colazione è il pasto più importante della giornata. Se i bambini e i ragazzi **saltano la colazione saranno stanchi e irritabili** e avranno certamente a metà mattina un rischio alto di calo delle energie.

Anche in questo caso, il buon esempio è la traccia giusta: se si anticipa di un po' il suono della sveglia e si spostano alla sera precedente alcune attività che portano via minuti preziosi – preparazione dello zaino, scelta dei

vestiti – si può trovare il tempo necessario per consumare un'ottima colazione.

Se nostro figlio non è affamato, l'odore del pane tostato o del succo d'arancia appena spremuto possono efficacemente contribuire a fargli venire appetito.

Le linee guida italiane per una corretta alimentazione suggeriscono di assumere con la prima colazione circa il 15-20% delle calorie giornaliere: il 15% se la colazione è seguita da uno spuntino a metà mattina, il 20% in caso contrario.

Come si compone una colazione equilibrata? Pane, fette biscottate, biscotti e cereali forniscono i **carboidrati complessi** che rilasciano

energia lentamente e donano un senso di sazietà che dura più a lungo. Anche **proteine** e **grassi** influenzano e prolungano la sensazione di appagamento e gli alimenti in grado di fornirli, come latte, yogurt e uova contribuiscono all'apporto di discrete quantità di **vitamine** e **minerali**. Fin dalla prima colazione la frutta – sottoforma di una fresca spremuta o anche la frutta in guscio – è un'importante fonte di fibre, sali minerali, vitamine, polifenoli come antiossidanti e acqua.

Se la mattina il tempo a disposizione è molto ristretto, pur di non rinunciare alla frutta, si può ovviare preparandola la sera precedente e conservandola in un

contenitore ermetico in frigo, tenendo presente, però, che parte della vitamina C andrà perduta. I carboidrati della frutta, della marmellata o del miele sono zuccheri semplici che donano energia facilmente disponibile per cominciare la giornata, mentre i carboidrati complessi e a più lento assorbimento contenuti nei cereali, soprattutto integrali, garantiscono la riserva energetica per le ore successive.

PARTENZA DA SCIENZIATI

Diversi studi hanno dimostrato che anche il primo pasto della giornata gioca un ruolo importante nel conseguimento di buoni

risultati scolastici. Una prima colazione adeguata è associata infatti al miglioramento della capacità di memorizzazione, dell'abilità nella risoluzione di problemi matematici, del livello di attenzione, e della comprensione durante la lettura e l'ascolto. In particolare il consumo abituale di una buona colazione – in termini di varietà e quantità – è associato positivamente al rendimento scolastico e avrebbe un effetto preventivo del sovrappeso e dell'obesità nei bambini e negli adolescenti. È riscontrabile infatti un rischio più alto di sovrappeso e obesità in chi salta questo primo appuntamento.

E i cornetti o le merendine? Molto, molto calorici e più del 40% di queste calorie è ricavata dai grassi, di cui la

maggior parte saturi; il contenuto di vitamine e fibre è praticamente nullo, mentre abbondano margarina, grassi vegetali di palma e di cocco. **Meglio il pane!**

Ricapitolando:

- un prodotto a base di cereali: pane, anche integrale, o cereali da colazione a patto che abbiano un basso contenuto di zucchero, consumando solo sporadicamente quelli molto dolci a base di cioccolato o miele;
- latte e derivati: latte – caldo o freddo, semplice o con cacao in polvere – o uno yogurt;
- con il pane: un sottile strato di

marmellata o miele e saltuariamente di cioccolato spalmabile. Si può alternare la colazione dolce a quella salata accompagnando il pane con un uovo alla coque o della ricotta o del formaggio;

- un frutto o una spremuta e della frutta in guscio. E se il vostro bambino ha sete, acqua.



La crescita ha preziosi alleati

La crescita rapida tipica dell'adolescenza influenza notevolmente le esigenze nutrizionali, i bisogni di energia e nutrienti sono molto elevati, soprattutto per proteine, ferro, calcio e alcune vitamine come la A, la C, la D e l'acido folico.

I benefici apportati dagli **omega-3** non si riducono alla vita prenatale e ai primi anni, ma anche i ragazzi più grandi possono trarre numerosi vantaggi da un'alimentazione ricca di questi preziosi grassi. Oltre a mantenere in salute la pelle, gli omega-3 possono prevenire i

disturbi dell'attenzione nei bambini, migliorando il loro comportamento e riducendo gli atteggiamenti iperattivi.

Dobbiamo prestare la massima attenzione a coprire il **fabbisogno di calcio** dei ragazzi, che con la crescita aumenta molto rapidamente: se nei bambini il fabbisogno giornaliero è di 800 mg, negli adolescenti passa rapidamente a 1.300 mg. È frequente, infatti, incorrere in carenze nutrizionali che comportano il rischio di una ridotta mineralizzazione dello scheletro e quindi predispongono a una **fragilità ossea futura** – osteoporosi e gravi fratture.

Il calcio è il minerale più abbondante

nel corpo umano: per il 99% è localizzato nelle ossa, che oltre alla funzione di sostegno del nostro organismo, di protezione per gli organi interni e di supporto per i muscoli, sono appunto il luogo dove viene depositato e conservato il calcio. Il resto del calcio è contenuto nel sangue, dove interviene per esempio nei processi di coagulazione, nei muscoli, nelle cellule di alcuni organi la cui funzione è tra l'altro quella di intervenire nella contrazione muscolare e cardiaca o nella secrezione di alcuni ormoni.

Un solido scheletro si costruisce durante l'infanzia e l'adolescenza grazie all'assunzione di alimenti ricchi di calcio, nella fase adulta ci si limita a

consolidare e preservare ciò che è stato costruito in precedenza. Per ottenere quantità sufficienti di calcio i nostri adolescenti dovrebbero consumare quotidianamente almeno 3-4 porzioni di latte o derivati, come yogurt, formaggi freschi o stagionati.

È molto importante quindi **incoraggiare il consumo di latte** a colazione, o magari in alternativa a una bevanda zuccherata nel corso della giornata: ha le stesse calorie di un bicchiere di bibita gassata, ma quanto a nutrienti non ci sono paragoni! Non bisogna dimenticare anche la **vitamina D** che è essenziale per il corretto utilizzo del calcio da parte dell'organismo. Può essere

sintetizzata attraverso l'azione dei raggi solari sulla pelle – bastano pochi minuti al giorno di esposizione – e comunque durante l'inverno, quando si è molto coperti e si sta meno all'aperto, diventa importante assumere alimenti che forniscono questa vitamina, come il tuorlo d'uovo e i pesci grassi.

Altra possibile carenza alla quale prestare attenzione è quella del ferro: l'**anemia** è il deficit nutrizionale più comune e diffuso nel mondo. Colpisce un gran numero di bambini, adolescenti e donne anche nei paesi industrializzati, influenzando negativamente alcune azioni quotidiane come la capacità di concentrarsi e, di conseguenza, inficia il rendimento scolastico e lavorativo, ma

provoca anche debolezza muscolare, mal di testa ed espone a un rischio maggiore di infezioni. L'adolescente è facilmente esposto a una carenza di ferro per diversi motivi: le scelte alimentari non adeguate, una dieta restrittiva, un consumo di carne troppo limitato e l'arrivo delle mestruazioni nelle ragazze. È grazie al ferro che le nostre cellule respirano e si replicano, perché è parte della molecola dell'emoglobina che trasporta l'ossigeno in tutto l'organismo.

La migliore fonte di ferro è la carne rossa, ricca di **ferro eme**, facilmente e direttamente assorbito dall'intestino. L'assorbimento del **ferro non eme**,

presente per esempio nel tuorlo d'uovo, nei frutti di mare e negli alimenti di origine vegetale – in particolare i legumi come lenticchie, fagioli, ceci –, è favorito dal consumo associato di cibi contenenti vitamina C, come la frutta, in particolare gli agrumi, arancio, limone, pompelmo.

Durante la crescita del bambino e lo sviluppo dell'adolescente, oltre a ferro e calcio, è fondamentale che la dieta includa nutrienti come le proteine e le vitamine A, C e l'acido folico, necessari in quantità maggiori rispetto all'adulto perché sfruttati nel dispendioso processo dell'accrescimento.

È importante quindi fornire ai ragazzi proteine di ottima qualità – ricche di

aminoacidi essenziali – come quelle contenute nel latte, nelle uova, o nelle carni, e pietanze a base di cereali e legumi – riso e lenticchie, pasta e ceci, ecc – in grado di garantire tutti gli aminoacidi essenziali, così denominati perché devono essere necessariamente assunti con la dieta.

CIOCCOLATA E BRUFOLI

La cioccolata non è responsabile dei brufoli tipici dell'adolescenza, che invece appaiono quando c'è uno squilibrio ormonale: in questo caso, infatti, la cute produce sebo in eccesso, ostruisce i pori e provoca, a opera dei batteri naturalmente presenti sulla pelle,

una reazione infiammatoria. L'acne può ovviamente peggiorare con una dieta ricca di grassi, ma anche in questo caso, il consumo di cioccolato non può essere considerato come l'unica causa di questo fastidioso inestetismo, perché ogni giorno ne assumiamo in quantità maggiore con altri alimenti come formaggi, condimenti, pizza o carni. Tuttavia non tutti i grassi sono uguali: uno studio recente rivela che gli omega-3 sono invece preziosi alleati contro l'insorgenza dell'acne, contribuendo alla riduzione del processo infiammatorio. Già 50 anni fa un'importante ricerca su 1.000 ragazzi aveva rilevato che la presenza di comedoni e pelle grassa – manifestazioni tipiche dell'acne – era meno accentuata in soggetti che avevano una dieta ricca di omega-3. Un motivo in più per consumare spesso pesce azzurro, frutta in guscio e

semi.

La vitamina A è essenziale per mantenere in salute la pelle e per lo sviluppo delle cellule, mentre la vitamina C è importante per mantenere in efficienza il sistema immunitario e per la corretta crescita dell'organismo. Questi nutrienti fondamentali, insieme all'acido folico e al betacarotene, il precursore della vitamina A, sono spesso carenti nei bambini e nei ragazzi che non consumano quantità sufficienti di frutta e ortaggi.



L'importante è muoversi

L'attività fisica è essenziale per mantenere in **equilibrio entrate e uscite energetiche**, ma è anche una modalità espressiva che consente ai più giovani di liberare la vitalità in modo positivo, di promuovere le amicizie, e porre le basi per una maggiore sicurezza personale.

Il movimento protegge anche la salute riducendo la possibilità di contrarre molte malattie dell'età adulta: patologie cardiovascolari, alcuni tipi di cancro e osteoporosi.

Bisogna assicurarsi quindi che i ragazzi,

oltre allo sport praticato a scuola o durante il tempo libero, si muovano **ogni giorno almeno mezz'ora** con un'andatura veloce, trovando il modo di camminare per le necessità quotidiane: andare a scuola a piedi, in monopattino o in bicicletta, fare sempre le scale a piedi, ballare, fare un po' di ginnastica e perché no, anche dedicarsi alle faccende domestiche, fare il letto, pulire la propria camera, portare fuori la spazzatura. Riscoprite insieme i vecchi svaghi dell'infanzia come la campana, la corda, l'elastico, i giochi con la palla e trovate il tempo per una passeggiata in bicicletta o per una nuotata insieme. È fondamentale favorire un adeguato

sviluppo della massa muscolare durante la crescita, perché ciò che si costruisce in questa fase si rifletterà sulla forza e la resistenza che i ragazzi avranno da adulti, inoltre un potenziamento equilibrato dei muscoli mette al riparo da **problemi di peso e obesità**, in quanto si tratta di tessuti metabolicamente molto attivi.

È necessario che i più grandi dedichino almeno 6 ore alla settimana al movimento: una sana attività sportiva non solo aiuta il corpo a crescere e svilupparsi in modo robusto, ma è anche un mezzo stimolante di socializzazione e di sfogo dello stress dello studio.

Ascoltare musica mentre si fa sport favorisce il mantenimento del ritmo e

una minore sensazione della fatica.

L'esercizio fisico ha conseguenze benefiche anche sull'**umore**, che potrebbe risentire negativamente degli effetti degli squilibri ormonali tipici dell'adolescenza.

TROPPIA TV FA INGRASSARE

Se per gli adulti passare 4 ore al giorno davanti alla tv può aumentare il rischio di attacchi cardiaci, nei bambini e nei ragazzi il tempo trascorso davanti allo schermo televisivo o dedicato ai videogiochi è in diretto rapporto con il pericolo di obesità e di un alterato sviluppo sia cognitivo sia fisico. Quando poi la televisione è in

camera da letto, il rischio di diventare obesi aumenta ancora di più. Il gioco attivo o lo sport, oltre a garantire una corretta crescita del corpo, possono migliorare la capacità di apprendimento perché stimolano l'attività cerebrale, che al contrario non viene sollecitata se sono televisione e videogiochi a fornire fantasie preconfezionate.

E quando non si può praticare uno sport con regolarità, se ai nostri figli piace ballare, ricordate loro che una serata in discoteca, oltre a dare l'opportunità di conoscere persone nuove, può servire a spendere più di 400 kcal! Ripetere una lezione di storia con un amico... si può fare anche camminando in un parco, e

portare a spasso il cane consente di fare anche moto!



È l'ora della merenda!

Da adulti si perde l'abitudine a fare merenda o a concedersi degli spuntini tra un pasto e l'altro, ma si tratta di un appuntamento irrinunciabile per i bambini e i ragazzi. Gli spuntini di metà mattina e metà pomeriggio sono delle ottime occasioni per assicurarsi energia e nutrienti, ma dovrebbero non appesantire l'organismo, perché rappresentano delle piccole pause dallo studio o dal gioco.

La quota calorica derivante dalla merenda dovrebbe quindi essere intorno

alle **150 kcal** – circa il 5-7% del fabbisogno energetico giornaliero – e fornire nutrienti essenziali, senza compromettere l'appetito per il pasto successivo, facendo trascorrere almeno 2 ore tra lo spuntino e il pasto.

ALLE TENTAZIONI NON SI RESISTE

Anche se hanno mangiato da poco un pasto sostanzioso, i bambini non rifiutano mai uno snack appetitoso. In uno studio in cui venivano offerti spuntini golosi dopo il consumo di un pasto abbondante, nessun bambino ha saputo resistere alla tentazione. I risultati di questa ricerca evidenziano i rischi che si corrono per la salute quando

un figlio è troppo sollecitato, dai genitori o dall'ambiente, alla fruizione di cibi ricchi di grassi o zuccheri. I bambini piccolissimi hanno la capacità innata di misurare l'assunzione di nutrienti, regolandola istintivamente sulle sensazioni di fame o sazietà, ma già dai 3-4 anni, quando raggiungono la consapevolezza del valore gratificante del cibo, non è più così facile rifiutarne uno particolarmente "gradito" solo perché già sazi. Secondo i ricercatori, l'unica arma per evitare di incorrere in cattive abitudini è quella di limitare le occasioni di consumo, di non offrire spuntini fuori orario, e di non forzare il bambino a finire colazione, pranzo o cena perché così facendo può perdere la spontanea capacità di regolare in autonomia l'assunzione del cibo.

Su quale tipo di merenda ci dobbiamo orientare? Lo spuntino deve rispondere a caratteristiche e necessità nutrizionali specifiche: deve essere bilanciato nelle sue componenti, evitare alimenti troppo grassi, troppo zuccherati o salati.

Se nostro figlio passa molto del suo tempo a disegnare o a guardare la tv, non avrà ovviamente bisogno di uno spuntino altamente energetico, ma potrà essere sufficiente offrirgli un **frutto**, un **biscotto** – è importante leggere le etichette perché per esempio un solo frollino può apportare anche 50 kcal – e un **bicchiere di latte**.

Se gioca fuori casa o pratica uno sport si può aumentare il numero di biscotti fino

a 3-4 o proporgli un panino piccolo. Ricordiamo inoltre di offrire come alternativa alla frutta fresca, **la frutta secca o in guscio**, e che si trovano in commercio yogurt che non devono essere necessariamente consumati con il cucchiaino, quindi pratici anche fuori casa.

Occhio all'etichetta se la scelta cade su uno snack confezionato: le calorie non dovrebbero essere superiori a 200 e i grassi non devono superare i 7-8 g, prediligendo quelli prodotti con grassi sani, olio di oliva o burro. Va limitato il consumo di cracker e patatine, anche se cotte al forno, perché hanno un contenuto di grassi molto elevato.

L e merende confezionate offrono

comunque il vantaggio di una garanzia assoluta in termini di igiene, anche se il loro uso dovrebbe essere saltuario. Ricordiamo sempre di offrire acqua ai nostri figli anche durante la merenda.



Educhiamo al gusto

I bambini e i ragazzi devono essere costantemente educati a un'alimentazione povera di zuccheri, messi in rapporto diretto con diabete, obesità e l'insorgenza della carie. Il rischio di carie aumenta se il contatto della sostanza zuccherata è prolungato, come avviene con i cibi che lasciano **residui tra i denti**.

Bisogna fare attenzione anche ad alimenti che, nonostante abbiano un tempo di permanenza ridotto, possono essere comunque cariogeni a causa della loro **acidità** e dolcificazione. Una bevanda tipo cola per esempio, ha

un'acidità in grado di provocare la demineralizzazione dello smalto, anche se non viene avvertita proprio a causa dell'alto contenuto di zuccheri.

Anche gli alimenti che non si percepiscono dolci, ma contengono **carboidrati**, sono cariogeni, come la banana, il pane, la pasta, le patate, la frutta secca, il riso o i cracker.

Da studi recenti è emerso che il cioccolato e la liquirizia hanno **proprietà anticarie** e che l'abitudine a terminare un pasto con del formaggio può essere utile a tamponare l'acidità della frutta e quindi a prevenire questo problema.

GLI ZUCCHERI PROVOCANO LA CARIE?

Che gli zuccheri abbiano un ruolo nell'incidenza della carie è noto da secoli. Una revisione di numerosi lavori scientifici sintetizza che lo zucchero è un substrato molto apprezzato dai batteri cariogeni contenuti nella placca dentale, in particolare gli *Streptococcus mutans*. L'acido prodotto dall'utilizzazione degli zuccheri da parte dei batteri induce la demineralizzazione della superficie dello smalto, il dente diventa più suscettibile all'invasione batterica, ed è questo il punto più critico in cui quantità e frequenza di consumo degli zuccheri fanno la differenza.

Gli zuccheri, oltre a favorire l'insorgenza delle carie dentali, apportano 4 kcal/g e se assunti in grandi quantità, possono contribuire allo sviluppo dell'obesità e altre malattie in età adulta. Consumati occasionalmente, invece, e in quantità ragionevoli, possono essere tranquillamente inseriti nella dieta dei bambini e dei ragazzi. Un modo per moderarne l'impiego per esempio è quello di non dolcificare ulteriormente yogurt o macedonie di frutta, di riservare ai giorni di festa pasticcini e torte, di limitare il consumo di caramelle, e di mangiare il gelato al massimo 3 volte alla settimana. Ma ciò che è fondamentale proporre a bambini e

ragazzi è un'educazione al gusto: abituarli a sapori troppo dolci o troppo salati da piccoli può condizionare le loro scelte alimentari future e indirizzarli verso un utilizzo eccessivo di prodotti che hanno un contenuto di sale e zuccheri elevato. Ci si abitua a consumare meno sale rapidamente, sono sufficienti 2 settimane, e si continua a mangiare con lo stesso piacere. È opportuno preferire il sale iodato in quantità ridotte e ricorrere all'utilizzo di erbe aromatiche e spezie per dare più sapore al cibo. Ricordiamo poi di fare attenzione alle salse, ricche di sali e zuccheri!



Grassi per colpa dei fast food?

I bambini in sovrappeso o obesi rischiano fortemente di rimanere tali in età adulta e hanno una maggiore probabilità di **sviluppare disturbi cronici** come il diabete e le malattie cardiovascolari anche in giovane età.

Il sovrappeso e l'obesità, così come le patologie direttamente correlate, sono in gran parte prevenibili, pertanto è prioritario che i genitori si impegnino nel controllo del peso dei figli, consapevoli che le consuetudini domestiche incidono sulla loro formazione più di quanto faccia

l'ambiente esterno.

Per diversi anni, molti hanno considerato il cibo da fast food il principale responsabile del rapido aumento dell'obesità infantile, tuttavia, frequentare assiduamente questi locali è solo la conseguenza di un problema molto più grande: le **cattive abitudini alimentari** acquisite in famiglia.

FIGLI CICCIOCELLI

Il peso è importante fin dalla nascita: con quanto orgoglio i genitori esclamano: «Pesa ben 4 kg!». In seguito, è opinione diffusa che più un bambino è grassottello, più cresce bene! Piano piano succede qualcosa che cambia completamente il

modo di vedere e sentire le cose: il medico, gli amici, non tanto i genitori perché è dimostrato che tendono a ignorare o sottovalutare i problemi di peso dei figli, dicono che essere grassi è un problema serio. È difficile sentirsi bene quando il corpo ha troppo peso da trasportare, quando è più difficile respirare e dormire, quando ci si stanca prima degli altri e non si ha più fiato per correre.

Certo i ricercatori stanno ancora cercando la pillola miracolosa per combattere l'obesità, ma inevitabilmente tutto si lega al modo di mangiare. Il **ruolo dei microbi** presenti nel nostro intestino, per esempio, è tra i fronti di ricerca più promettenti per limitare il

dilagare di questa epidemia. Gli studiosi sono infatti convinti che la flora intestinale umana abbia un ruolo importante nella regolazione del peso corporeo. Ma come si fa a mantenerla in equilibrio?

L'Organizzazione mondiale della Sanità stila le **4 sane abitudini** da seguire **per prevenire e combattere l'obesità infantile**:

- aumentare il consumo di frutta e verdura, di legumi, cereali integrali e frutta secca;
- limitare l'assunzione di grassi, preferendo quelli insaturi rispetto ai saturi;
- limitare l'assunzione di zuccheri;
- essere fisicamente attivi, svolgere

ogni giorno almeno sessanta minuti di attività fisica con un'intensità adeguata all'età e diminuire il tempo dedicato alle attività sedentarie.

Ricordiamo che la lotta contro l'eccesso di peso non si limita ad alcuni cambiamenti transitori della dieta.

Perché l'inversione di rotta sia efficace è necessario farne “un affare di famiglia” cercando di far seguire le stesse regole a tutti anche se non hanno problemi di peso, sforzarsi di assecondare i gusti del bambino e limitare le quantità.

La **frutta e gli ortaggi** vanno consumati almeno 5 volte al giorno: crudi, cotti,

freschi, congelati o in scatola a ogni pasto o quando si ha fame. Anche **pane**, **pasta**, preferibilmente integrali, e **legumi** sono consigliati a ogni pasto, ma con poco condimento aggiunto – olio, burro, formaggio grattugiato – serviti con salse di pomodoro o altre verdure.

È importante cucinare con **pochi grassi**, limitare il più possibile il ricorso a fritti, scegliere carni e salumi più magri, formaggi freschi rispetto a quelli stagionati, oltre al latte parzialmente scremato al posto dell'intero.

Per la merenda preferire il pane, il latte o la frutta, ridurre al massimo le bevande zuccherate, favorire l'abitudine di bere solo acqua, fare porzioni piccole, ed evitare di avere dispensa e

frigo pieni di cibo, soprattutto di prodotti non raccomandati a chi deve controllare il proprio peso.

La dieta che fa bene

Gli alimenti che non devono mancare sulla tavola dai 3 agli 11 anni

Alimenti	Perché apportano	Quando e quanto (tra parentesi la porzione singola)
Cereali	Carboidrati complessi, fibra, proteine, vitamine del gruppo B	Ogni giorno 1 porzione di pane (20-40 g), pasta o riso, farro, orzo (50-70 g), cereali per la prima colazione (10-30 g) o biscotti (10-30 g)
Frutta e ortaggi (privilegiare le verdure a foglia)	Fibra, betacarotene, vitamina C, magnesio, potassio,	Ogni giorno 2-3 porzioni di frutta fresca variando tra i colori presenti in natura: rosso,

	licopene, flavonoidi	gialloarancio, verde, blu-viola, bianco (80 g); frutta secca o in guscio (10 g); 2-3 porzioni di verdure e ortaggi crudi o cotti (80 g); insalate a foglia (40 g)
Latte e derivati	Calcio, vitamine B ₂ , B ₁₂ , fermenti lattici	Ogni giorno 3-4 porzioni tra latte (125 ml) e yogurt (125 g); 3 volte alla settimana formaggio fresco (70 g), formaggio stagionato (40 g)
Legumi	Proteine, fibra, folati, vitamina B ₆ , ferro, magnesio, potassio	Almeno 2-4 volte alla settimana freschi o in scatola (100 g), secchi (30 g)

Pesce	Proteine, omega-3 a catena lunga, vitamine B ₆ , B ₁₂ , D, zinco	2-3 volte alla settimana pesce, molluschi, crostacei freschi o surgelati (70-100 g), conservati (40 g)
Uova	Proteine, vitamine A, B ₂ , B ₆ , B ₁₂ , D, E, folati, ferro, fosforo e zinco	3-4 volte alla settimana
Carne	Proteine, vitamine B ₁ , B ₂ , B ₆ , B ₁₂ , niacina, folati, acido pantotenico, ferro, zinco	3-4 volte alla settimana carne rossa fresca o surgelata bovina, ovina, suina (70-80 g); carne bianca fresca o surgelata (70-80 g); carne conservata, affettati (30 g)

Olio extravergine di oliva	Acidi grassi essenziali, polifenoli, vitamina E, caroteni	Ogni giorno 3-4 cucchiaini (10 ml)
Acqua	Acqua e minerali	Almeno 6-8 bicchieri al giorno (200 ml)

Gli alimenti che non devono mancare sulla tavola dai 12 ai 18 anni

Alimenti	Perché apportano	Quando e quanto (tra parentesi la porzione singola)
Cereali	Carboidrati complessi, fibra, proteine, vitamine del gruppo B	Ogni giorno 2 porzioni di pane (30-40 g), 1 di pasta o riso, farro, orzo (80-100 g), cereali per la prima colazione (30-40 g) o biscotti (30-40 g)
Frutta e ortaggi (privilegiare le verdure a foglia)	Fibra, betacarotene, vitamina C, magnesio, potassio, licopene, flavonoidi	Ogni giorno 3-4 porzioni di frutta fresca rosso, gialloarancio, verde, blu-viola, bianco (150 g); frutta secca o in guscio (30 g); 2-3 porzioni di verdure e

		ortaggi crudi o cotti (200 g); insalate a foglia (50 g)
Latte e derivati	Calcio, vitamine B ₂ , B ₁₂ , fermenti lattici	Ogni giorno almeno 4 porzioni tra latte (125 ml), yogurt (125 g), formaggio fresco (100 g), formaggio stagionato (50 g)
Legumi	Proteine, fibra, folati, vitamina B ₆ , ferro, magnesio, potassio	Almeno 3-4 volte alla settimana freschi o in scatola (120 g), secchi (40 g)
Pesce	Proteine, omega-3 a catena lunga, vitamine B ₆ , B ₁₂ , D, zinco	3 volte alla settimana pesce, molluschi, crostacei freschi o surgelati (100-150 g), conservati (50 g)

Uova	Proteine, vitamine A, B ₂ , B ₆ , B ₁₂ , D, E, folati, ferro, fosforo e zinco	3-4 volte alla settimana
Carne	Proteine, vitamine B ₁ , B ₂ , B ₆ , B ₁₂ , niacina, folati, acido pantotenico, ferro, zinco	3-4 volte alla settimana carne rossa fresca o surgelata bovina, ovina, suina (70-80 g); carne bianca fresca o surgelata (70-80 g); carne conservata, affettati (50 g)
Olio extravergine di oliva	Acidi grassi essenziali, polifenoli, vitamina E, caroteni	Ogni giorno 4-5 cucchiaini (10 ml)

Acqua	Acqua e minerali	Almeno 10-12 bicchieri (200 ml) al giorno, in caso di attività sportiva incrementare l'apporto di liquidi
-------	------------------	---

Regole alimentari

Colazione

- *alternare* pane, cereali, biscotti o fette biscottate
- *alternare* frutta fresca e frutta in guscio
- latte o yogurt

Spuntino

- yogurt
- *alternare* frutta fresca, frutta secca e frutta in guscio
- *alternare* panino piccolo

Pranzo

- pasta – anche all'uovo – o riso o farro o orzo conditi con verdure o carne o

pesce

- legumi da abbinare alla pasta o alle verdure
- insalata mista o verdure cotte
- pane
- frutta fresca

Merenda

- yogurt
- *alternare* frutta fresca, frutta secca e frutta in guscio
- *alternare* panino piccolo

Cena

- minestra di verdure con cereali e legumi o piccola porzione di pasta condita con verdure o minestrone
- *alternare* uova, pesce, carne, formaggio stagionato o fresco
- insalata mista o verdure cotte

- pane
- frutta fresca

Schema dietetico

Questo schema dietetico garantisce un apporto calorico di 2.000-2.200 kcal. Le dosi degli alimenti sono indicate tenendo conto delle necessità nutrizionali di un adolescente. Calibrate la quantità adeguata ai più piccoli in base ai suggerimenti riportati nella tabella 3-11 anni.

