

la DIETA
del MONACO
BUDDISTA

Happy
Me^{or}

Cristina Grande
Federico Vignati



 GIUNTI DEMETRA



Cristina Grande Federico
Vignati

LA DIETA DEL MONACO BUDDISTA



GIUNTI DEMETRA



SOMMARIO

INTRODUZIONE

DIETA E BUDDISMO

GLI INSEGNAMENTI DI BUDDHA

Il Canone *pāli* e il cibo

La via di mezzo

La cucina

GLI ALIMENTI TIPICI

Il riso e gli altri cereali

I legumi

Gli ortaggi e le verdure

Le alghe

La frutta

Il curry

Il tè

COSE DA SAPERE E REGOLE DA SEGUIRE

LA DIETA VEGETARIANA

La piramide vegetariana

Acqua

Cereali e derivati

Frutta e verdura

Oli e grassi da condimento

Legumi, semi, frutta secca...

Latte e yogurt

Uova, latticini e formaggi

Dolci, miele, zucchero e bibite dolci

Dieta vegetariana e salute

L'importanza dell'informazione

Il bilancio energetico

I PRINCIPI NUTRITIVI

Proteine

Grassi

Zuccheri

Vitamine

Sali minerali

Acqua

I gruppi di alimenti

Cereali e derivati

Frutta e verdura

Oli e grassi da condimento

Alimenti proteici

Latte e yogurt

Dolci, miele, zucchero e bibite dolci

LA DIETA IN PRATICA

IL PROGRAMMA

PRIMA FASE

Prepararsi al cambiamento

Accettare la contraddizione

SECONDA FASE

Primo precetto

Secondo precetto

Terzo precetto

Quarto precetto

Quinto precetto

TERZA FASE

LO SCHEMA ALIMENTARE

Facciamo un esempio

GLI SCHEMI ALIMENTARI

QUALCHE CONSIGLIO PRATICO

Modalità di cottura

Zuppe e minestre di legumi e cereali

Come preparare il tè

Come dolcificare

Preparare il curry

SCHEMA DA 1200 KCAL

SCHEMA DA 1400 KCAL

SCHEMA DA 1600 KCAL

SCHEMA DA 1800 KCAL

SCHEMA DA 2000 KCAL



INTRODUZIONE

Nonostante abbia dedicato più di vent'anni della mia vita alla dietetica e alla nutrizione, l'entusiasmo con cui il pubblico continua ad affidarsi ai rimedi meno probabili per il raggiungimento del peso ideale non cessa ancora di stupirmi: basta sfogliare una qualsiasi rivista per trovare consigli dietetici e diete. Le librerie sono fornitissime di libri sull'alimentazione, quasi mai scritti da medici e da dietisti; modelle, giornalisti, personal-trainer: chiunque abbia progettato un suo anche non scientifico e discutibile metodo per dimagrire può pubblicarlo, divulgarlo, venderlo e arricchirsi. In Italia le

società scientifiche, dei professionisti e il Ministero della Salute vigilano e mettono in guardia sui pericoli per la salute, ma con scarso successo.

Tutti sanno che ogni persona ha esigenze nutrizionali diverse e che una dieta dimagrante può influire sulla salute, ma tutti sono disposti a correre qualsiasi rischio pur di riacquistare la linea perduta.

Per questo ho deciso di scrivere di alimentazione per le riviste divulgative. Ho iniziato a studiare tutte le diete di moda, calcolarle, ricalcolarle e provarle, per capire perché avessero tanto successo. Studiarle e provarle perché sono queste le diete che le persone leggono e mettono in pratica, ed

è così che ho convinto Federico Vignati, medico serio e dai metodi scientifici, a condividere quest'avventura.

«Federico, la gente legge le diete improbabili perché i libri e le riviste sono più allegri delle tue prescrizioni. Le diete dei giornali sono più semplici da capire e hanno ricette e consigli pratici. I pazienti non leggono i tuoi articoli scientifici e non sanno cosa sia la medicina basata sull'evidenza. La gente ha bisogno di messaggi semplici».

«Dieta del che...?».

«Del monaco buddista».

«E... sarebbe?».

«Una nuova moda che impazza su internet: una tisanona magica, mix di erbe varie, accompagnata da riso, frutta

e verdure per dimagrire per sempre e vivere felici».

«Un'altra dieta di successo e squilibrata?».

«Sì».

«Le erbe hanno le stesse controindicazioni dei farmaci, lo sai?».

«Certo che lo so: anche la digitale è un'erba, e lo è anche la cicuta».

«Appunto...».

«Scriviamoci un libro».

«Perché?».

«Perché ho studiato».

«Studiato cosa?».

«I monaci buddisti, e ho scoperto un sacco di cose interessanti».

«E allora?».

«Mi sono ispirata, ho cambiato

alimentazione, ho perso qualche kg e mi sento molto, molto meglio».

«È una dieta vegana?»

«Non proprio».

«Avrai perso un sacco di massa muscolare».

«Per niente, sono più tonica di prima».

«Non ci credo, misuriamo la massa muscolare».

«Visto?».

È così che è nato il libro *La dieta del monaco buddista* perché “la dieta del monaco buddista” non sia l’ennesima bufala.

Cristina Grande



DIETA E BUDDISMO





GLI INSEGNAMENTI DI BUDDHA

Il buddismo appartiene a un contesto culturale molto diverso dal nostro e noi occidentali, affascinati dall'Oriente, rischiamo troppo spesso di non comprenderlo e di banalizzarlo.

La religione è una cosa complicata, tutte le religioni lo sono. Si sono combattute

e si combattono guerre in nome della religione, ma la maggior parte delle persone si professa appartenente a una religione piuttosto che a un'altra senza, in realtà, conoscenze approfondite. Conoscere qualche regola, qualche preghiera e qualche rito non significa conoscere e comprendere una religione e questo libro non ha la presunzione di spiegare il buddismo. Con tutta l'umiltà che l'argomento richiede tenteremo, invece, di illustrare gli aspetti del buddismo che hanno attinenza con lo stile di vita e in particolare con l'alimentazione.

Il buddismo o buddhismo dal nome di Buddha, il suo fondatore, è più antico del cristianesimo e nasce circa 2500

anni fa in India.

Buddha non era un dio ma un essere umano: il principe Siddhartha Gautama, nato nell'attuale Nepal nel IV secolo a.C. Il principe abbandonò la sua vita privilegiata per riflettere e studiare la natura umana e arrivare alla conclusione che tutte le cose sono “impermanenti”. Dal momento del suo “risveglio” dall'illusione della “permanenza” Siddhartha venne chiamato Buddha, “il risvegliato”, e iniziò a illustrare ai primi discepoli i tratti fondamentali della sua dottrina, la verità della vita e la pratica per mettere fine alla sofferenza e raggiungere l'illuminazione (il nirvana).

Il Canone pāli e il cibo

Il concetto fondamentale di molte religioni è la ricerca di una via di salvezza che, in genere, si raggiunge coltivando i buoni sentimenti, avendo cura del prossimo e ricercando una sorta di sintonizzazione con le energie universali che governano il mondo. Non si rischia quindi di banalizzare sostenendo che il cibo è strettamente connesso con la religione, perché il cibo è il mezzo di scambio con il corpo e l'ambiente e influenza, oltre che il fisico, anche lo spirito.



Il cibo, secondo il buddismo, può cambiare e migliorare le persone. Gli insegnamenti di Siddhartha Gautama, il Buddha “il risvegliato” o “illuminato” – che predicò fino alla morte le sue intuizioni in tutta la parte nord orientale dell’India – vennero imparate a memoria dai suoi discepoli e solo in seguito trascritte e raccolte nel *Canone pāli*. L’insieme dei testi scritti che riportano gli insegnamenti del Buddha è chiamato anche “triplice canestro” perché i rotoli manoscritti venivano posti in tre ceste distinte.



Tanti sostengono che i monaci buddisti siano vegetariani, anzi addirittura vegani.

Buddha negli antichi testi fa riferimento ad alimenti tipici in quei tempi nelle zone dell'attuale Nepal, ma che oggi comunque si trovano facilmente (quasi tutti) nei nostri supermercati. Nel *Canone pāli* vengono nominati alimenti come piselli, fave, farina d'avena, riso, orzo, miglio, ghee (burro chiarificato), olio, latte, caglio, miele, zucchero, melassa, zenzero, pesce, seme di comino e pepe. **Si distinguono due tipi di cibo:** “**duro**”, come biscotti, dolci, carni e frutta; e “**morbido**”, come riso bollito e curry. Alla vigilia della sua illuminazione Buddha prese latte di riso

e dopo gli fu offerto dolce di riso e miele. Buddha non aveva nulla contro i prodotti di origine animale, come ad esempio il miele. Gli unici divieti riportati nel *Canone pāli* riguardano l'alcol e le sostanze che alterino la lucidità mentale. Buddha dice anche di non uccidere alcuna forma di vita, ma precisa anche che è la condotta morale a rendere impura una persona, non il cibo, e se una persona non è responsabile della morte dell'animale, può mangiare la carne che gli viene offerta. Buddha e i suoi seguaci vivevano di elemosine e, con umiltà, mangiavano tutto quello che veniva offerto loro.

La via di mezzo

Khyentse Norbu, lama originario del Bhutan, nel suo libro *Sei sicuro di non essere buddhista?* afferma che “il buddhismo non ha vincoli culturali: non riserva i suoi benefici a una società data e non trova spazio nei governi e nella politica”. È questo il bello del buddismo: si può fare spazio al buddismo senza rinnegare completamente le proprie origini e il proprio vissuto. Gli insegnamenti di Siddharta possono essere accolti e messi in pratica da chiunque, anche solo parzialmente.

Si narra che Siddartha parlò a un macellaio circa il karma negativo che gli avrebbe procurato uccidere gli animali ma, quando questi gli rispose che era

l'unica cosa che gli permetteva di procurarsi i mezzi per vivere, Buddha lo esortò a fare voto di non uccidere dal tramonto all'alba: il buddismo non pretende cambiamenti radicali, conduce alla salvezza passo dopo passo, secondo le possibilità di ognuno.

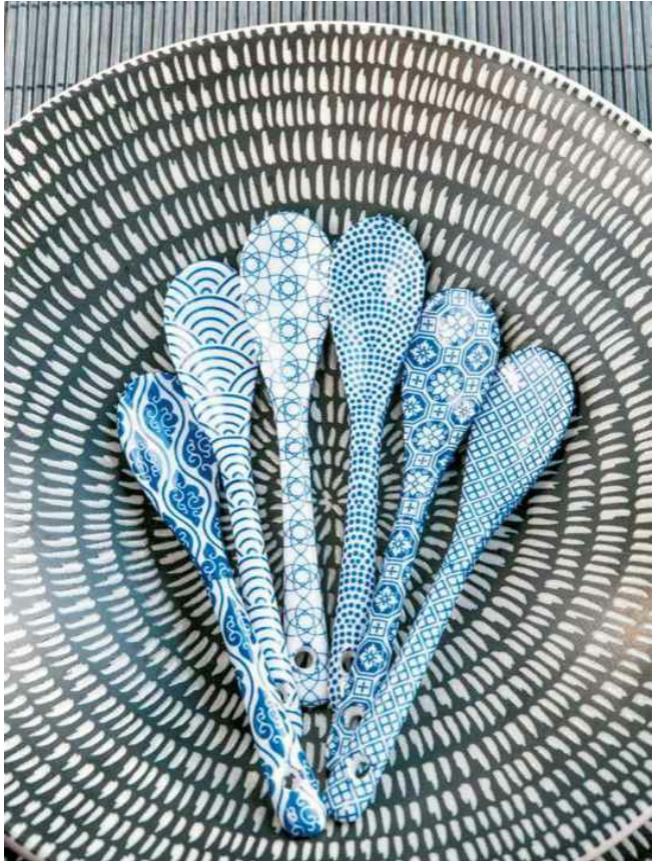
Il buddismo è la filosofia della moderazione: "via di mezzo" o "via media" è il nome che Buddha stesso ha dato al suo sistema dottrinale spirituale.

La via mediana è il giusto mezzo tra gli estremismi, un percorso di moderazione lontano dagli estremi di auto-indulgenza e auto-mortificazione. Il percorso di moderazione conduce all'illuminazione, al nirvana. I passi o sentieri per percorrere la via di mezzo sono otto:

- retta parola;
- retta azione;
- retta sussistenza;
- retto sforzo;
- retta presenza mentale;
- retta concentrazione;
- retta visione;
- retta intenzione.

Ci piace porre l'attenzione sulla **retta sussistenza**, cioè vivere in modo equilibrato evitando gli eccessi, perché un percorso di moderazione è anche un percorso di salute. Buddha dice che “chi trascorre la vita badando solo al piacere, [...] senza conoscere misura nel cibo, pigro e fiacco, lui trascina via Mara (il dio della morte) come il vento

(svelle) l'albero debole".



