



SCEGLIERE AL MEGLIO UNA SANA E CORRETTA ALIMENTAZIONE BUONE PRATICHE WHP

Quando facciamo una ricerca su Google per reperire informazioni sull'alimentazione, troviamo prima di tutto il significato della parola:

alimentazione /a-li-men-ta-zio-ne/, sostantivo femminile

1. Somministrazione o assunzione di alimenti allo scopo di nutrire l'organismo: "scienza dell'a."
CONCR. Gli alimenti somministrati o assunti, dal punto di vista quantitativo e qualitativo: a. scarsa, abbondante; a. liquida, vegetale, sana, scadente.
2. Somministrazione (a un impianto o a una macchina) di materiali o di energia atti a mantenerli in funzione. (...)

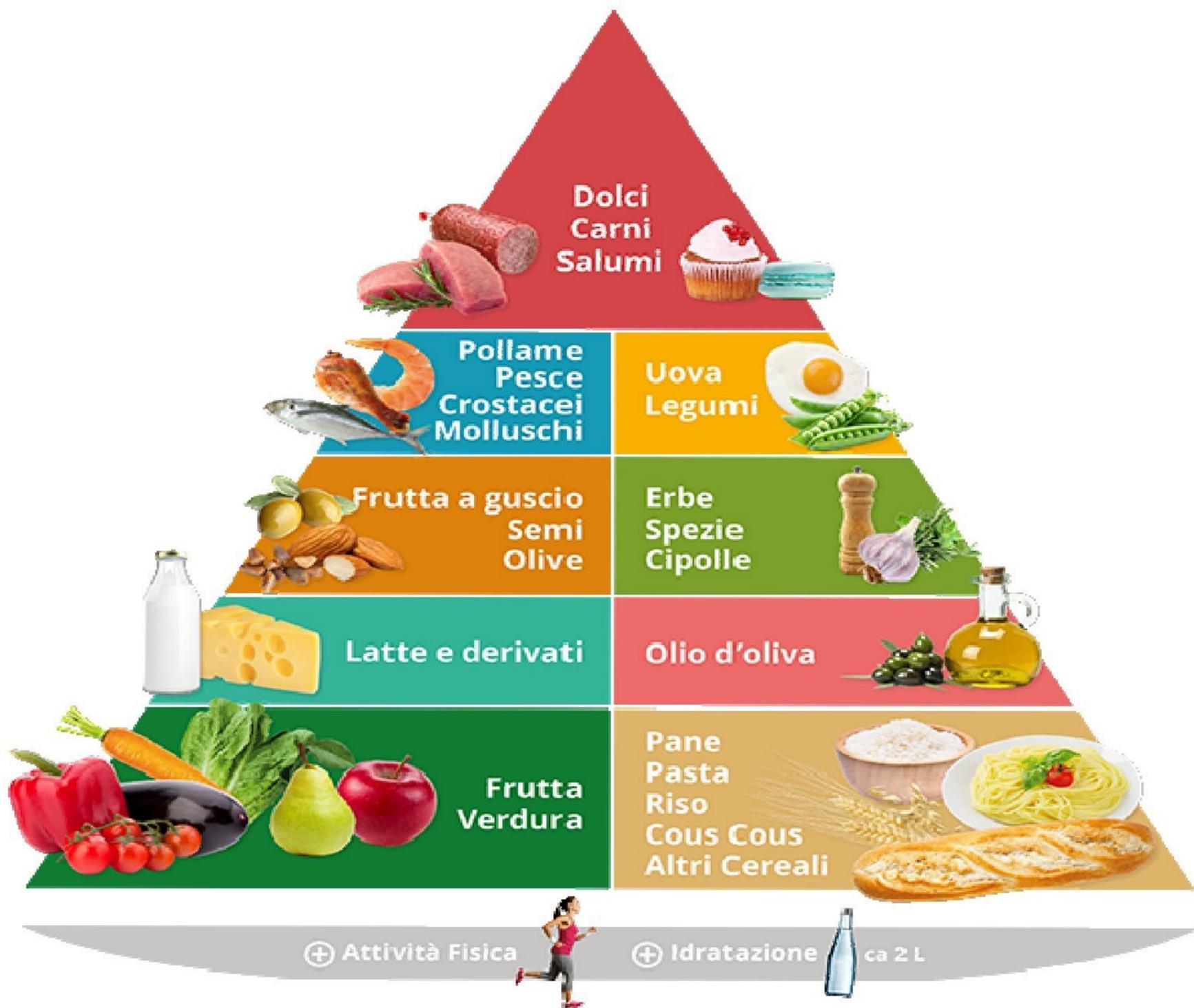
Scorrendo una pagina e osservando i primi risultati, si trova che Google restituisce qualcosa come 96 milioni di risultati. Anche affinando i risultati e digitando "corretta alimentazione" si trovano più di 22 milioni di risultati; identicamente restringendo i risultati all'ultimo anno si trovano quasi 300mila articoli.