Colazione

- 1 tazza di latte (se preferito, aggiungere 2 cucchiaini di cacao amaro in polvere)
- 2-5 biscotti per la prima colazione
- *alternare a:*
 - 1 fetta di ciambellone casalingo (100 g)
 - 1 fetta di pane (40 g) e 1 cucchiaio di marmellata

- 1 uovo alla coque con pane (30 g)

Merenda a scuola

- 1 frutto fresco di stagione
- *alternare a:*
 - yogurt (125 g)
 - panino piccolo (40 g) al formaggio (30 g)
- - 80-100 g di pizza al pomodoro

Pranzo

- primo piatto (70-80 g di pasta, riso o altri cereali) proposto con un condimento a base di:
 - pesce (100 g)
 - formaggio (10-30 g)
 - legumi (40 g)
- Per i più piccoli che mangiano una porzione ridotta di pasta e verdure:
 - secondo piatto a base di:

- carne (70-80 g)
- pesce (100 g)
- insalata o verdura cotta (100-130 g)
- pane (30 g)
- frutta fresca (150 g) o spremuta di arancia

Merenda

- frullato di frutta di stagione (150 g) con latte (125 ml)
- *alternare a:*
 - panino piccolo (40 g) al prosciutto (20 g)
 - frisella di pane (30 g) con pomodoro e 1 cucchiaino di olio extravergine di oliva

Cena

- minestra/passato di verdure (180-250 g di verdure)

- secondo piatto a base di:
 - carne rossa o bianca (80-100 g)
 - pesce (100 g)
 - uovo
 - formaggio (60-100 g a seconda della stagionatura)
- insalata o verdura cotta (100-130 g)
- pane (40 g)
- frutta fresca (150 g) o spremuta di arancia

Ricette

L'utilizzo del sale nei cibi proposti ai bambini è sconsigliato. Le ricette presentate in questa sezione prevedono pertanto l'aggiunta di sale solo se la preparazione non contiene altri alimenti molto sapidi, come ad esempio il formaggio stagionato.

Primi

Penne alla salsa di noci

- 80 g di penne
- 20-40 g di ricotta
- 3 noci sgusciate
- 1/2 spicchio d'aglio
- 1 cucchiaio di pangrattato
- prezzemolo
- 1 cucchiaio di parmigiano
- 1 cucchiaino di olio extravergine di oliva

Mettete in un frullatore le noci e l'aglio e

azionatelo per qualche secondo, poi aggiungete il pangrattato, il prezzemolo, la ricotta, l'olio, aggiustate di sale e pepe e accendete nuovamente il frullatore fino a ottenere un composto liscio e omogeneo. Intanto lessate la pasta, scolatela tenendo da parte qualche cucchiaio del liquido di cottura da utilizzare per stemperare la crema, conditela con la salsa di noci e servitela spolverizzandola di parmigiano grattugiato.

Spaghetti con alici, pomodori e pecorino

- 80 g di spaghetti
- 100 g di alici fresche
- 2 pomodori maturi
- 1 spicchio d'aglio
- peperoncino
- origano, prezzemolo
- 1 cucchiaio di pecorino

- 1 cucchiaino di olio extravergine di oliva

Pulite, aprite a libretto e lavate sotto l'acqua corrente le alici fresche. Intanto incidete sul fondo e sbollentate due pomodori maturi, pelateli, privateli dei semi e tagliateli a dadolini. In una padella antiaderente preparate un soffritto con l'olio, lo spicchio d'aglio e il peperoncino, poi aggiungete le alici e lasciatele cuocere per qualche minuto, infine versate i pomodori e saltate tutto a fuoco vivo. Nel frattempo lessate la pasta, scolatela e ripassatela in padella per un minuto aggiungendo, se necessario, un cucchiaino di acqua di cottura. Spolverizzate con il pecorino e profumate con origano e prezzemolo tritati.

Ziti gratinati al pomodoro e provola

- 80 g di ziti
- 10-30 g di provola
- 2 pomodori pelati

- 1 spicchio d'aglio
- 1 cucchiaio di pecorino
- 1 cucchiaino di olio extravergine di oliva

In una casseruola antiaderente – adatta anche al forno – soffriggete uno spicchio d'aglio nell'olio, aggiungete i pomodori pelati schiacciati con una forchetta e lasciate cuocere per 6-7 minuti. Lessate gli ziti in acqua salata, scolateli e versateli nella casseruola per condirli, prima di unire anche la provola tagliata a dadini. Spolverizzate con il pecorino grattugiato e gratinate in forno per 5 minuti.

Si possono sostituire con:

- **Farfalle al pomodoro, basilico e ricotta**, 80 g di farfalle, 20-40 g di ricotta, 3 cucchiaini di salsa di pomodoro, 1 cucchiaio di parmigiano, 3 foglie di basilico, 1 cucchiaino di olio extravergine

di oliva.

- **Spaghetti con pesto alla trapanese**, 80 g di spaghetti, 5-8 mandorle, 10-15 foglie di basilico, 1 cucchiaio di parmigiano, 1 cucchiaino di olio extravergine di oliva.
- **Riso e lenticchie**, 40 g di riso, 40 g di lenticchie secche, 1 cucchiaio di parmigiano, 1 bicchiere di brodo vegetale, 1 cucchiaio di olio extravergine di oliva.
- **Risotto con le zucchine**, 80 g di riso, 150 g di zucchine, 1 cucchiaio di parmigiano, 1 cucchiaio di olio extravergine di oliva.

Minestre di verdura

Pappa al pomodoro

- 30-50 g di pane casalingo preferibilmente raffermo
- 1 costa di sedano, 1 carota

- 1 pomodoro maturo
- 1 cucchiaino di parmigiano, 1 foglia di basilico
- 1 cucchiaino di olio extravergine di oliva

Tagliate il pane a dadini e fatelo ammollare per qualche minuto in acqua. Intanto, in una pentola di coccio, versate l'olio e lasciate cuocere per qualche minuto a fuoco lento gli odori tritati e il pomodoro tagliato a dadini. Aggiungete il pane, lasciate insaporire mescolando di tanto in tanto e dopo circa 20 minuti, prima di spegnere, aggiustate di sale e aromatizzate con il basilico e il parmigiano.

Si può sostituire con:

- **Crema di porri, carote e patate**, 250 g fra patate, carote e porri, 1 cucchiaino di olio extravergine di oliva, 1 cucchiaino di parmigiano.

- **Zuppa di primavera**, 180 g di piselli, 1 cipollina, 1 carota, 1 pomodoro maturo, 2 cucchiaini di semolino, 1 cucchiaino di olio extravergine di oliva, sale.

Secondi

Pollo saltato con verdure

- 80-100 g di petto di pollo
- 250 g fra zucchine, carote e cipolla
- 1 cucchiaio di farina, curry
- 1 cucchiaino di olio extravergine di oliva, sale

Tagliate il pollo a cubetti, infarinatelo e preparate le verdure tagliandole a fettine sottili. Procuratevi una padella tipo wok, versateci l'olio, un paio di cucchiaini d'acqua e quindi tutti gli ingredienti. Fate cuocere a fuoco vivo per

circa 15 minuti, girando di tanto in tanto. Prima di servire insaporite il piatto con un pizzico di curry.

Sgombro con pomodorini, origano e capperi

- 100 g di sgombro, o altro pesce grasso
- 5-10 pomodorini
- 1 cucchiaio di capperi
- 1 cucchiaio di pangrattato
- 1 cucchiaino di olio extravergine di oliva, origano, sale

Mettete in una padella antiaderente l'olio, poi disponetevi il pesce e cospargetelo con i pomodorini, che avrete lavato e tagliato a metà. Aggiungete i capperi, una spolverata di origano e pangrattato, aggiustate di sale e cuocete a fuoco lento per circa 15 minuti.

Tortino di pane, pomodori e zucchine

- 1 fetta di pane
- 1 zuccina
- 1 pomodoro
- 1 uovo, 2 cucchiaini di latte
- 1 cucchiaio di parmigiano
- 1 cucchiaino di olio extravergine di oliva

Sbattete l'uovo con il latte, bagnateci la fetta di pane e poi adagiatela sul fondo di uno stampino da forno. Intanto tagliate la zuccina e il pomodoro a pezzettini e versateli sul pane, insieme all'uovo rimasto. Spolverizzate con il parmigiano grattugiato, irrorate con l'olio e infornate a 180° C per 30 minuti.

Si possono sostituire con:

- **Orata al forno con patate**, 100 g di orata – sogliola, spigola – 1 patata, 1 spicchio d'aglio, rosmarino, 1 cucchiaino di olio

extravergine di oliva, sale.

- **Straccetti di manzo con rucola**, 100 g di manzo, 4-5 pomodorini, 20 g di rucola, 1 spicchio d'aglio, 1 cucchiaino di olio extravergine di oliva, sale.
- **Caprese**, 80-100 g di mozzarella, 1 pomodoro insalatato, basilico, origano.
- **Involtini di bresaola e stracchino**, 20-30 g di bresaola, 20-30 g di stracchino, erba cipollina.

Contorni

Piselli ripassati in padella

- 100 g di piselli lessati
- prezzemolo

- cipollina fresca
- 1 cucchiaino di olio extravergine di oliva

Preparate un leggero soffritto con l'olio e qualche rondella di cipollina fresca, aggiungete i piselli, lasciate cuocere a fuoco vivo per qualche minuto, poi aggiungete un po' d'acqua e abbassate la fiamma. Al termine della cottura, basteranno circa 20 minuti, profumate con una spolverata di prezzemolo tritato.

Zucca al rosmarino

- 150-200 g di zucca
- 1 spicchio d'aglio
- 1 cucchiaino di olio extravergine di oliva, rosmarino, sale

Pulite la zucca e tagliatela a dadini. Intanto in un tegame, fate imbiondire l'aglio nell'olio e profumatelo con un rametto di rosmarino. Dopo qualche minuto, eliminate l'aglio e il

rosmarino, versate la zucca nell'olio e lasciate soffriggere, poi spruzzate mezzo bicchiere di acqua e cuocete a fuoco moderato per circa 20 minuti.

Si possono sostituire con:

- **Insalata mista**, 50 g tra lattuga, pomodoro, carota e finocchio, 1 cucchiaino di olio extravergine di oliva, sale.
- **Fagiolini all'agro**, 200 g di fagiolini, 1/2 limone, 1 cucchiaino di olio extravergine di oliva, sale.
- **Pinzimonio**, 100 g fra carote e finocchi, 1 cucchiaino di olio extravergine di oliva, sale.
- **Broccoli o spinaci ripassati**, 130 g di broccoli o spinaci, 1/2 spicchio d'aglio, 1 cucchiaino di olio extravergine di oliva, sale.

Mangiar bene **PER GLI ADULTI**



I 10 punti del mangiar sano

Una corretta nutrizione e una regolare e costante attività fisica sono i principali ingredienti per conservarsi in buona salute.

Nell'età adulta, quando la fase della crescita è conclusa, gran parte dei nutrienti assunti quotidianamente vengono impiegati nel delicato e fondamentale processo di **rinnovamento cellulare**, che segue cadenze temporali legate alla specifica tipologia del tessuto: se le cellule dell'intestino sono sostituite quotidianamente, quelle del senso del gusto ogni 7 giorni e quelle del sangue ogni 120.

Dai 40 ai 50 anni si verificano rilevanti cambiamenti ormonali che portano spesso con

sé l'acquisto di qualche chilo in più, soprattutto se non si riesce a mantenere uno stile di vita attivo. È importante quindi cercare di **tenersi in forma** per evitare gli eccessi di deposizione del grasso e conservare una discreta forza muscolare.

Seguire una **dieta sana e bilanciata** non è difficile. Per prima cosa è importante variare ogni giorno le scelte a tavola, giocando con la fantasia e con i colori dei cibi, in modo da assicurare all'organismo tutti i nutrienti di cui ha bisogno. Bere quotidianamente almeno 8 bicchieri di acqua è un'altra semplicissima, ma fondamentale regola da seguire.

Per il resto... bastano piccole dosi di buon senso e di attenzione. Prima fra tutte, non saltare i pasti, specialmente la prima colazione: studi recenti indicano, infatti, che rinunciarvi porta ad assumere un maggiore quantitativo di calorie durante la giornata; e alternare i pasti

principali a un paio di spuntini, uno a metà mattina e uno a metà pomeriggio, in modo da evitare di arrivare troppo affamati a pranzo o a cena.

Grande attenzione va riservata anche ai metodi di cottura degli alimenti, privilegiando quelli in grado di mantenere inalterate le loro caratteristiche organolettiche e che consentono un moderato utilizzo di grassi, come la brasatura in pentola antiaderente, le cotture al vapore o al cartoccio.

Un sano equilibrio deve guidarci anche nel tenere a mente che il **cibo è un piacere**: dolci, fritti, alcolici non vanno eliminati dalla dieta ma gestiti con moderazione. La soddisfazione che offre il cibo aumenterà se ci prenderemo il tempo giusto per consumarlo e apprezzarlo: **“mangiare di corsa”**, oltre a danneggiare i rapporti conviviali, porta a ingurgitare maggiori quantità perché il senso di sazietà

viene percepito tardivamente.



Frutta e verdura... 5 volte al dì

Mangiamo frutta e verdura perché fanno bene. Non c'è proprio alcun dubbio! Moltissimi studi hanno dimostrato che le persone che mangiano molta frutta e verdura hanno un rischio minore di sviluppare malattie. Recentemente la più grande indagine sulla salute mondiale che sia mai stata condotta, il *Global Burden of Disease*, che ha cercato le cause e i rischi associati a quasi 300 condizioni di malattia o di disturbi della salute, ha non soltanto individuato il forte peso che hanno le cattive abitudini

alimentari sulla salute, ma in una classifica dei pericoli maggiori, **il basso consumo di frutta** è al terzo posto dopo ipertensione e fumo tra i **fattori di rischio** che più contribuiscono alla **morte nel mondo**.

Un dato impressionante al quale si può porre facilmente rimedio, scegliendo **ogni giorno almeno 5 porzioni di frutta e ortaggi**, cercando di variare tra i colori presenti in natura. Infatti i colori della frutta e degli ortaggi aiutano a diversificare l'assunzione di preziose sostanze protettive, ricordando che non esistono solo le proprietà della singola sostanza, ma anche l'azione combinata di acqua, carboidrati, fibra, vitamine, minerali e fitocomposti colorati.

POMODORO O PASTICCA?

Ogni volta che la ricerca individua nuove potenzialità di una sostanza contenuta negli alimenti, all'industria farmaceutica brillano gli occhi. Perché sono tanti i consumatori di integratori che sperano di migliorare la loro salute, guarire o scongiurare le malattie ingurgitando pillole. Facciamo l'esempio del licopene, una sostanza contenuta in grandi quantità nei pomodori, associata alla salute del cuore e alla riduzione del rischio di cancro alla prostata. Meglio mangiare i pomodori o prendersi una pasticca di licopene? Nel tentativo di dare una risposta efficace a tale dilemma, un gruppo di ricercatori ha pubblicato

recentemente uno studio. Hanno esaminato più di un centinaio di ricerche che si concentravano sull'effetto del consumo alternativo di licopene o di pomodori sullo stress ossidativo, l'infiammazione, la funzione endoteliale, la pressione sanguigna e il metabolismo dei lipidi. Conclusione: meglio mangiare pomodori, perché il loro impiego permette di assumere, oltre al licopene, altri importanti nutrienti come il potassio, la vitamina C, i polifenoli o gli acidi fenolici, che svolgono un'azione sinergica, un lavoro di squadra, che il singolo non riesce a fare.

Ma come si fa ad aumentare il nostro consumo quotidiano di frutta e ortaggi?

- Conserviamo frutta e ortaggi dove possiamo facilmente vederli, in

questo modo si è più incentivati a mangiarli. Teniamoli quindi sul piano di lavoro in cucina o nella parte anteriore del frigorifero.

- Frutta e ortaggi devono essere presenti in ogni pasto, anche se consumato in un bar. Prendiamo l'abitudine di portarli con noi quando non mangiamo in casa o acquistiamo al supermercato confezioni di frutta e ortaggi già lavati e tagliati, pronti al consumo.
- Facciamo degli ortaggi e della frutta i protagonisti delle nostre ricette. Gli ortaggi sono ottimi con la pasta, la carne e il pesce.
- Cominciamo dalla prima

colazione. Un frutto nella tazza dei cereali arricchisce il nostro pasto di fibra e vitamine.



Dieta mediterranea

La dieta mediterranea ha dimostrato “scientificamente” di migliorare la salute aumentando la **protezione contro** le più diffuse **patologie croniche**, come ipertensione, diabete, obesità e tumore, riducendo l’insorgenza di malattie cardiovascolari e prevenendo malattie neurodegenerative, come Alzheimer e Parkinson.

LE “DIFESE” NEL PIATTO

La vitamina C, conosciuta anche come acido ascorbico, previene lo scorbuto, come si scoprì a metà del Settecento, ma

non impedisce il sopraggiungere dei raffreddori e nemmeno ne allevia i sintomi. Questi i risultati di uno studio condotto su più di 4.000 soggetti, secondo il quale la vitamina C può ridurre la durata dei sintomi, ma in modo lieve e non in tutti. La vitamina C assunta con gli alimenti come kiwi, agrumi e peperoni, aiuta però la normale funzione del nostro sistema immunitario che ci protegge da batteri, virus e altri organismi patogeni, una sorta di scudo eretto contro le malattie.

La ricerca ha individuato altri fattori dietetici che influenzano la risposta immunitaria umana, l'apporto energetico, per esempio, svolge un ruolo molto importante: le persone denutrite sono maggiormente esposte al pericolo di infezioni, ma anche i soggetti obesi rischiano di ammalarsi di più perché un'alta

concentrazione di grassi deprime le difese. Gli omega-3, invece, sono in grado di aumentarle, così come lo yogurt, la frutta e gli ortaggi.

Ormai tutte le più importanti e influenti società scientifiche la considerano come lo **stile dietetico ideale** per preservare lo stato di salute e per ridurre l'insorgenza delle più importanti malattie croniche.

Come si fa a improntare una dieta sul modello mediterraneo? Ecco i punti principali:

- consumare ogni giorno frutta e ortaggi, cereali integrali – pane, pasta, riso integrali –, legumi, frutta

in guscio e semi, utilizzare spezie ed erbe aromatiche per insaporire le pietanze, riducendo l'impiego del sale;

- consumare quasi esclusivamente come condimento l'olio extravergine di oliva;
- consumare durante la settimana elevate quantità di pesce e ridotte di carne;
- consumare moderate quantità di formaggi e yogurt;
- consumare ridotte quantità di vino e solo durante i pasti;
- mantenere uno stile di vita attivo.

Non bisogna commettere l'errore di credere che limitarsi a mangiare alcuni cibi porti gli stessi benefici risultati

ottenuti rifacendosi integralmente al modello mediterraneo.

La dieta mediterranea è la **sintesi vincente di uno stile di vita** caratterizzato da scelte alimentari specifiche, una moderata e costante attività fisica e l'effetto rilassante del sole!



Muoviamoci!

Muoviamoci! Michelle Obama ne ha fatto lo slogan di una sua campagna a favore dell'esercizio fisico, un motto dalle basi scientifiche ben radicate: la **sedentarietà** aumenta il rischio di ictus del 60%, di diabete di tipo 2 del 50%, di ipertensione del 30%, ed espone maggiormente all'eventualità di ammalarsi di cancro oppure osteoporosi.

La mancanza di attività fisica **aumenta** la **mortalità** generale, l'obesità, le cadute negli anziani, il colesterolo totale, ma anche depressione e disturbi d'ansia.

PER QUATTORDICI ANNI IN PIÙ...

Le persone che adottano 4 buone abitudini – non fumare, mantenersi attivi, moderare il consumo di bevande alcoliche e mangiare ogni giorno frutta e ortaggi – vivono in media 14 anni in più rispetto a chi non ne adotta alcuna. Questo è il risultato di uno studio, condotto dall'università di Cambridge su 20 mila cittadini europei. Le indicazioni che ne sono scaturite sono precise: ogni giorno zero sigarette, da mezz'ora a un'ora di attività fisica – è sufficiente camminare a passo svelto! –, al massimo un bicchiere di vino o birra durante i pasti, e almeno 5 porzioni di frutta e ortaggi.

Perché la sedentarietà può essere tanto pericolosa? Per rispondere a questa domanda è necessario andare molto indietro nel tempo, al tardo Paleolitico quando si è sviluppato il corredo cromosomico dell' homo sapiens sapiens – progenitore della specie umana –, in altre parole le caratteristiche genetiche dell'individuo. L'uomo di allora aveva un ruolo di cacciatore-raccoglitore: la sua sopravvivenza dipendeva esclusivamente da un'attività fisica continua e intensa, tutti i meccanismi biochimici presenti nell'organismo, quindi, si sono “tarati” su quel livello di attività.

La situazione genetica non è molto

diversa da allora, ma è decisamente diverso il nostro stile di vita, e le informazioni presenti nel nostro Dna non riescono ad adattarsi. È come se pretendessimo di far procedere sempre a 10 km/h una macchina da Formula Uno. La macchina si romperebbe, così come **il nostro organismo, costantemente costretto allo “sforzo ridotto” di una vita sedentaria, si ammala.**

La buona notizia è che basta ricominciare a muoversi per ripristinare la normale funzionalità fisiologica dei nostri antenati e ridurre quindi il rischio di alcune patologie.

Per esempio camminare o andare in bicicletta 3 volte alla settimana per 30-40 minuti, può determinare significativi

miglioramenti nel controllo della glicemia nei pazienti diabetici.

Visti i rapidi benefici che se ne possono trarre, ecco un elenco di preziose abitudini che consentono di impostare una **quotidianità più dinamica**:

- approfittare della pausa pranzo per fare una passeggiata;
- parcheggiare l'auto un po' distante da casa o dall'ufficio. Se si prende l'autobus, scendere una fermata prima e proseguire a piedi;
- camminare, fare le scale, andare a fare la spesa a piedi e svolgere piccoli lavori domestici;
- quando si rimane seduti o in piedi per molte ore, ruotare mani e piedi,

contrarre i muscoli addominali o quelli dei glutei: una ginnastica semplice ed efficace da praticare in qualunque momento, anche durante le ore di lavoro;

- chi ha dei figli, giochi con loro e li accompagna a scuola a piedi;
- passeggiare mentre si parla al telefono.

Attività fisica non vuol dire solo palestra: ballare, camminare sulla spiaggia o in un parco, andare in bicicletta, giocare a calcio o a pallavolo sono ottimi esercizi per tutti.



Uno yogurt al giorno...

Le linee guida nazionali e internazionali per una corretta alimentazione non lasciano dubbi: se si vuole seguire una dieta sana il **latte e i suoi derivati** devono essere presenti quotidianamente sulla tavola almeno in 2-4 porzioni.

Questa raccomandazione deriva dal fatto che i prodotti lattiero-caseari sono tra gli alimenti a maggiore densità di nutrienti, perché forniscono una buona fonte di **proteine, calcio, fosforo, vitamine A, B2, B5, B9, B12 e zinco.**

Assumere calcio è fondamentale in tutte le fasi della vita: durante la crescita, per

la costruzione di uno scheletro sano; in età adulta, per il mantenimento della struttura ossea; più avanti negli anni, per rallentare la perdita di massa ossea che inevitabilmente si accompagna all'invecchiamento.

LE FRANCESI NON INGRASSANO!

La celebre scrittrice francese Mireille Giuliano, autrice del libro *French Women Don't Get Fat*, ritiene che il segreto della linea delle donne d'Oltralpe – e anche degli uomini – sia da cercare in un vasetto di yogurt. In effetti i francesi ne mangiano molto, in media uno al giorno, a fronte dei nostri 2-3 alla settimana, e sono più magri

di noi. Che il consumo di yogurt sia legato alla linea e alla buona salute è oramai incontestabile: un largo utilizzo di questo alimento – almeno 7 vasetti alla settimana – è associato a un minore rischio di obesità, in quanto agisce positivamente sull'equilibrio della flora batterica intestinale, e il suo alto contenuto di calcio incrementa l'utilizzazione dei grassi a scopo energetico. Il consumo di latte e derivati è anche messo in relazione con la prevenzione delle malattie metaboliche e con il trattamento positivo dell'ipertensione.

Le proteine del latte e dei suoi derivati contengono tutti i **9 aminoacidi essenziali** e sono di qualità superiore a quelli delle proteine vegetali, oltre al

fatto che l'assunzione di questo genere di prodotti è associata a un miglioramento della salute delle ossa, a una riduzione del rischio di malattie cardiovascolari, e a più bassi livelli di glucosio nel sangue. Convincente!

Del resto è più facile di quanto sembri includere almeno 3 prodotti “a base di latte” nella dieta quotidiana, la versatilità dello yogurt, per esempio, ci viene incontro: possiamo utilizzarlo a colazione, come spuntino, nelle ricette dolci o salate, come dessert, per condire un'insalata o come base per le salse.



Sorella acqua!

Bere acqua è essenziale per tutte le funzioni dell'organismo, non soltanto perché siamo composti per quasi il 60% da questo elemento, ma anche perché la maggior parte delle reazioni chimiche avvengono in un mezzo acquoso: **veicola** molte delle **sostanze nutritive** e attraverso di essa si eliminano quelle di scarto. È inoltre indispensabile per la **regolazione della temperatura corporea** e mantiene elastiche e compatte la pelle e le mucose.

Questo elemento gioca un ruolo importante quindi anche per mantenere in salute **l'epidermide**, l'organo più

vasto presente nel nostro organismo. Se volessimo soffermarci soltanto sull'estetica, un mercato che muove milioni di euro ogni anno solo in termini di creme di bellezza, l'assunzione di acqua è risultata essere uno dei più efficaci fattori protettivi contro l'invecchiamento della pelle, causato dall'esposizione solare.

LA FELICITÀ IN UN BICCHIER D'ACQUA

Qual è la bevanda che riesce a farci stare più concentrati la sera a studiare? E quale può permettere una lieve ma significativa perdita di peso? Semplice... l'acqua. Un recente studio pubblicato sulla prestigiosa

rivista *Hypertension* dimostra, fra l'altro, che l'acqua riesce a ridurre il rischio di svenimento in chi soffre di pressione bassa e ad aumentare la vigilanza e la concentrazione grazie alla stimolazione del sistema nervoso simpatico. Tale sollecitazione aumenta il dispendio energetico dell'organismo, e i ricercatori hanno calcolato che basterebbe assumere almeno 1,5 l d'acqua al giorno per perdere in un anno più di 2 kg di peso. Una buona idratazione del corpo combatte anche il cattivo umore e la stanchezza. La maggior parte di noi ha la pessima abitudine di bere solo quando ha sete, ma "aver sete" vuol dire avere già un livello di disidratazione dell'1-2% e sono sufficienti livelli di disidratazione inferiori all'1% per alterare l'umore, avere mal di testa, stanchezza e difficoltà di concentrazione o

memorizzazione.