Buddha non chiede nessuna austerità ma solo moderazione, e non lo chiede con obblighi o minacce: seguire i suoi precetti è una libera scelta. Buddha dice quello che, con parole diverse, raccomandano i nutrizionisti: **“non esagerate con il cibo e fate attività fisica”**. Coltivando uno stile di vita moderato, sarà possibile sentirsi meglio e vivere in armonia, senza conflitti e senza problemi.

La cucina

Il buddismo è diffuso oggi in tutto il mondo, ma le diverse scuole variano riguardo al tipo di percorso e alle pratiche da seguire per raggiungere la liberazione dalla sofferenza.

Come variano le scuole, variano anche le cucine e le abitudini alimentari dei monaci che, oltre a seguire pratiche religiose diverse, hanno anche tradizioni alimentari diverse a seconda del luogo in cui si trovano (Cina, Giappone, Tibet, Thailandia, India o altro).

Un monaco ordinato (*bhikkhu*) osserva 10 precetti e 227 regole; una monaca (*bhikkhuni*) è tenuta a osservare 10 precetti e 331 regole. Elencare tutte le regole sarebbe ovviamente lunghissimo e potrebbe generare confusione di idee, quindi, tra precetti e regole, porremo l'attenzione solo su quelle che caratterizzano il comportamento alimentare e che sono:

- non uccidere animali o pesci e,

quindi, non mangiarli;

- non bere bevande alcoliche o bevande che influiscano sullo stato mentale, come caffè e altre bevande eccitanti;
- non mangiare dopo mezzogiorno;
- non mangiare una volta terminato il pasto;
- non conservare cibo per dopo pranzo.

Su cosa si basa quindi la cucina dei monaci buddisti? La regola certa è che i monaci non uccidono per mangiare e, di conseguenza, non cacciano, non pescano e non mangiano la carne o il pesce, se l'animale è stato ucciso apposta per loro. I monaci non bevono alcolici e neanche caffè, né bibite gassate. Non

eccedono nelle quantità di cibo e non mangiano dopo una certa ora.

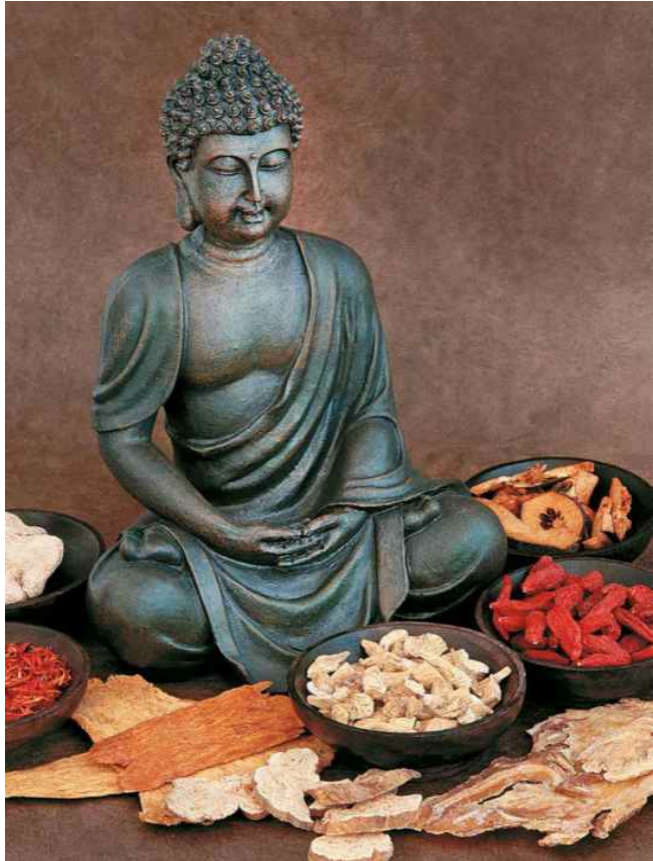




In alcuni monasteri i monaci non cucinano neanche, ma si alimentano esclusivamente con il cibo ricavato dalle elemosine, mentre in altri vi è un monaco, il *tenzo*, responsabile dei pasti della comunità.

Dogen Zenji, il fondatore della scuola Zen Soto in Giappone, nel suo libro *Istruzioni a un cuoco Zen*, espone le regole e le usanze della cucina Zen e dice che “se il *tenzo* offre un pasto privo dell’armonia dei sei sapori e delle tre qualità, non si può dire che serva la comunità”. I sei sapori sono: amaro, acido, dolce, salato, insipido e piccante; le tre qualità sono: leggero e flessibile; pulito e armonioso; coscienzioso e accurato.

In conclusione, possiamo affermare che **alla base della cucina buddista**, oltre al riso – cibo semplice e comune offerto spesso in elemosina ai monaci – più che degli ingredienti **troviamo regole di moderazione e pasti che**, dovendo presentare tutti i sapori fondamentali, **devono essere composti da alimenti diversi**, preparati e presentati nel rispetto delle condizioni igieniche e con cura. Pasti sicuri, non monotoni ed equilibrati, in perfetta sintonia con le regole di una buona alimentazione.



GLI

ALIMENTI

TIPICI

Molti hanno la convinzione che gli alimenti tipici della tradizione orientale siano tutti salutari, mentre è opportuno considerare con attenzione che i modelli alimentari si sono sviluppati secondo quelle che erano le risorse disponibili in un dato paese e secondo le necessità degli abitanti.

In relazione al clima e allo stile di vita, il fabbisogno di energia e nutrienti può variare notevolmente da individuo a individuo, e le esigenze nutrizionali di un orientale possono essere anche molto diverse da quelle di un occidentale.

Non si parlerà in questo libro di alimenti come il burro di yak, che pure fa parte dell'alimentazione dei monaci buddisti del Tibet, o di altri alimenti troppo lontani dalle nostre tradizioni alimentari. Ci è sembrato doveroso trattare le alghe, non tanto perché sono utilizzate nei monasteri buddisti del Giappone e dai buddisti vegani, ma per il fatto che fanno parte anche della cucina di alcune nostre regioni costiere e che, da quando il sushi è diventato una

moda, le alghe sono diventate di consumo comune anche nel nostro paese. Nel rispetto della via di mezzo, dunque, tratteremo di alimenti il più possibile affini al nostro tipo di dieta, perché il cambiamento di stile di vita e alimentazione non sia drastico e avvenga gradualmente, senza troppe rinunce.

Il riso e gli altri cereali

Il riso è un alimento fondamentale nella dieta del monaco buddista ed è l'alimento base per numerose popolazioni nel mondo. Inserito in una dieta equilibrata è un ottimo alimento, mentre un'alimentazione squilibrata a base di riso può causare carenze alimentari e avere conseguenze negative

anche importanti sulla salute. È il caso del beri beri, una patologia da carenza di vitamina B₁, che causa alterazioni a carico dei sistemi nervoso, cardiovascolare e gastroenterico, e che è ancora presente nelle popolazioni che si alimentano quasi esclusivamente di riso brillato.

Per contro, in Italia e in molti paesi, soprattutto al nord, il riso, oltre a essere considerato l'ingrediente principale di numerosi piatti regionali, viene ancora considerato un cibo terapeutico per malati e convalescenti.



100 G DI RISO BRILLATO FORNISCONO

- 80.4 g di carboidrati
- 332 kcal
- alcuni sali minerali
- piccole quantità di vitamine del gruppo B
- proteine vegetali

Il riso è un cereale, una pianta erbacea che produce frutti o semi che possono essere macinati per ricavarne farina. Come il riso, sono cereali anche il

frumento, il grano saraceno, l'orzo, l'avena, il mais, il miglio, la segale, il sorgo, il farro, la triticale, la spelta, il kamut, la quinoa e l'amaranto.

Il riso, come gli altri cereali, è ricco di carboidrati complessi e, se è integrale, è anche molto ricco di fibre. I cereali forniscono anche una buona quota di proteine che sono però di scarso valore nutrizionale.

Dal riso e dai cereali si ricavano numerosi altri prodotti, come le farine, utilizzate per minestre o per preparare il pane, dolci o altri alimenti da forno come, per esempio, cracker e biscotti.

I fiocchi di cereali e i cereali soffiati o tostati, se non contengono grassi e zuccheri semplici aggiunti, sono ottimi

per la prima colazione.



I cereali e i loro derivati dovrebbero essere presenti a ogni pasto per il loro prezioso apporto di carboidrati complessi.

I legumi

Nella dieta dei monaci buddisti i legumi, alimenti umili e facilmente conservabili, sono spesso presenti. Le popolazioni orientali, e in generale quelle appartenenti ai paesi più poveri, utilizzano molto i legumi come fonte proteica.

Un tempo anche nel nostro paese – quando la carne era un genere di lusso che non tutti si potevano permettere – i legumi secchi, meno costosi, sostituivano le proteine animali.

Rispetto alla carne e al pesce, infatti, i legumi hanno un prezzo minore e possono essere conservati a lungo e a temperatura ambiente.

Si consumano dopo essere stati tenuti in ammollo in acqua e dopo essere stati cotti ma alcuni legumi, come i ceci e le arachidi, si possono consumare anche secchi, per esempio come aperitivo.

I legumi secchi più conosciuti nel nostro paese sono i fagioli, le fave, i piselli, le lenticchie e i ceci, mentre meno utilizzati sono la cicerchia e i lupini. Questi ultimi, di recente, hanno attirato l'attenzione dei nutrizionisti per il loro effetto positivo sulla salute, in particolare per la loro capacità di diminuire il colesterolo nel sangue e,

conseguentemente, il rischio cardiovascolare. I legumi secchi, oltre a essere una fonte di proteine migliore rispetto a quella dei cereali, contengono alte percentuali di amido, fibra alimentare e sali minerali come calcio, ferro e potassio.



I legumi freschi – come piselli, fave e fagioli – contengono più acqua dei legumi secchi e una minore concentrazione di principi nutritivi, con un conseguente inferiore apporto di calorie e nutrienti.

La soia, originaria dall'Asia, è un altro interessante legume, molto utilizzato nell'alimentazione buddista e nelle diete vegetariane e vegane. È ricchissima di proteine di buona qualità alimentare e possiede numerose virtù nutrizionali, tanto che, pur non essendo parte delle nostre tradizioni culinarie, è ormai entrata da molti anni nella nostra alimentazione, insieme ai suoi derivati come il tofu.



Gli ortaggi e le verdure

Sono presenti in abbondanza nella dieta dei monaci buddisti. Tranne poche eccezioni, questi alimenti apportano pochissime calorie ma contengono fibra,

che permette all'intestino di funzionare meglio, contribuisce al senso di sazietà e diminuisce l'assorbimento di grassi e zuccheri. Le eccezioni sono rappresentate dai legumi e dalle patate, che contengono più amido e più calorie. Per le loro caratteristiche nutrizionali i legumi, come abbiamo già detto, possono egregiamente sostituire il secondo piatto, mentre le patate possono essere utilizzate in sostituzione dei cereali e dei loro derivati.



Tutti i vegetali sono ricchi di numerose vitamine e di potassio, utile

all'equilibrio idrico dell'organismo. In particolare negli ortaggi come peperoni, pomodori, rape, cavoli, broccoli e spinaci è contenuta in alta percentuale la vitamina C, che svolge diverse azioni protettive: rinforza i sistemi di difesa dell'organismo e contrasta la formazione dei radicali liberi (composti instabili presenti nell'organismo, dai quali possono derivare dei danni ai tessuti e tutta una serie di malattie).

Carote, peperoni e verdure a foglia verde sono molto ricchi di beta-carotene, un precursore della vitamina A che, oltre a combattere la formazioni di radicali liberi, protegge le mucose e la funzione visiva notturna e aiuta l'organismo a difendersi da alcuni

tumori.

Oltre al patrimonio di vitamine e minerali, gli ortaggi contengono altre preziose sostanze fitochimiche che hanno importanti effetti positivi sulla salute, come gli isotiocianati, contenuti nelle verdure appartenenti alla famiglia dei cavoli e dei broccoli.

Come regola generale, per sfruttare al meglio il patrimonio vitaminico e minerale degli ortaggi e della frutta, è meglio scegliere prodotti locali e di stagione, maturati naturalmente al sole e staccati dalla pianta al momento giusto, e consumarli freschi e interi.

Le alghe

Esistono numerosissime varietà di alghe

marine commestibili, ma preferiamo iniziare il discorso partendo dalla lattuga di mare, ingrediente tipico delle famose zeppole napoletane, buonissime frittelle di pasta lievitata e alghe.