Quindi, come si fa a trovare delle notizie veritiere e chiare in questo mare magnum di informazioni?

Si parte da ciò che tutti conosciamo, ovvero dalla **Piramide Alimentare Mediterranea**, uno strumento grafico che rappresenta in modo semplice ed intuitivo, facile da leggere e a misura di consumatore, gli alimenti della nostra dieta (inteso come insieme di alimenti), suddividendoli in gruppi e aiutandoci a compiere scelte alimentari più sane ed equilibrate, in modo tale che (anche senza una specifica conoscenza dei nutrienti), sia possibile orientarsi verso una dieta corretta almeno in base alle frequenze di consumo.

In particolare, la Piramide Alimentare Mediterranea è quella che più rispecchia le tradizioni e le abitudini alimentari italiane, quelle che sin dagli anni '50 sono state studiate inizialmente dal medico americano Ancel Keys e che sono state esportate in tutto il mondo come modello di alimentazione sana.

Dobbiamo ricordare che **la dieta mediterranea è uno stile di vita** (che comprende anche le nostre abitudini quotidiane), **più che un semplice elenco di alimenti.**



Partendo dal piano più basso della Piramide, troviamo gli **alimenti che andrebbero consumati tutti i giorni** e sono quelli di origine vegetale e quelli che forniscono calcio.

- Alla base della piramide alimentare ci sono tutti alimenti di origine vegetale: tante **verdure**, la **frutta** e i **cereali preferibilmente integrali** e i loro derivati.
- Salendo, troviamo il **latte e derivati a basso contenuto di grassi** (come lo yogurt) e l'**olio extravergine di oliva** da consumare a crudo.
- Salendo ancora troviamo la **frutta a guscio**, i **semi oleosi** e le **olive**, che ci forniscono altri grassi "buoni", insieme ad **aglio**, **cipolla**, **spezie** ed **erbe aromatiche** che, usati al posto del sale, sono i condimenti migliori per i nostri piatti in stile mediterraneo.

Verso il vertice della Piramide, ci sono gli **alimenti da consumare settimanalmente** (non ogni giorno e variandoli spesso): sono quelli che forniscono prevalentemente proteine.

- Sullo stesso piano della Piramide troviamo il **pollame**, il **pesce** (tra cui molluschi e crostacei), le **uova** e i **legumi**; tra questi, dovremmo favorire il pesce e i legumi.

Al vertice della Piramide ci sono infine gli **alimenti da consumare con moderazione o da evitare**, a causa del loro scarso valore nutrizionale e della loro correlazione con malattie cardiovascolari e degenerative.

- Le **carni rosse** vanno assunte con moderazione, mentre le **carni processate** (affettati, salumi, insaccati, conserve, ...) sono da consumare con ancor più parsimonia o meglio da evitare.
- Infine troviamo i **dolci elaborati**, i quali vanno consumati il meno possibile.

Fin qui sembra tutto chiaro, basta seguire la Piramide Alimentare Mediterranea... ma i dubbi arrivano quando si prova a confrontarsi con la realtà quotidiana.

Quanto spesso posso mangiare la carne?

Quanta pasta posso mangiare? È meglio mangiare la pasta oppure il riso?

E quante uova in una settimana?

E i dolci? Il vino?