Abbiamo già ricordato quanto sia importante l'idratazione dell'organismo per il suo funzionamento ottimale, ma è necessario aggiungere che il nostro corpo perde in media più di 2 l di acqua al giorno con la respirazione, l'urina e il sudore, per questo **l'esigenza di assumere liquidi è continua.** Orientativamente bere almeno 8 bicchieri d'acqua al giorno e altri liquidi – tisane, minestre, brodi, latte, succhi di frutta – può soddisfare il nostro fabbisogno idrico. Bere acqua ci aiuta anche a mangiare meno: è provato infatti che sorseggiarla prima e durante i

pasti contribuisce ad avvertire prima il **senso di sazietà.**



Il giusto metodo di cottura

In questo caso si può proprio dire che la legge non è uguale per tutti: se la cottura anche prolungata aumenta il contenuto di betacarotene delle carote, riduce quasi completamente quello di vitamina C dei pomodori, rendendo invece più disponibile il loro licopene. In generale i nutrienti più sensibili alla cottura sono le vitamine del complesso B e la vitamina C. Le vitamine A, D, E e K sono invece più stabili.

FRITTO SI PUÒ?

I cibi fritti sono i primi a essere eliminati se si vuole seguire una dieta sana, perché la frittura aumenta le calorie e il contenuto di grassi degli alimenti, inoltre le alte temperature degradano l'olio e favoriscono la comparsa dell'acroleina, una sostanza che appare sottoforma di fumo scuro, irritante per la mucosa gastrica e molto nociva per il fegato.

I risultati di uno studio pubblicato nel prestigioso *British Medical Journal* dimostrerebbero invece che un consumo occasionale di alimenti fritti – 1 volta alla settimana – soprattutto se in olio extravergine di oliva, di girasole o arachidi, avendo cura di non riutilizzarlo, né di sfruttarlo troppo, non fa male, in quanto non è collegato a una maggiore incidenza di malattie cardiache.

Allora come comportarsi? In generale **meno acqua si utilizza nelle preparazioni**, meno i nutrienti corrono il rischio di essere buttati via con il liquido di cottura.

L e verdure a foglia come spinaci, broccoletti, cicoria, bieta, scarola possono essere cucinate direttamente in **pentola coperta**, aggiungendo un po' di olio e di sale.

In questo modo anche se i minerali lasciano la verdura, rimangono comunque nel piatto.

Una recente indagine condotta su carote, zucchine e broccoli cucinati con i metodi più comunemente utilizzati in Italia conclude che l'idea secondo la

quale i vegetali cotti abbiano una minore qualità nutrizionale rispetto a quelli crudi va sfatata. La cottura ha determinato infatti in tutti e tre gli ortaggi una maggiore capacità antiossidante totale, anche se ciascuna attraverso un metodo di preparazione preferenziale.

Per esempio, le carote meglio bollirle per aumentare il loro contenuto di carotenoidi, le zucchine cuocerle brevemente al vapore per preservare al massimo i polifenoli, e questo vale anche per i glucosinolati dei broccoli, in particolare se la cottura a vapore è effettuata nel microonde. Tali sostanze hanno dimostrato ottime proprietà anticancerogene e una discreta funzione

protettiva dalle patologie neurodegenerative.

Uova, carne e pesce è opportuno consumarli cotti, in quanto il calore consente di eliminare eventuali **contaminazioni batteriche**. Le uova perdono in cottura alcune vitamine come la B₁ e la B₂, si rende però più disponibile il contenuto di ferro e zinco dell'albume.

Per pesce e carne la scomparsa di nutrienti è dovuta principalmente alla fuoriuscita di sali minerali e vitamine, alcuni dei quali vengono degradati dal calore, altri invece svaniscono nel liquido di cottura.

Per il pesce è preferibile utilizzare la

preparazione al vapore o una rapida frittura – dopo averlo infarinato –, che consentono di non rinunciare a importanti nutrienti come lo iodio e lo zinco.

Però se vogliamo mantenere al meglio il contenuto di omega-3 presente nei pesci grassi – sgombro, alici, salmone, sarde – le cotture al **vapore**, al **tegame**, **“all’acqua pazza”** o al microonde, sono più efficaci rispetto per esempio alla frittura o all’arrostitura prolungata.

In pratica i fattori che maggiormente degradano gli omega-3 sono le alte temperature e i tempi lunghi di cottura.

È bene fare attenzione inoltre all’impiego frequente del **barbecue** e della piastra per la preparazione di cibi

proteici, in quanto è probabile, durante la cottura, la **formazione di composti tossici** come le amine eterocicliche o gli idrocarburi policiclici aromatici prodotti dalla combustione dei grassi degli alimenti caduti nella brace.



Mangiare “bene” fuori casa

Il **panino** è il fedele compagno di molti studenti e lavoratori perché permette di fare una pausa breve e a un prezzo ragionevole. Ma si può avere un'alimentazione equilibrata anche mangiando ogni giorno panini o comunque fuori casa.

Per i panini poche regole: si dovrebbe **preferire pane integrale** e alternare salumi, pollo, manzo, tonno o meglio ancora **sgombro** o **salmone**, **uova** e **formaggio**, con un'aggiunta di pomodoro o insalata ed evitare salse. Consumare sempre anche un frutto e

delle verdure, che ormai si trovano già pronte tagliate e lavate in ogni supermercato. Bere acqua e non bibite gassate.

Se invece si mangia al ristorante, è opportuno consumare **una sola pietanza** – evitando quelle ricche di grassi –, accompagnata da un contorno di verdure e un frutto. Anche il tempo che dedichiamo al nostro pasto ha la sua importanza: è dimostrato che pranzare lentamente favorisce il rilascio, da parte di alcune cellule presenti nel tratto gastrointestinale, di una maggiore concentrazione di peptidi anoressizzanti, sostanze cioè che favoriscono il senso di sazietà. In pratica più lentamente si

mangia, più efficacemente il nostro organismo percepisce che si è mangiato a sufficienza e quindi può interrompere l'assunzione di cibo.

Il meccanismo di regolazione della sazietà ha bisogno di tempo per funzionare al meglio e per fornire al nostro organismo le giuste informazioni su quanto mangiare.

Quindi se si vuole tenere sotto controllo il proprio peso, una buona regola è quella di **mangiare lentamente, masticare a lungo il cibo** – per esempio contando lentamente fino a 10 per ogni boccone – e intervallare l'assunzione degli alimenti con qualche **sorso d'acqua**.

In un esperimento condotto su 100

ragazzi obesi era stato inserito sotto il piatto un dispositivo computerizzato, una specie di timer-bilancia, che emetteva un segnale sonoro ogni volta che il piatto veniva svuotato troppo velocemente. I risultati sono stati incoraggianti: in un anno i ragazzi oltre a imparare a mangiare in modo più sano, hanno perso fino a 10 kg e hanno ridotto le loro porzioni standard.

Fast food, bar, rosticcerie e pizzerie, oltre a favorire l'assunzione veloce degli alimenti, propongono **cibi ad alta densità energetica**, ricchi cioè di grassi e zuccheri rispetto ad altri nutrienti. Per strani meccanismi dell'evoluzione, l'uomo ha una ridotta capacità istintiva

di riconoscere i cibi con una densità energetica elevata e di regolarne opportunamente l'assunzione in modo da mantenere l'equilibrio energetico. In pratica non riesce a **limitare la porzione** da assumere e la conseguenza è così un aumento del peso. In termini pratici possiamo affermare che mangiare 2 volte alla settimana cibi ad alta densità energetica può portare a un aumento di 8 kg di tessuto adiposo in un solo anno.

PRANZI FUORI, INGRASSI DI PIÙ!

Per gli adulti mangiare in un fast food o in un ristorante, significa aumentare significativamente l'assunzione di calorie,

zuccheri, grassi saturi e sale. È ormai dimostrato che consumare i pasti fuori casa incrementa di almeno 200 kcal il nostro apporto calorico giornaliero e in larga misura accresce la quantità di quei nutrienti che sarebbe invece importante limitare. Vale su tutti l'esempio della classica serata in pizzeria: una pizza apporta dalle 800 alle 1.000 kcal e se a queste si aggiunge la consueta birra si può arrivare a 1.200 kcal, in pratica il 60% delle calorie da assumere quotidianamente. Con un pasto solo!

Ma come li riconosciamo? Diremmo patatine fritte, pizza o il classico panino da fast food. Giusto! In effetti questi alimenti hanno valori di densità energetica intorno a 2,5 – il valore

calorico di 100 g di un alimento, diviso per 100 –, ma pensereste mai che il suppli arriva al valore di 3 e che un tramezzino al tonno e pomodoro ha una densità energetica di ben 3,8? Molto, troppo di più rispetto al nostro piatto nazionale: la densità calorica di un piatto di pasta al pomodoro e parmigiano è di 1,5.

In pratica quando una **pietanza è ricca di olio, burro, salse grasse** come la maionese o panna, formaggi o salumi grassi o è **molto dolce**, allora vuol dire che ci troviamo di fronte ad alimenti ad alta densità energetica e dobbiamo limitarne il consumo.

Insomma per restare in forma 3 consigli: prendetevi il tempo che serve per

mangiare, non abbandonate troppo spesso le sane abitudini alimentari mediterranee e una volta a casa, riequilibrate! Delle sane proposte sono le minestre di cereali e legumi, insalate, pesce e formaggi, se non sono già stati consumati a pranzo.



Il grasso in “bianco e nero”

Può sembrare strano, ma si sa ancora poco su causa e cure per l'obesità. Si ritiene che **mangiare meno e fare più esercizio fisico** sia il modo migliore per perdere peso.

Ma anche se la ricetta sembra semplice, il numero di obesi aumenta costantemente, e sempre più rapidamente: l'Organizzazione mondiale della Sanità stima che l'obesità dal 1980 a oggi è più che raddoppiata. Attualmente si contano nel mondo un milione e 400 mila soggetti sovrappeso e di questi circa 500 milioni risultano

obesi; **in Italia più del 40% degli adulti ha un peso eccessivo** e lo stesso fenomeno diffuso fra la popolazione infantile ci fa guadagnare i primi posti in Europa. Ma perché essere cicciottelli può farci male?

Tutto dipende dalle **cellule adipose**: un tempo considerate solo luogo di deposito dei grassi per ottenere energia, sono in realtà da considerare un vero e proprio organo, distinte in **bianche** e **brune**.

Le cellule adipose bianche si trovano in tutto il corpo, soprattutto sotto pelle, così come in grandi depositi a livello dell'addome, la pancia insomma. Il loro ruolo è quello di **accumulare grassi** per

poi restituirli tra un pasto e l'altro e assicurare energia 24 ore su 24, **garantiscono la nostra sopravvivenza** agendo sul comportamento: inducono a cercare cibo quando il livello dei grassi nelle cellule non è sufficiente.

Il problema è che se crescono troppo a causa di una dieta errata, ricca di calorie e grassi, l'apporto di sangue non riesce a tenere il passo con questa espansione, le cellule cominciano a soffrire per mancanza di ossigeno, il loro rivestimento si indurisce, non è più elastico, e la cellula "scoppia". Il grasso fuoriesce, va in circolo, e questo porta a uno stato di infiammazione e, in ultima analisi, alla **malattia metabolica** – insulino-resistenza e diabete di tipo 2 –

le drammatiche conseguenze appunto dell'obesità.

ALIMENTI SCIOGLIGRASSO

È il caso di affermarlo con decisione: non c'è cibo che bruci il grasso corporeo o faccia perdere peso più velocemente. Le diete incentrate su singoli alimenti sono invece molto dannose per l'organismo, perché solo grazie a un regime alimentare vario si ottengono tutte le sostanze e i nutrienti essenziali per mantenersi in buona salute. In un recente articolo pubblicato sulla rivista *The New England Journal of Medicine* in cui si sfatano miti e presunzioni sull'obesità, tra i fattori certi per ridurre i grassi di deposito troviamo:

«Assumere meno calorie di quante ne abbiamo bisogno, fare esercizio con regolarità, coinvolgere tutta la famiglia nelle scelte alimentari sane». Nessun alimento “sciogligrasso”, nessuna scorciatoia: per evitare gli odiati cuscinetti funziona solo mangiare poco – ma di tutto – aumentare il livello di attività fisica e farlo insieme agli altri.

Ci sarebbe però un modo per limitare i danni: innanzitutto dimagrire, ma anche convertire le cellule di grasso bianco in cellule **grasso bruno**, che accumulano grassi, ma li **“bruciano” trasformandoli prontamente in calore**, generalmente se esposti al freddo.

Infatti il freddo, inclusi i brividi, e

l'esercizio fisico stimolano la conversione da grasso bianco a bruno.

Per perdere peso in pratica si dovrebbe: mangiare meno, in particolare meno grassi, abbassare i termostati dei riscaldamenti e approfittare di ogni momento libero per fare esercizio fisico, soprattutto quando fa più freddo!



Fertilità e alimentazione

L'università di Harvard, prolifica consigliera di strategie nutrizionali per ogni occasione, suggerisce alle donne che desiderano una gravidanza di consumare alimenti ricchi di grassi polinsaturi e indica altre regole dietetiche utili per **aumentare la fertilità** sia per gli uomini che per le donne:

PIÙ NOCI, PIÙ FIGLI

Uno studio recente rivela che mangiare 75 g di noci al giorno migliora vitalità, motilità

e morfologia degli spermatozoi nei soggetti sani di età compresa tra i 21 e i 35 anni. Certo 75 g non sono proprio pochi perché corrispondono a ben 18 noci e a 500 kcal, ma considerato che quasi 70 milioni di coppie al mondo combattono l'infertilità, con il 30-50% di questi casi attribuibili al partner maschile, forse vale la pena di sperimentare anche questo. La qualità del liquido seminale umano sembra sia calata nei paesi industrializzati a causa dell'inquinamento, della sedentarietà e/o di un'alimentazione sbilanciata. Incrementare il consumo di alimenti ricchi di acidi grassi polinsaturi (Pufa), fondamentali per la maturazione degli spermatozoi e la funzione della loro membrana, migliora notevolmente la qualità del liquido seminale. Gli spermatozoi, infatti, sono cellule molto sensibili e uniche nel loro

genere: sono in grado di muoversi, di svolgere la loro funzione lontano dal testicolo dove sono state prodotte, e soprattutto all'esterno del corpo. Devono quindi poter contare su riserve di energia proprie per affrontare un lungo viaggio ed essere molto sensibili a speciali messaggi, sia di natura chimica che fisica come gli ormoni femminili e la temperatura, che li attraggono verso la cellula uovo. Per costruire una cellula così complessa l'organismo maschile impiega quasi 3 mesi.

- **limitare i grassi saturi** ed evitare i grassi trans, in quanto ostruiscono le arterie, minacciano la fertilità, e danneggiano il cuore e i vasi sanguigni;

- per condire e cucinare utilizzare **oli vegetali insaturi**, come l'olio extravergine di oliva. Consumare spesso frutta in guscio, semi e pesce grasso come il salmone, le alici e le sardine. In questo modo aiuteremo a migliorare la sensibilità del corpo all'insulina e a ridurre lo stato infiammatorio, entrambi elementi collegati alla infertilità;
- optare frequentemente per i **cereali integrali**, perché la fibra, rallentando il rilascio dei carboidrati mantiene bassi i livelli di zucchero nel sangue. Oltre che nei cereali integrali la **fibra** è

contenuta anche nei legumi, negli ortaggi e nella frutta. Questi ultimi sono anche ricchi di antiossidanti, utili alla salute delle cellule.

In vista di una gravidanza si consiglia alle donne di integrare l'alimentazione con l'**acido folico** e di consumare abitualmente latte e yogurt interi, mentre gli uomini faranno bene a preferire derivati del latte scremati o magri e a scegliere alimenti ricchi di zinco, come la carne rossa (massimo 2 volte alla settimana), i cereali integrali e i formaggi.

L'alcol, la sedentarietà, ma anche la fatica eccessiva sono nemici giurati della fertilità sia negli uomini sia nelle donne.



Tanti legumi, poche vampate

Per le donne in menopausa può essere utile sapere che alcuni nutrienti, grazie a specifiche proprietà, sono in grado di alleviare i sintomi di cui le donne si lamentano maggiormente, come le vampate di calore, il mal di testa, la sudorazione notturna e l'irritabilità.

I **grassi polinsaturi omega-3**, per esempio, che si trovano nella frutta in guscio e nel pesce grasso, oltre a essere validi alleati contro la colesterolemia, si sono dimostrati molto utili per stabilizzare l'umore.

La frutta, gli ortaggi e soprattutto i

legumi sono fonte di **fitoestrogeni**, sostanze ad azione ormono-simile che riescono a compensare gli effetti della ridotta secrezione degli estrogeni. Sono gli isoflavoni, che troviamo soprattutto nella soia, ma anche in altri legumi, come per esempio lenticchie e fagioli, i **lignani**, che otteniamo se consumiamo cereali integrali (frumento, orzo, riso, segale) e semi di lino e infine i cumestani, presenti soprattutto nei germogli dei legumi e nei semi di girasole.

L'acqua è un altro nutriente essenziale in menopausa: un'abbondante assunzione di liquidi – anche 3 l al giorno – interviene positivamente sul

funzionamento di tutto l'organismo, scongiurando la fastidiosa comparsa di cefalee, stanchezza, disturbi della concentrazione, altrimenti frequenti nella fase del climaterio.

È bene limitare, invece, la caffeina per il suo effetto diuretico, così come tutte quelle bevande che ostacolano l'assorbimento del calcio – alcol, bibite a base di cola o gassate che contengono acido ortofosforico – nutriente fondamentale in questo momento della vita femminile caratterizzato anche da una fisiologica perdita della massa ossea.

Alimenti ricchi di **calcio e vitamina D** – formaggi stagionati, pesce, frutta in guscio – dovrebbero essere presenti

sulla tavola ogni giorno, magari accompagnati dal consumo di acque ricche di questo minerale.

Pur prestando la necessaria attenzione alla dieta, potrebbe essere necessario, per alleviare i problemi legati al calo di estrogeni e progesterone, l'aiuto di alcuni integratori come per esempio la **vitamina B6** per ridurre l'ansia, la **vitamina E** per la salute del seno, l'**iperico** per la depressione e il **magnesio** per l'insonnia.

I CAMBIAMENTI DELLA MENOPAUSA

Il regno animale è pieno di bizzarre

strategie riproduttive, ma quando si parla di menopausa, gli esseri umani sono tra i più particolari. La menopausa è infatti estremamente rara nel mondo animale: solo le donne, le orche e alcune balene subiscono questo cambiamento. La causa del climaterio, con la conseguente scomparsa delle mestruazioni e quindi della vita fertile, è una minore produzione da parte delle ovaie di estrogeni e progesterone. Una delle prime conseguenze del brusco calo di ormoni sono cicli irregolari con sanguinamenti insolitamente abbondanti o leggeri, accompagnati da vampate di calore, aumento del peso, riduzione della massa muscolare e ossea.

La dieta che fa bene

Gli alimenti che non devono mancare sulla tavola

Alimenti	Perché apportano	Quando e quanto (tra parentesi la porzione singola)
Cereali (preferibilmente integrali)	Carboidrati complessi, fibra, proteine, vitamine del gruppo B	Ogni giorno 1 porzione di pane (50 g), pasta o riso, farro, orzo (80 g), cereali per la prima colazione (30 g) o biscotti (30 g)
Frutta e ortaggi	Fibra, betacarotene,	Ogni giorno almeno 3 porzioni

	vitamina C, magnesio, potassio, licopene, flavonoidi	di frutta fresca (150 g); frutta secca o in guscio (30 g); 2 porzioni di verdure e ortaggi crudi o cotti (200 g); insalate a foglia (80 g)
Latte e derivati (preferibilmente yogurt e formaggi)	Calcio, vitamine B ₂ , B ₁₂ , fermenti lattici	Ogni giorno 2-4 porzioni tra latte (125 ml), yogurt (125 g), formaggio fresco (100 g), formaggio stagionato (50 g)
Legumi	Proteine, fibra, folati, vitamina B ₆ , ferro, magnesio,	Almeno 3-4 volte alla settimana freschi o in scatola (150 g), secchi (50 g)

	potassio	
Pesce	Proteine, omega-3 a catena lunga, vitamine B ₆ , B ₁₂ , D, zinco	Almeno 2-3 volte alla settimana pesce grasso, molluschi, crostacei freschi o surgelati (150 g), conservati (50 g)
Carne	Proteine, vitamine B ₁ , B ₂ , B ₆ , B ₁₂ , niacina, folati, acido pantotenico, ferro, zinco	2-3 volte alla settimana carne rossa fresca o surgelata bovina, ovina, suina (100 g); carne bianca fresca o surgelata (100 g); carne conservata, affettati (50 g)
Uova	Proteine, vitamine A, B ₂ , B ₆ , B ₁₂ ,	2-4 alla settimana

	D, E, folati, ferro, fosforo, zinco	
Olio extravergine di oliva	Acidi grassi essenziali, polifenoli, vitamina E, caroteni	Ogni giorno da 4 a 6 cucchiaini (10 ml)
Acqua	Acqua e minerali	Almeno 8-10 bicchieri al giorno (200 ml)

Regole alimentari

Colazione

- *alternare* pane, cereali o biscotti o fette biscottate ricchi di fibra
- *alternare* frutta fresca e frutta in guscio
- latte o yogurt

Spuntino e merenda

- yogurt con semi, frutta in guscio e cereali
- *alternare* frutta fresca, frutta secca e frutta in guscio

Pranzo

- pasta – anche all'uovo – o riso o farro o orzo conditi con verdure o carne o

pesce

- legumi da abbinare alla pasta o alle verdure
- insalata mista o verdure cotte
- pane
- frutta fresca

Pranzo fuori casa

- panino farcito a scelta con salumi, pollo, manzo, tonno, sgombro, salmone, uova e formaggio
- insalata o verdure cotte
- frutta fresca

Cena

- *alternare* uova, pesce, carne, formaggio fresco o stagionato, minestra di cereali e legumi
- insalata mista o verdure cotte
- pane

- frutta fresca

Schema dietetico

Questi schemi dietetici garantiscono un apporto calorico di 2.000-2.100 kcal. Se sei donna e/o se hai uno stile di vita sedentario, riduci del 10-15% le porzioni consigliate.

Al lavoro

Colazione

- 1 tazza di latte (125 ml) con caffè e 1 cucchiaino di zucchero *alternare a:*
 - yogurt (125 g), tè o caffè zuccherato
- 2 fette biscottate con marmellata (1 cucchiaino per ogni fetta) *alternare a:*
 - 3 biscotti o cereali (30 g)

Coffee Break

- 1 caffè zuccherato

Pranzo fuori casa

- panino (50 g di pane) farcito con: carne (80-100 g), pesce (80-100 g), salumi (50 g), formaggio (80-100 g)
- insalata o verdura cotta (80-100g)
- frutta fresca (200 g)
- 1 caffè zuccherato

Spuntino

- frutta fresca (150 g)

Cena

- primo piatto (80 g di pasta, riso o altri cereali, preferibilmente integrali) proposto con un condimento a base di: pesce (100 g), verdure (150 g), legumi (10-30 g secchi)
- secondo piatto a base di: pesce (100-150 g), carne (100 g), uovo, formaggio

(60-100 g a seconda della stagionatura)

- insalata o verdura cotta (100-130 g)
- pane (30 g)
- frutta di stagione (150 g)

A tutto benessere

Colazione

- 1 tazza di tè verde
- 1 yogurt parzialmente scremato (125 g) e 3 cucchiaini di muesli
- 1 spremuta di arancia

Spuntino

- frutta fresca (150 g)

Pranzo

- primo piatto (70-80 g di pasta, riso o altri cereali, preferibilmente integrali)

proposto con un condimento a base di:
pesce (100 g), legumi (40 g),
formaggio (10-30 g)

- insalata o verdura cotta (150-200 g)
- pane (30 g)
- frutta fresca (150 g)

Merenda

- yogurt parzialmente scremato (125 g)

Cena

- secondo piatto a base di: carne rossa, carne bianca (100-150 g), pesce (150 g), legumi (100-130 g cotti), uovo, formaggio (60-100 g a seconda della stagionatura)
- insalata o verdura cotta (100-130 g)
- pane (50 g)
- frutta fresca (150 g)

Ricette

Primi

Fusilli con zucchine e pomodorini

- 80 g di fusilli
- 2 zucchine
- 8 pomodorini
- 1/4 di cipolla
- 1 cucchiaio di olio extravergine di oliva, sale

Affettate la cipolla e preparate un piccolo soffritto, aggiungete le zucchine tagliate a rondelle, i pomodorini ridotti a cubetti, aggiustate di sale e lasciate stufare per 15 minuti circa. Intanto lessate la pasta in acqua salata, quindi saltatela in padella con il condimento, prima di portarla in tavola.

Minestra di orzo e lenticchie

- 30 g di orzo
- 50 g di lenticchie (secche)
- 1/2 tazza di salsa di pomodoro
- 1 costa di sedano
- 1 spicchio d'aglio
- 1 cucchiaino di olio extravergine di oliva, sale

Lessate le lenticchie a fuoco lento e una volta cotte aggiungete la salsa di pomodoro, il sedano e l'aglio, avendo cura di mantenere una consistenza piuttosto liquida, aiutandovi con l'aggiunta di acqua calda. Incorporate l'orzo, salate e servite con un cucchiaino di olio a crudo.

Rigatoni alle alici

- 80 g di rigatoni
- 100 g di alici fresche

- 2 cucchiaini di pangrattato
- 1 cucchiaino di semi di finocchio tritati
- 1/2 spicchio d'aglio
- scorza di limone
- 1 cucchiaio di olio extravergine di oliva, sale

Soffriggete a fuoco basso l'aglio nell'olio, aggiungete le alici, che avrete precedentemente pulito e lavato, e profumate con i semi di finocchio tritati. Intanto, in una padella antiaderente, tostate il pangrattato e lessate la pasta in un tegame. Terminate le cotture, saltate la pasta nella padella con il condimento, impiattate, guarnite con il pangrattato e la scorza di limone grattugiata.

Si possono sostituire con:

- **Bucatini con crema di broccoli e speck**, 80 g di bucatini, 150 g di

broccolo siciliano, 20 g di speck, 1 spicchio d'aglio, 1 cucchiaino di parmigiano, 1 cucchiaino di olio extravergine di oliva.

- **Spaghetti con aglio e acciughe**, 80 g di spaghetti, 1 filetto di acciuga sott'olio, 1 zucchina, 1/2 spicchio d'aglio, 1 cucchiaino di capperi sottosale, 4 olive nere, basilico, 1 cucchiaino di olio extravergine di oliva.
- **Fusilli con il cavolfiore**, 80 g di fusilli, 150 g di cavolfiore, 1/2 spicchio d'aglio, prezzemolo, peperoncino, 1 cucchiaino di parmigiano, 1 cucchiaino di olio extravergine di oliva, sale.
- **Gratin di patate al rosmarino**, 250 g di patate, 30 g di prosciutto cotto, rosmarino, 1/2 spicchio

d'aglio, 1 cucchiaino di parmigiano, 1 cucchiaino di olio extravergine di oliva, sale, pepe.

Panini

Panino al prosciutto crudo

- 50 g di pane, 50 g di prosciutto crudo, 1 fetta di pomodoro

Si può sostituire con:

- **Panino all'hamburger con pomodoro**, 50 g di pane, 80-100 g di carne bovina magra, 80 g di pomodoro.
- **Panino sgombro o tonno con pomodoro**, 50 g di pane, 80-100 g di sgombro o tonno, 80 g di

pomodoro.

- **Panino salmone e yogurt greco**, 50 g di pane, 80-100 g di salmone, 2 cucchiaini di yogurt greco cremoso, 30 g di lattuga.
- **Panino caprese**, 50 g di pane, 80 g di mozzarella, 150 g di pomodori, basilico.