Questo tipo di alga, che nella nostra tradizione è consumata fresca come tutte le alghe marine, ha destato negli ultimi tempi un certo interesse per le virtù nutrizionali che le vengono attribuite.

I sostenitori delle alghe magnificano questi alimenti per l'alta concentrazione di nutrienti (proteine, vitamine, calcio e altri preziosi minerali) e altre sostanze che non sono nutrienti ma che possono avere effetti salutari.

Un nutrizionista serio, però, prima di formulare un giudizio consulta la

letteratura scientifica e le tabelle di composizione degli alimenti, nelle quali è riportato il contenuto di energia e nutrienti dei cibi. Le tabelle di uso comune non riportano il contenuto in nutrienti della lattuga di mare, ma considerato che si tratta di un prodotto che si mangia fresco, in modeste quantità e occasionalmente, se proviene da acque sicure è stimabile che non sia dannosa alla salute.

Sulle tabelle è possibile invece trovare il contenuto di tre alghe molto di moda: l'alga nori, utilizzata per il sushi, l'alga wakame e l'alga kombu, utilizzate per insaporire le zuppe. In effetti queste alghe secche sono un vero concentrato di nutrienti, differenti però da alga ad alga:

10 g di alga nori forniscono una quota considerevole di vitamina A, circa 3 g di proteine, circa 4 g di fibra, circa 2 mg di ferro e altri minerali come calcio, potassio, sodio, iodio e fosforo. L'alga wakame è ricchissima di sodio e ha un contenuto di calcio maggiore rispetto all'alga nori. L'alga kombu contiene meno proteine ma più calcio rispetto alle prime due ed è ricchissima di iodio, troppo ricca! Il valore medio di iodio per l'alga kombu è di 2523 microgrammi per grammo*, quando i nostri Livelli di assunzione raccomandabili per la popolazione italiana (LARN), nella revisione del 2012, ne raccomandano appena 150 microgrammi al giorno e 600 come

livello di massima dose tollerata. Un'assunzione eccessiva di iodio può avere effetti molto negativi per la salute. Sebbene una normale porzione di alga secca sia intorno agli 8 g, e per il kombu alcuni produttori diano raccomandazioni specifiche di uso saltuario e inferiore al grammo, si consiglia di fare estrema attenzione al consumo delle alghe e di chiedere un parere al vostro medico prima di iniziare a farne uso.



La frutta

La frutta fresca non oleosa e non amidacea ha le stesse caratteristiche nutrizionali degli ortaggi, ma un potere energetico più elevato dovuto alla maggiore presenza di zuccheri.

Come le verdure, la frutta contiene composti fitochimici, vitamine e sali minerali preziosi per la salute. Albicocche, mango, kaki, melone, nespole e papaia sono ricchi di beta-carotene, precursore della vitamina A, mentre frutti come kiwi, fragole, ribes e agrumi sono molto ricchi di vitamina C. Ci sono frutti più ricchi di acqua e con una concentrazione minore di zuccheri, come il cocomero, e altri con un contenuto un po' più elevato come uva,

banane, kaki e mandarini ma, se consideriamo che una porzione di frutta corrisponde a un frutto medio oppure a 2 o 3 piccoli, non si rischia di esagerare con le calorie: una banana media, per esempio, pesa circa 130 g ed equivale a circa 85 kcal; una mela di dimensioni normali può pesare circa 220 g, corrispondenti a 88 kcal.

*[Tai Sheng Yeh, Nu Hui Hung, Tzu Chun Lin, *Analysis of iodine content in seaweed by GC-ECD and estimation of iodine intake*, Journal of food and drug analysis 22 \(2014\) pag. 189 e 196.](#)



Si può anche semplicemente orientarsi su una porzione di frutta pulita pronta da mangiare che pesi intorno ai 150 g, cambiando sempre il tipo, come raccomandano gli esperti: in questo modo, oltre a godere di diverse virtù nutrizionali, bilanceremo l'energia dei frutti un po' più o un po' meno calorici.

Come per le verdure fresche, anche per la frutta fresca bisogna ricordare che il massimo delle proprietà nutrizionali si ottiene dal frutto intero e appena colto. Privilegiamo, quindi, il consumo di frutta intera e il consumo dei prodotti del nostro territorio.

Chi tiene alla linea farà bene a prestare particolare attenzione alla frutta farinosa come le castagne che, per il loro

contenuto in amido, in una dieta equilibrata possono sostituire la razione di pane o di cereali. Dovrà inoltre tenere conto dell'apporto calorico della frutta secca e di quella oleosa, secca o fresca, come avocado, cocco, noci, mandorle e pistacchi, il cui apporto energetico, in alcuni tipi, può superare le 500 kcal per 100 g.

Il curry

Insaporisce molto spesso il riso del monaco, anche se alcune scuole buddiste sono orientate a una cucina lontana dai sapori forti ed evitano ingredienti come aglio, cipolla e porri, dai sapori troppo decisi.

Il curry, che in molti paesi dell'Asia

indica anche una serie di piatti, è ormai conosciuto e amato in tutto il mondo come un profumato, colorato e gustoso mix di spezie che serve a condire quasi ogni pietanza. Le miscele di spezie in India vengono chiamate *masala* e si preparano di volta in volta con ricette diverse a seconda della zona.



Il curry, il cui nome sembra derivi dal

termine tamil *keri* che significa “bazar” o “mercato”, è una miscela di spezie, da non confondersi con le foglie delle pianta di curry – un albero tropicale simile all'alloro – le cui foglie possono, per altro, essere presenti o meno tra gli ingredienti. In Italia il curry si trova già pronto all'uso, ma anche in questo caso le spezie che lo compongono possono variare.

Esistono numerosissime ricette di curry, più o meno piccanti. Le spezie che lo compongono di solito sono la curcuma, lo zenzero, il cumino, il coriandolo, il cardamomo, il pepe bianco, il peperoncino e la cannella. A questi ingredienti se ne possono aggiungere altri come noce moscata, cipolla, chiodi

di garofano e feno greco, secondo il tipo di ricetta.

L'ingrediente fondamentale del curry è la curcuma, nota anche come zafferano indiano. Responsabile del suo colore è un pigmento chiamato curcumina, una sostanza con proprietà antiossidanti che sembra possa avere effetti positivi nei confronti dei disordini neurodegenerativi legati all'invecchiamento del cervello come l'Alzheimer.

Riassumendo, si può dire che il curry è adatto non solo a esaltare il sapore di tutti i piatti – carni, pesci e verdure – ma sembra essere dotato di virtù digestive, antiossidanti, antitumorali e anti Alzheimer.



Il tè

Insieme al riso, il tè è l'elemento base della dieta del monaco buddista. In funzione della posizione geografica e della cultura locale, i monaci bevono diversi tipi di tè. Per esempio, quello dei monaci tibetani è salato, prevede l'aggiunta di burro di yak ed è molto lontano dai nostri gusti. Nel nostro paese il tè si beve anche da solo, senza aggiunta di limone, latte o zucchero, per gustarne meglio il sapore.

I diversi tipi di tè – come quello verde o quello nero – si ottengono dalla stessa pianta sempreverde, la *Camelia sinensis*. La differenza tra le due qualità dipende dal processo di lavorazione: mentre il tè nero viene sottoposto a

fermentazione ed essiccamento, il tè verde non viene fermentato ma solo rapidamente riscaldato per rendere inattive le ossidasi che ne provocherebbero l'imbrunimento.

Nel tè nero si ha, così, l'ossidazione completa delle foglie che diventano scure e liberano le sostanze aromatiche, mentre nel tè verde le foglie rimangono del colore originale e vengono conservati attivi i preziosi composti antiossidanti. Sembra che uno di questi composti, l'epigallocatechina gallato o EGCG, abbia un potere antiossidante sensibilmente più alto della vitamina E. Il tè verde sembra avere anche un'azione protettiva nei confronti di diversi tipi di tumore.

Oltre al tè nero e quello verde esiste il tè oolong che è un semifermentato.

Il tè è un vero e proprio elisir di lunga vita, una bevanda consumata in tutto il mondo che può avere effetti salutari. Si può gustare in qualsiasi momento della giornata e non ha calorie ma, come quasi tutte le erbe, può non essere tollerato da tutti e può avere interazioni con farmaci, altre erbe e alimenti. Per il suo contenuto in caffeina, il tè è sconsigliato in presenza di alcune patologie come quelle cardiovascolari.

Sempre dalla pianta del tè, in Giappone si produce il tè “bancha” (“Ban Cha” in giapponese significa “tè leggero”). Il tè bancha può essere “hojicha”, o tè tostato, prodotto passando al vapore e

asciugando lentamente le foglie della pianta del tè per interrompere ogni processo di fermentazione; oppure “kukicha”, prodotto dai rametti di tre anni di età, tolti dalla parte inferiore della pianta. Il tè kukicha è una bevanda con un contenuto di teina minimo rispetto al classico tè ed è usata per il suo potere curativo nella medicina macrobiotica. A differenza delle foglie di tè, i rametti non vanno lasciati in infusione ma devono essere fatti bollire per qualche minuto.



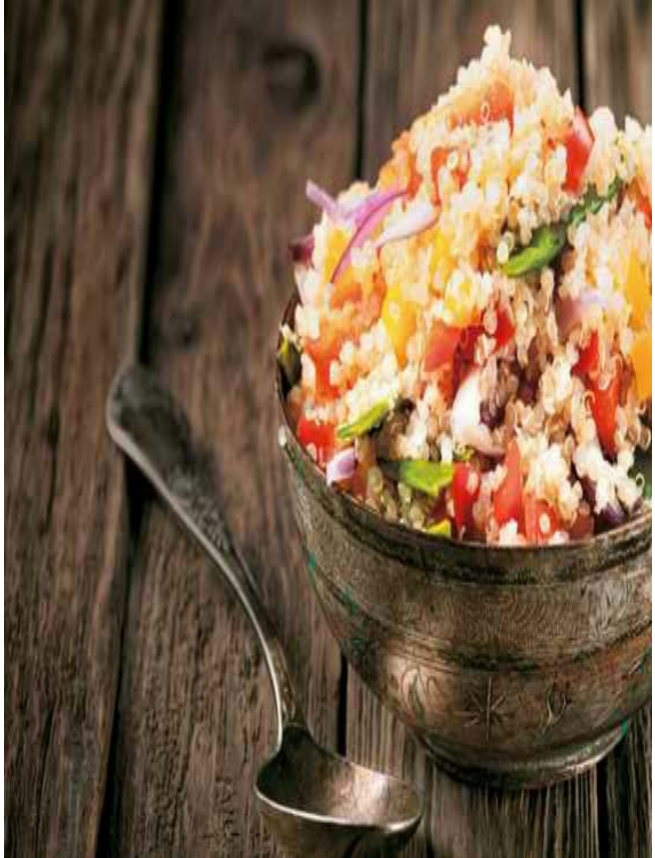
COSE DA

SAPERE

E

REGOLE

DA SEGUIRE





LA DIETA VEGETARIANA

“**V**i sono tre casi in cui io dico di non mangiare carne: vista, sentita e sospettata. E vi sono tre casi in cui io dico di mangiare carne: non vista, non sentita, non sospettata”.

Queste sono le parole del Buddha. Non tutte le scuole buddiste sono d'accordo nel seguire una dieta vegetariana ma molti monaci vi si attengono, escludendo

non solo la carne ma anche il pesce, nel rispetto del precetto “astenersi dall’uccidere qualsiasi essere senziente” e per non esserne la causa di morte.

Con il termine dieta vegetariana si intende indicare alcuni tipi di alimentazione che, con limitazioni diverse, escludono gli alimenti animali.

La definizione di dieta vegetariana a volte, può generare qualche ambiguità per colpa di sedicenti modelli alimentari che vanno da coloro che mangiano una ridotta quantità di carne rossa, a quelli che mangiano solo pollo o pesce o ad altri che escludono tutti gli alimenti di origine animale.

Secondo l’American Dietetic Association (ADA), si può parlare di

dieta vegetariana solo nel caso di una dieta che non includa carne (compreso il pollame) o frutti di mare, o prodotti che contengano questi cibi.

I modelli alimentari dei vegetariani possono variare considerevolmente:



- **i latte-ovo-vegetariani** hanno un'alimentazione basata su cereali, ortaggi, frutta, legumi, semi, latte e derivati e uova, mentre escludono carne, salumi, pesce e pollame;
- **i latte-vegetariani** mangiano cereali, ortaggi, frutta, legumi, semi, latte e derivati, mentre escludono carne, salumi, pesce, pollame e anche le uova;
- **i vegani, o vegetariani totali**, escludono carne, salumi, pesce, pollame, uova, prodotti lattiero-caseari e tutti i prodotti e gli ingredienti di origine animale.