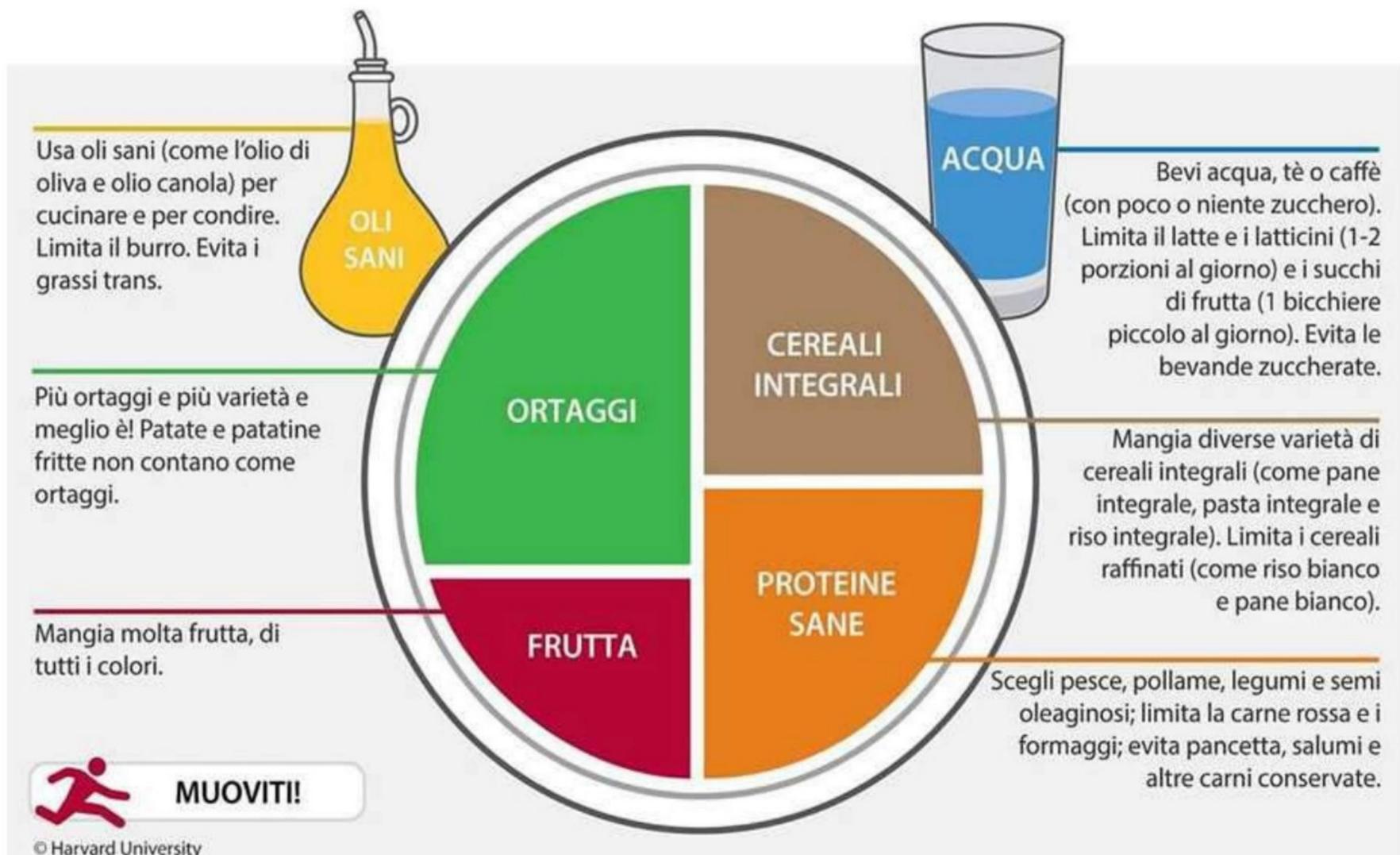
La Piramide Alimentare ci fornisce molte informazioni importanti a riguardo dell'alimentazione sana e corretta, ma non tutte: dobbiamo capire come comporre i nostri pasti in modo che siano dei pasti il più possibile salutari.

Con questa infografica, chiamata in Italia **Il piatto del mangiar sano** ed elaborata dell'Harvard Medical School di Boston, sembra molto semplice individuare cosa mettere nel piatto: nessun gruppo alimentare viene escluso e **il piatto, che rappresenta la composizione di ogni pasto, è composto da una integrazione bilanciata di cereali meglio se integrali, proteine sane, verdure e ortaggi, oli vegetali, frutta e acqua.**

Un pasto viene definito bilanciato quando la sua composizione include:

- alimenti che sono fonti dei **macronutrienti** fondamentali (carboidrati, proteine e grassi) in quantità equilibrate tali da poter avere una giusta rappresentanza di ogni macronutriente;
- alimenti che sono fonti di **micronutrienti** (vitamine e sali minerali), **fibra** e altri composti utili per l'organismo.

IL PIATTO DEL MANGIAR SANO



Un piatto sano dovrebbe essere composto per metà da frutta e verdura, con una netta prevalenza di verdura; inoltre, è sempre meglio prediligere prodotti freschi e di stagione, variandone il più possibile i colori e le tipologie.

Le raccomandazioni internazionali da sempre consigliano di consumare **5 porzioni al giorno tra verdura e frutta**: i vantaggi per la salute sono ormai chiari da parecchio tempo e provengono da numerosissimi studi scientifici, che attribuiscono a questi due gruppi alimentari un **ruolo protettivo nei confronti di numerose patologie croniche e degenerative.**

Alcuni dei motivi per cui risultano così salutari sono l'**apporto di fibra**, la **bassa concentrazione calorica** e la **ricchezza in micronutrienti** come vitamine, sali minerali e **fitocomposti**, piccole molecole caratteristiche solo degli alimenti di origine vegetale, molto studiate per i loro potenziali effetti benefici (tra i più studiati vi sono i polifenoli, i composti solforati e i carotenoidi).

