



Nutrirsi di salute – Gennaio 2012

## Mangiar bene per vivere meglio!

### **Quali atteggiamenti possiamo adottare per stare in salute?**

Il 2012 è appena iniziato e come ogni anno abbiamo a nostra disposizione 365 giorni per stare in salute (quest'anno anche un giorno in più)!

Si, sono fermamente convinta che la salute sia soprattutto nelle nostre mani e che migliori o peggiori sulle nostre tavole!

“Anno nuovo, vita nuova!”, suggerisce un saggio proverbio invitandoci a cambiamenti, quindi è il momento adatto per darci nuove regole, scegliere la giusta direzione per star bene, ottimizzare le nostre scelte alimentari e, a completamento di tutto ciò, adottare stili di vita più sani come smettere di fumare, ridurre o evitare gli alcolici, fare attività fisica quotidiana.

Per quanto concerne il “mangiare bene per vivere meglio”, non dobbiamo pensare che sia sinonimo di dieta, parola con etimologia greca (diaita) che indica “modo di

vivere”, quindi sarebbe estremamente riduttivo attribuirle il classico ed esclusivo significato di dieta dimagrante.

Per effettuare qualche piccolo cambiamento evidenziamo i pasti principali della giornata, al fine di osservare con attenzione cosa ruota intorno e durante questi momenti di “rifornimento”.

Verifichiamo se uno o più di questi atteggiamenti riflettono i nostri comportamenti, con l’invito di prenderli in considerazione per eventuali variazioni.

### **Il momento dei pasti della giornata**

Molte persone danno **scarsa importanza** ai pasti della giornata o sottovalutano la finalità del mangiare sano. Ciò che principalmente conta per loro è mangiare, non cosa mangiare.

L’**apporto calorico** è inoltre spesso sproporzionato rispetto alle nostre reali esigenze nutrizionali. Mangiamo mediamente troppo, davvero troppo... e non mi riferisco alle feste natalizie da poco concluse.

Le nostre porzioni sono abbondanti, i condimenti eccessivi (anche se di origine vegetale come ad esempio l’olio extra-vergine di oliva) e non ci alziamo mai da tavola finché non ci sentiamo completamente sazi!

Questi pasti non sono nemmeno goduti in tranquillità! Quante volte ci capita di consumarli di **fretta** a causa di impegni di lavoro o necessità quotidiane (soprattutto il pasto della pausa pranzo), rendendo magari difficile la digestione oltre allo stress di dover fare tutto velocemente, persino per un panino imbottito!

Inoltre una cattiva e frettolosa masticazione comporta l’ingerimento di aria nello stomaco provocando gonfiore. Un tempo il potersi riunire a tavola con i vari commensali era un piacere a cui difficilmente si interponevano impegni (e i cellulari non suonavano!). La cuoca era maestosamente regina nell’elargire diversi piatti succulenti che venivano presto “bruciati” con lavori molto faticosi, spesso all’aperto e, in certi periodi dell’anno, anche con temperature molto rigide.

Un altro aspetto da considerare è la **qualità delle materie prime** quando acquistiamo gli alimenti per la realizzazione delle nostre ricette.

Il nostro corpo è paragonabile ad un’automobile; un carburante di cattiva qualità potrebbe danneggiare il motore e inoltre più un cibo conserva le caratteristiche iniziali ed è meno manipolato dall’uomo, meglio è.

Vorrei fare un esempio molto semplice; un chicco di un cereale (meglio se integrale), è, nutrizionalmente parlando, più completo di un derivato quale può essere la farina; quindi un piatto di riso è più completo di un piatto di pasta.

Infatti troviamo in natura pianticelle di riso, mentre nessuno potrà mai dire di aver visto una pianta di spaghetti o di fusilli!

Esaminiamo ora la **tipologia di cottura** dei cibi; se le frittiture sono da limitare non significa che debbano essere necessariamente eliminate, ma di certo non potremo farne un uso settimanale. Proprio per lo stesso concetto di non alterare le proprietà degli ingredienti, cerchiamo di utilizzare stili di cottura che conservino un maggior patrimonio nutrizionale, quale ad esempio la cottura a vapore.

Di fondamentale importanza è anche **rispettare i 5 pasti della giornata** senza saltare nessun pasto (anche perché è il miglior modo per ingrassare!), oppure letteralmente “ingolfarci” concentrando le calorie giornaliere in pasti esclusivi.