Secondo il Rapporto Italia 2014 dell'EURISPES, in Italia si dichiara vegetariano il 6,5% della popolazione e

vegano lo 0,6%. **La percentuale totale di vegetariani e vegani è cioè del 7,1%** ed è in continuo aumento: nel 2013, la percentuale totale di vegetarianesimo era del 6%, è cresciuta quindi oltre l'1% in un anno. Per gli italiani alla base della scelta vegetariana c'è, oltre alla salute, la volontà di rispettare gli animali e di protestare contro l'allevamento industriale o la sperimentazione su esseri viventi.

Le motivazioni all'origine della scelta vegetariana in generale possono essere diverse, ma la filosofia più comune è il rispetto per gli animali e per la loro sofferenza e, in questi casi, la decisione di non nutrirsi di animali viene accompagnata anche dalla scelta di non

utilizzare neanche materiali di origine animale come cuoio, pellame e pellicce. Secondo le antiche filosofie orientali, gli animali hanno la stessa dignità e gli stessi diritti degli uomini, e chi causa sofferenza e morte a un altro essere vivente innesca un ciclo di malattia e sofferenza che prima o poi colpirà lui stesso.

Per i buddisti filosofia, psicologia ed etica si fondano sulla teoria del karma, cioè sul rapporto fra causa ed effetto degli eventi e delle azioni. Gli individui sono responsabili delle proprie azioni e ne sperimentano le conseguenze. Uccidere interrompe il ciclo della vita e di conseguenza, a causa del karma, chi uccide sarà nel futuro vittima di

sofferenze.

Alcuni buddisti sono vegani, ma il buddismo più antico prevede il consumo di prodotti di derivazione animale come il miele, il latte e le uova, purchè si tratti di uova non fecondate e sia quindi rispettato il principio di non uccidere o non essere causa di morte di un altro essere vivente.

La piramide vegetariana

Essere vegetariani non vuol dire automaticamente seguire una dieta sana. Per attuare una dieta sana, bisogna variare il tipo di alimenti, consumando ogni giorno alimenti appartenenti ai diversi gruppi con apporto di nutrienti diversi e non deve esserci eccesso o

carezza di calorie e nutrienti.

PIRAMIDE ALIMENTARE VEGETARIANA

DOLCI, MIELE O ALTRI ZUCCHERI SEMPLICI
0-2 porzioni al giorno

**ALIMENTI PROTEICI DI ORIGINE ANIMALE
COME UOVA, FORMAGGI O LATTICINI**
0-1 porzione al giorno

LATTE E YOGURT
1-2 porzioni al giorno

**ALIMENTI VEGETALI PROTEICI
COME LEGUMI, FRUTTA SECCA E SEMI**
1-2 porzioni al giorno

**OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA O OLIO VEGETALE
(SOIA, MAIS O GIRASOLE) O BURRO O PANNA**
2-6 porzioni al giorno

FRUTTA E VERDURA
5-6 porzioni al giorno

CEREALI
5-8 porzioni al giorno o più

ACQUA
circa 10 bicchieri al giorno

Per avere un'idea corretta di quale possa essere la composizione di una dieta fisiologica equilibrata per un adulto sano, può essere utile l'esempio illustrato dalla cosiddetta piramide alimentare, che fornisce un'idea chiara di come distribuire gli alimenti nell'arco di una giornata. Alla base della piramide è collocato quello che deve essere consumato in maggiore quantità e in cima quello che deve essere consumato in quantità minore e/o non ogni giorno. Vediamola dunque in dettaglio.

ACQUA

Alla base c'è l'acqua, che è indispensabile per una buona salute e

per i vegani è importante perché può contribuire all'apporto di calcio. Alcune acque minerali hanno un'alta concentrazione di calcio, basta leggere l'etichetta e sceglierne una con un contenuto di calcio superiore a 300 mg per litro. L'acqua deve essere bevuta ogni volta che si ha sete, al pasto o fuori pasto.





CEREALI E DERIVATI

Sono alla base dell'alimentazione e devono essere consumati tutti i giorni, a ogni pasto principale, nella misura di 5-8 razioni o più, secondo il proprio fabbisogno calorico.

FRUTTA E VERDURA

Forniscono vitamine, sali minerali e fibre. Devono essere consumate a ogni pasto nella quantità totale di 5-6 porzioni al giorno.

OLI E GRASSI DA CONDIMENTO

Sono molto energetici e forniscono

sostanze importanti per l'organismo, come gli acidi grassi essenziali. I vegetariani usano i grassi vegetali e grassi derivati dal latte, mentre evitano lo strutto che si ricava dal maiale. In una dieta equilibrata bisognerebbe preferire l'olio extravergine di oliva, l'olio di mais, l'olio di soia e l'olio di semi di girasole, da usare crudi.



LEGUMI, SEMI, FRUTTA SECCA E SOSTITUTI VEGETALI DELLA CARNE

Sono sostanze che forniscono carboidrati complessi, ferro, calcio, fibre e proteine di buon valore biologico. A questo gruppo appartengono la soia e i suoi derivati come il tofu e il formaggio di soia, che costituiscono un vero concentrato proteico e il cui uso è consigliato soprattutto a chi segue una dieta vegana per evitare le possibili carenze proteiche.



Sempre in questo gruppo sono compresi i sostituti vegetali della carne, come il seitan. Essendo ricavato dalla parte proteica del frumento, il seitan è un concentrato di glutine. Questa caratteristica potrebbe predisporre all'intolleranza (celiachia) e quindi sarebbe opportuno consumarne poco e occasionalmente.

Nelle diete vegetariane, per garantire il giusto apporto proteico, gli alimenti di questo gruppo devono essere consumati 1-2 volte al giorno.

LATTE E YOGURT

Apportano una quota di grassi variabile, in relazione al tipo di alimento e in funzione del contenuto di calcio e

proteine. Devono essere consumati 1-2 volte al giorno.

UOVA, LATTICINI E FORMAGGI

Sono un'ottima fonte proteica. La loro presenza nella dieta previene la carenza di amminoacidi essenziali. Devono essere consumati più volte durante la settimana, alternati a legumi, semi e frutta secca.

DOLCI, MIELE, ZUCCHERO E BIBITE DOLCI

Forniscono zuccheri semplici. I dolci

possono anche essere ricchi di grassi.
Devono essere consumati il meno
possibile.



Dieta vegetariana e salute

Moltissimi studi hanno ormai dimostrato la relazione tra dieta vegetariana e salute: chi è vegetariano ha meno probabilità di essere iperteso o di avere il colesterolo alto, di ammalarsi di diabete, di soffrire di malattie cardiovascolari e di essere soggetto a tumori.

I vantaggi della dieta vegetariana sulla salute sono essenzialmente legati a:

- basso apporto alimentare di proteine e grassi animali che aiuta a combattere la probabilità di malattie degenerative;
- aumento della quota di fibra nella dieta migliorando le funzioni dell'intestino, prevenendo la stitichezza, regolando il transito

intestinale e l'assorbimento dei grassi e degli zuccheri e prevenendo le patologie a carico dell'intestino;

● consumo abbondante di frutta e verdura che, oltre ad arricchire la dieta di fibra, potassio e vitamine, contengono anche numerose sostanze bioattive che sono protettori naturali.

L'American Dietetic Association (ADA) afferma che “le diete vegetariane opportunamente pianificate, comprese le diete vegetariane totali o vegane, sono salutari, nutrizionalmente adeguate, e possono fornire benefici per la salute nella prevenzione e il trattamento di alcune malattie. **Le diete vegetariane ben pianificate sono appropriate per tutti gli individui durante tutte le fasi**

del ciclo di vita, compresi gravidanza, allattamento, infanzia, adolescenza e per gli atleti”.

La pianificazione è un elemento essenziale affinché la dieta vegetariana sia equilibrata nei nutrienti e soddisfi pienamente le esigenze nutrizionali del soggetto, ma per ottenere questo bisogna possedere solide nozioni di alimentazione o avvalersi dell'aiuto di un valido nutrizionista. **Sono assolutamente da escludere le diete vegane fai da te.**

In una dieta vegetariana, per evitare carenze nutrizionali – soprattutto di amminoacidi essenziali, vitamina D e vitamina B₁₂ che sono contenuti negli alimenti di origine animale – è

raccomandato l'utilizzo di legumi, frutta secca, prodotti a base di soia e di alimenti fortificati in vitamina D e vitamina B₁₂.

In Italia la maggior parte dei nutrizionisti è molto prudente e consiglia di mangiare meno carne o anche di eliminarla, ma senza rinunciare ad altri alimenti di derivazione animale come latte, yogurt e formaggio, uova e pesce, e di seguire una dieta variata ed equilibrata, soprattutto in gravidanza e in età pediatrica.



L'importanza dell'informazione

Tutti sono pronti a dare consigli alimentari: la vicina di casa, i parenti, la parrucchiera, il salumiere e chiunque altro abbia letto qualcosa o abbia delle teorie sul cibo. In genere si pensa di sapere tutto sull'alimentazione e molti sono pronti a scrivere libri o a pubblicizzare una dieta o un prodotto infallibile per raggiungere il giusto peso e risolvere così tutti i problemi della propria vita. L'alimentazione è una cosa seria e complicata allo stesso tempo; per non correre il rischio di seguire una dieta che faccia più danno che bene è necessario conoscere alcuni temi e

alcune regole.

Temi e regole che riguardano essenzialmente gli adulti sani, ma non valgono per bambini, adolescenti, donne in gravidanza o allattamento e persone malate, perché ci sono esigenze nutrizionali diverse e per ognuno di questi casi occorrerebbe un altro libro.



il bilancio energetico

Esistono delle formule per calcolare il **metabolismo basale** (cioè la quantità di energia che serve all'organismo per funzionare, anche quando è a digiuno e a completo riposo) e/o per calcolare il **fabbisogno energetico** (la somma del metabolismo basale più l'attività fisica). Vi basterà cercare su internet "fabbisogno energetico" per trovare tantissimi siti web o applicazioni che lo calcoleranno per voi in pochi secondi, chiedendovi di inserire dati come il vostro peso, l'altezza, il sesso, l'età e il livello di attività fisica.

Vi accorgete così che ogni persona ha il proprio fabbisogno di energia che varia in funzione di età, peso, costituzione fisica, attività fisica e altri

fattori come il clima o il fatto di essere maschio o femmina, oppure di trovarsi in particolari situazioni fisiologiche come gravidanza e allattamento.

ESEMPI DI FABBISOGNO ENERGETICO IN UN MASCHIO ADULTO

Altezza (m)	Peso (kg)	MB kcal/die	Fabbisogni energetici (kcal/die) per LAF			
			leggera	media	intensa	molto intensa
18 - 29 anni						
1,60	56,3	1540	2235	2465	2695	3235
1,70	63,6	1650	2390	2640	2885	3465
1,80	71,3	1770	2560	2825	3090	3710
1,90	79,4	1890	2740	3020	3305	3965
30 - 59 anni						
1,60	56,3	1520	2205	2430	2660	3190
1,70	63,6	1605	2325	2564	2805	3365
1,80	71,3	1690	2450	2705	2960	3550
1,90	79,4	1785	2585	2855	3120	3745
≥ 60 anni						
1,60	56,3	1245	1810	1995	2185	2620
1,70	63,6	1330	1930	2130	2330	2800
1,80	71,3	1425	2065	2275	2490	2985
1,90	79,4	1520	2200	2430	2655	3185

MB=metabolismo basale; LAF=livello d'attivit  fisica

Da Sintesi LARN, Bologna 2012.

Per chi è poco “tecnologico”, e al solo scopo di fornire un’idea, riportiamo qui sopra due tabelle generiche sul fabbisogno energetico, suddivise per genere, età, peso ideale a attività fisica. Dai dati riportati si evince che, a parità di peso in chilogrammi, i giovani hanno bisogno di più energia degli anziani; i maschi consumano più calorie delle femmine e chi fa attività fisica ha un più alto dispendio energetico rispetto a chi non ne fa.

ESEMPI DI FABBISOGNO ENERGETICO IN UN FEMMINA ADULTA

Altezza (m)	Peso (kg)	MB kcal/die	Fabbisogni energetici (kcal/die) per LAF			
			leggera	media	intensa	molto intensa
18 - 29 anni						
1,60	56,3	1320	1915	2115	2310	2775
1,70	63,6	1430	2070	2285	2500	3000
1,80	71,3	1545	2235	2470	2700	3240
1,90	79,4	1665	2410	2660	2910	3495
30 - 59 anni						
1,60	56,3	1305	1890	2085	2280	2735
1,70	63,6	1360	1975	2180	2385	2860
1,80	71,3	1425	2065	2280	2495	2990
1,90	79,4	1490	2160	2385	2610	3130
≥60 anni						
1,60	56,3	1170	1695	1870	2050	2455
1,70	63,6	1235	1790	1980	2165	2595
1,80	71,3	1305	1895	2090	2285	2740
1,90	79,4	1380	2000	2210	2415	2900

MB=metabolismo basale; LAF=livello d'attivit  fisica

Da Sintesi LARN, Bologna 2012.