Le proprietà di frutta e verdura in base ai colori

BIANCO	GIALLO	ROSSO	VIOLA	VERDE
sistema immunitario salute del colon prevenzione contro ulcere colesterolo più basso salute del cuore	salute del cuore colesterolo più basso salute di legamenti e tessuti vista prevenzione contro cancro	salute del cuore abbassamento pressione sanguigna protezione per la pelle rinnovamento cellulare prevenzione contro cancro	salute del cuore salute dei vasi sanguigni aiuto alla memoria anti-age salute del sistema urinario	digestione vista salute delle ossa sistema immunitario prevenzione contro cancro

La presenza di questi fitocomposti si manifesta proprio attraverso il colore della frutta e degli ortaggi; per mantenerci in buona salute è necessario variarli nell'alimentazione, per potersi avvalorare di tutti i benefici derivanti da ogni categoria (e colore) dei fitocomposti.

Ma un altro dubbio ci si presenta: quanta verdura e quanta frutta dovremmo mangiare al giorno?

In una giornata le porzioni di verdura devono essere almeno due, quindi almeno una per ogni pasto.

La Società Italiana di Nutrizione Umana (SINU) stabilisce che:

- una porzione corrisponde a 200 grammi per verdure e ortaggi crudi o cotti
- una porzione corrisponde a 80 grammi per le insalate a foglia.

Queste possono essere considerate porzioni minime: più i piatti sono ricchi di verdura e ortaggi, più fitocomposti e fibra vengono introdotti. Le immagini seguenti ci mostrano a quanto corrisponde una porzione di verdura: **dobbiamo mangiare a ogni pasto tanta verdura quanta possiamo tenerne nelle mani.**



...e le patate? Non sono da considerare in questo gruppo **le patate**, che botanicamente sono un ortaggio (o meglio un tubero) ma dal punto di vista nutrizionale **fanno parte del gruppo degli alimenti fonte di carboidrati**; le vedremo più avanti.

Le porzioni di frutta sono due o al massimo tre al giorno.

La Società Italiana di Nutrizione Umana (SINU) stabilisce che:

- **una porzione di frutta fresca è pari a 150 grammi**
- **una porzione di frutta essiccata zuccherina** (come albicocche secche, fichi secchi, uvetta, ...) **è pari a 30 grammi**; queste ultime possono sostituire una porzione di frutta fresca non più di una volta al giorno.

Ricordiamo che 150 grammi di frutta fresca si traducono in un frutto medio oppure 2 o 3 frutti piccoli, mentre per la frutta essiccata 30 grammi equivalgono a circa 2 o 3 cucchiaini.

Le immagini ci mostrano a quanto corrisponde una porzione di frutta: **dobbiamo mangiare a ogni pasto tanta frutta fresca quanta possiamo tenerne in una mano, oppure tanta frutta essiccata quanto possiamo tenerne nel palmo della mano chiusa a coppa (2 cucchiaini circa).**



La composizione del piatto sano in ogni pasto è rappresentata per almeno 3/4 da alimenti di origine vegetale: tra questi alimenti, oltre alla frutta, alle verdure e agli ortaggi, troviamo i **cereali integrali**.

I cereali e i derivati integrali coprono in proporzione un quarto del piatto; essi sono fonte soprattutto di carboidrati, ma anche di fibra e di diverse vitamine e sali minerali. È bene prediligere le versioni integrali di pasta, riso, pane, fette biscottate, e degli altri derivati dei cereali riducendo il consumo di

cereali raffinati come riso bianco e pane bianco, perché **un'alimentazione ricca di fibra è quindi utile nella prevenzione e nella gestione di patologie come il diabete e l'obesità**; inoltre **conferisce senso di sazietà** rallentando lo svuotamento gastrico, **abbassa il carico glicemico del pasto**, rappresenta un nutrimento per la flora batterica intestinale e **migliora la funzionalità intestinale**.

Non dimentichiamo anche i **cereali in chicco** come orzo, farro, avena, grano saraceno, ... che sono utili per variare il gusto ma anche i nutrienti apportati.

Che porzione degli alimenti a base di cereali possiamo mangiare?

In base alle Linee Guida della Società Italiana di Nutrizione Umana:

- **una porzione di pasta, riso o altri cereali corrisponde a 80 grammi**
- **una porzione di patate corrisponde a 200 grammi**
- **una porzione di pane (accompagnata al primo piatto) corrisponde a 50 grammi**
- **una porzione di sostituti del pane**, come fette biscottate, cracker, grissini, friselle, taralli, ... **corrisponde a 30 grammi**
- **una porzione di prodotti da forno dolci non farciti**, come torte da credenza, brioche, croissant, ... **corrisponde a 50 grammi**
- **una porzione di prodotti da forno secchi**, come cereali per la colazione, biscotti, frollini, gallette dolci, ... **corrisponde a 30 grammi**.

