

## INDICE

- **IL MIO DECALOGO**
- **BREVE RIFLESSIONE SULLE CALORIE**
- RIFLESSIONI DELLA DIETOLOGA **!! SERENA NARDO**
- **DIETA DI EMERGENZA POST-NATALE**
- **SULLA DIETA MEDITERRANEA**
- **RIFLESSIONI DELL'AIRC**
  - CORRETTA IDRATAZIONE: 4 TRUCCHI FACILI PER BERE PIÙ ACQUA
  - REGOLE GENERALI PER IL "BEN VIVERE"
  - QUANTE CALORIE CONSUMO SE...
  - PILLOLE DI SANA ALIMENTAZIONE
  - L'ALIMENTAZIONE E I TUMORI: LE DOMANDE PIÙ FREQUENTI
  - I PRO E I CONTRO DELLA DIETA VEGETARIANA
  - C'È ANCHE L'ALCOL DIETRO AL CANCRO
  - UNA PIRAMIDE DI CIBO SANO
- Centro di Ricerca Alimenti e Nutrizione del Crea: la nuova edizione delle Linee Guida (dicembre 2019)
- Cinzia Lucchelli: PASTO SOSTITUTIVO, COME SCEGLIERE LA BARRETTA GIUSTA (Consigli.it, maggio 2019)
- Ottavio Bosello, Vincenzo Di Francesco: L'ALIMENTAZIONE. TRA BISOGNO E PIACERE LE REGOLE DEL MANGIARE BENE (il Mulino, Farsi un'idea, 2007)
- Michael Pollan: BREVIARIO DI RESISTENZA ALIMENTARE: 64 REGOLE PER MANGIARE BENE (BUR SAGGI)
- Diana Tartaglia: PER DIMAGRIRE NON BASTA LA PALESTRA (la Repubblica, 14 gennaio 2019)
- Eleonora Giovinazzo: DIMMI COME MANGI E TI DIRÒ CHI SEI. LA DIETA IN BASE AL TUO PROFILO PSICOLOGICO → sul libro "La dieta persona" di Tiziana Stallone (D di Repubblica, 9 gennaio 2019)
- Marino Niola: I NUOVI CONVERTITI AI FORNELLI DI DIO (la Repubblica, 17 agosto 2019)
- RIFLESSIONI ALIMENTARI DALLA FONDAZIONE VERONESI
- **!! DIZIONARIO DEI PRODOTTI ALIMENTARI**

## IL MIO DECALOGO

1. **interrompere frequentemente le posture statiche e continuative** (stare alla scrivania, usare il computer) alzandosi e facendo (anche per pochi minuti) qualcos'altro. Prendere l'abitudine di **stare molto in piedi** - per parlare con gli altri, per telefonare, ... Uno studio (*Light-Intensity Physical Activities and Mortality in the United States General Population and CKD Subpopulation*) della Scuola di Medicina dell'Un. dello Utah pubblicata sul *Clinical Journal of the American Society of Nephrology (Cjasn)* afferma che **2 soli minuti di camminata all'ora fanno stare molto meglio ... e allungano la vita** (diminuendo del 33% il rischio di morte prematura per problemi cardiaci).
2. **trovare 3 momenti a settimana** (al limite specializzati) **per lavorare sulle 3 dimensioni "fisiche" critiche**:
  - **postura** (soprattutto per la spina dorsale)
  - **muscolatura** (soprattutto gli addominali – non tanto rafforzare ma "stirare" per mantenere la flessibilità)
  - **movimento aerobico** (per bruciare i grassi in eccesso): sessioni da 30 minuti a 5,0 km/h e pendenza 1,5 (145 calorie e 2,4 km)
3. **Regolare l'alimentazione e soprattutto bere molto (1,5 litri/giorno).**

**BREVE RIFLESSIONE SULLE CALORIE**

- Il **fabbisogno calorico giornaliero** (FCG) = **2.100 kcal** (2.500 con un po' di attività fisica e 3.500 con intensa attività fisica). MyPersTrainer calcola in 3.100 il mio fabbisogno calorico (60 anni, 88 kg, attività profess e 2 h di moto alla settimana)
  - **Barrette energetiche** = 100 kcal (vanno prese 2 per pasto)
  - **Un cucchiaio da tavola d'olio o un bicchiere di vino rosso** = 100 kcal
  - **Ciotola di riso o panino** = 250-300 kcal
- Consumo di calorie per un'ora di tipiche **attività giornaliere**: dormire = **45** | passeggiare/jogging = **200/650** | stare seduti = **81** | svolgere lavoro d'ufficio = **240**.
- **30 minuti di tapis "standard"** (media di 4,5-5,0 e pendenza di 1,5) consumano circa **130 kcal** (poco più di 4 kcal/min) e fanno percorrere circa 2,4 km.