Questo significa che, per esempio, un uomo adulto, alto 1,90 m con un peso di 80 kg, può mangiare 500-600 kcal più di una donna alta 1,60 m che pesi 53 kg.

I PRINCIPI NUTRITIVI

Nei capitoli precedenti abbiamo parlato delle sostanze contenute negli alimenti: i principi nutritivi (o nutrienti) che, oltre a essere presenti nel cibo, si trovano anche nel nostro organismo. Vedremo adesso nel dettaglio di cosa si tratta. Inizieremo con i nutrienti che apportano anche energia: proteine, grassi e zuccheri, che sono anche denominati “macronutrienti”.

Proteine

Forniscono 4 kcal/g

Le proteine hanno un'importante funzione energetica, infatti 1 g di proteine apporta 4 kcal, ma non è questa la loro funzione principale. Il compito principale delle proteine è plastico o costruttivo, servono cioè all'accrescimento e al rinnovamento dei tessuti. Se paragonassimo il corpo umano a un muro, le proteine rappresenterebbero i mattoni, sono infatti i costituenti fondamentali delle cellule e servono anche a produrre enzimi e ormoni oltre che a mantenere la massa muscolare, il maggior deposito di proteine del nostro organismo.

La proteine sono costituite da amminoacidi. Gli amminoacidi che servono a formare le proteine utili al corpo sono 20 e, di questi, 9 devono essere per forza assunti con gli alimenti perché il corpo non è in grado di produrli da solo. Vengono definiti **amminoacidi essenziali** e sono: valina, isoleucina, leucina, lisina, metionina, fenilalanina, treonina, triptofano e istidina.

Il livello di assunzione di proteine sufficiente a soddisfare il fabbisogno di quasi tutti (97,5%) gli adulti sani, è circa 0,9 g per kg di peso corporeo. Una donna che pesi 53 kg, per esempio, ha un fabbisogno proteico di circa 48 g di proteine al giorno.

Le proteine di alimenti di origine animale come carne, pesce e uova contengono tutti gli amminoacidi essenziali e si dicono proteine nobili. Queste proteine sono quelle meglio utilizzate dall'organismo.

Le proteine dei cereali sono di scarsa qualità nutrizionale e sono carenti di alcuni amminoacidi essenziali, mentre quelle dei legumi, pur essendo anch'esse di origine vegetale, sono di qualità migliore e sono complementari rispetto alle proteine dei cereali. Abbinando i cereali ai legumi, l'incompletezza delle proteine di un alimento viene compensata dalle proteine dell'altro.



Non è facile attenersi a un apporto

bilanciato di proteine della dieta. Per esempio, mangiando un fletto di manzo da 220 g, il fabbisogno proteico di una donna di circa 53 kg (che come abbiamo già visto è di circa 48 g di proteine al giorno) sarebbe interamente soddisfatto e la signora, per quel giorno, non dovrebbe più mangiare alimenti che contengano proteine, neanche in piccole quantità (quindi, quasi tutti gli alimenti, a parte quelli composti quasi interamente da grassi e/o glucidi, come zucchero e olio). Mangiare un po' più di proteine di quante ne servano non è una cosa grave ma molte persone, senza rendersene conto, consumano anche più del doppio delle proteine consigliate e, a lungo andare, questo continuo

squilibrio alimentare potrebbe avere effetti negativi sulla salute.

Grassi

Forniscono 9 kcal/g

Quando si parla di grassi tutti si preoccupano del colesterolo contenuto negli alimenti di origine animale (gli alimenti vegetali ne sono privi) perché può contribuire a un aumento del livello di colesterolo del sangue e di conseguenza anche del rischio di malattie cardiache. Non tutti sanno però che il colesterolo svolge funzioni essenziali per la vita delle cellule e che il nostro organismo, in genere, è capace di auto-regolararsi e diminuire la produzione di colesterolo nel momento

in cui se ne aumenta l'assunzione.

Piuttosto che preoccuparsi degli alimenti ricchi di colesterolo è meglio imparare a conoscere i grassi, chiamati anche “lipidi”, che hanno nel nostro organismo soprattutto una funzione energetica.



Bastano piccole quantità di grassi per fare scorta di energia. Per esempio, 1 g di grassi fornisce 9 kcal cioè più del doppio rispetto alla stessa quantità di proteine o zuccheri. Per non rischiare di assumere troppe calorie, i nutrizionisti raccomandano che la percentuale di lipidi della dieta di un adulto sano sia il 20-35% delle kcal totali. Per non superare questa percentuale, è utile dosare i condimenti grassi, come olio e burro, ed evitare di consumare – o di farlo solo ogni tanto e in quantità limitata – alimenti come dolci e fritti.

I grassi però non sono tutti uguali e, oltre alla loro quantità totale, è importante la loro qualità. In base alla struttura chimica **i grassi si dividono in saturi e**

insaturi. Quello che più interessa è che i grassi saturi dovrebbero essere inferiori al 10% delle kcal totali della dieta, perché quando sono in eccesso aumenta il rischio di essere colpiti da malattie cardiovascolari e da alcuni tipi di tumore.

I grassi saturi sono prevalentemente di origine animale, come burro, strutto, panna, grasso dei formaggi e dei salumi, mentre i grassi di origine vegetale, come quelli degli oli, sono insaturi. Esistono però delle importanti eccezioni: gli oli di palma e di cocco che, pur essendo di origine vegetale, sono prevalentemente saturi e il pesce azzurro che, pur essendo un alimento di origine animale, è ricco di acidi grassi insaturi, della

serie omega-3, particolarmente preziosi per la salute. Esistono anche i grassi trans che, pur essendo insaturi, hanno una differente struttura rispetto ai grassi insaturi di origine vegetale e non hanno un effetto positivo sull'organismo. I grassi trans si trovano, naturalmente e in piccole quantità, nei prodotti provenienti da animali ruminanti come la carne di manzo e il latte, oppure possono formarsi durante il trattamento industriale dei grassi vegetali.



Gli esperti consigliano di consumare il meno possibile i prodotti ricchi di grassi trans come i prodotti commerciali (snack e dolci con grassi parzialmente idrogenati) perché tendono a far innalzare il livello di colesterolo nel sangue e, in particolare, il livello di colesterolo cattivo, quella frazione che fa aumentare il rischio cardiovascolare.

Zuccheri

Forniscono 4 kcal/g

Gli zuccheri, detti anche carboidrati o glucidi, forniscono energia pronta per i muscoli e per tutte le funzioni del corpo e rappresentano la principale fonte di energia dell'organismo.

I carboidrati non sono, come molti

pensano, i nutrienti più calorici: forniscono solo 4 kcal per grammo.

Esistono carboidrati semplici e complessi. Quelli semplici si trovano soprattutto nello zucchero comune (saccarosio), nel miele, nella marmellata, negli sciroppi, nelle bibite dolci, nei dolci e, in quantità minori, anche nella frutta e nel latte. Questi zuccheri sono bruciati facilmente e rapidamente come energia, ma in una dieta equilibrata di un adulto sano devono essere presenti in piccole quantità e non dovrebbero superare la percentuale del 15% dell'energia totale della dieta, perché troppi zuccheri semplici possono predisporre al diabete, all'obesità e ad altre patologie.

La quota maggiore di energia (30-45%) nella dieta deve essere fornita dai carboidrati complessi o polisaccaridi come l'amido, che è il principale costituente dei cereali e dei loro derivati, delle patate e delle castagne. L'amido è formato dall'unione di tante unità più semplici chiamate glucosio e r i l a s c i a lentamente energia all'organismo. Mangiare marmellata fornisce immediatamente energia, ma dopo poco tempo, l'energia cala bruscamente, mentre mangiare cereali, meglio se integrali perché più ricchi di fibra, dona energia all'organismo per un tempo maggiore.





Evitando bruschi innalzamenti del livello di glucosio nel sangue (glicemia), i carboidrati complessi possono provocare una minore secrezione di insulina, l'ormone che permette l'utilizzazione del glucosio da parte delle cellule. Una dieta che eviti elevati picchi glicemici infuisce sul tempo di assorbimento energetico, riduce l'appetito e aiuta la riduzione della massa grassa.

Fanno parte dei carboidrati anche le fibre alimentari che sono contenute, oltre che nei cereali integrali, anche nei legumi, nella frutta e nella verdura. Negli adulti sarebbe utile consumare almeno 25 g di fibra alimentare al giorno. La fibra alimentare ha poca

influenza sugli apporti energetici perché è quasi completamente indigeribile, ma è molto importante in una dieta equilibrata perché regolarizza le funzioni dell'intestino, aumenta il senso di sazietà e diminuisce l'assorbimento di grassi e zuccheri, prevenendo malattie del colon, il diabete, l'aumento di colesterolo nel sangue e l'obesità.

Vitamine

Vitamine e sali minerali sono detti anche "micronutrienti" perché non forniscono calorie e sono presenti in piccole quantità negli alimenti che assumiamo. I sali minerali sono presenti anche nell'acqua.

Le vitamine sono tante e possiedono

caratteristiche diverse, ma tutte servono a favorire il buon funzionamento dell'organismo. Come gli altri nutrienti, si trovano nella maggior parte degli alimenti e una dieta equilibrata assicura il corretto apporto di vitamine e sali minerali.

Determinati fattori come la gravidanza, l'allattamento, alcune fasi della crescita, la vecchiaia, lo stress, l'assunzione di farmaci o il fumo ne fanno aumentare la richiesta.

Le vitamine sono classificate in due gruppi: le vitamine liposolubili e le vitamine idrosolubili.

La vitamina A, insieme alle vitamine E, D e K, fa parte delle liposolubili che, per essere assorbite, hanno bisogno

della presenza di grassi. A differenza delle idrosolubili, queste vitamine possono essere accumulate nell'organismo.

La vitamina C e quelle del gruppo B sono idrosolubili, si sciolgono in acqua e, in generale, non causano tossicità per accumulo nell'organismo, tranne che in pochi casi e a dosaggi molto elevati.



Nelle diete vegetariane, come quelle di molti monaci buddisti, se i monaci consumano anche uova e formaggio, è garantita la copertura di quasi tutte le vitamine. I vegetali sono molto ricchi di beta-carotene, precursore della vitamina A, vitamina C e Acido folico. Apporti elevati di folati hanno però l'effetto di mascherare un'eventuale carenza in vitamina B₁₂ per la quale sono molto a rischio i vegani e che può produrre effetti neurologici irreversibili.

Luce, calore, ossigeno e acqua sono nemici delle vitamine idrosolubili. Cuocere frutta e verdura, come anche sminuzzarla o frullarla, la impoverisce di vitamine, soprattutto di vitamina C. Per conservare il più possibile il

patrimonio di vitamine idrosolubili degli alimenti è utile seguire queste semplici regole:

- cuocere la verdura in poca acqua o al vapore;
- preferire frutta e verdura fresca di stagione, consumata poco tempo dopo la raccolta;
- preferire la frutta intera.

Sali minerali

I sali minerali, a seconda della quantità maggiore o minore presente negli alimenti, si dividono in **elementi** come sodio, potassio, calcio, magnesio, cloro e fosforo, e **oligoelementi** come ferro, rame, zinco, manganese, nichel, cromo,

iodio, fluoro e selenio. I minerali essenziali per l'uomo sono molti, ma quelli di cui più si parla a proposito di una buona alimentazione sono: calcio, ferro, sodio e potassio.

calcio. È il sale minerale presente in maggiore quantità nell'organismo umano, serve al mantenimento in buona salute delle ossa e dei denti, e regola l'attività dei muscoli e la coagulazione del sangue.



Latte, yogurt e formaggi sono i cibi più ricchi di calcio, inoltre il calcio contenuto in questi alimenti è quello meglio disponibile per l'organismo. Latte e yogurt magri hanno circa lo stesso quantitativo di calcio di quelli interi. Un adulto ha bisogno in media di 1 g di calcio al giorno.

Ferro. È un costituente dell'emoglobina e della mioglobina, proteine che hanno la funzione di trasportare l'ossigeno ai tessuti.

Per evitare carenze di ferro gli uomini dovrebbero introdurre 10 mg di ferro al giorno con i cibi, mentre le donne in età fertile, che sono più a rischio a causa della perdita di ferro con le mestruazioni, devono introdurre 18 mg

di ferro al giorno.