Sappiamo molto bene che le porzioni individuali di cereali e derivati possono (e devono) variare in base al sesso, all'età, al peso, all'altezza: non tutti abbiamo le stesse esigenze nutrizionali.

E allora come ci si può regolare? Esattamente come per le verdure: con le mani!

Una porzione di cereali e derivati o patate equivale alla grandezza del nostro pugno chiuso, e sono necessarie da 1 a 2 porzioni di cereali e derivati per pasto, mentre **la porzione di prodotti dolci per la colazione è racchiusa dalla nostra mano chiusa a coppa**.



La composizione del piatto sano in ogni pasto è rappresentata da **un quarto del piatto di alimenti fonti di proteine**, avviene per i cereali.

La preferenza andrebbe data soprattutto a pesce e legumi, limitando carni rosse, carni lavorate e formaggi grassi. Le uova, le carni bianche e i formaggi magri freschi rientrano in una scelta equilibrata.

A seconda dell'alimento fonte di proteine, **il pasto può arricchirsi anche di fibra** se si preferiscono i legumi, **di acidi grassi essenziali** se si mangia il pesce azzurro, **o di vitamine** come la B12 e **minerali** come il fosforo, se si scelgono uova o formaggi freschi o carne bianca.

Le indicazioni del piatto sano valgono per tutti e tre i pasti principali e quindi anche la colazione è compresa: è importante inserire una fonte di proteine (vegetali o animali) anche a colazione, ad esempio un bicchiere di latte o di bevanda vegetale, o uno yogurt bianco non zuccherato.

Ricorda che **inserire una fonte proteica al pranzo o alla cena non significa necessariamente consumare un secondo piatto**, le fonti proteiche possono arricchire il primo piatto, costituendo un piatto unico insieme ai cereali o aggiungere un gusto particolare ai contorni o alle insalate.

Le Linee Guida della SINU stabiliscono anche le porzioni dei secondi piatti:

- **la porzione di carne rossa (bovina, ovina, suina, equina) e di carne bianca (pollo, tacchino, altri volatili, coniglio) fresche o surgelate corrisponde a 100 grammi**
- **la porzione di carne conservata (salumi, affettati) corrisponde a 50 grammi**
- **la porzione di pesce, molluschi, crostacei freschi o surgelati corrisponde a 150 grammi**
- **la porzione di pesce, molluschi, crostacei conservati corrisponde a 50 grammi**
- **la porzione di uova corrisponde a 50 grammi (1 uovo)**
- **la porzione di formaggio fresco corrisponde a 100 grammi**
- **la porzione di formaggio stagionato corrisponde a 50 grammi**
- **la porzione di legumi freschi o in scatola corrisponde a 150 grammi**
- **la porzione di legumi secchi corrisponde a 50 grammi.**

Le carni fresche e il pesce "grasso" (salmone, tonno, sgombro) **hanno come volume di consumo la grandezza e lo spessore del palmo della mano**, il pesce ha il volume di consumo come la **mano intera** per i pesci bianchi, il formaggio stagionato ha il volume di consumo come **due dita**, i legumi secchi da consumare sono quelli che stanno nel **palmo della mano**.



Poco sopra si diceva che sarebbe meglio privilegiare il pesce e i legumi; vediamo quali sono le frequenze consigliate delle proteine:

- **consuma il pesce**, in particolare pesce azzurro di piccola taglia, **da 3 a 5 volte alla settimana**
- **consuma i legumi da 3 a 5 volte alla settimana**
- **consuma la carne da 0 a 3 volte alla settimana**, dando preferenza alla carne bianca (pollo, tacchino, coniglio); **limita il consumo di carne rossa** (manzo, maiale, agnello) ed **evita i salumi e gli insaccati**
- **consuma le uova da 1 a 3 volte a settimana**
- **consuma i formaggi da 1 a 3 volte a settimana**, meglio se sono freschi e magri.

Ed ecco un esempio di come comporre il menù settimanale variando quotidianamente le fonti di proteine secondo le frequenze sopra elencate:

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
PRANZO							
CENA							

Nel piatto sano, i grassi non sono assolutamente da evitare ma anzi sono necessari: **senza i grassi non sarebbe possibile l'assorbimento di alcune vitamine** (come le vitamine A, E, D, K) e **fitocomposti** (come i carotenoidi e il licopene), i quali vengono detti liposolubili proprio perché hanno bisogno di una fonte di grassi per essere assorbiti dall'organismo.