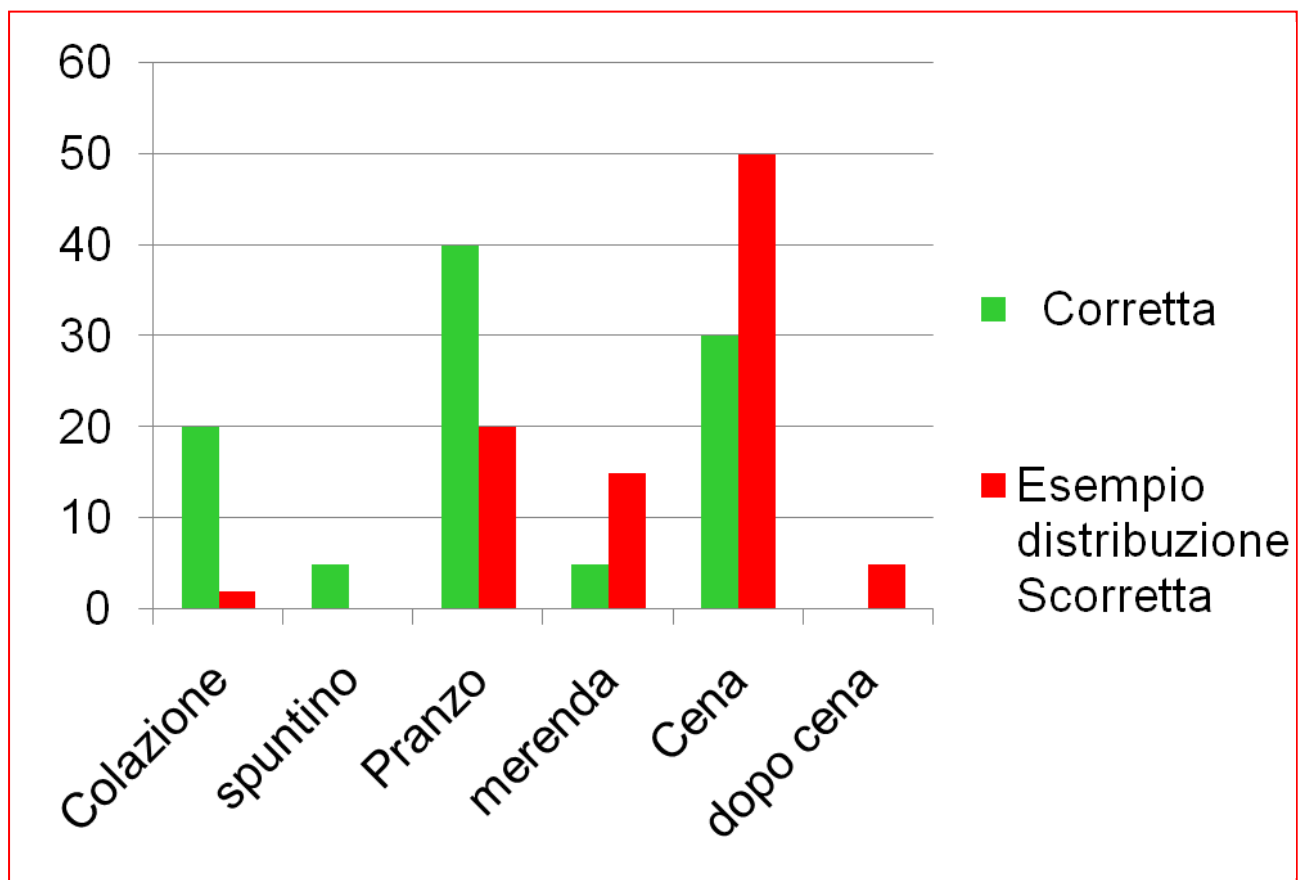
Non dimentichiamo inoltre che il nostro **stato emotivo** ci nutre; sarebbe auspicabile non parlare di lavoro a tavola o portarci preoccupazioni e tensioni varie mentre stiamo mangiando.

### Come possiamo distribuire le calorie giornaliere nei 5 pasti della giornata?

Rispondo a questa domanda con un grafico che ci consente di vedere rappresentate le varie percentuali dei singoli pasti della giornata, mettendo in rilievo come dovrebbero essere correttamente suddivise a differenza di come invece si presentano per la maggior parte di noi.

Non è invece possibile indicare l’apporto calorico giornaliero di ogni singolo individuo perché può subire delle variazioni in base a diversi fattori come ad esempio l’età, il sesso, l’attività lavorativa e/o sportiva anche se, indicativamente, corrisponde a circa 1600-1800 Kcal. per le donne e 1800-2200 Kcal. per gli uomini.

#### Percentuali dei pasti della giornata in base all’apporto calorico



Oltre alla corretta distribuzione delle percentuali delle calorie giornaliere nei 5 pasti della giornata, è altrettanto importante la varietà a tavola! Ecco alcune proposte.

### Prima colazione

- Una tazza di latte (o latte di soia, di mandorle, di riso) con fette biscottate con miele o marmellata, biscotti secchi o integrali, cereali soffiati o in fiocchi, pane
- Una tazza di the (o tisana) con biscotti integrali oppure con fette biscottate con miele o marmellata
- Un vasetto di yogurt naturale o yogurt vegetale (yogurt di soia o di riso)
- Frutta fresca, essiccata, spremute o centrifughe di frutta fresca
- Frutta a guscio (mandorle, noci, nocciole, semi di sesamo, di girasole, ecc..)
- Caffè d'orzo, tisane, o caffè (con moderazione)

### Spuntini (mattutini e pomeridiani)

- Frutta fresca di stagione, frutta essiccata, spremute o centrifughe di frutta fresca
- Uno yogurt con fiocchi di cereali o yogurt vegetale (yogurt di soia o di riso)

### Pranzo e Cena

- Variate i primi piatti (pasta, riso, gnocchi, polenta, orzo, farro, grano saraceno, cous-cous, bulghur, ecc..)
- Alternate i secondi piatti dando preferenza alle fonti proteiche di origine vegetale come i legumi secchi, freschi o surgelati oppure, se li conoscete, variate anche con alimenti vegetali alternativi (tofu, seitan, muscolo di grano, ecc..)
- Inserite quotidianamente verdure fresche e/o cotte, ricche di fibra, vitamine e sali minerali
- Utilizzate condimenti di origine vegetale e moderare l'utilizzo del burro
- Riducete il consumo di sale e di salse piccanti
- Evitate di bere durante i pasti soprattutto bevande gassate e, se fate uso di bevande alcoliche, moderate il loro consumo.

Ora tocca a voi. Ogni viaggio inizia con un 1° piccolo passo, anche questo cammino nel 2012! Vi auguro vi doni il meglio di ciò che desiderate e di ciò che non aspettate!

Rossana Madaschi

Dietista e Docente di Scienza dell'Alimentazione

Cell. 347.0332740

e-mail: [info@nutrirsidisalute.it](mailto:info@nutrirsidisalute.it)

[www.nutrirsidisalute.it](http://www.nutrirsidisalute.it)