Il ferro contenuto nella carne e nel pesce è assorbito dall'organismo in percentuale molto più alta (25%) che non quello di origine vegetale, che viene utilizzato solo dal 2 fino massimo al 13%. L'assorbimento del ferro della carne e del pesce non dipende dagli altri costituenti della dieta, mentre il ferro dei vegetali è aumentato dalla presenza di vitamina C o della carne o del pesce ed è diminuito dalla presenza di sostanze come i fitati, di cui sono ricchi gli alimenti integrali.



Sodio e potassio. Questi sali minerali

svolgono un importante ruolo nel mantenimento dell'equilibrio idrico dell'organismo. Una dieta ricca di sodio aumenta infatti la ritenzione di liquidi e anche il rischio di ipertensione, mentre i cibi ricchi di potassio combattono la pressione alta. Frutta e verdura contengono in genere una buona percentuale di potassio. Oltre alle banane, ne sono buone fonti anche i kiwi, le albicocche, la frutta secca, i legumi e le patate. Sale da cucina, dadi per brodo, alimenti conservati sotto sale e in scatola, formaggi, salumi e cibi già pronti sono tutti ricchi di sodio.

Acqua

Il nostro corpo è costituito in massima

parte di acqua e non può sopravvivere per più di pochi giorni senza assumerne. Ogni giorno il corpo elimina una quota di acqua attraverso la respirazione, le urine, le feci e il sudore. In estate, a causa del caldo, per mantenere la temperatura corporea in equilibrio il corpo aumenta la sudorazione che, evaporando, permette appunto la dispersione del calore. Il sudore, però, impoverisce le riserve di acqua e di alcuni sali minerali (sodio, potassio, cloro e magnesio) dell'organismo ed è necessario reintegrare le perdite assumendo liquidi. Bisogna bere circa 10 bicchieri di acqua al giorno per idratare l'organismo, o almeno 1-1,5 ml di acqua per kcal di energia spesa.



Il fabbisogno di acqua di un adulto sano varia da individuo a individuo e dipende dalla composizione della dieta, dal clima e dall'attività fisica. L'acqua naturale o gassata non fornisce calorie.

Si può assumere acqua anche con gli alimenti e quelli più ricchi di acqua sono anche i meno calorici. Frutta e verdure fresche hanno una percentuale di acqua compresa tra l'80 e il 95%. I formaggi, a seconda che siano stagionati o meno, presentano dal 30 al 60% di acqua, la carne cotta dal 40 al 60% e la pasta e il riso cotti circa dal 60 al 65%. Biscotti, fette biscottate, grissini e frutta secca ne contengono meno del 10%. Olio e zucchero sono caratterizzati dalla quasi totale assenza di acqua.

I gruppi di alimenti

Fornire all'organismo la giusta energia con il cibo è fondamentale ma non è l'unica cosa importante per un'alimentazione equilibrata.

È giusto fornire al corpo l'energia necessaria nella giusta quantità, non di più e non di meno, ma se, per esempio, il fabbisogno energetico giornaliero di una persona fosse di 1800 kcal, mangiare cibo per 1800 kcal non basterebbe a soddisfare le esigenze nutrizionali dell'organismo.

Abbiamo già chiarito che il nostro organismo ha bisogno tutti i giorni di energia, acqua e nutrienti. Abbiamo passato in rassegna i nutrienti e abbiamo parlato di fabbisogni energetici, ma

quando si fa la spesa o si prepara da mangiare non si ha a che fare con i nutrienti ma con gli alimenti che li contengono. Perché una dieta sia equilibrata è importante che sia il più possibile varia, cioè composta da cibi appartenenti a tutti i gruppi alimentari. I nutrizionisti hanno pensato di classificare gli alimenti, secondo le principali caratteristiche nutrizionali: basterà imparare a conoscere le caratteristiche dei diversi gruppi per impostare un'alimentazione variata e assicurare all'organismo tutti i nutrienti che gli sono necessari.

Iniziamo con gli alimenti presenti alla base della piramide alimentare italiana, che non si differenzia da quella

vegetariana se non per la presenza di carne e pesce, e rappresenta il modello di alimentazione equilibrata per la popolazione adulta e sana nel nostro paese. Poi andiamo avanti con i gruppi di alimenti che devono essere consumati in quantità sempre minore, fino ad arrivare al vertice.

CEREALI E DERIVATI

Comprendono alimenti come orzo, farro, riso, miglio, frumento, mais, orzo, avena, amaranto, quinoa, kamut e i loro derivati come polenta, pasta, pizza, pane, crackers, grissini, cereali per colazione, fette biscottate e biscotti. A questo gruppo appartengono anche le patate e le castagne che, pur essendo

rispettivamente ortaggi e frutta, hanno le stesse caratteristiche nutrizionali dei cereali perché forniscono soprattutto amido e proteine vegetali.

Gli alimenti di questo gruppo devono essere consumati tutti i giorni, a ogni pasto principale, nella misura di 5-8 razioni o più, secondo il fabbisogno calorico, preferendo quelli integrali, senza grassi e zuccheri aggiunti.

FRUTTA E VERDURA

Comprendono tutti gli ortaggi, a parte le patate e i legumi, e tutti i tipi di frutta, a parte quella oleosa, fresca o secca, come le noci e la frutta amidacea come le castagne, perché questi vegetali hanno caratteristiche nutrizionali diverse e

sono stati inclusi in altri gruppi. Frutta e verdure sono ricchi di vitamine, sali minerali e fibre, e come i cereali devono essere consumate a ogni pasto nella quantità di 5-6 porzioni al giorno.

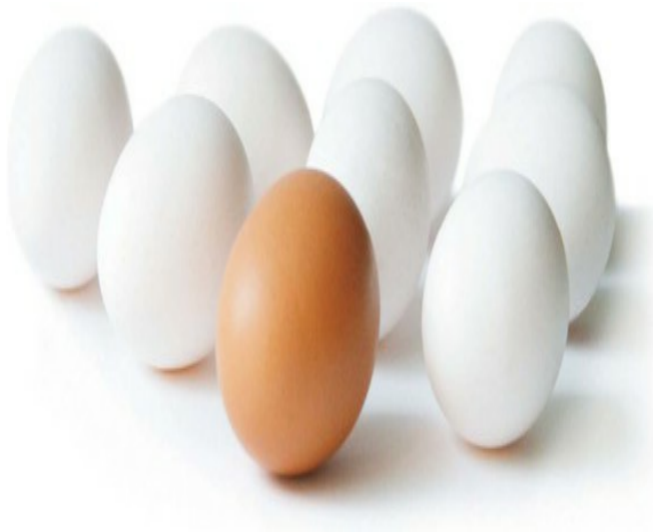


OLI E GRASSI DA CONDIMENTO

Olio di semi o di oliva, burro, lardo, strutto e panna sono molto energetici ma preziosi, perché riccolano le vitamine liposolubili e perché apportano acidi grassi essenziali. Tra gli alimenti di uesto gruppo bisognerebbe limitare quelli a base di acidi grassi saturi come burro, panna e trutto, e preferire quelli ricchi di acidi grassi polinsaturi: l'olio extravergine di oliva, l'olio di ais, l'olio di soia e l'olio di semi di girasole, da usare crudi. Questi alimenti sono molto calorici devono essere utilizzati in minime quantità (2-6 cucchiaini al giorno).

ALIMENTI PROTEICI

Sono compresi in questo gruppo tutti gli alimenti che contengono una buona percentuale di proteine. Ne fanno parte sia alimenti di origine animale – carne e derivati, pesce, uova, latticini e formaggi che apportano proteine animali e sali minerali – che alimenti vegetali come legumi, semi e frutta secca oleosa, che forniscono carboidrati complessi, sali minerali, fibre e proteine di buon valore biologico. Il consumo degli alimenti di questo gruppo è consigliato 1-2 volte al giorno, limitando però la carne rossa e i salumi a 1-2 volte alla settimana e consumando legumi e pesce il più spesso possibile.



LATTE E YOGURT

Da assumere 1 o 2 volte al giorno in funzione delle proteine animali previste nella giornata alimentare. Nel caso siano previsti un secondo o del formaggio a

pranzo o a cena, sarà sufficiente una volta al giorno.

DOLCI, MIELE, ZUCCHERO E BIBITE DOLCI

Forniscono un'alta percentuale di zuccheri semplici. I dolci possono anche essere ricchi di grassi. Devono essere consumati in piccole quantità e non tutti i giorni.

LA
DIETA
IN PRATICA





IL
PROGRAMMA

PRIMA FASE
TROVARE LA VIA
DI MEZZO PER
PURIFICARE LA
MENTE E
SVILUPPARE LA

CONSAPEVOLEZZA

Prepararsi al cambiamento

Per purificare la mente e sviluppare la consapevolezza, il buddismo suggerisce uno stile di vita e un'alimentazione che favorisca il lavoro della mente e modifichi i pensieri e il comportamento. Scrive Uchiyama Roshi nel suo commento all'antico e famoso testo classico *Istruzioni a un cuoco zen* di Dogen: “Via di Mezzo non significa mezza via o via incompleta. Né indica un qualche compromesso accomodante e frustrato, o un vuoto eclettismo. Piuttosto, Via di Mezzo significa accettare tale contraddizione tra

impermanenza e causa-effetto entro la nostra stessa vita. Accettare la contraddizione significa tollerarla e superarla senza tentare di risolverla. Nella sua stessa essenza la vita è contraddizione, e la flessibilità di tollerare e assimilare la contraddizione senza esserne battuti né tentare di risolverla è la nostra forza vitale”.

Accettare la contraddizione

Per iniziare è importante, dunque, modificare le cattive abitudini e lo stile di vita in modo graduale, senza stravolgere la propria esistenza.

Quando arriva il momento di decidere di cambiare lo stile di vita, basta fare piccoli passi per volta: non è questione

di tutto o niente, anche un piccolo cambiamento delle abitudini di vita può portare grandi risultati. Bisogna imparare a essere indulgenti con se stessi, altrimenti la frustrazione di non raggiungere il risultato prefissato potrebbe prendere il sopravvento e vanificare tutti gli sforzi fatti fino a quel momento. Prevedete i momenti negativi e non fatevi prendere dai sensi di colpa o dallo sconforto per gli insuccessi. Riprendete il vostro programma non appena vi sentirete meglio.

SECONDA FASE CAMBIARE L'ALIMENTAZIONE PER CAMBIARE LO SPIRITO

Sono cinque i precetti o le regole buddiste che riguardano il comportamento alimentare che ci sono sembrati utili da seguire. Analizziamoli uno alla volta.

Primo precetto

Non uccidere animali o pesci e quindi non mangiarli

Rinunciate a carne, salumi, pesce e sostituiteli nella vostra alimentazione con altri cibi proteici come i latticini, le uova (ne potete mangiare fino a 4 alla settimana), legumi e frutta secca, rispettando le porzioni indicative delle tabelle che troverete più avanti. Non diventate maniacali: Buddha dice che se non avete causato la morte o la sofferenza dell'animale potete mangiarlo, quindi se non avete acquistato voi personalmente o avete ordinato l'acquisto di carne e pesce potete mangiarne. Non siete neanche

tenuti a chiedere gli ingredienti di ogni alimento: se non lo avete preparato voi, godetevi pure, ogni tanto, un pranzo con parenti e amici, senza tormentare la padrona di casa con richieste di dettagliata descrizione di ogni ricetta. Il pesce è un alimento poco calorico, ricco di proteine di ottima qualità e con un tipo di grassi che sono preziosi per la salute. Quindi il consiglio è di mangiarlo, almeno quando sarete in casa d'altri e ve lo offriranno.

Nel rispetto della via di mezzo, ma anche delle buone regole dell'alimentazione, se siete grandi mangiatori di carne e non riuscite a rinunciarvi, iniziate limitando il consumo di carne e salumi di qualsiasi

tipo a 1-2 volte alla settimana, impegnandovi a mangiare non più di una volta alla settimana la carne rossa e/o i salumi e preferendo le carni bianche magre come il tacchino o il pollo.



Secondo precetto

Non bere bevande alcoliche o bevande che influiscano sullo stato mentale come caffè e altre bevande eccitanti

L'alcol etilico (etanolo) è in grado di fornire energia all'organismo (7 kcal per grammo) e forse per questo, a torto, può essere confuso con un nutriente. A differenza dei nutrienti (proteine, grassi, zuccheri, vitamine, sali minerali e acqua) che sono necessari all'organismo, l'alcol non è indispensabile per il corpo umano, anzi è una sostanza che può danneggiare l'organismo e indurre dipendenza e i buddisti lo escludono categoricamente

dalla loro dieta, insieme al caffè e alle altre sostanze eccitanti.