È necessario saper scegliere le fonti migliori di grassi: olio extravergine di oliva in primis, ma anche **oli di semi** come l'olio di semi di lino, sesamo o girasole, preferendo quelli **spremuti a freddo**.

L'olio extravergine di oliva (soprattutto a crudo) è ricco in particolar modo di grassi monoinsaturi, che hanno le proprietà di diminuire il livello nel sangue del colesterolo LDL (il "colesterolo cattivo") e di non modificare, o addirittura di far aumentare, i livelli di un altro tipo di colesterolo, l'HDL (il "colesterolo buono"), che opera per rimuovere il colesterolo LDL dal sangue e dai depositi nelle arterie. Diversi studi hanno dimostrato che nelle popolazioni in cui si consuma quotidianamente l'extravergine come condimento principale, si ha una minore mortalità ed un minor rischio di patologie cardiovascolari.

I semi oleosi e la frutta a guscio, possono contribuire non solo all'apporto giornaliero di minerali, ma anche a quello di grassi di qualità, proteine e vitamine.

Invece, **il sale è un condimento che andrebbe limitato** secondo l'Organizzazione Mondiale della Sanità. **Spezie ed erbe aromatiche possono essere un valido aiuto a ridurre il consumo di sale aggiunto**, conferendo ai piatti sapore e aroma e sono anche un'apprezzabile fonte di minerali come calcio e ferro.

Le Linee Guida della Società Italiana di Nutrizione Italiana stabiliscono anche le porzioni dei grassi:

- **la porzione di olio vegetale** (extravergine d'oliva o di semi) **corrisponde a 10 millilitri** ovvero a un cucchiaino
- **la porzione di burro corrisponde a 10 grammi**, ovvero a un cucchiaino o a una confezione di burro da hotel

- **la porzione di frutta a guscio e semi oleosi corrisponde a 30 grammi** (nocciole, noci, mandorle, anacardi, pistacchi, pinoli, arachidi, semi di sesamo, girasole, zucca, lino, ... meglio se non tostati), ovvero a due o tre cucchiaini o alla quantità che sta nel palmo della mano chiusa a coppa
- **la porzione di burro di arachidi o di altra crema di frutta a guscio (meglio se non tostata) corrisponde a 30 gr**, ovvero a un cucchiaino colmo.

Esistono anche altre fonti di grassi salutari, come l'avocado, ma non siamo ancora molto abituati a inserirli nella nostra alimentazione quotidiana; nulla vieta però di assaggiarli ed eventualmente inserirli stabilmente nella nostra dieta quotidiana.



L'Organizzazione Mondiale della Sanità raccomanda di introdurre **non più di 2 grammi di sodio con la dieta giornaliera**: due grammi di sodio corrispondono a circa 5 grammi di sale da cucina, che sono all'incirca quelli contenuti in un cucchiaino da the, considerando non solo quello aggiunto a tavola o nella preparazione dei piatti ma anche quello presente naturalmente o industrialmente negli alimenti.



Vera e propria componente dell'alimentazione ma spesso trascurata, **l'acqua è fondamentale per il corretto funzionamento dell'organismo**: per apprezzarne l'importanza, basti pensare che l'organismo umano è composto per circa il 60% da acqua.

Tra le tante funzioni che svolge, l'acqua è essenziale ad esempio per le reazioni chimiche che avvengono nella cellula, per il trasporto dei nutrienti, per la regolazione della temperatura corporea.

Nell'acqua sono disciolti i sali minerali e ognuno di loro contribuisce ad altre importanti funzioni dell'organismo: a seconda della fonte, si possono ritrovare calcio, magnesio, potassio, cloro, in forma altamente biodisponibile.

Il residuo fisso (RF) dell'acqua, valore sempre presente sulle bottiglie confezionate, **esprime la quantità di minerali disciolti in un litro d'acqua** ed è indicato come Residuo Fisso a 180° C, ossia il contenuto di

sali dopo l'evaporazione di 1 litro di acqua a 180° C. Le acque si distinguono in base a tale valore:

- **acque minimamente mineralizzate** con RF minore 50 mg/L
- **acque oligominerali** con RF tra 50 e 150 mg/L
- **acque medio minerali** con RF tra 500 e 1500 mg/L
- **acque ricche di minerali** con RF maggiore di 1500 mg/L.

È possibile conoscere il residuo fisso dell'acqua che scorre dal rubinetto di casa informandosi presso il proprio comune che per legge dispone di queste e altre misurazioni dell'acqua di rete.