Secondi

Arista alle prugne

- 150 g carne di maiale tipo arista
- 250 ml di brodo
- 100 g di cipolle
- 30 g di prugne secche
- 1 cucchiaio di farina
- mazzetto di odori misti, timo, alloro, prezzemolo

- 1 cucchiaio di olio extravergine di oliva, sale, pepe

In una casseruola rosolare le cipolle tritate nell'olio, aggiungere la carne tagliata a dadi, dopo averla infarinata, e farla dorare bene su tutti i lati. Bagnare con il brodo e aggiungere le prugne, il mazzetto di odori tritati, sale e pepe. Portare a cottura per circa 30 minuti a fuoco lento e a pentola coperta, aggiungendo eventualmente altro brodo per evitare che la preparazione si attacchi sul fondo.

Calamaretti saltati con fagioli all'occhio

- 150 g di calamaretti
- 30 g di fagioli all'occhio secchi
- 150 g di pomodorini
- 2 spicchi d'aglio in camicia
- 1 rametto di rosmarino

- 1 cucchiaino di vino
- 1 cucchiaino di olio extravergine di oliva, sale, pepe

Lasciate ammollare i fagioli per circa 4 ore e lessateli in acqua salata con uno spicchio d'aglio in camicia e un rametto di rosmarino. Pulite i calamaretti togliendo l'occhio centrale e l'ossicino interno: se non trovate i calamaretti, potete usare quelli grandi, aumentando i tempi di cottura. Rosolate l'aglio nell'olio, aggiungete i pomodorini tagliati a metà, poi i calamaretti e bagnate col vino. Salate, pepate e, quasi a cottura ultimata, aggiungete i fagioli.

Spiedini di pollo con insalata di couscous e verdure

- 150 g di petto di pollo
- 50 g di couscous precotto

- 4-5 pomodorini
- 30 g di ceci cotti
- 1 limone
- 1 zucchina piccola, prezzemolo
- 1 cucchiaino di olio extravergine di oliva, sale, pepe

Coprite il couscous precotto con mezzo bicchiere di acqua calda, lasciate che si gonfi, quindi separate i grani con una forchetta e aggiungete un cucchiaino di olio. Intanto preparate degli spiedini con i pezzettini di pollo e immergeteli in una marinata di limone, sale e pepe macinato per circa 10 minuti, poi cuoceteli a fiamma viva su una griglia già calda. Nel frattempo, lavate la zucchina e i pomodorini, tagliate tutto a quadrettini e aggiungete le verdure ai ceci. Mescolate tutti gli ingredienti in una zuppiera, spolverate di prezzemolo tritato e salate. Servite gli spiedini

e l'insalata di couscous con un filo d'olio e una spruzzata di limone.

Si possono sostituire con:

- **Insalata di ceci, sedano e champignon con uova in camicia**, 120 g di ceci cotti, 70 g di funghi champignon, 1 costa di sedano, 1 uovo, prezzemolo, succo di limone, 1 cucchiaino di aceto, 1 cucchiaino di olio extravergine di oliva, sale.
- **Insalata di polpo, ceci e rosmarino**, 200 g di polpo, 120 g di ceci cotti, 1 limone, rosmarino fresco, 2 cucchiaino di olio extravergine di oliva.
- **Spigola al sale**, 200 g di spigola – orata, dentice, fragolino –, mazzetto di aromi misti – rosmarino, salvia, alloro, prezzemolo –, limone, 1

cucchiaio di olio extravergine di oliva.

- **Zucchine con noci e formaggio**, 2 zucchine, 2 pomodori pelati, 4 gherigli di noce, 1 cucchiaio di prezzemolo, 1 cucchiaio di pangrattato, 2 cucchiaini di pecorino, 1 cucchiaio di olio extravergine di oliva, sale, pepe.

Contorni

Bietola con pomodorini e cipolla

- 250 g di bietola
- 5-6 pomodorini
- cipolla
- 1 cucchiaino di olio extravergine di oliva, sale, pepe

Pulite e lavate la bietola. Preparate un delicato soffritto con la cipolla e i pomodorini, aggiungete la verdura, salate, pepate e portate a cottura a fuoco medio per circa 15 minuti.

Cipolline gratinate

- 3 cipolline
- timo, rosmarino, prezzemolo
- 2 cucchiaini di pangrattato
- 1 cucchiaio di olio extravergine di oliva, sale

Tagliate le cipolline a metà e nel frattempo preparate un trito misto di prezzemolo, timo e rosmarino e aggiungete il pangrattato. Adagiate le cipolle in una pirofila, cospargetele con la panatura aromatica, salate e aggiungete l'olio e infornate a 180° C per 30 minuti. Terminate la cottura con una gratinatura a grill di 5 minuti.

Si possono sostituire con:

- **Insalata di finocchi**, 100 g di finocchi, 1/2 arancia, limone o aceto balsamico, 1 cucchiaino di olio extravergine di oliva, sale.
- **Insalata di spinaci**, 70 g di spinaci crudi, 1 spicchio di mela, 1 cucchiaino di uva passa, limone o aceto balsamico, 1 cucchiaino di olio extravergine di oliva, sale.
- **Grigliata dell'orto**, 1 zucchina, 3 fette di melanzana, 1/2 peperone, prezzemolo, 1 cucchiaio di olio extravergine di oliva, sale.
- **Insalata mista**, 40 g di lattuga, 30 g di carote, 30 g di finocchio, 10 g di mais, 1 cucchiaio di olio extravergine di oliva, sale.

Mangiar bene **PER LE NEOMAMME**



I 10 punti del mangiar sano

Una donna incinta o che programma una gravidanza dovrebbe considerare l'idea di rivedere alcune abitudini e comportamenti, perché l'alimentazione ha un ruolo vitale per garantire le esigenze e la salute del bambino e favorire la sua crescita armonica.

La gestazione è un periodo straordinario: l'organismo delle donne va incontro a cambiamenti biologici che riescono a **trasformare 2 semplici cellule in un essere umano completo e perfetto.**

In passato l'approccio medico alla maternità era molto diverso: si tendeva a voler riportare alla normalità valori o cambiamenti fisiologici. Oggi si è capito che **i mutamenti sono**

profondi ma normali e anche le indicazioni si sono adeguate di conseguenza.

Per esempio prima si prescrivevano dosi eccessive di ferro e altri integratori per portare i livelli del sangue a valori ritenuti “normali”.

Ormai sappiamo che questo processo segue strade fisiologiche diverse. In generale nella prima metà della gestazione si costruisce, nella seconda si utilizza ciò che si è costruito. Ma a questa regola generale c'è un'eccezione perché il bambino cresce pochissimo: solo del 10% nella prima parte della gravidanza, il 90% nella seconda metà.

Si riescono ad accumulare circa 10 l d'acqua in più, che si diluisce nei tessuti, rendendoli più turgidi. Il cuore risponde alle mutate esigenze incrementando il volume del sangue che esce dai ventricoli e la frequenza cardiaca, così come i polmoni potenziano la capacità respiratoria.

Per garantire al feto riserve di energia sufficienti per tutta la gravidanza e per il periodo successivo dell'allattamento, l'organismo femminile, grazie alla maggiore produzione di progesterone, provvede all'**accumulo dei grassi**.

Anche il **metabolismo dei carboidrati** cambia in gravidanza: nella prima fase viene stimolata la trasformazione del glucosio in glicogeno e grassi.

Nella seconda parte della gestazione, quando il feto è più grande e ha bisogno di quantità maggiori del suo "piatto preferito", il glucosio appunto, viene limitata la sua conversione in grassi e nello stesso tempo le mamme sfruttano maggiormente le energie che ne derivano.

In pratica se nella prima parte della gestazione c'è un maggior accumulo di lipidi, anche facilitando la conversione dei carboidrati in

grassi, nella seconda parte questa conversione è minore.

Il feto si nutre principalmente dei carboidrati provenienti dalla dieta, mentre le mamme utilizzano principalmente i grassi depositati.



Incinta, non grassa

Quanto peso si deve prendere? L'aumento ponderale durante la gravidanza è normale e necessario, e la quantità giusta dipende dal peso di partenza.

Un **incremento** che si aggira intorno ai **12 kg** è quello consigliato per rendere più semplici la gravidanza e il parto, ma anche per favorire il ritorno alla condizione ottimale dopo la nascita.

Questo aumento è solo indicativo, perché se si arriva alla gravidanza sottopeso o sovrappeso le esigenze sono diverse, come si può osservare dallo schema seguente:



Peso all'inizio della gravidanza	Aumento di peso nelle prime 20 settimane	Aumento di peso nelle settimane successive alla 20°	Aumento complessivo consigliato
sottopeso (imc <18.5)	4 kg	0,6 kg la settimana	fra i 12,5 e i 16 kg
normopeso (imc tra 18.5 e 25)	3,5 kg	0,5 kg la settimana	fra gli 11,4 e i 16 kg
sovrappeso (imc tra 25 e 30)	2,5 kg	0,35 kg la settimana	fra i 7 e gli 11,5 kg
obesità (imc >30)	2,2 kg	0,25 kg la settimana	intorno ai 7 kg

Se la gravidanza è gemellare il guadagno medio ponderale dovrebbe

essere circa di 3-4 kg in più.

Un aumento limitato del peso durante la gravidanza accresce il rischio di partorire un **neonato sottopeso**, mentre un incremento eccessivo espone madre e figlio al **pericolo di obesità**.

Si può essere infatti condannati a una vita di diete già nel grembo materno: uno studio dell'Harvard Medical School conclude che abbuffarsi e ingrassare troppo durante la gravidanza predispone il nascituro all'obesità, con un evidente sovrappeso del bambino già dall'età di 2-4 anni.

HO FAME!

Durante la gravidanza il corpo cambia

alcune modalità di utilizzazione dei nutrienti. A partire dal primo trimestre gran parte degli elementi più preziosi – proteine, calcio, ferro, grassi – viene messa da parte per far fronte al rapido sviluppo del feto. Questa fase di “approvvigionamento” porta a un aumento dell’appetito e di conseguenza a un incremento del peso. Cambia poco, invece, diversamente da quello che si potrebbe pensare, il fabbisogno energetico: una donna incinta ha bisogno di integrare la sua dieta solo di 300 kcal nel primo trimestre e di 400 nei successivi mesi di gravidanza. In pratica l’equivalente di 2 spuntini a base di yogurt e un frutto. Molte delle energie necessarie per la crescita del bambino derivano, infatti, da un metabolismo più efficiente e dalla fisiologica diminuzione dell’attività fisica. Un esempio? Il transito intestinale, per

esempio, rallenta per dare più tempo all'organismo di assorbire i nutrienti contenuti negli alimenti che si mangiano.

Vista l'importanza di questo aspetto, è buona norma controllare il peso 1 o 2 volte al mese durante la gestazione.



Ogni giorno i nutrienti essenziali

A parte i folati e gli omega-3, nutrienti importantissimi in gravidanza – di cui ci occuperemo più avanti – ci sono altri elementi che è necessario assumere quotidianamente per proteggere madre e figlio.

Una dieta equilibrata e varia garantisce tutto ciò di cui abbiamo bisogno, ma è bene fare attenzione.

Durante la gestazione e l'allattamento oltre a un aumentato fabbisogno di energia – derivante da un consumo incrementato di carboidrati e grassi –, è necessario assumere **più proteine**,

sostanze indispensabili per lo sviluppo del feto, in quanto garantiscono i “mattoni” necessari per la **costruzione dei tessuti** del nascituro: si passa da 2 cellule a circa 10 mila miliardi!

Altrettanto fondamentale è il ruolo delle proteine nello sviluppo della placenta, dei tessuti mammari e uterini, nell'aumento del volume del sangue in circolo – più emoglobina, più proteine del plasma –, e nella produzione del liquido amniotico.

Gli alimenti che contengono proteine complete ad alto valore biologico sono il latte e i suoi derivati, le uova, la carne e il pesce e il salutare abbinamento di cereali e legumi.

Questi stessi cibi contribuiscono a rifornire l'organismo di altri nutrienti indispensabili come il calcio, il ferro, lo zinco, lo iodio – consigliatissimo il ricorso al sale iodato –, le vitamine del gruppo B, la vitamina D e alcuni grassi della famiglia degli omega-6 come l'acido arachidonico (AA).

I PRIMI MILLE GIORNI

L'innato istinto delle madri per nutrire, crescere e proteggere i propri figli è proverbiale, ma oggi sappiamo che si tratta di una spinta istintiva motivata da solide ragioni scientifiche. Un legame profondo unisce la salute in età adulta e il nutrimento ricevuto nei primi 1.000 giorni di vita, dal concepimento ai 2 anni. Una finestra di

tempo critica e dall'enorme potenziale che prepara il terreno per la crescita, lo sviluppo cognitivo e l'efficienza del sistema immunitario. In pratica per capire la causa di alcune patologie dell'età adulta – le malattie cardiache, il diabete, l'osteoporosi, l'obesità, le patologie polmonari – si deve guardare molto indietro, ricordando però che non siamo condannati senza via di scampo a una malattia o a essere meno intelligenti se l'alimentazione dei primi 1.000 giorni non è stata quella giusta, ma che potremmo essere più vulnerabili. Riconoscere l'impatto a lungo termine di eventi occorsi in queste primissime fasi della vita ha cambiato radicalmente l'approccio alla prevenzione delle malattie.

Il **calcio**, utile per la formazione delle

ossa del feto e del neonato, si ottiene consumando almeno 3 prodotti lattiero-caseari al giorno: latte, yogurt o formaggi.

Se non si amano questi prodotti si può scegliere ad esempio un'acqua carica di calcio o alimenti arricchiti di questo minerale, per esempio il latte di riso addizionato di calcio.

La **vitamina D**, indispensabile per il corretto assorbimento del calcio, oltre a essere attivata dall'esposizione ai raggi solari – bastano 10-15 minuti al giorno all'aria aperta –, si ottiene mangiando il pesce grasso come sardine e salmone.

Anche il **ferro** è importante e la fonte migliore è la carne rossa, perché è il ferro che viene assorbito dall'organismo

più facilmente – ferro eme –. Il ferro non eme si trova in altri alimenti, come pesce o vegetali, in particolare i legumi, ma per facilitarne l'assorbimento si consiglia di consumarli insieme ad alimenti che contengono la vitamina C.

Le uova sono un ottimo alimento per le necessità nutrizionali della gravidanza e dell'allattamento perché sono fonte di **colina** che, come i folati, è essenziale per la **corretta chiusura del tubo neurale** e lo sviluppo del sistema nervoso nel bambino.



I “mattoni” nelle proteine

In ogni fase della vita la nutrizione gioca un ruolo essenziale per proteggere la nostra salute, ma il ruolo delle mamme durante la gravidanza e le prime fasi di crescita è fondamentale per la salute del bambino. Abbiamo visto come è possibile indirizzare il bambino verso una sana alimentazione, e si può fare in modo che la sua salute sia maggiormente protetta, imponendoci di non far mai mancare frutta e verdura dalla nostra tavola.

Tra la terza e la quarta settimana successiva al concepimento si sviluppa

nel cervello e nel midollo spinale il tubo neurale, struttura da cui si origina il sistema nervoso centrale del feto. I **folati** – o vitamina B₉ –, presenti in grandi quantità nei vegetali in foglia, svolgono un ruolo molto importante in questo processo, ed eventuali carenze possono causare **difetti neurologici permanenti**.

TALE MADRE, TALE FIGLIO

Sia le buone abitudini alimentari, sia quelle cattive possono essere trasmesse dalla madre al figlio già nel grembo. È dimostrato, ad esempio, che un regolare consumo di frutta e verdura da parte della

gestante, determina nel bambino una maggiore inclinazione ad apprezzare questi alimenti fin da piccolissimo. In particolare, gli esiti di uno studio scientifico, riferiscono che coloro che avevano “assaggiato” il sapore delle carote, anche se solo attraverso il cordone ombelicale o attraverso il latte materno, durante lo svezzamento, le gradivano molto più di quanto non facessero i bambini che le provavano per la prima volta. Si possono “ereditare” anche i comportamenti alimentari scorretti: è dimostrato, infatti, che le donne incinte abituate a una dieta caratterizzata da un eccesso di zuccheri e ad alto contenuto di grassi, avranno figli maggiormente predisposti a ricercare il cosiddetto “cibo spazzatura”. Questo accadrebbe perché un regime ricco di grassi e zuccheri è in grado di agire sui

meccanismi di ricompensa del cervello fetale: in pratica è come se la madre potesse trasmettere al bambino la dipendenza da alcuni cibi particolarmente gustosi.

Nonostante la dieta assicuri normalmente una quantità sufficiente di folati, i medici tendono a prescriberne, in via precauzionale, un'integrazione. Gli alimenti che ne sono più ricchi sono gli spinaci, la cicoria, la lattuga, i broccoli, gli asparagi, – freschi, surgelati o in scatola – ma anche la frutta in guscio, le castagne e i legumi.

Altre sostanze protettive contenute nella frutta e negli ortaggi sono **le vitamine e i**

polifenoli, i carotenoidi o le antocianine che svolgono un'azione antiossidante.

Durante la gravidanza infatti si instaura uno stato ossidativo maggiore a causa dell'intenso lavoro che svolgono i nostri "trasformatori" di energia, i mitocondri, in particolare nella placenta. Anche se l'organismo riesce in parte a limitare i danni dovuti ai radicali liberi, un aiuto ulteriore proveniente dagli alimenti non guasta.

Una vitamina antiossidante come la C, riesce anche a migliorare l'assorbimento del ferro, spesso carente nelle donne, in particolare durante la gravidanza e l'allattamento.

La frutta e gli ortaggi forniscono inoltre la **fibra**, utile per limitare la naturale costipazione, a patto però che si bevano quantità sufficienti di acqua, e la vitamina A, in forma di betacarotene, da preferire quando si aspetta un bambino, perché non a rischio di sovradosaggio.



I grassi “intelligenti”

Una dieta ricca di pesce, in particolare di piccola taglia come alici e sardine, fornisce efficacemente i grassi utili allo sviluppo cognitivo del bambino.

È quindi consigliato un consumo frequente di pesce per ottenere i preziosi **acidi grassi omega-3** a catena lunga, come l'acido docosaesaenoico (Dha), tra i principali componenti strutturali delle membrane cellulari, essenziale per la **formazione di nuovi tessuti** come quello cerebrale, del sistema nervoso e della retina, che si perfezionano nell'arco dei primi mesi di vita.

Nel caso la mamma abbia un'alimentazione carente di acidi grassi, il fabbisogno fetale di questo elemento viene coperto da una cessione del Dha presente nel cervello della madre. È stimata, infatti, una perdita della massa cerebrale materna fino al 3%, messa in relazione anche all'insorgenza della depressione *post-partum*.

L'impiego regolare di pesce grasso di piccola taglia – alici, sardine, sgombro – è raccomandato almeno **2-3 volte alla settimana**, anche se surgelato o confezionato in scatola.

È importante prediligere **pesci di piccola taglia** perché quelli grandi sono all'apice della catena alimentare e

generalmente vivono più a lungo; condizioni che contribuiscono alla **possibile contaminazione** delle loro carni con alti livelli di metalli pesanti, in particolare di **mercurio**, metallo tossico per mamma e bimbo.

PIÙ INTELLIGENTI GRAZIE AL PESCE?

Il pesce è stato spesso considerato nelle tradizioni popolari come un alimento in qualche modo collegato con la funzionalità cerebrale. Solo negli ultimi anni si è venuti a conoscenza dell'alta concentrazione dei grassi omega-3 a catena lunga nel tessuto encefalico e del loro ruolo sullo sviluppo cognitivo. Negli esseri umani, le prime

prove di un effetto degli omega-3 sul quoziente intellettivo derivano dagli studi compiuti sui bambini alimentati al seno messi a confronto con quelli nutriti artificialmente con formule, che fino a qualche anno fa non erano arricchite di omega-3 a catena lunga. Una ricerca recente conclude che assumere olio di pesce in gravidanza può migliorare la coordinazione e lo sviluppo cerebrale del nascituro: l'esperimento è stato eseguito su 98 donne incinte, alle quali sono stati somministrati, dalla 20° settimana fino al parto, 4 g di olio di pesce, o 4 di placebo. Raggiunti i 2 anni e mezzo, i figli delle donne che avevano assunto olio di pesce hanno ottenuto risultati migliori nei test neurologici sulla funzione visiva e sullo sviluppo psicomotorio.

Anche l'assunzione di integratori di olio di fegato di merluzzo è sconsigliata, in quanto può contenere alti livelli di vitamina A, probabile causa di teratogenesi, ossia lo sviluppo anormale di alcune regioni del feto durante la gravidanza.



Sportive col pancione

Durante la gravidanza si dovrebbe fare sport per diverse ragioni: abbassa i livelli di depressione e ansia, aiuta a mantenere il peso ideale, **diminuisce le probabilità di parto cesareo** e migliora la qualità del sonno. L'esercizio fisico aiuta anche a prevenire il mal di schiena, i disturbi articolari e può essere di aiuto per aumentare la resistenza e la forza muscolare, in particolare dei preziosi muscoli addominali. Diversi studi hanno inoltre dimostrato che fare sport **riduce il rischio di diabete gestazionale e di ipertensione** legati

alla gravidanza, così come abbassa il pericolo di incappare in una depressione post-partum.

Ma i vantaggi dello sport non sono riservati solo alle mamme! Si può imparare ad essere sportivi già da molto molto piccoli, dal ventre materno: uno studio condotto su circa 6.000 bambini ha dimostrato che coloro che hanno **“camminato e nuotato” con regolarità nel pancione** hanno maggiori probabilità di avere uno **stile di vita attivo una volta grandi**. Un altro buon motivo per muoversi anche con la pancia!

Un esercizio fisico quotidiano di almeno 30 minuti è consigliato a tutte le donne, a meno che non ci siano prescrizioni

mediche contrarie. Le principianti possono scegliere di fare una lunga camminata, che non affatica eccessivamente le articolazioni, una passeggiata in bicicletta, o possono cimentarsi con il nuoto, con la ginnastica aerobica. In ogni caso, è importantissimo iniziare l'attività sportiva con qualche minuto di riscaldamento e mantenere, per tutta la durata della sessione, una **buona idratazione**, ma anche **evitare sforzi eccessivi**: se non si riesce a parlare normalmente mentre si sta facendo sport, probabilmente si sta spingendo troppo.

CHE STANCHEZZA!

Nelle prime fasi della gravidanza si accumula una grande quantità di acqua, soprattutto a livello del sangue e dei tessuti. L'aumentata sensazione di stanchezza avvertita nelle attività quotidiane o nella pratica sportiva è causata proprio dall'incremento di lavoro cui è chiamato il cuore, impegnato a pompare volumi maggiori di sangue. Terminato il primo trimestre, l'organismo si adatta completamente ai cambiamenti e torna capace di far fronte a un esercizio maggiore senza che ci si stanchi troppo come all'inizio della gravidanza. La maternità è una condizione del tutto compatibile con la prosecuzione della normale attività quotidiana, compreso quella sportiva.

Per scongiurare gravi conseguenze sulla

salute della mamma e del bambino è opportuno evitare tutti quegli sport caratterizzati da movimenti o sollecitazioni improvvise e violente come lo sci, la mountain bike, gli sport da combattimento, l'equitazione, gli sport di resistenza praticati intensamente e le immersioni subacquee.

Se la gravidanza è gemellare, allora, prima di iniziare, è necessario sentire il parere del medico.



Evviva gli spuntini!

È appurato che la gravidanza non obbliga a mangiare per due, ma è consigliabile, in aggiunta ai pasti e se si ha fame, fare uno spuntino. Questo consente di aumentare il consumo di frutta e derivati del latte, di evitare pasti troppo pesanti, di **migliorare la digestione**, scongiurando nausea e **reflusso gastrico**. Per contrastare questo fastidioso disturbo è opportuno **mangiare lentamente**, masticare bene, tenersi alla larga dai **cibi grassi** e fare attenzione a **non sdraiarsi subito dopo il pasto**.

Nei primi mesi di gravidanza sono

frequenti nausea e vomito, ma finché la dieta della gestante rimane varia ed equilibrata questi fastidi non hanno alcun effetto negativo sullo stato nutrizionale.

È anche molto comune soffrire di stitichezza, condizione che può essere superata positivamente aumentando l'assunzione di cibi ricchi di fibra – frutta e verdura, pane e cereali integrali –, bevendo molta acqua – sceglierne una ricca di magnesio, con una concentrazione superiore a 50 mg/l) – e facendo movimento. Ecco un elenco di **sani spuntini** ideali durante la gravidanza e l'allattamento, da accompagnare sempre a 1-2 bicchieri d'acqua:

- panino piccolo al formaggio e un frutto;
- una banana e uno yogurt;
- 3 biscotti integrali e un frutto;
- panino piccolo alle noci;
- una barretta ai cereali e frutta secca e un latte fermentato.

CARCIOFINI SOTT'OLIO E UN GELATINO

Certe voglie strane per sottaceti e gelati sono segni importanti a cui dare ascolto o si può tranquillamente resistere? Nella letteratura scientifica ci sono molte teorie, ma poche certezze. Alcuni autori hanno messo in relazione voglie e aversioni della

gravidanza sostenendo che possano avere un'origine comune. A parer loro, la nausea tipica delle fasi iniziali della gravidanza, il vomito, il rifiuto di un alimento e la maggiore sensibilità di gusto e olfatto si sono evoluti per evitare alle donne incinte di assumere sostanze potenzialmente pericolose. A sostegno di questa ipotesi alcuni studi dimostrerebbero che le donne incinte, in effetti, hanno maggiori probabilità di rifiutare alcuni vegetali dal tipico sapore amaro, pungente o piccante, caratteristiche peculiari di piante che contengono alti livelli di sostanze abortive o teratogene, in grado di danneggiare direttamente il feto.



Sushi e tiramisù... possono attendere!

Senza sconvolgere la dieta abituale, evitare determinati prodotti riduce il rischio di infezioni di solito innocue, ma che se contratte in gravidanza, possono portare a gravi conseguenze per il bambino. Cominciamo dalla **listeriosi**, una malattia simil-influenzale, rara nel nostro paese, causata dal batterio *Listeria monocytogenes*, che può avere, se contratta in gravidanza, conseguenze gravissime sul feto, compreso l'aborto. Per questo è opportuno evitare alimenti in cui possono essere presenti elevate

quantità di batteri come i paté, i formaggi molli con muffe, ad esempio brie, camembert e formaggi erborinati tipo il gorgonzola, il latte crudo e i prodotti derivati dalla sua lavorazione, i frutti di mare, la carne e il pesce crudi – sushi, sashimi – oltre al pesce e alle carni affumicate. Evitare anche i piatti pronti soprattutto se non vengono ben riscaldati prima del consumo, oltre a frutta e verdura non lavate bene.

PREVENIRE LE INFEZIONI

Il semplice gesto di lavarsi le mani riduce in maniera drastica la diffusione di molte infezioni. Uno studio effettuato negli Stati

Uniti dalla Società americana di microbiologia ha rivelato che il 26% delle donne e il 40% degli uomini non si lavano le mani dopo aver utilizzato la toilette, rifugio di batteri e microrganismi. Seguire questa pratica, particolarmente raccomandata prima di entrare in cucina e manipolare gli alimenti, permetterebbe di ridurre notevolmente l'incidenza di contaminazioni involontarie degli alimenti. In questa delicata fase della vita, a maggior ragione, è importante fare attenzione all'igiene delle mani, avendo cura di spazzolare le unghie, soprattutto dopo aver usato la toilette, dopo il giardinaggio, dopo aver toccato un animale. Se si ha un gatto in casa, evitare di cambiare personalmente la lettiera. Particolare attenzione deve essere riservata alla conservazione dei cibi: pulire abitualmente il frigorifero e separare gli

alimenti cotti da quelli crudi, facendo attenzione a riporli sempre ben confezionati. Gli avanzi devono essere conservati in frigo e consumati entro 2-3 giorni.

La *salmonella* è una delle principali e più gravi cause di intossicazione alimentare tanto da poter provocare aborti o parti prematuri. I prodotti da evitare sono le uova crude – solitamente utilizzate in preparazioni dolci come tiramisù, mousse – e la carne cruda di maiale, tacchino e pollo. È bene prestare attenzione anche alle modalità di conservazione dei cibi: un contatto fra carne o pesce e alimenti che saranno

consumati senza cottura potrebbe contaminarli.