Per gli italiani rinunciare al caffè è una scelta difficile: per molte persone, infatti, ogni occasione è buona per un caffè. Il caffè con il suo aroma, il rito della moka o dell'espresso al bar ha anche un importante significato sociale, ma un po' alla volta qualsiasi abitudine può essere cambiata.

Il consiglio è di provare per un solo giorno: sarà una giornata dura, ma il giorno dopo vi accorgete che potete continuare senza caffè e il giorno dopo ancora non ne sentirete più il bisogno.

Il caffè contiene caffeina e fa parte degli alimenti nervini, che influenzano il sistema nervoso; anche il tè contiene

caffaina, ma il suo effetto sul sistema nervoso non è lo stesso del caffè. Dopo qualche giorno senza caffè vincerete la vostra dipendenza e vi sentirete anche più svegli e concentrati. Sostituite il caffè con il tè bancha kukicha, che non contiene caffeina, e vi sentirete benissimo.



Terzo precetto

Non mangiare dopo mezzogiorno

Anticamente i monaci buddisti dovevano astenersi dal mangiare dopo mezzogiorno. Si alzavano al mattino prestissimo e andavano a dormire la sera molto presto e così avevano tempo di fare solamente due pasti: colazione e pranzo.

Adattando questa regola ai nostri giorni e al nostro stile di vita, che ci porta a svegliarci più tardi e andare a dormire più tardi ancora, potremmo consigliare di fare 3 pasti e non mangiare dopo le 19.

Una delle abitudini alimentari sbagliate è quella di cenare e andare a dormire

subito o poco dopo.

Per perdere peso bisogna spendere più energia di quanta se ne consuma e andare a dormire fa spendere il minimo dell'energia.

Dopo mangiato è bene fare un po' di movimento, come riordinare la cucina, fare una passeggiata e stare svegli qualche ora, per consumare un po' di energia. Andare a dormire con la pancia piena o cenare troppo tardi la sera ci fa svegliare al mattino senza fame, e il risultato è quello di saltare la colazione che invece è un pasto importantissimo perchè è al mattino che il corpo ha bisogno di energia per compiere tutte le attività della giornata. Fate trascorrere un giusto periodo di tempo tra la cena e

il sonno notturno: utilizzerete meglio l'energia e al mattino vi sveglierete affamati, pronti per fare colazione.

Quarto precetto

Non mangiare dopo aver terminato il pasto

Un'altra pessima abitudine alimentare è quella di continuare a cercare cibo anche una volta che si è finito di mangiare.

Il monaco buddista mangia tutto quello che ha nella ciotola, lo mangia lentamente e alla fine vi versa dell'acqua e la beve. Anche voi dovrete mangiare soltanto le vostre porzioni di cibo, poi bere acqua e lavarvi i denti, così, oltre a curare

l'igiene della vostra bocca, avrete meno voglia di cercare altro cibo.

Deve trascorrere un po' di tempo per avvertire il senso di sazietà: se mangiate tutto in pochi minuti, rischiate di mandare giù un sacco di calorie senza dare al vostro corpo il tempo di inviarvi il segnale di sazietà e continuerete a sentire bisogno di mangiare.

Mangiate lentamente, mettendo giù le posate ogni tanto e bevendo un po' di acqua; servitevi una porzione alla volta, con porzioni piccole, e quando mangiate fuori casa chiedete porzioni ridotte o dividete con qualcun altro la vostra porzione.



Quinto precetto

Non conservare cibo per dopo pranzo

Dopo aver mangiato, sparecchiate subito e togliete dalla vostra vista tutti gli avanzi per non avere la tentazione di mangiarli più tardi. Continuare a mangiare tra un pasto e l'altro è una pessima abitudine. È anche importante rispettare il più possibile l'orario dei pasti: se volete perdere peso, fate sempre colazione, pranzo e cena, e non mangiate mai fuori pasto.

Per non evitare tentazioni non andate a fare la spesa quando siete affamati e non acquistate dolci e bevande zuccherate, neanche pensando di tenerle di scorta

per qualche ospite inaspettato.

TERZA FASE SCEGLIERE ALIMENTI DIVERSI

Secondo il *Chanyuan Qinggui* – un’antica raccolta di regole per dirigere un monastero Zen – il *tenzo*, cioè colui che prepara i pasti per i monaci, “deve mettere al lavoro la sua mente illuminata, sforzandosi costantemente di servire svariati pasti che siano appropriati al bisogno e all’occasione e

che permettano a tutti di praticare con il corpo e con la mente senza il minimo ostacolo”.

Questo è anche quello che la nostra *Dieta del monaco buddista* si propone: **suggerire un programma alimentare vario, adatto alle esigenze di ognuno** e che permetta di sentirsi bene nel corpo e nello spirito. Non basta limitare o eliminare dalla dieta la carne e i salumi per mangiare sano. Molti prodotti alimentari senza ingredienti animali contengono comunque additivi. Per esempio, non tutti i grassi vegetali sono salutari come l'olio di oliva extravergine.

I monaci buddisti mangiano alimenti naturali, non prodotti dell'industria e

pieni di additivi. Impariamo a farlo
anche noi e impariamo a leggere le
etichette.



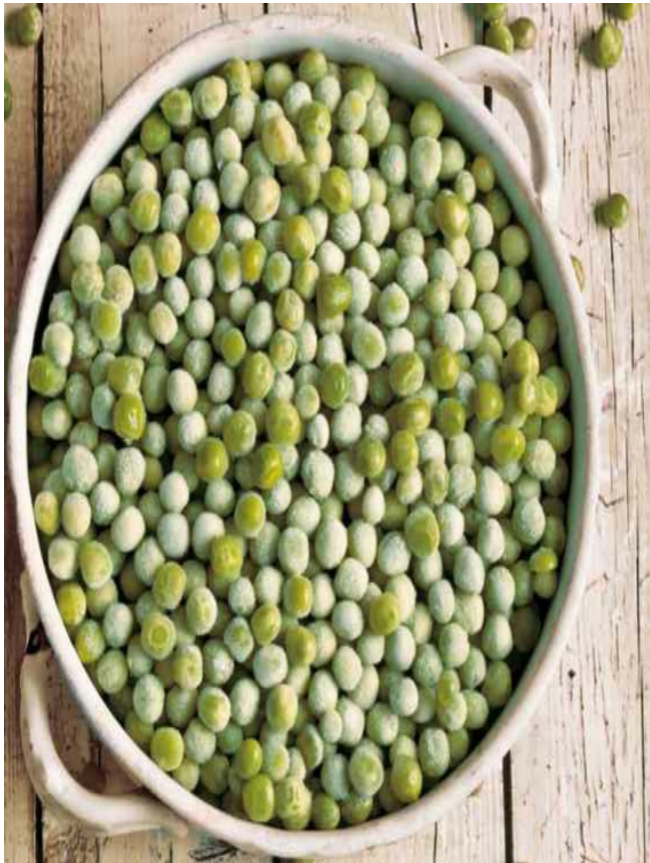
LO SCHEMA ALIMENTARE

Nelle pagine seguenti cominceremo a prendere conoscenza degli elementi necessari per costruire il proprio schema alimentare.

Un'annotazione generale: per perdere peso e mangiare sano bisognerà ispirarsi a uno schema con 500-1000 kcal in meno rispetto al proprio fabbisogno energetico; chi pesa di più e fa più attività fisica sceglierà gli schemi con più alto contenuto calorico; chi pesa meno, e fa meno attività fisica, sceglierà gli schemi meno calorici.

Facciamo un esempio

Una donna di 35 anni con un peso di circa 70 kg e con un'attività fisica leggera ha un fabbisogno giornaliero di circa 2000 kcal: se ha intenzione di mantenere il suo peso, sceglierà lo schema da 2000 kcal, mentre seguirà quello da 1400 kcal se la sua intenzione è quella di dimagrire.



APPORTO ENERGETICO	1200 kcal al giorno	1400 kcal al giorno	1600 kcal al giorno	1800 kcal al giorno	2000 kcal al giorno
	porzioni	porzioni	porzioni	porzioni	porzioni
Verdure e ortaggi	4	4	4	3	3
Cereali e derivati, patate e castagne	3 (2 integrali)	4 (3 integrali)	5 (3 integrali)	6 (3 integrali)	7 (4 integrali)
Frutta	2	2	2	3	3
Latte e yogurt magri	2	2	2	2	2
Alimenti proteici	2	2	2	2	2
Grassi da condimento	3	3,5	4	4	4,5
Zucchero e miele	0	0	0	1	1

PORZIONI STANDARD PER GRUPPO DI ALIMENTI IN UNA DIETA IPOCALORICA

LATTE E YOGURT MAGRI

latte magro	125 ml
-------------	--------

yogurt magro	125 g
--------------	-------

ALIMENTI PROTEICI

pesce, molluschi,	150 g
-------------------	-------

crostacei

freschi/surgelati

pesce, molluschi,	50 g
-------------------	------

crostacei

conservati

ricotta	100 g
uova	1 uovo di gallina
legumi, freschi o in scatola	150 g
legumi, secchi	50 g
tofu	100 g
frutta secca in guscio	30 g
semi	30 g

**CEREALI E
DERIVATI,
CASTAGNE E
PATATE**

pane	50 g
sostituti del pane: fette biscottate,	30 g

cracker, grissini senza grassi aggiunti	
pasta, riso, mais, farro, orzo, miglio, amaranto, quinoa ecc.	50 g
biscotti	30 g
cereali per la prima colazione	40 g
patate	200 g
castagne fresche	100 g
castagne secche	50 g

VERDURE E ORTAGGI

insalate a foglia	80 g
verdure e ortaggi,	200 g

crudi o cotti

FRUTTA

frutta fresca 150 g

frutta secca 30 g

zuccherina

spremuta o succo 150 ml
di frutta non
zuccherato

GRASSI DA CONDIMENTO

olio extravergine 10 ml
di oliva, olio di
semi

1 cucchiaio o 2
cucchiaini

burro 10 g

ZUCCHERO E

MIELE

zucchero	5 g (1 cucchiaino)
----------	--------------------

miele, marmellata	10 g (1 cucchiaio raso)
-------------------	----------------------------



GLI SCHEMI ALIMENTARI

Vi proponiamo cinque schemi alimentari giornalieri, con contenuti calorici differenti e con le adeguate porzioni di alimenti. Per una persona adulta, a cui qui ci riferiamo, schemi da 1200 – 1400 kcalorie sono ipocalorici (dimagranti) ed è per questo che le razioni di cereali sono inferiori a quelle consigliate in una dieta fisiologica

(5 -8 o più).

AVVERTENZE

I pesi si riferiscono sempre all'alimento crudo, pulito.

Bevete soltanto acqua e/o tè bianca kukicha.

Usate poco sale per cuocere o condire gli alimenti.

Lessate o cuocete gli alimenti senza grassi: al vapore, alla griglia, ai ferri, al forno o al microonde.

Dopo le 19 non mangiate più nulla.

QUALCHE CONSIGLIO PRATICO

Prima di proporre gli schemi alimentari giornalieri ci sembra opportuno fornire qualche consiglio sugli accorgimenti da seguire nella preparazione degli alimenti che faranno parte della dieta quotidiana. Le ricette suggerite negli schemi alle prossime pagine sono indicative: l'importante è rispettare il tipo di nutriente (cereali, legumi, alimenti proteici...).

Modalità di cottura

Non affliggetevi preparando piatti tristi e sconditi, quindi poco appetibili: arricchite la vostra cucina di spezie e aromi perché sia profumata e colorata. Le preparazioni devono essere semplici e non richiedere l'aggiunta di grassi.

Zuppe e minestre di legumi e cereali

Mettete a bagno per una notte i legumi secchi, quindi risciacquateli e metteteli in una casseruola insieme alle verdure che avete scelto e che avrete precedentemente lavato e tagliato a pezzi. Coprite con acqua fredda e aggiungete il sale. Cuocete per il tempo

indicato sulla confezione. A parte cuocete in acqua i cereali (farro, orzo, riso o altro) per il tempo indicato. Scolate i cereali e aggiungeteli, a fine cottura, alla zuppa di legumi e verdure. Mescolate e servite.



Come preparare il tè

Preparatevi tisane profumate o tè speziati non zuccherati, che aiutino a resistere agli attacchi di fame senza aggiungere calorie. Il tè kukicha si prepara facendo bollire i rametti (un cucchiaino per ogni tazza) in acqua, a fiamma molto bassa. Dopo qualche minuto si può spegnere il tè e aggiungere zenzero fresco a pezzi, cannella e chiodi di garofano. Il tutto deve essere lasciato in infusione coperto qualche minuto, poi filtrato e bevuto caldo o freddo, senza aggiunta di altri ingredienti.

