



Nutrirsi di salute - Maggio 2011

“Oggi mi nutro!”

**Cosa si intende con il termine nutrirsi?**

La nutrizione è la disposizione delle cellule e degli organismi complessi a rifornirsi dei composti necessari a sostenerne la vita.

A differenza di tale obiettivo, molti di noi sottovalutano questo atto quotidiano così importante e che si ripete mediamente 3 volte al giorno (non per ogni essere umano...) per tutta la nostra vita!

Anche solo considerando quest'ultimo aspetto ritengo indispensabile, e in parte doveroso, che ognuno di noi possa apprendere l'ABC dell'alimentazione soprattutto per evitare grossi errori alimentari molti dei quali, se protratti nel tempo, potranno sfociare in diverse patologie.

Infatti i consumi alimentari medi del nostro Paese possono essere considerati soddisfacenti per quanto riguarda la “sicurezza alimentare”, mentre fa nascere qualche preoccupazione la “sicurezza nutrizionale”.

Quale è quindi il significato di “sicurezza alimentare” e di “sicurezza nutrizionale”?

Con il termine “sicurezza alimentare” si intende la disponibilità di alimenti che ormai quasi tutti abbiamo, cioè la possibilità di scegliere tra una vasta gamma di cibi.

La “sicurezza nutrizionale” riguarda invece la nostra capacità di introdurre giornalmente nell’organismo la giusta quantità e qualità dei principi nutritivi quali i carboidrati, le proteine, i lipidi, le vitamine, i sali minerali e l’acqua (oltre alle fibre). In realtà non sempre è garantita una corretta assunzione di questi nutrienti ed uno dei motivi è da ricercarsi proprio nelle abitudini degli italiani a tavola che, nel tempo, hanno subito diversi cambiamenti.

Citiamo ad esempio gli anni ’50 quando a causa del boom economico ci sono stati molti mutamenti anche dal punto di vista dietetico; c’è stata la possibilità di introdurre generi alimentari diversi un tempo considerati rari, pregiati e che non tutti i ceti sociali potevano permettersi, come nel caso delle derrate di origine animale.

Tutto ciò ha permesso di alimentarsi con una maggiore varietà di cibi portando sicuramente dei benefici, tant’è vero che si è riusciti a debellare anche molte malattie dovute a carenze nutrizionali.

Per contro, la tendenza che si è sviluppata a mangiare più del necessario rispetto ai propri fabbisogni giornalieri e introducendo inoltre cibi super raffinati, devitalizzati ed impoveriti dei loro principi nutritivi, ha portato gli italiani ad essere sempre più esposti alle comuni malattie del benessere della nostra società odierna come l’ipertensione, l’obesità, l’aterosclerosi, il diabete ed i tumori.

### **Nutrirsi correttamente non è punitivo del “buono da mangiare”?**

Vorrei a tal proposito citare con piacere uno stralcio della definizione di “buono da mangiare” della Dott.ssa Razzano, docente universitaria (Università San Raffaele di Roma).

*“La categoria del buono da mangiare è tutt’altro che scontata, perché uno stesso cibo o uno stesso piatto, possono essere considerati buoni da un popolo ma non buoni da un altro. Per esempio in Italia mangiamo il cavallo ma gli inglesi non riescono a pensare di mangiare la carne equina, oppure i cinesi mangiano il cane, le cavallette, i vermi, cose lontanissime da quella che è la nostra cultura.*

*Il concetto di buono da mangiare dipende molto dalla cultura a cui un soggetto appartiene, ma all’interno della stessa cultura ogni individuo mostra gusti diversi.*

*Non solo; uno stesso individuo può apprezzare o meno lo stesso cibo a seconda del momento o del luogo in cui lo consuma. Ad esempio lo stesso vino bevuto in un calice di cristallo, in un ristorante elegante, in riva al mare e con la donna della propria vita, darà una sensazione completamente diversa se lo si beve in un bicchiere di plastica, da soli, in una trattoria.*

*In definitiva questo buono da mangiare non è una qualità intrinseca di un cibo o di un piatto, ma è piuttosto la qualità di una situazione più ampia e complessa in cui questo cibo è il protagonista principale.*

*Una cosa certa è che il buono da mangiare non ha affatto a che vedere solo con il senso del gusto; nell’atto del mangiare non solo intervengono tutti i sensi contemporaneamente, e quindi si parla di omnisensorialità, ma anche aspetti culturali, emotivi, simbolici, psicologici, rituali, religiosi, che trasformano una pura azione materiale, in un vero e proprio linguaggio”.*

Sono certa che questa esaustiva definizione ci consentirà di rivedere la nostra valutazione del “buono da mangiare”, riflettendo sul significato che da sempre gli abbiamo attribuito.

In ogni caso, pur tenendo conto dei vari aspetti sopra citati, il “buono da mangiare” non deve necessariamente essere in contrapposizione con la nostra salute.

Non dimentichiamo infatti che a tavola ci si può concedere di tutto; la varietà così come la moderazione, sono infatti regole fondamentali per mantenersi sani ed in buona salute e in tal senso dovremmo quindi orientare le nostre scelte alimentari.

L’invito dei nutrizionisti è infatti quello di adottare uno stile alimentare più sobrio, seguendo alcune indicazioni generali in parte raggruppate in questo breve decalogo.

1. Varia la scelta dei cibi, garantisci un apporto adeguato di nutrienti e di energia
2. Fai sempre la prima colazione ed evita di saltare i pasti
3. Assumi ogni giorno almeno 5 porzioni tra frutta e verdura, preferendo quelle di stagione e possibilmente di colore diverso (verde, bianco, rosso, giallo/arancio e blu/viola) perché ogni colorazione è indice di proprietà nutritive particolari
4. Consuma quotidianamente cereali e derivati quali ad esempio riso, orzo, pasta, gnocchi, pane, ecc., includendo anche quelli integrali
5. Riduci il consumo di carni rosse e sostituiscile con il pesce (fresco o surgelato)
6. Introduci i legumi almeno 2-3 volte alla settimana perché ricchi di proteine di origine vegetale, privi di colesterolo e con cospicue quantità di fibre che riducono l’assorbimento degli zuccheri e lipidi, oltre a fornire un elevato senso di sazietà
7. Limita il consumo di grassi, soprattutto quelli di origine animale, privilegiando l’olio extravergine di oliva
8. Utilizza poco sale e preferisci quello iodato e integrale
9. Riduci il consumo di dolci e di bevande zuccherate gassate
10. Bevi ogni giorno acqua in abbondanza nella quantità di almeno 1-1.1/2 litro

Inoltre la dietetica, con metodi sperimentati da molto tempo, è riuscita a stabilire la giusta quantità e qualità di tutti i nutrienti tenendo in considerazione anche l’età, il sesso, l’attività lavorativa e fisica, oltre a particolari esigenze nutrizionali in certi fasi della vita come ad esempio la gravidanza, l’allattamento, il periodo di crescita e l’anzianità, tutti aspetti importanti da tenere in considerazione per una corretta nutrizione.

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)