La toxoplasmosi è una malattia causata dal *Toxoplasma gondii*, batterio che può trovarsi nella carne e nel latte crudi e nelle feci di gatto. L'infezione in gravidanza può, anche se in casi molto rari, portare a gravi anomalie nel feto, tra cui la cecità e il ritardo mentale.

Non è vero che durante la gravidanza sono da abolire tutti i salumi. Quelli cotti come il prosciutto cotto, la mortadella, gli zamponi e i cotechini, possono essere consumati con tranquillità.



Nutrienti per un latte super

Una dieta ricca di fibra – cereali integrali, frutta e ortaggi – e di yogurt o latte fermentato, garantisce in gravidanza l'efficienza dei batteri presenti nell'organismo, quindi la salute della madre e quella del bambino che nascerà o si sta allattando. Per il neonato, il latte materno è il miglior nutrimento: la sua superiorità è dimostrata scientificamente, ed è noto che possiede una composizione capace di mutare a seconda delle esigenze nutrizionali del nostro bambino. Contiene molte sostanze coinvolte nella sintesi delle membrane

cellulari, in particolare del sistema nervoso centrale; riduce il rischio di infezioni, comprese quelle gastrointestinali; aiuta a prevenire le allergie nei bambini che hanno una predisposizione familiare e riduce il rischio di obesità in età adulta.

BATTERI MOLTO UTILI!

Se i batteri e i microrganismi presenti nel nostro intestino – il microbiota intestinale – non funzionano bene a causa della genetica, di una dieta sregolata, oppure di uno squilibrio tra batteri “buoni” e batteri “cattivi”, possono svilupparsi molte malattie, come colite, celiachia, ma anche

diabete e obesità. Come arrivano nel nostro corpo tutti questi batteri? Il grembo materno è un ambiente quasi sterile, ma già il passaggio attraverso il canale del parto, consente ai microbi della madre di rivestire il corpo del bambino, colonizzarlo e arrivare fino al suo intestino. Il latte materno farà il resto: attraverso questo straordinario veicolo, i batteri sani della mamma potranno “migrare” nell’intestino del lattante, assicurando la sua buona salute e un corretto sviluppo del suo sistema immunitario, in quanto il microbiota infantile “insegna” al sistema immunitario a combattere i batteri cattivi e a sfruttare quelli buoni.

Le attenzioni dietetiche delle mamme che allattano sono più o meno simili a

quelle indicate per la gravidanza, forse più semplici. Si deve per esempio continuare a consumare alimenti ricchi di **calcio**, ma si può tornare a mangiare tutti i tipi di formaggio, è consigliato il consumo di carne rossa per l'abbondanza di **ferro**, anche al sangue; si deve continuare a mangiare pesce di piccola taglia per il contenuto di **omega-3** e **vitamina D**, ed è consentito tornare a gustare anche il sushi. Continuiamo a preferire l'uso del sale iodato, dei cereali integrali, di frutta e ortaggi, dopo averli lavati accuratamente per ridurre l'eventuale esposizione a residui di pesticidi. È bene inoltre variare la dieta affinché il latte acquisisca sapori diversi e stimoli

nel bambino la predisposizione ad accettare più facilmente una maggiore varietà di alimenti nelle fasi successive. Anche una **buona idratazione** è fondamentale per le donne che allattano: la raccomandazione è quella di bere spesso, preferibilmente prima di avvertire la sete, e di aumentare l'assunzione dei liquidi soprattutto se le urine appaiono scure. Se si hanno due gemelli è bene ricordare che la quantità di latte prodotta è proporzionale alla domanda!



Cattive abitudini, addio!

Durante la gravidanza o l'allattamento le scelte della donna diventano scelte involontarie del bambino. Una grande responsabilità da tenere bene a mente: l'**alcol** consumato da una donna incinta o che allatta, arriva direttamente al bambino che non possiede ancora alcun mezzo per proteggersi da questa **sostanza altamente tossica**. Anche piccole quantità di alcol possono essere nocive e causare malformazioni o ritardi cognitivi, soprattutto se impiegate durante i primi mesi della gestazione. Il **fumo** è particolarmente dannoso per il

feto: rilascia migliaia di sostanze, come la nicotina, il monossido di carbonio, il catrame, tutte legate a un rischio maggiore di gravidanze extrauterine, aborto spontaneo, morte fetale in utero, complicazioni placentari, prematurità e ritardo di crescita intrauterina.

Gli effetti del fumo di cannabis sul feto, valutati da un *panel* di esperti del ministero della Salute, dell'Istituto Superiore di Sanità del Dipartimento politiche antidroga della Presidenza del Consiglio dei Ministri, sono incerti e quindi, anche l'uso moderato della sostanza, non può escludere potenziali esiti avversi nello sviluppo neuropsichico del feto e del bambino.

Altro elemento da tenere sotto controllo è la **caffaina**. Un certo numero di bevande – caffè, tè, alcune bibite e bevande energetiche – contengono caffeina in proporzioni diverse: il caffè, ad esempio, contiene una concentrazione doppia della sostanza rispetto al tè.

Anche se ancora non ci sono indicazioni precise sui livelli considerati critici per rischio di aborto e scarso peso alla nascita, i tossicologi consigliano di non consumare più di 3 tazze di caffè al giorno – circa 300 mg – anche per evitare che feto o neonato possano avere una frequenza cardiaca accelerata, condizione comunque reversibile e non grave.



Bevande o alimenti	Quantità generalmente consumata	Contenuto di caffeina (mg)
caffè espresso	50 ml	80 mg
caffè moka	50 ml	77-120 mg
caffè solubile	190 ml	75 mg
tè	190 ml	50 mg
cioccolata in tazza	200 ml	1.1-8.2 mg
energy drinks	250 ml	28-87 mg
cola	330 ml	11-70 mg
cioccolato	50 g	5.5-35.5 mg

LA BIRRA “FA” LATTE?

In passato si raccomandava alle mamme che allattavano di bere birra, perché si credeva potesse aumentare la produzione del latte. Oggi si sa che la birra non soltanto non aumenta la quantità di latte, ma a causa della sua componente alcolica può invece ridurla. Si è riscontrato inoltre che il bambino tende a bere meno latte e a ridurre le ore di sonno dopo che la mamma ha assunto alcol: nelle 3-4 ore successive al consumo di bevande alcoliche, il neonato ne beve all'incirca il 20% in meno. Se comunque si desidera bere è opportuno sapere che una donna di circa 60 kg impiega circa 2 ore e mezza per smaltire l'alcol contenuto in una birra o in un bicchiere di vino.

Per la crescita sana del bambino, è prudente seguire alcuni consigli, evitare alcuni cibi e

bevande, un uso eccessivo di caffeina e “dimenticare” l’alcool. E se si fuma, è giunto il momento di smettere...

Fate le scelte giuste!

Una dieta vegetariana ben programmata può soddisfare ampiamente le esigenze nutrizionali della gravidanza e dell'allattamento. Si deve però fare attenzione a assumere **quantità sufficienti di ferro e vitamina B12**. Il primo elemento, principalmente contenuto nella carne, nel pesce e nelle uova, può essere introdotto attraverso il consumo di legumi, frutta secca come le albicocche, verdure verde scuro.

Il latte e i formaggi sono ricchi di vitamina B₁₂, ed è particolarmente consigliato alle mamme vegane il ricorso agli **integratori** che consentono

di scongiurare un'eventuale carenza di questa preziosa vitamina.

Un regime vegetariano può provocare anche una **carenza di vitamina D**, facilmente scongiurabile con una frequente esposizione ai raggi del sole.

Un deficit di **calcio** può essere altrettanto nocivo sia durante la gravidanza che durante il periodo successivo dell'allattamento, quindi è utile ricordare che alcuni vegetali, come i legumi, la frutta secca, le verdure in foglia, ne sono molto ricchi.

Parlare con il medico o con l'ostetrica è senz'altro consigliabile per indirizzare la scelta sui nutrienti necessari alla madre e al bambino.

I VEGETARIANI LA SANNO LUNGA

Seguire una dieta vegetariana ha i suoi vantaggi in termini di salute. Numerosi studi hanno riscontrato negli individui che seguono un regime alimentare vegetariano livelli di colesterolo e di pressione arteriosa più bassi, una minore incidenza di patologie cardiovascolari, degenerative, di obesità e diabete e disturbi intestinali meno frequenti. La relazione tra una dieta priva di proteine animali e una minore mortalità non significa necessariamente che il consumo di carne sia pericoloso: i vegetariani, oltre ad avere un regime dietetico ricco di frutta e ortaggi seguono anche stili di vita più sani, limitando per esempio l'uso di sostanze alcoliche e sigarette e

mantenendosi attivi. Se si opta per la scelta vegetariana, allora è richiesto un impegno maggiore nelle scelte degli alimenti.

La dieta che fa bene

Gli alimenti che non devono mancare sulla tavola

Alimenti	Perché apportano	Quando e quanto (tra parentesi la porzione singola)
Cereali (preferibilmente integrali)	Carboidrati complessi, fibra, proteine, vitamine del gruppo B	Ogni giorno 1 porzione di pane (50 g), pasta o riso, farro, orzo (80 g), cereali per la prima colazione (30 g) o biscotti (30 g)
Yogurt	Calcio, vitamine B ₂ , B ₁₂ , fermenti lattici	Ogni giorno 1-2 porzioni di yogurt (125 g)

Kiwi, agrumi, pomodori e peperoni crudi	Vitamina C, potassio, fibra	Ogni giorno almeno 3 porzioni di frutta o ortaggi freschi (150 g); frutta secca o in guscio (30 g)
Verdure a foglia	Folati, magnesio, fibra	Ogni giorno 2 porzioni (200 g verdure e ortaggi crudi o cotti; 80 g insalate a foglia)
Legumi	Proteine, fibra, folati, vitamina B ₆ , ferro, magnesio, potassio	Almeno 3-4 porzioni alla settimana freschi o in scatola (150 g), secchi (50 g)
Pesce	Proteine, omega-3 a	2-3 volte alla settimana pesce

	catena lunga, vitamina D, vitamine B ₆ , B ₁₂ , zinco	grasso fresco o surgelato (150 g), conservato (50 g)
Uova	Proteine, vitamine A, B ₂ , B ₆ , B ₁₂ , D, E, folati, ferro, fosforo e zinco	2-4 volte alla settimana
Carne rossa	Proteine, vitamine B ₁ , B ₂ , B ₆ , B ₁₂ , niacina, folati, acido pantotenico, ferro, zinco	2-3 volte alla settimana fresca o surgelata (100 g)

Semi, frutta in guscio	Grassi essenziali, vitamina E	2-3 porzioni alla settimana (30 g)
Olio extravergine di oliva	Acidi grassi essenziali, polifenoli, vitamina E, caroteni	Ogni giorno 3-4 cucchiaini (10 ml)
Acqua	Acqua e minerali	Almeno 10-12 bicchieri al giorno (200 ml)

Regole alimentari

Colazione

- *alternare* pane, cereali o biscotti o fette biscottate
- *alternare* frutta fresca e frutta in guscio
- latte o yogurt

Spuntino

- yogurt
- *alternare* frutta fresca, frutta secca e frutta in guscio

Pranzo

- pasta – anche all'uovo – o riso o farro o orzo preferibilmente integrali conditi con verdure o carne o pesce

- legumi da abbinare alla pasta o alle verdure
- insalata mista o verdure cotte
- pane integrale
- frutta fresca

Merenda

- yogurt
- *alternare* frutta fresca, frutta secca e frutta in guscio
- panino piccolo

Cena

- *alternare* uova, pesce, carne, formaggio fresco o stagionato
- insalata mista o verdure cotte
- pane integrale
- frutta fresca

Schema dietetico

L'apporto calorico di questo schema dietetico è di 2.300 kcal, calibrato in modo da coprire anche i maggiori fabbisogni di nutrienti dovuti alla gravidanza e all'allattamento.

Colazione

- 1 tazza di latte (250 ml) parzialmente scremato e caffè con 1 cucchiaino di zucchero e 2 fette biscottate (30 g) con 2 cucchiaini di marmellata ognuna
- *alternare a:*
 - 5 biscotti
 - 5 biscotti
 - fetta di pane integrale con 2 cucchiaini di marmellata
- frutto di stagione (1 mela o 3 albicocche o 1 spremuta di arancia)

Spuntino

- yogurt (125 g) con 3 cucchiari di cornflakes e una piccola mela o 3 mandorle a pezzetti

Pranzo

- primo piatto (80 g di pasta, riso o altri cereali, preferibilmente integrali) proposto con un condimento a base di:
 - pesce (100 g)
 - formaggio (10-30 g)
 - legumi (40 g, secchi)
- insalata o verdura cotta (150-200 g)
- pane (30 g)
- frutta di stagione (150 g)

Merenda

- frullato di frutta (150 g, preferibilmente di stagione) con 250

ml di latte parzialmente scremato

- *alternare a:*
 - panino piccolo (40 g) alle noci e 1 bicchiere di latte
 - panino piccolo (40 g) al formaggio (30 g)

Cena

- secondo piatto secondo a base di:
 - carne rossa, carne bianca (100 g)
 - pesce (150-180 g)
 - uovo, formaggio (60-100 g a seconda della stagionatura)
- insalata o verdura cotta (150-200 g)
- pane (30 g)
- frutta di stagione (150 g)

Ricette

Primi

Gnocchetti con le alici

- 80 g di gnocchetti
- 100 g di alici
- 1/4 di cipolla
- 2 cucchiaini di pane grattugiato
- 1 pomodoro fresco, finocchietto
- 1 cucchiaino di olio extravergine di oliva, sale, pepe

Eviscerate e spinate le alici, aprendole a libro. Intanto, in un filo d'olio, saltate rapidamente parte delle alici con il finocchietto, poi toglietele e nello stesso condimento, soffriggete la cipolla affettata finemente e le alici rimaste schiacciandole con la forchetta in

modo che si disfino completamente. Sbriciolatevi il pane, fatelo rosolare e, infine, insaporite in questo condimento la pasta lessata molto al dente e bagnata con un mestolino di acqua di cottura. Completate con una dadolata di pomodoro fresco, una macinata di pepe, aggiustate di sale, e servite subito, guarnendo con le alici intere.

Minestra di borlotti, riso e cavolfiore

- 30 g di riso
- 40 g di fagioli borlotti secchi (o 120 g cotti)
- 150 g di cavolfiore
- 1 filetto di acciuga sott'olio
- 1/2 spicchio d'aglio, rosmarino
- 250 ml di brodo vegetale
- 1 cucchiaio di olio extravergine di oliva, peperoncino, sale

Riducete il cavolfiore in cimette, lavatele e poi

fatele saltare per qualche minuto con l'olio, l'aglio tritato, il filetto d'acciuga e il rosmarino. Poi abbassate la fiamma, aggiungete il brodo vegetale, il riso e portate a cottura con un coperchio per una decina di minuti. Incorporate anche i fagioli, aggiustate di sale e peperoncino e lasciate insaporire ancora per 7-8 minuti.

Rigatoni con radicchio e speck

- 80 g di rigatoni
- 100 g di radicchio
- 25 g di speck
- 1 cipollina
- 1 cucchiaio di parmigiano
- 1 cucchiaio di olio extravergine di oliva, sale

In una padella antiaderente, saltate nell'olio la cipolla affettata finemente, il radicchio e lo speck ridotto a striscioline. Una volta lessata la

pasta in acqua salata, aggiungetela al condimento e mantecatela con l'aiuto del parmigiano grattugiato.

Si possono sostituire con:

- **Panzanella**, 100 g di pane integrale, 2 pomodori maturi, 30 g di mozzarella, 1/4 di cipolla, origano, basilico, 2 cucchiaini di olio extravergine di oliva, sale.
- **Pasta all'uovo**, 120 g di pasta fresca, 150 g di pomodorini, basilico, 1 cucchiaio di olio extravergine di oliva.
- **Penne al pomodoro e parmigiano**, 80 g di penne, 200 g di pomodori, 1 carota, 1 costa di sedano, 1/4 di cipolla, 2 cucchiai di parmigiano, 1 cucchiaio di olio extravergine di oliva, sale.

- **Pizza margherita**, 150 g di farina 0, 150 g di salsa di pomodoro, 50 g di mozzarella, 100 ml di acqua, 4-5 g di lievito di birra, basilico, 1 cucchiaio di olio extravergine di oliva, sale.

Secondi

Involtini di vitellone alla rucola

- 80 g di vitellone
- 30 g di prosciutto cotto in 2 fette
- 30 g di rucola, 20 g di parmigiano in 2 scaglie
- 1 cucchiaio di olio extravergine di oliva, sale

Disponete due fettine di vitellone su un tagliere, battetele, e adagiatevi sopra la rucola,

il prosciutto cotto e il parmigiano. Chiudete a involtino e soffriggete rapidamente in un tegame con l'olio. Bagnate poi con qualche cucchiaio di acqua o brodo e cuocete a fuoco lento e a pentola coperta per circa 30 minuti. Aggiustate di sale e servite.

Uovo affogato in salsa di basilico e yogurt

- 1 uovo
- 100 g di lattughini
- 10-15 foglie di basilico
- 1 cucchiaio di yogurt
- 1 cucchiaino di succo di limone
- 1 cucchiaio di aceto
- 1 cucchiaio di olio extravergine di oliva, sale

Fate sobbollire in una pentola l'acqua acidulata con un cucchiaio di aceto, create un vortice,

versatevi al centro l'uovo sgusciato e cuocetelo per 4 minuti, poi scolatelo e tenetelo in caldo. Intanto frullare l'olio con un pizzico di sale, le foglie di basilico lavate e asciugate e un cucchiaino di succo di limone. Quando la salsa sarà omogenea, amalgamatela allo yogurt e dividete l'insalata di lattughini tra i piatti, condite con la salsa al basilico e poggiatevi sopra le uova.

Zuppetta di sgombro

- 150 g di filetti di sgombro
- 4 pomodori maturi
- 2 olive nere
- 1 cucchiaino di capperi
- 1 cucchiaio di olio extravergine di oliva, sale

Scaldate l'olio in una padella antiaderente, aggiungete i pomodori tagliati a fettine, le olive a pezzettini e lasciate insaporire per qualche

minuto. Quando i pomodori saranno ridotti in crema, adagiatevi i filetti di sgombro, profumate con i capperi, aggiustate di sale e cuocete a fuoco lento con coperchio per circa 15 minuti.

Si possono sostituire con:

- **Bocconcini di salmone all'aneto**, 100 g di salmone, succo di limone, aneto, 1 cucchiaio di olio extravergine di oliva, sale.
- **Insalata di bollito**, 200 g di vitellone lessato, 150 g di pomodorini, 30 g di rucola, aceto balsamico, 1 cucchiaio di olio extravergine di oliva, sale.
- **Insalata di mare**, 200 g di polpo bollito, 150 g di fagiolini lessi, prezzemolo, succo di limone, 2 cucchiaini di olio extravergine di

oliva, sale, pepe.

- **Pomodori ripieni al formaggio di capra**, 100 g di caprino, 2 pomodori piccoli, 1 cucchiaio di olio extravergine di oliva, sale, pepe.

Contorni

Patate e pomodori al gratin

- 150 di patate
- 150 g di pomodori
- 1 cucchiaio di pangrattato
- prezzemolo
- 1 cucchiaino di olio extravergine di oliva, sale

Lavate e pulite i pomodori e la patata, affettateli a rondelle, e disponeteli alternati in

una pirofila da forno. Cospargete le verdure con il pangrattato, il prezzemolo tritato finemente, sale e bagnate con l'olio. Cuocete in forno caldo a 180° C per un quarto d'ora circa e poi gratinate per pochi minuti.

Scarola alla napoletana

- 250 g di scarola
- 1 cucchiaio di pinoli
- 1 cucchiaio di uva passa
- 1 cucchiaio di capperi
- 1 spicchio d'aglio
- 1 cucchiaino di olio extravergine di oliva, sale

Mettete l'olio in una padella antiaderente, fateci imbiondire l'aglio in camicia, poi toglietelo e versate i pinoli, l'uva passa e i capperi. Saltate velocemente a fuoco vivo, poi versate la scarola, che avrete lavato, scolato dall'acqua e tagliato a pezzi. Lasciatela

appassire a fuoco lento con coperchio, aggiustate di sale e servite solo quando tutto il liquido della verdura si sarà ritirato.

Si possono sostituire con:

- **Carote ripassate in padella**, 150 g di carote, 1/2 spicchio d'aglio, prezzemolo, 1 cucchiaino di olio extravergine di oliva, sale.
- **Insalata di fagiolini e patate**, 80 g di patate lesse, 100 g di fagiolini lessi, prezzemolo, succo di limone, 1 cucchiaino di olio extravergine di oliva, sale.
- **Insalata di ravanelli, soncino e olive**, 50 g di ravanelli, 50 g di insalata soncino, 4 olive nere, succo di limone, 1 cucchiaino di olio extravergine di oliva, sale.
- **Spinaci all'agro**, 150 g di spinaci

lessati, succo di limone, 1
cucchiaino di olio extravergine di
oliva, sale.

Mangiar bene PER GLI SPORTIVI



I 10 punti del mangiar sano

«Non esiste l'alimento o la dieta miracolosa che trasforma un atleta mediocre in un campione, ma è certo che per consentire a un atleta di dare il proprio massimo ci vuole una dieta adeguata». Così uno dei massimi esperti mondiali dell'alimentazione per lo sport, Ronald J. Maughan, riassume le **potenzialità della dieta per gli atleti**, perché la quantità, la composizione e i tempi di assunzione degli alimenti possono veramente influenzare la prestazione. Una buona nutrizione aiuta lo sportivo ad allenarsi duramente, a recuperare in fretta e ad adattarsi efficacemente alle condizioni ambientali, con meno rischi di malattie e infortuni.

È opportuno ricordare inoltre che i benefici di uno stile di vita dinamico sulla salute sono molteplici: svolgere con regolarità un'**attività fisica diminuisce il rischio di malattie** cardiovascolari e ipertensione, riduce l'insorgenza di alcuni tumori, del diabete di tipo 2 e dell'osteoporosi, limita l'ansia e la depressione, l'aumento di peso e dei livelli di grassi nel sangue, mentre innalza quelli del colesterolo "buono".

Come dimostra un lavoro apparso su *The Lancet*, una delle più autorevoli riviste scientifiche, non è mai troppo tardi per iniziare a svolgere attività fisica: le persone di mezza età che iniziano a praticare uno sport, anche 2 sole volte a settimana, riducono il rischio di ammalarsi di Alzheimer del 62%. Una percentuale altissima!

Rimanendo agli **effetti dello sport sul cervello**, oltre alle numerose ricerche nelle

quali si dimostra che fare sport ci rende “più felici”, contrastando la depressione, approfondimenti più recenti rivelano che praticare attività fisica – basterebbe una passeggiata di 40 minuti 3 volte alla settimana – ha effetti sulla memoria. I collegamenti cerebrali aumenterebbero, migliorando l'efficienza dei neuroni nell'ippocampo.

Ovviamente anche la **forma fisica migliora** perché incrementa la forza muscolare, la flessibilità, l'equilibrio e la coordinazione – capacità particolarmente importanti con l'avanzare dell'età –, e di conseguenza la **qualità della vita**, la resistenza alla fatica e la qualità del sonno.



Più carboidrati o proteine?

Un tempo l'attenzione degli atleti, ma anche dei nutrizionisti sportivi, si concentrava sull'opportunità di raggiungere con l'alimentazione un elevato apporto di proteine – soprattutto animali – in quanto si credeva che questi nutrienti potessero sostenere al meglio la costruzione e la riparazione delle proteine muscolari.

La ricerca scientifica degli ultimi anni ha dimostrato però che l'apporto di tali sostanze nella dieta di un atleta è importante, **ma non ha necessità di**

essere massivo come si credeva in passato, né va riconosciuta all'assunzione delle proteine un'importanza equivalente a quella dei carboidrati, che in periodi di costante allenamento allontanano il rischio di stanchezza cronica, malattia e infortunio e migliorano la prestazione sportiva.

Nel nostro organismo le molecole di glucosio – ricavate soprattutto dai carboidrati assunti con la dieta –, indispensabili per la produzione di energia, si uniscono in una catena chiamata **glicogeno**, conservato nei muscoli e nel fegato e utilizzato in seguito, proprio per rispondere e sostenere uno sforzo fisico.

Al fine di aumentare le riserve di glicogeno nei muscoli e quindi le energie a disposizione, alcuni atleti adottano un protocollo chiamato **“carico dei carboidrati”**: nei giorni che precedono l’evento sportivo, come una maratona o una partita, si riducono gli allenamenti e se ne assumono quantità eccezionali: fin dalla prima colazione, pane, pasta, riso e cereali diventano quindi protagonisti assoluti della dieta.

Anche il Comitato Olimpico Internazionale, in accordo con l’American College of Sports Medicine, raccomanda agli atleti impegnati in lunghe sessioni di allenamenti, un abbondante consumo di carboidrati, in

quantità adeguata alle esigenze energetiche e di recupero dell'energia, da assumere prima e dopo la prestazione, o anche durante – attraverso l'impiego di bibite – se l'attività ha una durata superiore all'ora.

IL CARBURANTE GIUSTO

Ogni cellula dell'organismo consuma energia, ma durante l'attività fisica, i muscoli ne richiedono in quantità anche 10 volte maggiore rispetto a quando si dorme. L'energia è fornita dai nutrienti, ed è per questo che la dieta può influenzare in modo significativo le prestazioni sportive. Ma quali alimenti vanno privilegiati? In

particolare è più importante la pasta o la carne, meglio mangiare carboidrati o proteine? Prima di riportare le raccomandazioni dei più importanti istituti di ricerca, è bene ricordare quanto sia perfetta la macchina umana. Così come le automobili possono essere alimentate da benzina, diesel e gpl, anche l'organismo ha a disposizione 3 tipi di carburante: grassi, carboidrati e proteine, e a seconda dell'attività nella quale è impegnato privilegia l'utilizzo di questa o quella sostanza. Nel corso di una prestazione moderata o a riposo, per esempio, sono i grassi a essere impiegati per produrre l'energia necessaria, perché maggiormente disponibili; mano a mano che l'intensità dell'esercizio cresce, entrano in gioco i carboidrati, perché rappresentano il carburante più efficiente: a parità di

ossigeno consumato i carboidrati forniscono più energia.

A questo punto viene da chiedersi... **e le proteine?** Durante il riposo o qualsiasi altro tipo di esercizio, le proteine utilizzate a scopo energetico non sono più del 5%, quindi il loro ruolo è effettivamente trascurabile nella pratica sportiva.

È vero però che questi **elementi partecipano a funzioni vitali**: sono costituenti per esempio di ormoni, anticorpi, enzimi, ma anche di tessuti, come quello muscolare. Detto questo, possiamo tranquillamente concludere che nella dieta dello sportivo ci

vogliono carboidrati, ma anche proteine. Quest'ultime dovrebbero essere consumate quotidianamente in quantità superiori a quelle raccomandate per la popolazione adulta, ma una dieta varia che soddisfi il maggiore fabbisogno calorico di uno sportivo fornisce di solito proteine in quantità adeguata.



Gli spaghetti della vittoria

Il glucosio contenuto nei carboidrati è il combustibile preferito dai muscoli, che lo immagazzinano sottoforma di **glicogeno**. La **capacità di stoccaggio** è però limitata: più un muscolo è grande più avrà “posto” per accumularlo, un individuo di 70 kg, per esempio, ha riserve per circa 400 g. Una volta consumate queste scorte, la capacità di svolgere esercizio fisico si riduce, e se l'organismo non riesce a ricostituire provviste sufficienti per proseguire l'attività – allenamenti troppo intensi e/o

scarso tempo di recupero – gli effetti più evidenti sono la fatica precoce, una performance inferiore agli standard e nel lungo termine anche delle ricadute negative sulle attività del sistema immunitario.

La quantità di carboidrati da assumere quotidianamente dipende da quanta attività fisica si svolge, ma se si pratica con regolarità uno sport aereobico – il fabbisogno calorico sarà diverso ovviamente in caso di attività “di potenza”, come il sollevamento pesi – la **dieta ottimale** dovrebbe fornire all’organismo almeno il **60% dei nutrienti sotto forma di carboidrati**.