Come dolcificare

Per apprezzarne il gusto, sarebbe meglio

bere tè, tisane, infusi e decotti senza dolcificarli, ma non tutti riescono a farlo. Per edulcorare si consiglia di utilizzare il miele, che aggiunge calorie come lo zucchero (saccarosio), ma è una sostanza più naturale e non contiene coloranti, conservanti, aromi o qualsiasi altro additivo. Colore e sapore del miele dipendono dalla pianta da cui deriva: il miele di un solo tipo di fiore è più pregiato rispetto al “millefiori”, prodotto da api che succhiano fiori diversi oppure confezionato con una miscela di mieli diversi, spesso di origine extracomunitaria.

Preparare il curry

Per avere un curry più aromatico,

profumato e al meglio delle sue qualità nutrizionali, acquistate separatamente le spezie intere (pepe, peperoncino, curcuma, cannella, zenzero, cardamomo, coriandolo e cumino) e miscelatele voi, pestandole al momento nel mortaio o macinandole. Se preferite acquistarlo, compratene piccole quantità, in modo da non doverlo conservare a lungo, e riponetelo in un contenitore ermetico.



SCHEMA DA 1200 KCAL

COLAZIONE

250 ml - 1 tazza di latte magro (2 porzioni di latte/yogurt)

40 g di fiocchi di cereali integrali (1 porzione di cereali)

PRANZO

Zuppa di legumi e verdure al curry, preparata con

50 g di orzo (1 porzione di cereali)

50 g di soia secca (1 porzione di alimenti proteici – legumi secchi)

200 g di pomodori e zucchine (1 porzione di verdura cotta)

curry q.b.

80 g di insalata di rucola (1 porzione di verdura cruda) condita con

10 ml di olio di oliva extravergine (1 porzione di grassi da condimento)

150 g di kiwi (1 porzione di frutta fresca)

CENA

Minestra di riso e verdure, preparata con

50 g di riso integrale (1 porzione di cereali)

200 g di verdure miste (1 porzione di verdura cotta)

Orata al forno preparata con

150 g di orata (1 porzione di alimenti proteici - pesce)

10 ml di olio di oliva extravergine (1 porzione di grassi da condimento)

80 g di insalata di carote crude e cetrioli alla julienne (1 porzione di verdura cruda) condita con

10 ml di olio di oliva extravergine (1 porzione di grassi da condimento)

150 g di pera (1 porzione di frutta fresca)

PORZIONI PER GRUPPI DI ALIMENTI

2 LATTE E YOGURT

**3 PATATE, CASTAGNE, CEREALI E
DERIVAT**

4 VERDURE E ORTAGGI

2 FRUTTA

3 GRASSI DA CONDIMENTO

2 ALIMENTI PROTEICI

SCHEMA DA 1400 KCAL

COLAZIONE

250 ml - 1 tazza di latte magro (2 porzioni di latte/yogurt)

30 g di fette biscottate integrali (1 porzione di cereali)

PRANZO

Farro e fagioli, preparato con

50 g di farro (1 porzione di cereali)

50 g di fagioli secchi (1 porzione di

alimenti proteici – legumi secchi)

200 g di peperoni e pomodori (1 porzione di verdura cotta) conditi con

5 ml di olio di oliva extravergine ($\frac{1}{2}$ porzione di grassi da condimento)

80 g di insalata di radicchio (1 porzione di verdura cruda) condita con

10 ml di olio di oliva extravergine (1 porzione di grassi da condimento)

50 g di pane integrale (1 porzione di cereali)

150 g di mela (1 porzione di frutta fresca)

CENA

Minestra di riso e biette, preparata con

50 g di riso integrale (1 porzione di cereali)

200 g di biette (1 porzione di verdura cotta)

Omelette allo zenzero preparata con

1 uovo (1 porzione di alimenti proteici - uovo)

10 ml di olio di oliva extravergine (1 porzione di grassi da condimento), **zenzero** q.b.

200 g di melanzane alla griglia (1 porzione di verdura cotta) condita con

10 ml di olio di oliva extravergine (1 porzione di grassi da condimento)

150 g di frutti di bosco (1 porzione di frutta fresca)

PORZIONI PER GRUPPI DI ALIMENTI

2 LATTE E YOGURT

**4 PATATE, CASTAGNE, CEREALI E
DERIVAT**

4 VERDURE E ORTAGGI

2 FRUTTA

3,5 GRASSI DA CONDIMENTO

2 ALIMENTI PROTEICI

SCHEMA DA 1600 kcal

COLAZIONE

125 ml - 1 yogurt magro (1 porzione di latte/yogurt)

50 g di pane integrale (1 porzione di cereali)

30 g di noci (1 porzione di alimenti proteici – frutta secca in guscio)

PRANZO

Pasta alle zucchine preparata con

100 g di pasta integrale (2 porzioni di cereali)

200 g zucchine (1 porzione di verdura cotta)

200 g di cicoria al vapore (1 porzione di verdura cotta) condita con

10 ml di olio di oliva extravergine
(1 porzione di grassi da condimento)

150 g di melone (1 porzione di frutta fresca)

PORZIONI PER GRUPPI DI ALIMENTI

2 LATTE E YOGURT

**5 PATATE, CASTAGNE, CEREALI E
DERIVATI**

4 VERDURE E ORTAGGI

2 FRUTTA

4 GRASSI DA CONDIMENTO

2 ALIMENTI PROTEICI

CENA

Minestra di miglio e cavolfiore alla menta preparata con

50 g di miglio (1 porzione di cereali)

200 g cavolfiore (1 porzione di verdura cotta) condito con

10 ml di olio di oliva extravergine (1 porzione di grassi da condimento), **succo di limone e foglie di menta**

Merluzzo in crema allo zafferano preparato con

150 g di merluzzo (1 porzione di alimenti proteici - pesce lesso) condito con

10 ml di olio di oliva extravergine (1 porzione di grassi da condimento)

125 ml - 1 yogurt magro (1 porzione di latte/yogurt) e **zafferano**

200 g di pomodori gratinati (1 porzione di verdura cotta) conditi con

10 ml di olio di oliva extravergine (1 porzione di grassi da condimento)

50 g di pane integrale (1 porzione di cereali)

150 g di pompelmo (1 porzione di frutta fresca)

SCHEMA DA 1800 kcal

COLAZIONE

250 ml - 1 tazza di latte magro (2 porzioni di latte/yogurt)

50 g di pane integrale (1 porzione di cereali)

10 g di miele (1 porzione di zucchero o miele)

30 g di albicocche secche (1 porzione di frutta secca zuccherina)

PRANZO

Farro ai funghi preparato con

100 g di farro (2 porzioni di cereali)

200 g di funghi freschi (1 porzione di verdura cotta) conditi con

10 ml di olio di oliva extravergine (1 porzione di grassi da condimento)

100 g di tofu alla piastra (1 porzione di alimenti proteici – tofu) condito con

10 ml di olio di oliva extravergine (1 porzione di grassi da condimento)

200 g di germogli di soia al vapore (1 porzione di verdura cotta) conditi con

10 ml di olio di oliva extravergine (1 porzione di grassi da condimento)

50 g di pane integrale (1 porzione di cereali)

150 g di arancia (1 porzione di frutta fresca)

CENA

Riso integrale alla cannella e zenzero,
preparato con

100 g di riso integrale (2 porzioni di cereali)

100 g di ricotta (1 porzione di alimenti proteici - ricotta)

Cannella in polvere e zenzero, q.b.

200 g di finocchi lessi (1 porzione di verdura cotta) conditi con

10 ml di olio di oliva extravergine (1 porzione di grassi da condimento)

50 g di pane integrale (1 porzione di cereali)

150 g di susine (1 porzione di frutta fresca)

PORZIONI PER GRUPPI DI ALIMENTI

2 LATTE E YOGURT

7 PATATE, CASTAGNE, CEREALI E DERIVATI

3 VERDURE E ORTAGGI

3 FRUTTA

4 GRASSI DA CONDIMENTO

2 ALIMENTI PROTEICI

1 ZUCCHERO O MIELE

SCHEMA DA 2000 kcal

COLAZIONE

250 ml - 1 tazza di latte magro (2 porzioni di latte/yogurt)

100 g di pane integrale (2 porzioni di cereali)

10 g di marmellata (1 porzione di zucchero o miele)

150 ml di spremuta d'arancia (1 porzione di succo non zuccherato)

PRANZO

Risotto alla pescatora preparato con

100 g di riso integrale (2 porzioni di cereali)

200 g di verdure miste (1 porzione di verdura cotta) conditi con

15 ml di olio di oliva extravergine (1 e ½ porzione di grassi da condimento)

150 g di pesce misto (1 porzione di alimenti proteici – pesce)

80 g di insalata di indivia (1 porzione di verdura cruda) condita con

10 ml di olio di oliva extravergine (1 porzione di grassi da condimento)

50 g di pane integrale (1 porzione di

cereali)

150 g di pera (1 porzione di frutta fresca)

CENA

Minestra di quinoa e ceci alla curcuma
preparata con

50 g di quinoa (1 porzione di cereali)

50 g di ceci secchi (1 porzione di alimenti proteici - legumi)

10 ml di olio di oliva extravergine (1 porzione di grassi da condimento), 1 cucchiaino di **salsa di soia, curcuma** q.b.

200 g di barbabietole lesse (1 porzione di verdura cotta) conditi con

10 ml di olio di oliva extravergine (1 porzione di grassi da condimento)

50 g di pane integrale (1 porzione di cereali)

150 g di frutti di bosco (1 porzione di frutta fresca)

PORZIONI PER GRUPPI DI ALIMENTI

2 LATTE E YOGURT

7 PATATE, CASTAGNE, CEREALI E DERIVATI

3 VERDURE E ORTAGGI

3 FRUTTA

4,5 GRASSI DA CONDIMENTO

2 ALIMENTI PROTEICI

1 ZUCCHERO O MIELE

LA MIA
DIETA

LE MIE
ABITUDINI



I MIEI SUCCESSI





LE MIE RICETTE





REFERENZE

ICONOGRAFICH

Fotolia: ©eAlisa [p. 1](#), [85](#); © maglara [p. 6](#); © jukree [p. 9](#); © geargodz [p. 10-11](#); © KK-Foto [p. 12](#); © kuarmungadd [p. 15](#); © SKE Photo [p. 16](#); © Anna Elizabeth [p. 19](#); © djama [p. 21](#); © afe207 [p. 22](#); ©marilyn barbone [p. 24](#), [27](#), 64; © Alessio Orrù [p. 29](#); © luigi giordano [p. 30](#); © Leonid Nyshko [p. 31](#); © Tim UR [p. 32](#); © Shawn Hempel [p. 35](#); © robynmac [p. 37](#); © womue [p. 39](#); © Mariusz Prusaczyk [p. 40](#); © longtaildog [p. 43](#); © kazoka303030 [pp. 44-45](#), [59](#); © Kesu [p. 46](#); © Africa Studio [p. 48](#); ©

Sandor Jackal p. [52](#); © Silvana Comugnero p. [53](#); © M.studio p. [54](#); © Studio Gi p. [55](#); © Andree Aionascu p. [56](#); © Au hones pp. [60-61](#); © denio109 p. [67](#); © Jiri Hera p. [69](#); © Constantinos p. [71](#); © denira p. [73](#); © dream79 p. [74](#); © Nitr p. [77](#); © Viktorija p. [79](#); © mnimage pp. [80](#), [101](#), [106](#); © vladimirfloyd p. [82](#); © bobo p. [87](#); ©baanphukeaw pp. [88-89](#); © viperagp p. [90](#); © DOC RABE Media p. [94](#); © sax p. [96](#); © akf p. [99](#); © fkruger p. [102](#); ©Aurelio p. [109](#); ©dusk p. [111](#).

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

Progetto grafico: AP&Full/Roberto Magrini

Realizzazione editoriale: AP&Full

Si ricorda che la scelta e la prescrizione di una giusta terapia come di un piano dietetico spettano esclusivamente al medico curante, che può anche valutare eventuali rischi collaterali (quali intossicazioni, intolleranze e allergie).
Notizie, preparazioni, ricette, suggerimenti contenuti in questo volume hanno carattere puramente informativo e non terapeutico.
Pertanto l'Autore e l'Editore non sono responsabili per eventuali danni o incidenti derivanti dall'utilizzo di queste informazioni senza il necessario controllo medico (autodiagnosi, autoprofilassi, autoterapia e così via).

www.giunti.it

© 2014 Giunti Editore S.p.A.

Via Bolognese 165 - 50139 Firenze - Italia
Piazza Virgilio 4 - 20123 Milano - Italia
Prima edizione digitale: maggio 2016

ISBN: 9788844047627



PRO.DIGI  GIUNTI

FESTINA LENTE