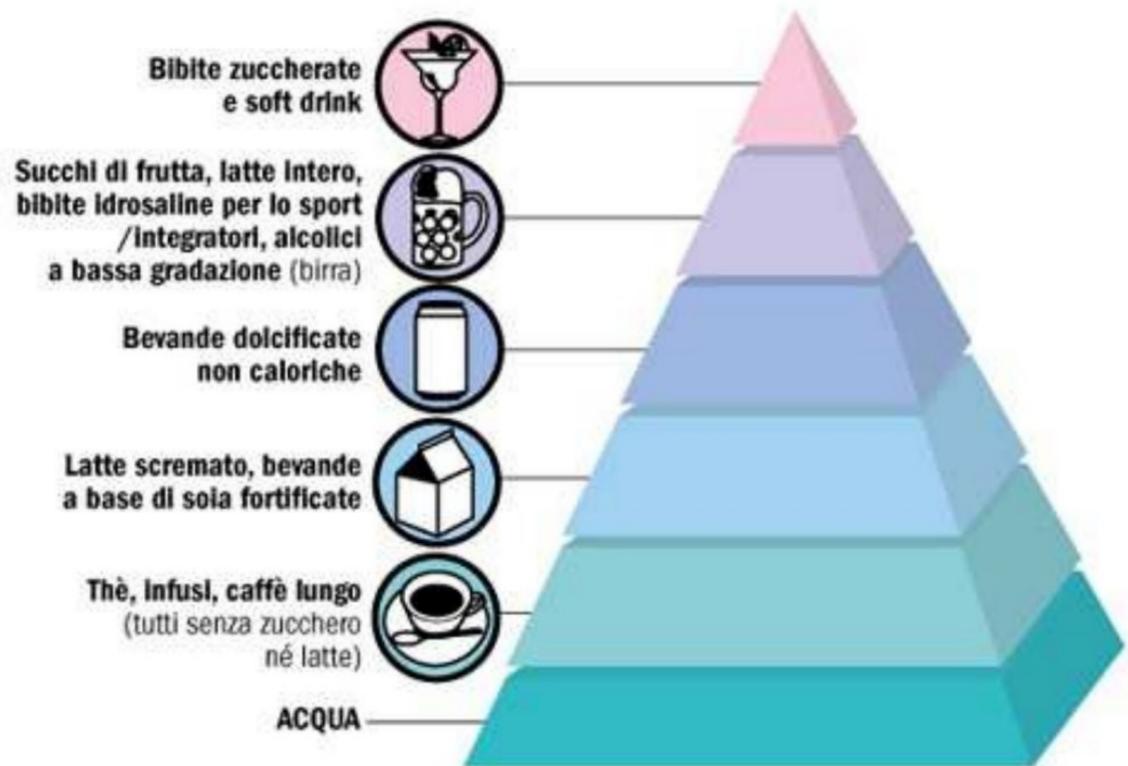
Per dissetarsi, l'acqua è in asso-luto da preferire nel quotidiano: un paio di bicchieri a ogni pasto (anche a colazione!) e altri quattro durante la giornata per arrivare a consumare la quantità di acqua consigliata (1,5 – 2 litri al giorno).

Possono contribuire all'idratazione giornaliera anche tè, tisane e caffè non zuccherati; sono invece da **evitare le bevande gassate e zuccherate** (tutti i succhi di frutta, tè freddo confezionato, aranciata, cola, gassosa, ...), come si vede dalla piramide dell'idratazione.

In generale è importante abituar-si a bere acqua durante la giornata e non aspettare la sensazione di sete, stimolo che si manifesta in ritardo rispetto alle necessità.

Il fabbisogno di acqua aumenta necessariamente con la stagione calda e durante l'attività sportiva.

Una bottiglietta d'acqua (da 500 ml o 750 ml) è sufficiente per reintegrare l'acqua e i sali minerali persi attraverso il sudore durante un esercizio fisico leggero o moderato; se l'esercizio è intenso e prolungato o svolto in ambiente caldo, bisogna aumentarne le quantità. **L'uso di integratori idrosalini,** come le bevande sportive, **è di solito ingiustificato per un'attività non agonistica;** inoltre, generalmente questi



prodotti contengono molti zuccheri. **Le acque minerali con un residuo fisso da 500 a 1500 mg/litro, ossia le medio minerali, sono la scelta ottimale nel recupero post-attività;** anche l'acqua del rubinetto e una porzione di vegetali possono avere la stessa funzione.