Nello schema che segue è riportata, in grammi, la quantità di carboidrati da

assumere con la dieta, in relazione al peso e all'intensità dell'attività svolta:

Durata e frequenza dell'attività fisica	Carboidrati al giorno
attività fisica fino a 2 ore alla settimana	2-3 g/kg di peso corporeo
3-5 ore alla settimana	4-5 g/kg di peso corporeo
5-7 ore alla settimana	5-6 g/kg di peso corporeo
1-2 ore al giorno	6-7 g/kg di peso corporeo
2-4 ore al giorno e atleti professionisti	più di 7 g/kg di peso

	corporeo
carico dei carboidrati per eventi di resistenza (maratona, ciclismo)	7-12 g/kg di peso corporeo

Se quindi un individuo pesa 70 kg e svolge attività fisica 3 volte alla settimana per un'ora, allora avrà bisogno di 280 g di carboidrati (70×4) al giorno.

Potrà essere utile consultare la tabella riportata di seguito, che elenca una serie di spuntini e pietanze per reintegrare carboidrati:

Esempi di spuntini o pietanze che forniscono 100 g di carboidrati

1 tazza di caffè (150 ml) + pane (60 g) e marmellata (3 cucchiari) + cereali (30 g)

con il latte (100 ml)

pasta (120 g) al pomodoro con 1 cucchiaio di parmigiano

minestra di farro (90 g) e lenticchie (70 g) con carote e patate

minestra di cereali (50 g) e legumi (40 g) + un'insalata mista + 1 fetta di pane (50 g) + 1 mela

macedonia di frutta fresca (250 g + 2 cucchiaini di zucchero) + 1 fetta di ciambellone da (70 g) + 1 yogurt (125 g) alla frutta

gelato (tipo cornetto) + pane (50 g) e miele (2 cucchiaini) + 1 banana

Gli alimenti che forniscono carboidrati dovrebbero essere distribuiti durante l'arco della giornata secondo uno schema di questo tipo: colazione; un pasto o uno snack da un'ora a 4 ore

prima della prestazione, preferendo i tempi più lunghi per garantire la formazione di glicogeno: gli studi suggeriscono che negli sport di resistenza la performance può migliorare grazie al loro sostanziale apporto (200-300 g) nelle 2-4 ore che precedono l'esercizio. Nel caso di allenamenti fissati nel corso della prima mattina, si consiglia di prendere uno snack leggero e consumare bevande con carboidrati anche durante l'attività.

NON È VERO, MA CI CREDO!

Per ripetere un'esperienza vincente, gli atleti si affidano spesso a routine

scaramantiche prima dell'evento sportivo: si vestono in un certo modo, si svegliano a un'ora precisa, compiono un percorso specifico. Anche i cibi consumati prima della gara possono entrare in questo “rituale propiziatorio” della vittoria.

Nella mia esperienza di nutrizionista dello sport c'è un aneddoto simpatico, abbastanza tipico negli ambienti sportivi: qualche anno fa seguivo un team al quale avevo consigliato di inserire la pasta e lenticchie – fonte di carboidrati complessi e fibra – nel pasto che precedeva la competizione, in modo da avere a disposizione carboidrati per un periodo più lungo. Quel giorno si assicurarono la vittoria e da allora il piatto che avevo consigliato loro diventò un appuntamento fisso del pasto pre-gara.

Delle valide alternative nutrizionali per prepararsi adeguatamente alla prestazione sono la pasta, il riso con condimenti non troppo grassi, legumi, panini con carne, o se l'attività è fissata prima del pasto principale, piccoli panini farciti con salumi magri.



I “mattoni” del muscolo

L'organismo è in grado di ricavare **proteine** a partire dagli aminoacidi – attraverso la digestione – ma non è in grado di ottenere 9 dei 21 **aminoacidi** utilizzati nella produzione di proteine. Questi vengono detti **essenziali** e devono essere assunti con la dieta: fenilalanina, istidina, isoleucina, leucina, lisina, metionina, treonina, triptofano e valina.

Gli alimenti che li contengono tutti sono pochi e principalmente di origine animale: il **latte e i suoi derivati**, le **uova**, il **pesce** e la **carne**. Combinando

gli alimenti in maniera oculata – legumi ai cereali, per esempio – è comunque possibile ottenere tutti gli aminoacidi essenziali, pur non mangiando sostanze di origine animale.

Qual è il **fabbisogno quantitativo di proteine** quando l'organismo è impegnato regolarmente in un'attività sportiva? Di seguito è indicata la quantità di proteine necessarie, in relazione al peso corporeo e all'impegno speso:

Durata e frequenza dell'attività fisica	Proteine al giorno
1 ora di sport 3 volte alla settimana	0,85 g/kg di peso corporeo

1-2 ore di sport 4-5 volte alla settimana	1,0-1,2 g/kg di peso corporeo
atleta professionista di sport di resistenza (corsa, tennis, basket, calcio)	1,2-1,6 g/kg di peso corporeo
atleta professionista di sport di resistenza (corsa, tennis, basket, calcio) sottoposto ad allenamenti molto intensi	2 g/kg di peso corporeo
atleta professionista di sport di potenza (sollevamento pesi) e resistenza (canottaggio, nuoto)	1,6-1,7 g/kg di peso corporeo
atleti adolescenti	2 g/kg di peso corporeo

Alimenti o snack che contengono

proteine di alta qualità, come per esempio carne, pesce, legumi, uova o latte dovrebbero essere consumati regolarmente durante il giorno, in particolare subito **dopo l'esercizio**, in una quantità di **solì 20 g**, sufficienti per ottimizzare la sintesi, il mantenimento dei muscoli e la riparazione dei tessuti danneggiati.

Esempi di spuntini o pietanze che forniscono 20 g di proteine

1 tazza di latte e caffè (250 ml) + pane (50 g) e marmellata (3 cucchiari) + cereali (30 g) con il latte (100 ml)

pasta (120 g) al pomodoro con 1 cucchiario di formaggio grattugiato

minestra di riso (80 g) e lenticchie (50 g secche)

un piatto abbondante di minestra di cereali (60 g) e legumi (60 g secchi) + un'insalata mista + una fetta di pane (50 g) + 1 mela

2 uova

60 g di bresaola

100 g di carne alla griglia

120 g di sgombro

4 bicchieri di latte

50 g di parmigiano

Un'alimentazione in grado di soddisfare i bisogni energetici copre in genere anche la necessità di proteine, quindi raramente è giudicato opportuno il ricorso a integratori, anche perché un eccesso proteico potrebbe danneggiare la funzionalità renale.

MUSCOLI POSSENTI

È dimostrato che il consumo di proteine, in particolare degli aminoacidi essenziali che le compongono, prima, durante, ma soprattutto dopo gli allenamenti è in grado di stimolare la sintesi proteica muscolare, ovvero il potenziamento del muscolo. È chiaro che le proteine da sole non bastano: chi trascorre tanto tempo in palestra a sollevare pesi, sa bene che per aumentare la massa muscolare è indispensabile un allenamento specifico. Tuttavia gli studi compiuti sugli effetti di questi elementi sul vigore muscolare hanno individuato delle tipologie che più di altre sono in grado di stimolarne l'accrescimento. In particolare una recente ricerca dimostra che il consumo di una miscela di proteine derivanti dalla soia e dal latte porta a un

aumento costante di aminoacidi nell'organismo, i mattoni del muscolo, e riduce il loro utilizzo a scopo energetico, ottimizzando quindi la costruzione della massa muscolare.

Anche l'assunzione di specifici aminoacidi – gli aminoacidi ramificati come la leucina, valina e isoleucina – per migliorare la prestazione sportiva è sconsigliata: l'American College of Sports Medicine, autorità indiscussa nel settore della medicina sportiva, raccomanda di non assecondare il ricorso a integratori di tali sostanze, perché la loro innocuità non è ancora provata.



Buoni e cattivi. Solo i grassi giusti

I grassi sono componenti necessari della dieta, perché provvedono a fornire all'organismo energia, acidi grassi essenziali per costruire le membrane cellulari, sono il veicolo delle vitamine liposolubili A, D ed E e proteggono gli organi e il corpo dal freddo.

Tuttavia le linee guida italiane per una sana alimentazione e l'American College of Sports Medicine raccomandano un **apporto ridotto di grassi e oli**, quindi anche la dieta degli sportivi dovrebbe essere composta da grassi per un massimo del 25-30%.

È bene ricordare che gli alimenti consumati oggi possono avere effetti a lungo termine sulla salute, ben oltre la fine di una carriera atletica: le diete ad alto contenuto di grassi, per esempio, utilizzate da alcuni atleti per cercare di modificare la fonte energetica dell'esercizio, hanno conseguenze negative sia sulla salute che sulla prestazione, perché associate allo sviluppo di insulino-resistenza muscolare, condizione che predispone al diabete di tipo 2, e a una minore resistenza all'esercizio di lunga durata. Se il riposo tra una sessione e l'altra è essenziale, accompagnarlo a un'alimentazione ricca di omega-3

derivanti dal pesce grasso – salmone, sardine, sgombro, alici – riduce sensibilmente l'infiammazione e migliora la risposta immunitaria. Preziosissimi per chi pratica attività fisica, oltre ai grassi insaturi provenienti dal pesce, anche quelli dei semi o della frutta in guscio, perché tutti gli omega-3 si sono dimostrati utili a rendere più fluido il sangue facilitando la funzionalità cardiaca, oltre a donare una maggiore scioltezza ai movimenti articolari, contribuendo in maniera significativa al potenziamento della massa muscolare.

CHIUDETE QUELLA

FINESTRA!

In numerosi studi si legge quanto siano impegnativi per l'organismo gli allenamenti estremi, perché sono in grado di indurre uno stato di infiammazione generale e produrre sostanze come il cortisolo e l'adrenalina – gli ormoni dello stress – che abbassano le difese immunitarie esponendo gli atleti a una maggiore fragilità, a livelli più alti di pressione arteriosa e colesterolo. Gli atleti che praticano sport di potenza hanno perciò una maggiore suscettibilità alle infezioni, se non recuperano in modo adeguato: dopo 90 minuti o più di allenamento intenso si osserva un cambiamento del numero e dello stato delle cellule immunitarie e dei livelli di infiammazione che apre una finestra di 3-72 ore nella quale gli atleti sono più sensibili

alle malattie, ma anche agli infortuni e ai dolori muscolari.



Durante lo sport ancora carboidrati

Prima che i carboidrati consumati siano disponibili per il muscolo, devono aver lasciato lo stomaco, essere stati digeriti e assorbiti dall'intestino, quindi stivati nel fegato e finalmente diventano disponibili per essere utilizzati dai muscoli.

Negli ultimi anni ci sono stati cambiamenti significativi nella comprensione del loro ruolo durante l'esercizio, e questo ha consentito di fornire agli atleti indicazioni più specifiche.

Cominciamo col dire che quando

l'esercizio dura più di un'ora, **integrare i carboidrati** migliora la capacità di **resistenza** e la **prestazione**. Ma quali carboidrati scegliere?

Se l'esercizio ha una durata limitata, per esempio dai 30 ai 75 minuti, basterebbe sciacquarsi la bocca con bevande zuccherate, o assumere nell'arco di un'ora, un liquido dolcificato con 2 cucchiaini di maltodestrine, di glucosio o di saccarosio.

Se l'allenamento si protrae fino a 2 ore, la quantità della miscela dovrà aumentare di conseguenza: circa 3 cucchiaini di maltodestrine, glucosio o saccarosio, o una miscela di glucosio e fruttosio, ogni ora. Per sessioni sportive

molto lunghe, assumere dai 60 ai 90 g ogni ora, preferendo una miscela di glucosio e fruttosio.

BASTA UN POCO DI ZUCCHERO...

La sola idea di assumere carboidrati può essere utile per migliorare la prestazione sportiva: emerge infatti da alcuni studi che la pratica di “sciacquarsi la bocca” con una bevanda zuccherata possa “imbrogliare” efficacemente il cervello, inducendolo a potenziare la performance. Il cavo orale ospita una classe di recettori in grado di valutare la quantità di zuccheri contenuti in un alimento e trasmettere questa informazione all’area del cervello associata alla gratificazione e al piacere. Questa

sollecitazione fa in modo che il vigore
speso nell'esercizio sia maggiore e minore
invece la fatica percepita.

Il consumo di carboidrati durante
l'attività sportiva dovrebbe comunque
essere sintonizzato con il piano di
assunzione di acqua, prestando
attenzione al fatto che gli alimenti solidi
e le soluzioni di carboidrati ad alta
concentrazione hanno dimostrato di
ridurre l'assorbimento dei liquidi, e
quindi la reidratazione. Sarà opportuno
diluire molto gli zuccheri nelle bevande
dolcificate o bere molta acqua.



Bevo tanto, corro di più!

Gli atleti disperdono il calore prodotto durante l'attività fisica in vari modi: negli ambienti caldi e secchi, l'80% del calore è eliminato attraverso il **sudore**. Il tasso di sudorazione varia in relazione alla massa corporea, all'intensità dell'esercizio fisico, alla temperatura, all'umidità e alla capacità di acclimatazione.

Si può arrivare a sudare 1,8 kg di fluidi ogni ora, circa il 2% di un atleta che pesa 85 kg. Con il sudore, oltre all'acqua, si perdono anche piccole concentrazioni di sali minerali, come

sodio, potassio, ferro e calcio. L'organismo si reidrata adeguatamente durante l'esercizio fisico solo se l'indice di ingestione e assorbimento dei liquidi equivale a quello della perdita dei fluidi attraverso la sudorazione. **Quanta acqua dovrebbe bere quindi chi pratica attività fisica** per fornire all'organismo i liquidi necessari? Ecco uno schema:

Prima

Si deve arrivare alla sessione sportiva adeguatamente idratati. Oltre a bere generose quantità di liquidi nelle 24 ore che precedono l'attività, si raccomanda di bere tra i **400 e i 600 ml di fluidi 2-3 ore prima** dell'esercizio. Questo

accorgimento può ottimizzare lo stato di idratazione e permettere di avere il tempo necessario, prima di cimentarsi nella prestazione, di eliminare i fluidi in eccesso con l'urina.

NON BERE ABBASTANZA...

Se prima della fine di una sessione sportiva sopraggiunge la fatica, la causa, oltre a un allenamento inadeguato o a una disponibilità insufficiente di energie, potrebbe essere rintracciata nella disidratazione: una perdita d'acqua pari al 2% del peso corporeo può compromettere la prestazione, riducendo fino al 45% la capacità di svolgere un esercizio ad alta densità, quindi della durata di pochi minuti.

Un'assunzione insufficiente di liquidi può infatti provocare un aumento della frequenza cardiaca, fatica precoce, una ridotta funzionalità mentale con conseguente minore concentrazione.

Durante

Se nel corso dell'esercizio fisico non è possibile bere, bisognerebbe assumere prima di iniziare, la massima quantità di liquidi tollerabile senza disagio, in caso contrario un'ottima reidratazione è garantita dissetandosi, dall'inizio della prestazione, **ogni 15-20 minuti, con 150-350 ml di acqua per volta.**

A fronte di un'attività fisica intensa, con una durata superiore all'ora, sono

consigliate bevande contenenti carboidrati – dal 4% fino a un massimo dell'8% –; basterà invece acqua semplice per prestazioni sportive più brevi, così come non è necessario ricorrere all'impiego dei sali se la prestazione ha una durata inferiore alle 3-4 ore e se il pasto che ha preceduto lo sforzo fisico ha fornito sodio a sufficienza.

Dopo

Spesso gli atleti non consumano quantità sufficienti di acqua durante l'esercizio, ci si deve quindi sforzare di bere molto anche senza sete. Inoltre, a seguito di uno sforzo atletico, è consigliabile prendere alimenti salati – formaggi,

salumi, minestrone, pizza – perché riducono la diuresi e fanno aumentare la sete, inducendo a un maggiore consumo di liquidi.



Il pasto del recupero

Il recupero dopo una competizione comprende numerosi e importanti processi, tutti legati alla nutrizione, come la reidratazione, la reintroduzione dei sali persi con il sudore, la riparazione, rigenerazione e adattamento del tessuto muscolare in seguito al danno causato dall'esercizio, la ricostituzione delle riserve muscolari ed epatiche di glicogeno, e la risposta immunitaria alla gestione della fatica.

Per ristabilire le **riserve di glicogeno muscolare ed epatico** con un tempo di recupero ristretto (sotto le 8 ore) è **necessario consumare nelle 24 ore che**

seguono l'attività, una quantità di carboidrati che si aggira tra i **6 e i 19 g di carboidrati** per kg di massa corporea, considerando però che è consigliabile concentrarne l'assunzione nelle primissime fasi successive alla prestazione sportiva.

È utile ricordare che il metabolismo proteico del tessuto muscolare e in generale dell'organismo è in costante equilibrio tra rigenerazione e degradazione.

CON IL LATTE SI RIPARTE

Quello del recupero è un momento di centrale importanza nella vita dell'atleta,

soprattutto se i ritmi da sostenere sono intensi e prevedono allenamenti quotidiani e competizioni nel weekend. Uno studio ormai celebre consiglia, al termine dello sforzo atletico, di bere latte piuttosto che bevande energetiche o acqua, in quanto pare che questo alimento garantisca un più rapido raggiungimento di una buona idratazione. Oltre all'acqua, il latte fornisce nutrienti – proteine di ottima qualità e zuccheri come il lattosio – la cui assunzione è raccomandata per migliorare il recupero entro un'ora dalla fine dell'esercizio. Ancor più utile del solo latte è arricchirlo con l'aggiunta di un pizzico di sale e del cioccolato. Scientificamente provato!

Durante l'attività fisica questo

equilibrio si sposta verso un maggiore deterioramento delle proteine, mentre nella fase del recupero, il bilancio si sposta nella direzione opposta. Recenti ricerche indicano che assumere **proteine immediatamente dopo l'esercizio fisico** – entro un'ora dalla fine – stimola l'assorbimento e la ritenzione di aminoacidi da parte del muscolo e promuove più sintesi che degradazione. In particolare si è osservato che il consumo simultaneo di proteine e carboidrati può ottimizzare il processo di recupero di entrambi i nutrienti.

Un sostanziale aumento della sintesi proteica post-esercizio può essere ottenuto assumendo 3-6 g di aminoacidi essenziali, in pratica consumando **10-20**

g di proteine ad alto potere biologico, come quelle del latte o dello yogurt.

Buone opzioni per **assumere contemporaneamente fluidi, carboidrati e proteine** sono per esempio un frullato di frutta, – una banana, fragole, un cucchiaino di zucchero e 400 ml di latte parzialmente scremato – o 2 yogurt con un frutto, o cereali per la prima colazione con latte o yogurt, o un panino con prosciutto o bresaola, o formaggio con acqua e un frutto.

Non dimenticare mai di reidratarsi, è una priorità assoluta della fase di recupero.



Micro, ma non troppo

I micronutrienti – **vitamine e minerali** – giocano un ruolo importante nella trasformazione dell'energia, nella sintesi dell'emoglobina, nel mantenimento della salute del tessuto osseo, muscolare e della funzione immunitaria, e proteggono l'organismo dal danno ossidativo.

L'esercizio fisico aumenta il fabbisogno di alcune vitamine e minerali, che una dieta varia, ricca di frutta e ortaggi è comunque in grado di soddisfare. Alcuni micronutrienti potrebbero risultare **carenti nelle diete degli atleti vegetariani o vegani**, ma mancanze

significative di calcio, ferro, zinco, magnesio e vitamina B₁₂ sono spesso riscontrabili anche a fronte di **scelte alimentari onnivore**, proprio motivate dall'aumentato fabbisogno nutrizionale degli sportivi.

Il **calcio**, importante nella costruzione e riparazione del tessuto osseo, interviene in numerosissime funzioni di regolazione dell'organismo, quali la conduzione nervosa, la contrazione muscolare, la coagulazione del sangue e l'equilibrio idrico della cellula. Le migliori fonti di calcio sono il latte e i prodotti che derivano dalla sua lavorazione.

Il **ferro** è necessario per la formazione dell'emoglobina e della mioglobina, che

legano l'ossigeno nell'organismo, e per la formazione di alcuni enzimi coinvolti nella trasformazione dell'energia. Carenze di ferro, spesso evidenti nelle atlete, possono **compromettere la prestazione sportiva**. La fonte principale di ferro eme, il più facilmente assimilabile, è la **carne** di manzo, il ferro non eme si trova invece nelle **uova, frutti di mare, legumi e ortaggi verdi**. Per facilitare l'assorbimento del ferro non eme si consiglia il consumo contemporaneo di alimenti che forniscono **vitamina C**.

**CAMPIONI
VEGETARIANI**

Gli atleti vegetariani sono sempre di più, anche perché la popolarità di questa scelta è stata alimentata da molte storie di successo. Ma la domanda comune è: possono i vegetariani competere alla pari con i loro avversari onnivori? Secondo l'American Dietetic Association la dieta vegetariana può soddisfare le esigenze di un atleta, tenendo presente che le attenzioni quotidiane nella scelta dei nutrienti devono essere maggiori. Se infatti non ci sono differenze per energia e proteine – i prodotti della soia, legumi, cereali, noci e semi, sono in grado di fornire alla dieta quantità adeguate di proteine, senza dover ricorrere all'uso di alimenti speciali o integratori –, potrebbero invece verificarsi carenze di zinco, ferro, calcio, vitamina D, riboflavina, vitamina B₁₂ e creatina.

Lo **zinco** interviene nelle funzioni legate alla crescita, alla costruzione e riparazione del tessuto muscolare e alla trasformazione dell'energia. Sono spesso le atlete a incorrere in carenze di questa sostanza, alle quali è opportuno rispondere con una dieta ricca di **carne, uova e pesce**.

Il **magnesio** è implicato nella trasmissione degli impulsi nervosi, nella contrazione muscolare e nell'equilibrio salino della cellula, ricavabile da un'alimentazione ricca di vegetali verdi, perché questo minerale è presente nella clorofilla.

Alcune **vitamine del gruppo B** – tiamina, riboflavina, vitamina B₆,

niacina, acido pantotenico e la biotina – sono coinvolte nel processo di trasformazione dell'energia durante l'esercizio fisico, mentre i **folati** e la **vitamina B12** sono necessari per la produzione dei globuli rossi, la sintesi delle proteine, la riparazione e il mantenimento dei tessuti. Anche se il fabbisogno per tali vitamine è leggermente maggiore negli atleti, generalmente è coperto dal maggior apporto energetico necessario agli sportivi per mantenere il peso corporeo.



Frutta e ortaggi, melius abundare

Alla luce delle evidenze attuali, non è necessario assumere integratori di antiossidanti per migliorare le prestazioni sportive, in quanto una dieta ben calibrata è la difesa migliore contro l'aumento dello stress ossidativo associato all'esercizio fisico intenso.

Gli atleti dovrebbero quindi includere nella loro dieta quotidiana **numerose porzioni di alimenti vegetali**: almeno 3-4 porzioni di frutta e 4-5 porzioni di verdura.

CHE STRESS

Il 95-98% dell'ossigeno che entra nel mitocondrio – il centro di produzione dell'energia nelle cellule – viene convertito in acqua. La piccolissima parte residua, il 2-5%, è utilizzata per generare i radicali liberi, armi utili per la difesa della cellula, ma che se presenti in numero eccessivo danno origine a stress ossidativo: i radicali liberi reagiscono infatti rapidamente con alcune molecole fondamentali, come Dna, lipidi di membrana e proteine, danneggiando loro e compromettendo le funzioni che svolgono. Durante l'esercizio fisico la produzione di radicali liberi aumenta nell'organismo di circa 10-15 volte, e nei muscoli che lavorano fino a 100 volte. Questo accrescimento potrebbe incidere negativamente sulla prestazione

sportiva, essendo strettamente legato a una maggiore fatica, al danno muscolare e alla funzione immunitaria ridotta.

Come si fa? La frutta, per esempio, fresca o in guscio, è lo spuntino ideale prima o dopo l'allenamento per ricostituire i depositi di "carburante", per supportare le prestazioni, il recupero, e rappresenta un'ottima scelta alimentare per arricchire la prima colazione, tenendo comunque bene a mente che il succo di frutta non può sostituire quella fresca, naturalmente ricca di fibra, che invece svolge il prezioso compito di rallentare il rilascio dei carboidrati, consentendo di avere a

disposizione energia per un tempo più lungo. Gli ortaggi sono il perfetto condimento di un primo piatto o un cotorno ideale, ma anche uno spuntino efficace e salutare.



Poco e spesso...

alimentare le riserve

È opportuno integrare le preziose, ma limitate riserve epatiche e muscolari di carboidrati, attraverso una serie di strategie mirate, prima fra tutte quella di non saltare mai la colazione e di ricorrere spesso a **piccoli pasti o spuntini**.

La colazione è un pasto fondamentale perché dopo il riposo notturno i depositi di glicogeno nei muscoli e nel fegato sono pressoché esauriti e fornire all'organismo i nutrienti giusti assicura la **ricostituzione delle riserve** utilizzate durante la notte.

Se ci si allena di prima mattina è opportuno tenersi leggeri e prendere un tè zuccherato e dei biscotti. Con un tempo a disposizione più lungo prima dell'impegno sportivo, la scelta migliore è consumare una **ricca colazione** a base di pane, cereali, frutta, e prodotti lattiero-caseari come yogurt e latte.

Il tempo è fondamentale per scadenzare l'assunzione di cibo: ci sono atleti infatti che si sottopongono a più sessioni di allenamento in una giornata e che dovranno abituarsi a mangiare quantità ridotte di cibo, con una frequenza maggiore, prediligendo la digeribilità di **piccoli pasti o spuntini**.

Oltre alle barrette, utilizzate da molti sportivi per affrontare la performance disponendo del livello adeguato di carboidrati, è possibile ricorrere ad alternative altrettanto efficaci, ma sicuramente più appetitose come piccoli panini, – farciti alternando salumi, pollo, manzo, tonno o meglio ancora sgombro o salmone, uova e formaggio – yogurt, frutta, ciambellone, pane tostato con marmellata o miele, frullato di frutta.

IL SERBATOIO SEMPRE PIENO

Che si pedali, si corra o si nuoti, i muscoli utilizzano come carburante una miscela di

carboidrati e grassi. Meno intenso è l'esercizio più si utilizzano grassi, con uno sforzo maggiore o più lungo si sfruttano invece i carboidrati. Nessuno si preoccupa di avere sufficienti quantità di grassi nel proprio "serbatoio" perché è decisamente improbabile andare in riserva, visto che la maggior parte di noi ne ha a disposizione dalle 80 mila alle 120 mila kcal. Le riserve di glucosio sono invece più limitate, avendone a disposizione circa 2.000 kcal, distribuite fra quello in circolo – 20-100 kcal – contenuto nel fegato – 300-400 kcal – o nei muscoli – 1.200-1.600 kcal –, inoltre bisogna considerare che alcuni tessuti come quello nervoso lo utilizzano come fonte elettiva di energia.

La dieta che fa bene

Gli alimenti che non devono mancare sulla tavola

Alimenti	Perché apportano	Quando e quanto (tra parentesi la porzione singola)
Cereali	Carboidrati complessi, fibra, proteine, vitamine del gruppo B	Ogni giorno 1 porzione di pane (50-60 g), pasta o riso, farro, orzo (100-120 g), cereali per la prima colazione (30-50 g) o biscotti (30-50 g)
Latte e derivati	Calcio, vitamine B ₂ , B ₁₂ , fermenti lattici	Ogni giorno almeno 4 porzioni tra latte (125 ml), yogurt (125 g), formaggio fresco

		(100 g) o stagionato (50 g)
Frutta e ortaggi (preferibilmente ortaggi verdi a foglia)	Fibra, betacarotene, vitamina C, magnesio, potassio, licopene, flavonoidi	Ogni giorno 3-4 porzioni di frutta fresca (150 g); frutta secca o in guscio (30 g); 4-5 porzioni di verdure e ortaggi crudi o cotti (200 g); insalate a foglia (80 g)
Legumi	Proteine, fibra, folati, vitamina B ₆ , ferro, magnesio, potassio	Almeno 3-4 volte alla settimana freschi o in scatola (150 g), secchi (50 g)
Pesce	Proteine, omega-3 a catena lunga, vitamine B ₆ ,	Almeno 3-4 volte alla settimana pesce grasso, molluschi, crostacei freschi o surgelati (150 g);

	B ₁₂ , D, zinco	pesce grasso, molluschi, crostacei conservati (50 g)
Uova	Proteine, vitamine A, B ₂ , B ₆ , B ₁₂ , D, E, folati, ferro, fosforo, zinco	3-4 alla settimana
Carne	Proteine, vitamine B ₁ , B ₂ , B ₆ , B ₁₂ , niacina, folati, acido pantotenico, ferro, zinco	3-4 volte alla settimana carne rossa fresca o surgelata bovina, ovina, suina (100 g); carne bianca fresca o surgelata (100 g); carne conservata salumi, affettati (50 g)
Olio extravergine di oliva	Acidi grassi essenziali, polifenoli,	Ogni giorno da 6-8 cucchiaini (10 ml)

	vitamina E, caroteni	
Acqua	Acqua e minerali	Secondo l'intensità degli allenamenti ma almeno 10-12 bicchieri (200 ml) al giorno

Regole alimentari

Colazione

- *alternare* pane, cereali, biscotti, fette biscottate ricchi di fibra
- *alternare* frutta fresca e frutta in guscio
- latte o yogurt

Spuntino

- yogurt con frutta fresca, frutta secca o frutta in guscio
- *alternare* ciambellone, panino piccolo

Pranzo

- pasta o riso o farro o orzo, conditi con verdure, o carne o pesce

- legumi da abbinare alla pasta o alle verdure
- insalata mista o verdure cotte
- pane integrale
- frutta fresca

Merenda

- yogurt o latte con frutta fresca o frutta secca o frutta in guscio
- *alternare* ciambellone con yogurt o latte
- *alternare* panino piccolo

Cena

- *alternare* minestra di cereali e legumi, pasta condita con verdure, o carne o pesce o legumi
- *alternare* uova, pesce, carne rossa, formaggio fresco o stagionato
- insalata mista o verdure cotte

- pane integrale
- frutta fresca

Schema dietetico

Questo schema è rivolto a persone che svolgono con regolarità un'attività fisica a livello medio-alto per i giorni di allenamento, per quelli liberi dall'attività sportiva, lo schema cui riferirsi è riportato nella sezione dedicata agli adulti. Le dosi della pasta – del riso o cereali – sono indicate prevedendo un pranzo leggero in vista di un allenamento fissato nel primo pomeriggio; nel caso in cui l'attività sportiva si svolga nel pomeriggio inoltrato si può aumentare la porzione fino a 100-120 g. Si raccomanda di bere almeno 2 l di acqua durante il giorno e 0,5 l durante e subito dopo l'attività fisica.

Colazione

- yogurt (125 g), con 3 cucchiaini di

cereali, frutta fresca a pezzetti, 4 mandorle (o 2 noci o 5 nocciole) a pezzetti e caffè con 1 cucchiaino di zucchero

- 1 tazza di latte (250 ml) e caffè con 1 cucchiaino di zucchero e 1 fetta di pane ai cinque cereali (50 g)
- *alternare a:*
 - 3 fette biscottate integrali con marmellata
 - 5 biscotti per la prima colazione
 - 1 fetta da 100 g di ciambellone casalingo e frutta in guscio

Spuntino

- yogurt ai cereali (125 g) con frutta fresca (150 g)
- panino (40 g) con la bresaola (50 g)
- *alternare a:*
 - panino (40 g) con il prosciutto cotto

(50 g)

- panino (40 g) con il formaggio (40 g)

Pranzo

- primo piatto (80 g di pasta, riso o cereali) proposto con un condimento a base di:
 - pesce (50-60 g)
 - carne (50-60 g)
 - formaggio (30-50 g)
 - legumi (100-120 cotti)
 - verdure (200 g)
- insalata o verdura cotta (100-200 g)
- pane integrale (40 g)
- frutta di stagione (150 g)

Merenda prima degli allenamenti

almeno un'ora prima

- 1 tazza di tè con 1 cucchiaino di zucchero e limone e 4 biscotti

- *alternare a:*
 - pane (30 g) con 3 cucchiaini di marmellata e frutta fresca (150 g)

Merenda dopo gli allenamenti

- frullato di frutta fresca (150 g) con latte (250 ml) parzialmente scremato accompagnato da 3 biscotti

alternare a:

- - bruschetta di pomodoro (40 g) e formaggio stagionato (30 g)
- - fetta di ciambellone (100 g) e 1 bicchiere di latte (200 ml) o 1 yogurt (125 g)

Cena

- primo piatto (100 g di pasta, riso o cereali) proposto con un condimento a base di:

- pesce (50-60 g)
- carne (50-60 g)
- legumi (100-120 cotti)
- verdure (200 g)
- secondo piatto a base di:
 - carne rossa, carne bianca (100-150 g)
 - pesce (150-200 g)
 - formaggio fresco (100 g) o stagionato (60 g)
- insalata o verdura cotta (100-200 g)
- pane integrale (40 g)
- frutta fresca (150 g)

Ricette

Primi

Insalata di orzo e farro

- 100 g di cereali
- 50 g di mozzarella
- 200 g di pomodorini
- rucola
- 1 cucchiaio di olio extravergine di oliva, sale

Lessate i cereali in acqua salata per 15-18 minuti, scolateli e raffreddateli sotto l'acqua fredda. Intanto tagliate a pezzettini la mozzarella, i pomodorini e spezzettate la rucola con le mani. Incorporate tutto ai cereali, irrorate con l'olio e mescolate bene per insaporire.

Pasta e fagioli

- 40 g di ditali
- 120 g di fagioli (cotti, 40 g secchi)
- 1/2 carota
- 1 costa di sedano
- 1 cipollina
- 1 cucchiaio di parmigiano
- 1 cucchiaino di olio extravergine di oliva, sale, pepe

In una pentola soffriggete un cucchiaino di olio e un trito di carota, sedano e cipolla. Aggiungete i fagioli, metà dei quali frullati, e coprite con acqua. Lasciate cuocere per 5-7 minuti, poi aggiungete alla minestra la pasta cotta al dente. Aggiustate di sale, mescolate per qualche istante, completate con un cucchiaio di parmigiano grattugiato, una spolverata di pepe e i fagioli interi.

Farfalle allo sgombro

- 80 g di farfalle
- 60 g di sgombro
- 150 g di pomodori maturi
- 1 spicchio d'aglio, prezzemolo
- 1 cucchiaio di olio extravergine di oliva, sale

Preparate un leggero soffritto con l'aglio, l'olio e aggiungete i pomodori passati per farne una salsa. Aggiungete lo sgombro sbriciolato, aggiustate di sale e fate addensare per 15-20 minuti. Nel frattempo lessate la pasta e saltatela con il condimento, spolverando col prezzemolo fresco.

Si possono sostituire con:

- **Bucatini cacio e pepe**, 80 g di bucatini, 2 cucchiai di pecorino, 1 cucchiaio di olio extravergine di

oliva, sale, pepe.

- **Fusilli al ragù e parmigiano**, 80 g di fusilli, 50 g di carne macinata, 150 g di salsa di pomodoro, 1/2 carota, 1 costa di sedano, 1 cipollina, 1 cucchiaio di parmigiano, vino rosso, 1 cucchiaino di olio extravergine di oliva, sale.
- **Pasta e patate**, 50 g di ditali, 1 patata, 1 cipollina, prezzemolo, 1 cucchiaio di parmigiano, 1 cucchiaino di olio extravergine di oliva, sale.
- **Penne con gli asparagi**, 80 g di penne, 200 g di asparagi, spicchio d'aglio, peperoncino, 1 cucchiaio di parmigiano, 1 cucchiaino di olio extravergine di oliva, sale.

Pesce spada con pomodori secchi e finocchietto

- 200 g di pesce spada
- 1 pomodoro secco, finocchietto selvatico
- 1 cucchiaio di olio extravergine di oliva, sale, pepe

Disponete il pesce su una teglia e conditelo con il pomodoro secco tagliato a pezzi, il finocchietto, l'olio, un pizzico di sale e pepe. Cuocete in forno già caldo per 15 minuti circa a 180° C.

Pollo allo yogurt

- 150 g di petto di pollo
- 125 g di yogurt bianco
- 1 cipolla tritata

- 1 cucchiaino di timo

Tagliate la carne a bocconcini, mentre preparate una crema con lo yogurt, la cipolla e il timo tritati finemente. Ricoprite la carne con questa salsa e lasciate a marinare per almeno un'ora. Poi infornate in forno caldo a 180° C per circa 40 minuti.

Saltimbocca alla romana

- 100 g di fettine di vitellone
- 50 g di prosciutto crudo, salvia, vino bianco
- 1 cucchiaio di olio extravergine di oliva, sale, pepe

Salate e pepate le fettine di vitellone e su ognuna mettete un po' di prosciutto e una fogliolina di salvia che bloccherete con uno stuzzicadenti. Intanto scaldate l'olio in una padella antiaderente e mettete i saltimbocca,

mantenete il fuoco vivace in modo che la carne prenda colore, poi spruzzate col vino bianco e portare a cottura per pochi minuti.

Si possono sostituire con:

- **Bresaola con rucola, funghi e parmigiano**, 80-100 g di bresaola, 50 g di parmigiano, 30 g di rucola, 4 funghi champignon, limone, 1 cucchiaio di olio extravergine di oliva.
- **Filetto alla griglia**, 150 g di filetto di manzo, 1 cucchiaio di olio extravergine di oliva, sale.
- **Frittata di spinaci**, 2 uova, 150 g di spinaci bolliti, 1 cucchiaio di parmigiano, 1 cucchiaio di olio extravergine di oliva, sale.
- **Teglia di sgombro al pomodoro**, 200 g di sgombro, 60 g di

pomodorini, 1/4 di peperone, 1/4 di cipolla, 1 cucchiaio di olio extravergine di oliva, sale.

Contorni

Porri gratinati

- 3 porri piccoli
- 1 bicchiere di besciamella aromatizzata con un po' di radice di zenzero grattugiata
- 1 cucchiaio di pangrattato
- 1 cucchiaio di parmigiano

Tagliate i porri a rondelle e sbollentateli. Poi metteteli in una terrina con la besciamella e spolverizzate con il pangrattato e il parmigiano. Gratinare in forno caldo per 5 minuti.

Verza al curry e cipolle

- 250 g di verza
- 1/2 cipolla tritata
- 1 cucchiaino di curry
- 1 cucchiaio di olio extravergine di oliva, sale

Lavate e tagliate a striscioline le foglie di verza e saltatele a fuoco vivo in una padella antiaderente con l'olio e la cipolla. Aggiustate di sale, aromatizzate con il curry, coprite e portate a cottura a fuoco lento.

Si possono sostituire con:

- **Melanzane grigliate**, 200 g di melanzane, prezzemolo, 1 cucchiaino d'olio extravergine di oliva, sale.
- **Cavolfiore bollito**, 200 g di cavolfiore cotto, succo di limone, 1 cucchiaino di olio extravergine di

oliva, sale.

- **Cicoria all'agro**, 200 g di cicoria cotta, succo di limone, 1 cucchiaino di olio extravergine di oliva, sale.
- **Insalata di radicchio, mele e noci**, 60 g di radicchio, 1 costa di sedano, 1 mela, 3 noci, aceto balsamico o limone, 2 cucchiaini di olio extravergine di oliva, sale.

Mangiar bene
**PER I PIÙ
MATURI**



I 10 punti del mangiar sano

Non vedo più come prima, i miei muscoli non sono più così forti e il mio desiderio di bere o di stare a tavola è cambiato. Che cosa devo mangiare per rallentare gli effetti del passare degli anni? Anche se non esiste un alimento elisir di lunga vita, ci sono scelte che possono limitare l'invecchiamento fisico e mentale e quindi preservare la buona salute.

Dopo i 70 anni il **fabbisogno calorico diminuisce** perché il metabolismo rallenta e le attività quotidiane generalmente si riducono. L'organismo tuttavia, per mantenersi sano, richiede sempre le stesse quantità di nutrienti – di alcuni alimenti è necessario addirittura aumentarle –, oltre al fatto che i cambiamenti

occorsi agli organi di senso sono in grado di influenzare pesantemente il modo di mangiare.

Il **calo progressivo della vista**, per esempio, può rendere difficoltoso fare la spesa o preparare i pasti, il momento stesso del pranzo rischia di diventare poco attraente: la caduta dei denti, la **diminuzione del gusto e dell'olfatto** possono certamente rendere meno piacevoli anche le pietanze preferite. Lo stomaco e l'intestino sono meno efficienti: la riduzione della secrezione acida gastrica può limitare l'assorbimento del ferro e della vitamina B₁₂; la peristalsi si fa più lenta e la stitichezza può essere un problema perché spesso diminuisce anche l'assunzione di liquidi. L'appetito e la sete non sono più finemente regolati, portando a sazietà precoce e ad avvertire sempre meno l'esigenza di bere.

Uno stile di vita sedentario, l'isolamento, la depressione, la povertà, il deterioramento

cognitivo possono fare il resto e portare alla malnutrizione, condizione piuttosto diffusa fra gli ultrasettantenni.



Continuare ad essere attivi

Una maturità trascorsa in maniera sana, con una costante attività sportiva e un tono muscolare sempre allenato, garantisce un invecchiamento più lento e tardivo. L'esercizio fisico contribuisce a mantenere le ossa più forti, aiuta il cervello a preservare l'efficienza delle sue funzioni cognitive rappresentando in sostanza la **vera fonte di giovinezza**.

Sono ormai dimostrati gli innumerevoli benefici di una vita attiva anche per gli anziani: tenersi in esercizio, compatibilmente con lo stato di salute, assicura numerosi vantaggi, in quanto

oltre a consolidare la massa muscolare, conserva l'**equilibrio e la flessibilità**, contribuisce alla capacità aerobica e rinforza il sistema immunitario. Essere dinamici rende più indipendenti, più sicuri, rallenta il declino della mente, e contiene il rischio di sviluppare patologie cardiovascolari, ictus compreso, di diabete, osteoporosi, osteoartrite, dolori alla schiena, pressione alta e alcuni tipi di tumore.

L'INVECCHIAMENTO

L'invecchiamento è un processo causato da un progressivo accumulo di danni alle cellule, inizia con la nascita e determina pian piano un funzionamento inefficiente

degli organi, una maggiore fragilità, cambiamenti della composizione corporea – perdita della massa muscolare e della densità ossea – e del metabolismo.

La sarcopenia, la perdita di massa muscolare appunto, si accompagna a una riduzione dell'acqua contenuta nell'organismo, e spesso causa un aumento del grasso corporeo non sempre evidente attraverso la sola misurazione del peso. Risultano evidenti invece la perdita di forza, il declino funzionale e la scarsa resistenza, accompagnati da una riduzione della densità ossea, causa di una patologia tipica dell'età avanzata, l'osteoporosi.

Per migliorare il proprio benessere psicofisico non c'è bisogno di attrezzature speciali o di frequentare per

forza una palestra, può bastare fare una lunga passeggiata o dedicarsi ai lavori domestici, al giardinaggio, o ad attività che migliorino l'equilibrio e la coordinazione, come lo yoga o il ballo. Gli esercizi più indicati sono quelli “di potenza”, per esempio il sollevamento dei pesi, anche da seduti, o ancor meglio il sollevamento “del proprio peso”: le flessioni, i piegamenti, o mettersi sulle punte, anche appoggiandosi, sono attività molto efficaci per mantenere un buon tono muscolare.

Veramente importante è la costanza dell'impegno: **30 minuti di movimento almeno 5 giorni alla settimana.**



Meno calorie, stessi nutrienti

La principale conseguenza della perdita di massa muscolare è avere un metabolismo più lento, questo vuol dire che se non si riduce di conseguenza l'apporto calorico, in pratica se non si bilanciano correttamente le entrate e le uscite, si rischia un **aumento eccessivo del peso**. L'organismo che invecchia richiede quantità minori di calorie, ma mantiene inalterato il bisogno di nutrienti. Diminuire l'apporto di grassi nella dieta è uno dei modi più semplici **p e r limitare l'apporto calorico**: possiamo scegliere per esempio il latte

parzialmente scremato o magro, al posto di quello intero e abbiamo rinunciato solo ai grassi, ma non agli importanti nutrienti, come calcio e proteine, derivati dal latte.

Si presume un fabbisogno minore solo per alcune vitamine del gruppo B, legate alla trasformazione di energia e di ferro nelle donne in post-menopausa, ma per altri nutrienti le esigenze non cambiano, anzi aumentano.

Facciamo un esempio pratico. Dai 60 anni in poi una persona su tre presenta un funzionamento inefficiente delle ghiandole che secernono i succhi gastrici, determinando una minore secrezione acida a livello dello stomaco

e provocando diverse conseguenze dal punto di vista nutrizionale, come la riduzione dell'assorbimento della vitamina B₁₂, del calcio, del ferro e dei folati. Nutrienti fondamentali per gli anziani, basti pensare che la carenza di vitamina B₁₂ è associata alla diminuzione della memoria e dell'udito.

UN METABOLISMO SEMPRE PIÙ LENTO!

Quando il tono muscolare diminuisce, il metabolismo rallenta di conseguenza, perché la massa muscolare è quella metabolicamente più attiva. Già a partire dai 45 anni, ogni 10 anni, ognuno di noi perde circa il 10% della propria massa muscolare:

ogni anno il tessuto muscolare si riduce dai 200 ai 300 g e si guadagna altrettanto grasso corporeo. Poiché la massa muscolare “brucia” molto, il suo calo progressivo provoca una corrispondente riduzione del fabbisogno calorico.

Se pensiamo all'organizzazione sociale dei nostri antenati, questa condizione è facilmente comprensibile, perché gli individui, divenuti meno forti, avevano meno necessità di procacciarsi il cibo, ma considerati gli stili di vita attuali... attenzione a non esagerare.

Altri elementi spesso insufficienti con l'avanzare dell'età sono lo zinco, le vitamine C e D. A quest'ultima si deve prestare speciale attenzione perché gli

studi compiuti sulle percentuali di caduta negli anziani, hanno evidenziato un rischio ridotto del 28% tra gli individui che ricorrono a un'integrazione della vitamina D. È dimostrato, infatti, che questa sostanza contribuisce a mantenere una buona massa muscolare, e a migliorare l'equilibrio. Per aumentare i livelli di vitamina D nell'organismo – oltre a mangiare cibi che ne sono ricchi, come i pesci grassi – è necessario uscire di casa, o quantomeno esporre la propria pelle al sole, perché i raggi solari sono in grado di attivarla. In caso di difficoltà motorie, sarà opportuno valutare con il medico l'integrazione farmacologica della vitamina. La vitamina C,

necessaria anche per favorire l'assorbimento del ferro, è spesso carente in chi non ha una dieta varia; una dieta monotona può essere anche la spiegazione di una mancanza di zinco, coinvolto nel processo di cicatrizzazione delle ferite, nella vista, nel gusto e l'olfatto.

La tabella nutrizionale riportata in fondo a questo capitolo sarà una guida utile nella scelta degli alimenti per non incorrere in carenze.



Via le calorie inutili

Quali sono le calorie inutili? Quelle derivate da **grassi, zuccheri e alcol**. Anche se i primi sono preziosi nutrienti, ne bastano veramente pochi per coprire il fabbisogno di un anziano: basterebbe un solo cucchiaino di olio al giorno. Un apporto eccessivo, infatti, oltre a fornire troppe calorie, contribuisce a innalzare i livelli di colesterolo e trigliceridi, e quindi ad esporre maggiormente al rischio di patologie cardiovascolari.

Anche di zuccheri ne bastano pochi: un dolce ogni tanto non fa certo male, ma abusarne significa fare pure il pieno di grassi, senza fornire all'organismo

nutrienti utili. L'Organizzazione mondiale della Sanità, insieme alla Fao, richiamano a una ridotta assunzione di zuccheri, in quanto direttamente collegati all'obesità, a un aumento dell'incidenza delle malattie cardiovascolari, del diabete, della gotta, della malattia del fegato grasso, di alcuni tipi di cancro

LONGEVI CON LA DIETA?

Sono passati circa 80 anni dal primo studio compiuto sugli effetti della “dieta della longevità” sugli animali, un modello alimentare che garantisce l'apporto di tutti i nutrienti necessari, ma restrittivo dal punto

di vista calorico. Nonostante i numerosissimi lavori che sono seguiti abbiano dimostrato che mangiare poco, senza rinunciare ai nutrienti essenziali, allunga la vita, i risultati degli esperimenti sull'uomo sono ancora incerti. In pratica, non è provato che la restrizione calorica sia effettivamente efficace per vivere più a lungo, ma è evidente come sia complicato seguirla senza incorrere in dannose mancanze nutrizionali, se si fa a meno del consiglio di uno specialista. Alcuni vantaggi sono tuttavia innegabili, perché è dimostrato che chi “mangia poco”, ovvero riduce del 30% l'apporto calorico, ha valori pressori più bassi, una minore infiammazione generale del corpo e migliori livelli di insulina e colesterolo. Una cosa è certa, è bene limitare le calorie....

L'abuso di alcol provoca gravi patologie a tutte le età, e a causa del suo alto apporto calorico – ben 7 kcal/g – è direttamente responsabile dell'aumento del peso. Il nostro organismo, quando assumiamo una bevanda alcolica, si comporta come se avessimo ingerito un veleno e attiva una serie di processi utili a eliminarlo rapidamente: le calorie derivanti dall'alcol vengono utilizzate con priorità, mentre quelle ricavate da altre fonti energetiche sono meno sfruttate e quindi facilmente convertite in grasso di deposito. Insomma ci vuole misura, mangiare troppo o troppo poco fa male: l'obesità porta a una morte

precoce, e il digiuno non controllato da uno specialista a pericolose carenze nutrizionali, o all'abbassamento delle difese immunitarie.

I molti centenari che vivono in Sardegna e Calabria ci insegnano che è necessario muoversi con regolarità, **mangiare con moderazione**, non far mancare mai dalla tavola frutta, ortaggi e legumi, pane e pecorino per i sardi, ortaggi amari – cicoria, broccoli, ecc – per i calabresi. Altrettanto importante è la componente genetica: per avere una vita lunga bisognerebbe anche aver avuto i genitori giusti!



Ogni giorno cereali, legumi, frutta e ortaggi

Ogni giorno, ciascun pasto principale dovrebbe prevedere una fonte di carboidrati complessi – pane, pasta, riso, orzo e farro preferibilmente integrali – 1-2 porzioni di verdure e un frutto; e almeno 4 volte alla settimana una pietanza a base di legumi.

Cereali e legumi forniscono una discreta quantità di proteine, la frutta e la verdura hanno il vantaggio di essere naturalmente a basso contenuto di calorie e ricche di fibre, quindi possono

essere un valido aiuto per mantenere un peso sano.

La **fibra** è una sostanza particolarmente utile in questa fase della vita: con il passare degli anni, l'apparato digerente diventa meno efficiente, il transito è più lento e la stitichezza o la costipazione sono spesso frequenti. Un abbondante apporto di fibre, unito a un ricco consumo di acqua, oltre a scongiurare l'insorgenza di tali disturbi, può favorire la proliferazione dei batteri buoni nell'intestino e quindi svolgere un ruolo importante nella prevenzione del diabete, di malattie epatiche e patologie del colon.

PIATTO RICCO...

Lo abbiamo sentito forse centinaia di volte nella nostra vita, ma val la pena ribadire che numerose conferme scientifiche dimostrano la stretta relazione tra un'alimentazione ricca di frutta e verdura e la buona salute. Scegliere la dieta mediterranea, un regime alimentare ricco di vegetali, legumi, frutta fresca e in guscio, olio d'oliva e cereali – soprattutto integrali – protegge dalle più diffuse malattie croniche. Questi alimenti contengono composti che lavorano in sinergia per fornire i loro effetti protettivi: non esiste solo la potenza della singola sostanza, ma anche l'azione combinata di acqua, carboidrati, fibra, vitamine, minerali e fitocomposti colorati e non.

I carboidrati complessi dei cereali e legumi sono la fonte energetica da preferire, perché assorbita e utilizzata dall'organismo facilmente e senza produrre scorie metaboliche.

Frutta e ortaggi apportano **vitamine e minerali** essenziali per il benessere del nostro organismo, come la vitamina C – fondamentale per mantenere in salute il nostro sistema immunitario e favorire l'assorbimento del ferro –, il betacarotene, i folati, il potassio e il magnesio oltre a sostanze protettive, come i flavonoidi, i carotenoidi e gli isotiocianati dei broccoli.

Il **magnesio** è un altro dei nutrienti essenziali per l'anziano, per mantenere

in salute il sistema nervoso e muscolare – azione svolta anche dal **potassio** –, le ossa e i denti. È presente nella molecola della clorofilla, e quindi in maggior quantità nei vegetali a foglia come spinaci o insalata, ma anche nei legumi e nei semi.

La raccomandazione è di scegliere frutta e ortaggi variando tra i colori vivaci presenti in natura e di integrare abitualmente la dieta con una piccola porzione di frutta in guscio e di semi. Noci, mandorle, nocciole, semi di girasole o di lino, oltre a contenere **grassi essenziali** per l'organismo, forniscono vitamina E, utile per la protezione delle cellule dal danno ossidativo, associata a una migliore

funzione immunitaria, e alla
salvaguardia delle capacità cognitive.



Due spuntini e tanta acqua

La prima importante raccomandazione è quella di mantenere una regolare alternanza dei pasti: saltarli è una pessima abitudine che rallenta il metabolismo e i ritmi quotidiani. Ogni giorno si dovrebbero consumare almeno 5 porzioni tra frutta e ortaggi, fare 3 pasti leggeri, 2 spuntini e bere almeno 8 bicchieri d'acqua.

Mangiare in compagnia può essere uno stimolo importante e salutare: se si vive da soli, condividere l'ora del pasto con figli, nipoti, amici o vicini di casa arricchirà le pietanze di un piacere

maggiore e aiuterà a conservare la **sana routine** legata alla preparazione e alla consumazione delle pietanze. Altrettanto importante è non trascurare il livello di idratazione: la **carenza di liquidi** può provocare fastidiosi disturbi come sonnolenza e confusione, quindi è importante mantenersi idratati per tutto il giorno, senza aspettare di avvertire lo stimolo della sete.

MENO FAME, MENO SETE

Con l'età, la percezione della fame e della sete possono subire modificazioni, è frequente infatti che l'anziano avverta meno gli stimoli a mangiare e a bere. Le cause di

questa ridotta sensibilità non sono state ancora individuate, ma certamente la diminuzione della massa muscolare, la più esigente in termini di nutrienti e acqua, gioca un ruolo determinante nella minore richiesta di questi elementi da parte dell'organismo. Fate attenzione comunque a non limitare l'assunzione di alimenti fondamentali e di liquidi.

Oltre all'acqua si può ricorrere all'impiego di bevande calde come tè, caffè o spremute e frullati di frutta, e al consumo, durante ogni pasto o spuntino, di almeno 2 bicchieri di acqua, un sorso dopo ogni boccone, consolidando in questo modo una pratica nell'assunzione dei liquidi, facilitando la masticazione e

riducendo la tipica sensazione di avere la bocca secca.



Ogni giorno... e di alta qualità

Per garantire all'organismo il fabbisogno quotidiano di proteine dobbiamo ricorrere ad alimenti che contengono queste sostanze ad alto valore biologico: uova, latte, formaggi, carne e pesce.

In particolare, per la tenerezza delle carni e per le eccellenti qualità nutrizionali è raccomandato, almeno 2-3 volte alla settimana, il consumo di **pesce grasso** – salmone, sgombro, sardine, alici – perché oltre alle proteine, fornisce i preziosi grassi omega-3, utili per mantenere in salute le nostre cellule,

nella riduzione del rischio delle malattie cardiache, di ictus e nella prevenzione delle carenze cognitive come la perdita di memoria e l'insorgenza della demenza. L'impiego di **yogurt** è raccomandato quotidianamente, insieme a un consumo frequente di cereali proposti in preparazioni a base di **legumi**, che forniscono proteine di alta qualità come gli alimenti di origine animale.