Ecco alcuni consigli per aumentare l'apporto idrico:

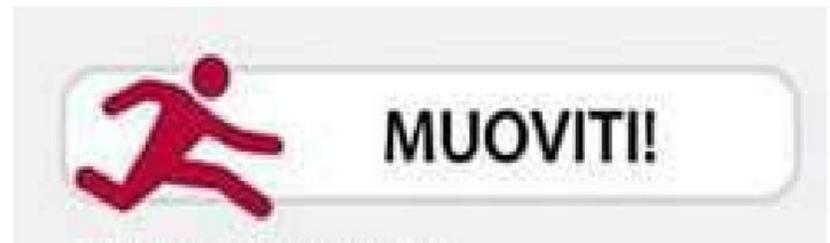
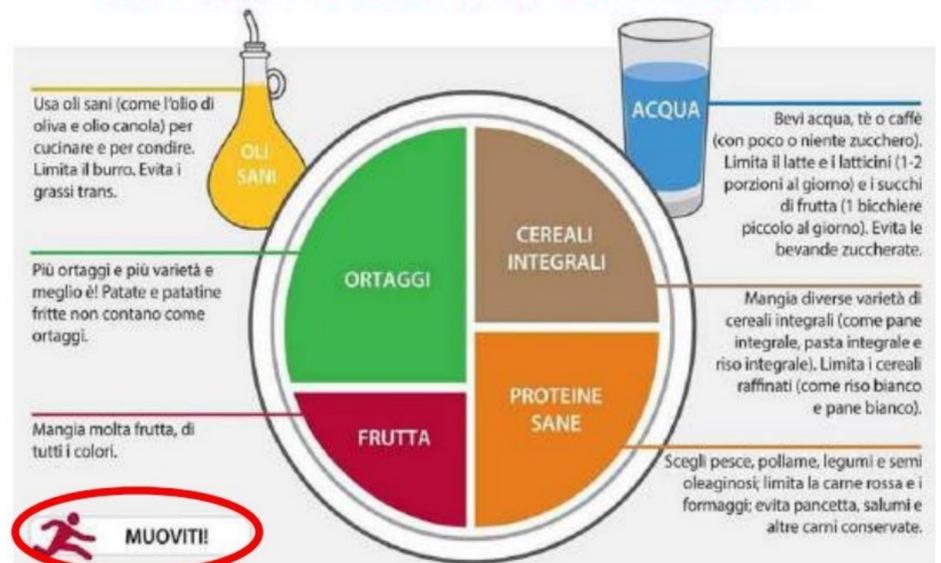
- **quando sei fuori casa porta sempre con te dell'acqua**
- **anche le verdure, la frutta, le zuppe e i minestrone sono ricchi di acqua** e contribuiscono al raggiungimento del fabbisogno idrico
- per rendere l'idratazione più piacevole **prepara delle acque aromatizzate con frutta fresca e/o erbe aromatiche**
- **evita le bibite gassate e zuccherate,** compresi tè in bottiglia e succhi di frutta, perché apportano troppi zuccheri
- **puoi sostituire parte dell'acqua con tisane, infusi, tè, caffè, orzo non zuccherati.**



Bisognerebbe portare l'attenzione su un ultimo argomento, anche se non verrà approfondito in questa informativa: in fondo alla Piramide Alimentare Mediterranea e al Piatto del Mangiar Sano, **viene ricordato di praticare attività fisica**, meglio se regolare, che è **fondamentale per tenerci in buona salute e per evitare il sovrappeso**.



IL PIATTO DEL MANGIAR SANO





FONTI SITOGRAFICHE

<https://smartfood.ieo.it/be-smart/piatto-sano/>

<https://www.eufic.org/it/healthy-living/article/how-to-measure-portion-sizes-with-your-hands-infographic>

<https://www.choosemyplate.gov/>

<http://www.piramideitaliana.it/>

http://www.salute.gov.it/portale/documentazione/p6_2_2_1.jsp?id=652

http://www.sinu.it/public/20141111_LARN_Porzioni.pdf

<http://sito.entecra.it/portale/index2.php>

https://www.epicentro.iss.it/guadagnare-salute/formazione/materiali/GS_alimentazione.pdf

<http://sii.it/per-il-pubblico/>

<http://www.healthyplate.eu/it/>

FONTI BIBLIOGRAFICHE

“Dietetica e nutrizione” Giuseppe Fatati, Maria Luisa Amerio (Editore Il Pensiero Scientifico)

“Prevenzione e terapia dietetica” Eugenio Del Toma (Editore Il Pensiero Scientifico)

“Atlante ragionato degli alimenti” Scotti-Bassani, edizione 1997

“Tabelle di composizione degli alimenti” I.N.R.A.N - CREA

“Banca dati di composizione degli alimenti per studi epidemiologici in Italia”, Istituto Europeo di Oncologia (IEO) 1998-2008-2015

“Linee guida per una sana alimentazione italiana”, INRAN 2003