UN PO' PIÙ DI PROTEINE

Abbiamo visto che la composizione corporea cambia con l'invecchiamento: minore massa muscolare, ossea e maggiore

massa grassa. Diminuiscono i muscoli, ma vi è anche una riduzione della quantità di proteine totali del corpo come quelle che intervengono nelle normali funzioni fisiologiche, o che costituiscono i tessuti, i componenti del sangue, o il sistema immunitario. Una dieta caratterizzata da una quantità leggermente superiore di proteine rispetto agli individui adulti può essere utile per contrastare la progressiva perdita di massa muscolare, la fragilità della pelle, la riduzione della funzione immunitaria, con conseguente miglior recupero dalle malattie. Per gli anziani tuttavia, un consumo regolare di proteine di elevata qualità può essere ostacolato da un appetito ridotto, limitazioni fisiche – difficoltà di masticazione – o risorse economiche limitate.

Le **uova** sono fra le fonti proteiche più economiche. Oltre a contenere proteine di eccezionale qualità, sono ricche di vitamine e minerali e garantiscono un apporto relativamente basso di calorie. Un uovo grande fornisce solo 72 kcal con 13 vitamine e minerali, e copre il 12,5% del fabbisogno di proteine, il 14% per la riboflavina, l'8-10% delle vitamine A, D, E, B₆, B₁₂, folati, e dei minerali come ferro, fosforo e zinco. L'uovo inoltre è una delle poche fonti naturali di vitamina D, di colina, utile alla funzione cerebrale, e di luteina e zeaxantina, che si sono dimostrate molto utili nella prevenzione della degenerazione maculare. Le uova, il

formaggio e la carne – variando fra rossa, bianca e salumi – possono essere consumati ognuno, circa un paio di volte nell’arco della settimana.



Tanto calcio

Già a partire dai 35-40 anni, la densità ossea comincia a diminuire, perché la velocità di costruzione delle ossa, operata dalle cellule osteoblasti, è inferiore a quella di demolizione operata dagli osteoclasti. Insomma, l'organismo non riesce più a produrre tessuto osseo con la stessa efficienza di quando si è giovani e perciò pian piano le ossa si indeboliscono e diminuisce la quantità di calcio che contengono.

Considerata anche la ridotta capacità di assorbimento – limitata esposizione ai raggi solari e diminuita acidità gastrica – è opportuno non far mai mancare sulla

tavola gli alimenti che forniscono calcio, come per esempio il latte, lo yogurt e i formaggi, ma anche vegetali come i broccoli o cavoli o la frutta in guscio come le mandorle.

Il latte e i suoi derivati sono la migliore fonte di calcio biodisponibile – assorbito facilmente dall'organismo – pertanto se ne raccomanda un consumo quotidiano. Lo yogurt, per esempio, è un alimento prezioso soprattutto in questa fase della vita, sia per l'alto contenuto di calcio e proteine, sia per l'abbondanza di **fermenti lattici** che svolgono una funzione protettiva dell'intestino. È consigliabile limitare invece l'impiego di prodotti ricchi di grassi, come la panna e il burro.

OSSA PIÙ FRAGILI

Le ossa svolgono funzioni importantissime: sono la struttura dell'organismo, proteggono gli organi interni, sono un "ancoraggio" per i muscoli, oltre a essere luogo di deposito del calcio, che svolge un ruolo fondamentale in numerose funzioni, come la coagulazione del sangue o la contrazione muscolare. Bisogna pensare alle ossa come a un qualsiasi altro organo, al pari del cuore o del fegato sono in continua attività e continuamente nutrite dal cibo ingerito. Non un tessuto "morto" quindi, ma in costante rinnovamento e in totale rigenerazione ogni 10 anni.

Altra sana abitudine, che incrementa

l'assunzione di calcio senza fornire lattosio, responsabile di fastidiose intolleranze, è quella di insaporire il primo piatto con un cucchiaino di parmigiano o grana.

Consumare **piccoli pesci interi**, spina compresa – piccole alici o lattarini, acciughe o sardine intere sott'olio – può essere un altro modo per integrare l'apporto di calcio, così come bere acqua minerale ricca di questo prezioso minerale.



Occhio al sale!

L'organismo ha bisogno solo di una piccola quantità di sodio per gli impulsi nervosi – contrarre e rilassare i muscoli – e per mantenere il giusto equilibrio di acqua e sali minerali, pertanto si incorre facilmente in una assunzione eccessiva di sale, che può provocare **ipertensione, patologie cardiache, ictus**. Se infatti i reni non riescono a smaltirlo completamente, come succede in conseguenza a patologie legate all'età, il sodio inizia ad aumentare nel sangue e dato che attrae e trattiene l'acqua, ne fa aumentare il volume, rendendo di conseguenza più impegnativo il lavoro

del cuore.

L'alterazione del gusto provoca una minore sensibilità al salato che si tende a compensare utilizzando più sale nella preparazione delle pietanze. Bisogna tenere a mente che la maggior parte del sodio ingerito non arriva dai cibi molto sapidi come i salumi e i formaggi, ma da **pane e pasta**, il cui consumo è giustamente maggiore. Piccoli accorgimenti possono aiutare ad assumere meno sale: mangiare il pane sciapo, ridurre la salatura dell'acqua per la pasta, non mettere mai la saliera a tavola, tenere d'occhio le **etichette nutrizionali** dei cibi pronti, facendo attenzione a scartare quelli con livelli di sodio superiori a 300 mg per porzione e

prediligere l'utilizzo di alimenti freschi e dei condimenti a base di erbe aromatiche, spezie e agrumi. Se la sensibilità al salato diminuisce, quella per i cibi dolci rimane invece ben sviluppata e spesso accade che si esageri col consumo di dolci e snack zuccherati.

I SAPORI NON SONO PIÙ QUELLI DI UNA VOLTA...

L'alterazione del gusto che può manifestarsi con l'avanzare dell'età ha una spiegazione scientifica: le papille gustative diminuiscono di numero e perdono efficienza, proprio come accade agli organi

recettori dell'olfatto. È frequente per esempio che una persona anziana perda quasi due terzi dei 10 milioni di cellule sensoriali presenti nel naso. Questo succede a quasi il 75% delle persone, provocando ovviamente importanti limitazioni alla possibilità di gustare il cibo che si ingerisce.

Una dieta ricca di zuccheri è, come per l'uso smodato di alimenti sapidi, responsabile dell'aumento delle patologie cardiovascolari, oltre che causa diretta del rapido invecchiamento della pelle.

IL VINO FA BUON

SANGUE?

Anche se gli studiosi azzardano spesso teorie sulle proprietà di una o più sostanze contenute nel vino, le sue qualità benefiche rimangono molto discutibili, per via del contenuto di alcol.

L'abuso di alcol può causare gravi problemi di salute negli anziani, così come nelle altre fasi della vita, accelerando per esempio gli effetti dell'osteoporosi ed esponendo a un pericolo più alto di incorrere in patologie epatiche.



Zero alcol

Un consumo moderato di alcol – non superiore ai 2 bicchieri al giorno di vino o birra per i maschi e uno per le donne, e solo durante i pasti – è stato talvolta messo in relazione con una minore incidenza di patologie cardiache.

Queste indicazioni però sono del tutto approssimative, in quanto alcuni individui sono più sensibili di altri agli effetti dell'alcol e per loro quindi le dosi vanno limitate ulteriormente. Si può affermare che **non esiste una quantità giudicata sicura**, per quanto piccola.

Il rapporto 2014 stilato dall'Agencia internazionale dell'Organizzazione

mondiale della Sanità per la ricerca sul cancro indica l'alcol come uno dei fattori di rischio più elevati per la salute dell'uomo, tanto da considerarlo come una delle **principali cause di morte e malattia**. Numerosi studi dimostrano lo stretto collegamento fra uso di alcol e cancro della bocca, della faringe, della laringe, dell'esofago, della mammella, del colon-retto, e del fegato. Per le donne, ad esempio, bere 2 o più drink al giorno, aumenta le probabilità di sviluppare il cancro al seno fino al 41%. Il rischio di ammalarsi gravemente, poi, è moltiplicato per i bevitori che hanno anche un'abitudine al fumo. Inoltre pur non essendo un nutriente, l'alcol apporta una **cospicua quantità di calorie** che si

sommano a quelle apportate dagli alimenti e possono quindi contribuire a farci ingrassare. Se si riesce è meglio astenersi.



Menu settimanale

Mangiare sano e variare l'alimentazione può risultare più semplice se si pianifica la dieta settimanale e si preparano le pietanze con anticipo. Programmare un menu consente di organizzare in maniera ottimale il momento della spesa e soprattutto di cucinare maggiori quantità dei piatti e congelarli in singole porzioni per i giorni in cui non si ha la possibilità o la voglia di mettersi ai fornelli.

Le lasagne, la parmigiana di melanzane, il minestrone, uno spezzatino di carne o una zuppa di pesce sono preparazioni che si prestano perfettamente a essere surgelate e consumate in un secondo

momento. Anche gli alimenti che si comprano già **surgelati** sono scelte ottime per chi non può ricorrere all'acquisto giornaliero di prodotti freschi: la verdura, il pesce o la carne, **non perdono le loro caratteristiche nutrizionali** con la surgelazione. Una **dispensa ben fornita** di alimenti non deperibili come pasta, riso, legumi secchi o in scatola, zuppe in brick, conserve di pesce – in particolare sgombro, salmone e acciughe –, di pomodoro, succhi di frutta, biscotti, latte a lunga conservazione assicura un'autonomia alimentare per tempi più lunghi.

CHE FATICA FARE LA SPESA!

Il freddo, il caldo, la pioggia, la paura di cadere, di vederci meno, spingono gli anziani a uscire poco volentieri e fare la spesa può diventare talvolta un impegno troppo gravoso, difficile da superare. Le ripercussioni sulla qualità della dieta sono inevitabili: il regime alimentare risulta monotono, poco vario e quindi potenzialmente carente di alcuni nutrienti.

La dieta che fa bene

Gli alimenti che non devono mancare sulla tavola

Alimenti	Perché apportano	Quando e quanto (tra parentesi la porzione singola)
Cereali (preferibilmente integrali)	Carboidrati complessi, fibra, proteine, vitamine del gruppo B	Ogni giorno 1 porzione di pane (40 g), pasta o riso, farro, orzo (70-80 g), cereali per la prima colazione (20 g) o biscotti (20 g)
Frutta e ortaggi (preferibilmente	Fibra, betacarotene,	Ogni giorno almeno 3 porzioni

<p>kiwi, agrumi, pomodori, peperoni crudi, verdure a foglia)</p>	<p>vitamina C, magnesio, potassio, licopene, flavonoidi</p>	<p>di frutta fresca (150 g); frutta secca o in guscio (30 g); 2 porzioni di verdure e ortaggi crudi o cotti (200 g); insalate a foglia (80 g)</p>
<p>Yogurt</p>	<p>Calcio, vitamine B₂, B₁₂, fermenti lattici</p>	<p>Ogni giorno 1-2 porzioni di yogurt (125 g)</p>
<p>Legumi</p>	<p>Proteine, fibra, folati, vitamina B₆, ferro, magnesio, potassio</p>	<p>Almeno 3-4 porzioni alla settimana freschi o in scatola (150 g), secchi (50 g)</p>
<p>Pesce</p>	<p>Proteine,</p>	<p>Almeno 2-3</p>

	omega-3 a catena lunga, vitamine B ₆ , B ₁₂ , D, zinco	porzioni alla settimana pesce grasso fresco o surgelato (150 g); conservato (50 g)
Uova	Proteine, vitamine A, B ₂ , B ₆ , B ₁₂ , D, E, folati, ferro, fosforo e zinco	2-3 volte alla settimana
Carne	Proteine, vitamine B ₁ , B ₂ , B ₆ , B ₁₂ , niacina, folati, acido pantotenico, ferro, zinco	2 volte alla settimana carne rossa fresca o surgelata bovina, ovina, suina (100 g); carne bianca fresca o surgelata (100 g); carne conservata, affettati (50 g)

Semi, frutta in guscio	Grassi essenziali, vitamina E	2-3 porzioni alla settimana (30 g)
Olio extravergine di oliva	Acidi grassi essenziali, polifenoli, vitamina E, caroteni	Ogni giorno da 4 a 6 cucchiaini (10 ml)
Acqua	Acqua e minerali	Almeno 8 bicchieri al giorno (200 ml)

Regole alimentari

Colazione

- *alternare* pane, cereali, biscotti, fette biscottate ricchi di fibra
- *alternare* frutta fresca e frutta in guscio
- latte o yogurt, preferibilmente magri o parzialmente scremati

Spuntino

- yogurt magro o parzialmente scremato con frutta fresca, frutta secca (preferibilmente prugne, albicocche) o frutta in guscio

Pranzo

- pasta o riso o farro o orzo,

preferibilmente integrali, conditi con verdure o carne o pesce

- legumi da abbinare alla pasta o alle verdure
- insalata mista o verdure cotte
- pane integrale
- frutta fresca

Merenda

- yogurt magro o parzialmente scremato

Cena

- *alternare* uova, pesce, carne, salumi, formaggio fresco o stagionato
- insalata mista o verdure cotte o legumi
- pane integrale
- frutta fresca

Schema dietetico

Questo schema garantisce un apporto calorico di 1.800 kcal. Le donne dovrebbero ridurre del 10-15% le porzioni.

Colazione

- 1 tazza di latte parzialmente scremato (125 ml) e caffè con 1 cucchiaino di zucchero
- 1 fetta di pane integrale (20 g) con 2 cucchiaini di marmellata, o 3 biscotti, o cereali per la prima colazione integrali (20 g)

Spuntino

- yogurt (125 g) magro o parzialmente scremato con 1 cucchiaino di semi o frutta in guscio tritata

- frutta di stagione (150 g)

Pranzo

- primo piatto (70 g di pasta, riso o cereali, preferibilmente integrali) proposto con un condimento a base di: pesce (100 g), legumi (70 g cotti), formaggio (10-30 g)
- insalata o verdura cotta (100-200 g)
- pane integrale (20 g)
- frutta di stagione (150 g)

Merenda

- 1 yogurt (125 g) magro o parzialmente scremato

Cena

- secondo piatto a base di: carne rossa, carne bianca (100 g), pesce (150 g),

uovo, formaggio (60-100 g a seconda della stagionatura), legumi (60-70 g cotti)

- insalata o verdura cotta (100-200 g)
- pane integrale (20 g)
- frutta di stagione (150 g)

Ricette

Primi

Penne al cavolfiore e pecorino

- 70 g di penne
- 200 g di cavolfiore
- 1/2 spicchio d'aglio, peperoncino
- 1 cucchiaio di pecorino
- 1 cucchiaio di olio extravergine di oliva, sale

Riducete il cavolfiore in cimette, lavatelo e lessatelo in acqua salata. Intanto preparate un soffritto con l'aglio e il peperoncino, aggiungete il cavolfiore tritato e lasciate cuocere finché non si ridurrà in crema. Cuocete la pasta al dente e poi unitela al condimento, saltate e mantecate con l'aggiunta

del pecorino grattugiato.

Spaghetti con le vongole

- 70 g di spaghetti
- 200 g di vongole (con guscio)
- 1/2 spicchio d'aglio, peperoncino, prezzemolo
- 2 cucchiaini di vino bianco
- 1 cucchiaio di olio extravergine di oliva, sale

Lessate la pasta in abbondante acqua salata. Nel frattempo scaldate l'olio con l'aglio e il peperoncino, aggiungete le vongole, il vino bianco e chiudete con il coperchio. Quando le vongole si saranno aperte, versate anche la pasta cotta al dente e fatela insaporire saltandola a fuoco vivo. Spolverate con il prezzemolo tritato.

Farfalle con zucchine e fagioli

- 70 g di farfalle
- 70 g di fagioli (già cotti)
- 1 zucchina, 1 cipolla, 1 foglia di alloro, prezzemolo
- 1 cucchiaio di parmigiano
- 1 cucchiaio di olio extravergine di oliva, sale, pepe

Tagliate a rondelle una zucchina e cuocetela per 5 minuti in un tegame antiaderente con un cucchiaio di olio, la cipolla tritata e una foglia di alloro. Aggiungete i fagioli, aggiustate di sale e pepe e proseguite la cottura per altri 5 minuti, aggiungendo se necessario un cucchiaio di acqua della pasta, che avrete nel frattempo lessato in acqua salata. Mantecate col parmigiano e insaporite con un po' di prezzemolo tritato.

Si possono sostituire con:

- **Orecchiette con crema di pomodori crudi e mandorle**, 70 g di orecchiette, 200 g di pomodori, 10 mandorle, 1/2 spicchio d'aglio, basilico, 1 cucchiaio di olio extravergine di oliva, sale, pepe.
- **Pasta e lenticchie**, 70 g di ditali, 30 g di lenticchie secche (90 g cotti), 2 cucchiaini di parmigiano, 1 cucchiaino di olio extravergine di oliva, sale.
- **Rigatoni all'eoliana con alici**, 70 g di rigatoni, 100 g di alici, 150 g di pomodorini, 1 cucchiaino di capperi, 1/2 spicchio d'aglio, origano, 1 cucchiaio di olio extravergine di oliva, sale.
- **Risotto con ricotta e spinaci**, 70 g di riso, 30 g di ricotta, 50 g di spinaci (cotti), 1 cipollina, 2

cucchiiai di latte, basilico, prezzemolo, 5 g di burro, sale, pepe.

Secondi

Purea di ceci al rosmarino con gamberi

- 40 g di ceci secchi (120 g cotti)
- 4 gamberi (200 g), rosmarino
- 2 cucchiaini di olio extravergine di oliva, sale

Passate al setaccio i ceci che avrete cotto precedentemente (potete utilizzare i ceci precotti in scatola, avendo cura di farli bollire qualche minuto prima di passarli) e insaporite la purea ottenuta con un po' di rosmarino tritato finemente, sale e un filo d'olio. Intanto

pulite i gamberi e cuoceteli velocemente in una padella antiaderente con il rimanente olio. Una volta cotti, disponeteli sulla purea e servite.

Spiedini di salmone con pistacchi tritati

- 150 g di filetto di salmone
- 30 g di pistacchi tritati (o di semi di sesamo)
- olio extravergine di oliva, sale

Tagliate il filetto di salmone a dadi, infilateli sugli spiedini e passateli sui pistacchi tritati, in modo da ricoprirli totalmente. Disponeteli su una teglia e infornate in forno tradizionale caldo per 15-20 minuti o in forno a microonde per soli 5 minuti alla massima potenza. Potete anche grigliarli su una bistecchiera ben calda, avendo cura di cuocerli pochi minuti per lato. Prima di servire, bagnate con un filo d'olio.

Stufato di agnello alla provenzale

- 250 g di agnello
- 50 g di cipolle
- 20 g di carote, prezzemolo, timo, alloro
- 3 spicchi d'aglio, 1/2 bicchiere di vino rosso
- 1 cucchiaio di olio extravergine di oliva, sale

Marinate la carne nel vino con le carote, 30 g di cipolle e le erbe aromatiche per qualche ora. Poi preparate un soffritto con l'aglio, le rimanenti cipolle e l'olio, aggiungere l'agnello con la sua marinata e lasciate cuocere a fuoco lento per 40-50 minuti. Salate e servite.

Si possono sostituire con:

- **Alici ammollicate**, 200 g di alici, 150 g di pomodorini, 2 cucchiaini di pangrattato, 1/2 spicchio d'aglio,

prezzemolo, origano, succo di limone, 1 cucchiaio d'olio extravergine di oliva, sale.

- **Hamburger al formaggio**, 100 g di carne macinata magra, 20 g di formaggio tipo emmenthal.
- **Stracchino e bastoncini di carote**, 100 g di stracchino, 2 carote.
- **Uovo al pomodoro**, 1 uovo, 200-300 g di pomodori pelati, basilico, 1 cucchiaio d'olio extravergine di oliva, sale.

Contorni

Insalata di spinaci ai pinoli e uvetta

- 100 g di spinaci crudi
- 1 cucchiaio di pinoli

- 1 cucchiaino di uvetta
- 1 cucchiaino di olio extravergine di oliva, aceto balsamico, sale

Lavate bene le foglie di spinaci e tagliatele per farne un'insalata alla quale aggiungerete i pinoli e l'uvetta, rinvenuta precedentemente in acqua tiepida. Condite con un cucchiaino d'olio, una spruzzata di aceto balsamico e un pizzico di sale.

Zucca gratinata

- 200 g di zucca gialla
- 2 cucchiai di pangrattato
- timo, prezzemolo, rosmarino, 1/2 spicchio d'aglio
- 1 cucchiaino di olio extravergine di oliva, sale

Tagliate la zucca a fettine dello spessore di 1 cm circa e disponetele su una teglia

antiaderente, sulla quale avrete versato l'olio e un pizzico di sale. Intanto preparate un trito fine con le erbe aromatiche, l'aglio e unitelo al pangrattato. Cospargete la panatura sulle fette di zucca e cuocete in forno già caldo per 20 minuti circa.

Si possono sostituire con:

- **Bietola all'agro**, 150 g di bietola cotta, succo di limone, 1 cucchiaino di olio extravergine di oliva, sale.
- **Insalata di pomodori e rucola**, 150 g pomodorini, 30-40 g di rucola, aceto balsamico, 1 cucchiaino di olio extravergine di oliva, sale.
- **Insalata con lattuga, carote e finocchi**, 40 g di lattuga, 40 g di carote, 40 g di finocchi, aceto

balsamico o limone, 1 cucchiaino di olio extravergine di oliva, sale.

- **Zucchine e pomodorini**, 250 g di zucchine, 80-100 g di pomodorini, 2 fettine di cipolla, 1 cucchiaino di olio extravergine di oliva, sale.

Elenco alfabetico dei nutrienti e delle sostanze protettive

Acido arachidonico

Acidi fenolici

Acido folico

Acido pantotenico

Acidi grassi essenziali

Acidi grassi saturi

Acidi grassi insaturi

Acidi grassi polinsaturi

Acqua

Alcol

Aminoacidi

Aminoacidi essenziali

Aminoacidi ramificati

Antiossidanti

Antocianine

Betacarotene

Biotina

Calcio

Carboidrati

Caroteni

Colina

Cumestani

Fermenti lattici

Ferro

Fibra

Fitoestrogeni

Flavonoidi

Folati

Fosfolipidi

Fosforo

Glicogeno

Grassi

Iodio

Isoflavoni

Lattoferrina

Licopene

Lignani

Magnesio

Niacina

Omega-

Omega-

Polifenoli

Potassio

Proteine

Rame

Selenio

Sodio

Vitamina A

Vitamina B₁ o Tiamina

Vitamina B₂ o Riboflavina

Vitamina B₃

Vitamina B₅

Vitamina B₆

Vitamina B₉

Vitamina B₁₂

Vitamina C

Vitamina D

Vitamina E

Vitamina K

Zinco

Zuccheri

Elenco alfabetico delle ricette

Vengono riportate in *corsivo* e con il simbolo • le preparazioni suggerite come sostituzioni.

PRIMI E MINESTRE

- *Bucatini cacio e pepe*
- *Bucatini con crema di broccoli e speck*
- *Crema di porri, carote e patate*
- *Farfalle al pomodoro, basilico e ricotta*

Farfalle allo sgombro

Farfalle con zucchine e fagioli

- *Fusilli al ragù e parmigiano*
- *Fusilli con il cavolfiore*

Fusilli con zucchine e pomodorini

Gnocchetti con le alici

- *Gratin di patate al rosmarino*

Insalata di orzo e farro

Minestra di borlotti, riso e cavolfiore

Minestra di orzo e lenticchie

• *Orecchiette con crema di pomodori crudi e mandorle*

Panzanella

Pappa al pomodoro

• *Pasta all'uovo*

Pasta e fagioli

• *Pasta e lenticchie*

Pasta e patate

Penne al cavolfiore e pecorino

• *Penne al pomodoro e parmigiano*

Penne alla salsa di noci

• *Penne con gli asparagi*

• *Pizza margherita*

• *Rigatoni all'eoliana con alici*

Rigatoni alle alici

Rigatoni con radicchio e speck

• *Riso e lenticchie*

- *Risotto con le zucchine*
- *Risotto con ricotta e spinaci*
- *Spaghetti con aglio e acciughe*

Spaghetti con alici, pomodori e pecorino

Spaghetti con le vongole

- *Spaghetti con pesto alla trapanese*

Ziti gratinati al pomodoro e provola

- *Zuppa di primavera*

SECONDI

- *Alici ammollicate*

Arista alle prugne

- *Bocconcini di salmone all'aneto*

- *Bresaola con rucola, funghi e parmigiano*

Calamaretti saltati con fagioli all'occhio

- *Caprese*

- *Filetto alla griglia*

- *Frittata di spinaci*

- *Hamburger al formaggio*

- *Insalata di bollito*

• *Insalata di ceci, sedano e champignon con uova in camicia*

• *Insalata di mare*

• *Insalata di polpo, ceci e rosmarino*

• *Involtini di bresaola e stracchino*

Involtini di vitellone alla rucola

• *Orata al forno con patate*

Pesce spada con pomodori secchi e finocchietto

Pollo allo yogurt

Pollo saltato con verdure

• *Pomodori ripieni al formaggio di capra*

Purea di ceci al rosmarino e gamberi

Saltimbocca alla romana

Sgombro con pomodorini, origano e capperi

Spiedini di pollo con insalata di couscous e verdure

Spiedini di salmone con pistacchi tritati

Spigola al sale

• *Straccetti di manzo con rucola*

• *Stracchino e bastoncini di carote*

Stufato di agnello alla provenzale,

- *Teglia di sgombro al pomodoro*

Tortino di pane, pomodori e zucchine

- *Uovo al pomodoro*

Uovo affogato in salsa di basilico e yogurt

Zucchine con noci e formaggio

Zuppetta di sgombro

CONTORNI

- *Bietola all'agro*

Bietola con pomodorini e cipolla

- *Broccoli o spinaci ripassati*

- *Carote ripassate in padella*

- *Cavolfiore bollito*

- *Cicoria all'agro*

Cipolline gratinate

- *Fagiolini all'agro*

- *Grigliata dell'orto*

- *Insalata con lattuga, carote e finocchi*

- *Insalata di fagiolini e patate*

- *Insalata di finocchi*
- *Insalata di pomodori e rucola*
- *Insalata di radicchio, mele e noci*
- *Insalata di ravanelli, soncino e olive*
- *Insalata di spinaci*

Insalata di spinaci ai pinoli e uvetta

- *Insalata mista*
- *Melanzane grigliate*

Patate e pomodori al gratin

- *Pinzimonio*

Piselli ripassati in padella

Porri gratinati

Scarola alla napoletana

- *Spinaci all'agro*

Verza al curry e cipolle

Zucca al rosmarino

Zucca gratinata

- *Zucchine e pomodorini*

PANINI

Panino al prosciutto crudo

- *Panino all'hamburger con pomodoro*
- *Panino salmone e yogurt greco*
- *Panino sgombro o tonno con pomodoro*
- *Panino caprese*

Indice

Un'alimentazione buona, sana, sufficiente e sostenibile

Alimenti e nutrienti: quando, quali, quanto?

I superalimenti... scegliamoli spesso

Mangiar bene PER I BAMBINI E GLI ADOLESCENTI

I 10 punti del mangiar sano

La dieta che fa bene

Regole alimentari

Schema dietetico

Ricette

Mangiare bene PER GLI ADULTI

I 10 punti del mangiare sano

La dieta che fa bene

Regole alimentari

Schema dietetico

Ricette

Mangiare bene PER LE NEOMAMME

I 10 punti del mangiare sano

La dieta che fa bene

Regole alimentari

Schema dietetico

Ricette

Mangiare bene PER GLI SPORTIVI

I 10 punti del mangiar sano

La dieta che fa bene

Regole alimentari

Schema dietetico

Ricette

Mangiar bene PER I PIÙ MATURI

I 10 punti del mangiar sano

La dieta che fa bene

Regole alimentari

Schema dietetico

Ricette

Elenco alfabetico dei nutrienti e delle sostanze protettive

[Elenco alfabetico delle ricette](#)