Ad eccezione dell'acqua, tutti gli alimenti introdotti con la dieta forniscono energia. Le **calorie alimentari** (*Cal* o *kcal*) sono l'unità di misura dell'energia contenuta nei vari alimenti. Se si legge l'etichetta nutrizionale presente su una confezione alimentare, oltre al contenuto in carboidrati, lipidi e proteine, si trova anche il contenuto calorico dell'alimento. In Italia questo è espresso sia in kcal (kilocalorie) sia in kj (kilojoule). Nei paesi anglosassoni si usa quasi quasi esclusivamente il kj. In effetti **l'uso delle kilocalorie è ambiguo, perché è utilizzato come sinonimo di calorie alimentari**. Nel linguaggio comune si dice infatti che quel certo alimento contiene X calorie. In biologia della nutrizione 1 kcal è la quantità di energia necessaria ad innalzare la temperatura di 1 kg di acqua da 14,5 a 15,5 °C alla pressione di 1 atmosfera.

Per trasformare 1 kcal in kj è necessario moltiplicare x 4,18. Quindi 1 kcal=4,18 kj. Conseguentemente, 100 grammi di pasta di semola contengono 360 kcal, ovvero 1.506 kj.

Per **eliminare un chilo di grasso** (tessuto adiposo) dobbiamo bruciare circa **7.000 calorie**.

Da [www.mondodelgusto.it](http://www.mondodelgusto.it): 1 gr di carboidrati o proteine = **4 kcal**; 1 gr olio = **9 kcal**; 1 gr alcol = **7 kcal**

**Apporto calorico** di alcuni alimenti tra i più comuni per 100 grammi di prodotto

**Burro**: 754 kcal | **Riso in bianco**: 440 kcal | **Pasta all'uovo**: 368 kcal | **Parmigiano**: 386 kcal | **Pancetta tesa**: 337 kcal | **Mortadella**: 317 kcal | **Mozzarella di bufala**: 288 kcal | **Pane casereccio**: 270 kcal | **Pollo arrosto**: 270 kcal | **Lenticchie**: 269 kcal | **Formaggio fresco**: 253 kcal | **Mozzarella di mucca**: 225 kcal | **Prosciutto cotto**: 215 kcal | **Uovo intero**: 159 kcal | **Bresaola**: 151 kcal | **Salmone affumicato**: 147 kcal | **Filetto di vitello**: 120 kcal | **Olio** (cucchiaio): 100 kcal | **Trota**: 83 kcal | **Patate**: 83 kcal | **Gamberi**: 80 kcal | **Banana**: 65 kcal | **Latte intero**: 64 kcal | **Yogurt intero**: 64 kcal | **Mele**: 45 kcal | **Ananas**: 40 kcal | **Ciliegie**: 38 kcal | **Carote e arance**: 35 kcal | **Fragole**: 30 kcal | **Melanzane, zucchine e carciofi**: 18 kcal | **Finocchi**: 15 kcal |

**SUGGERIMENTI DELLA DIETOLOGA !! SERENA NARDO (feb 2019)**

(AG) La **potenziale tossicità di un ingrediente** dipende da diversi fattori che vanno valutato contemporaneamente:

1. la **quantità assoluta ingerita**
2. la sua **composizione chimica** fine (ad es. grasso vegetale vs. grasso animale)
3. la sua **specificità metabolica** (ad es – nel caso dello zucchero – se è immediatamente biodisponibile)
4. la **presenza di sostanze antagoniste** (nel cibo che si sta valutando) che ne riducono la tossicità (ad es. le fibre che rallentano la biodisponibilità dello zucchero)
5. **l'orario in cui viene assunto** e quindi le capacità del sistema di elaborarlo correttamente (es. no carboidrati dopo le 16)

**Min. Salute**: "Per la **riduzione del peso** è necessario aumentare il consumo energetico con l'attività fisica e **diminuire le entrate energetiche** diminuendo l'apporto calorico. La variazione energetica risultante porterà così ad una diminuzione di peso. Da quanto detto emerge che **la densità energetica della dieta è importante**. Poiché i carboidrati e le proteine hanno un contenuto calorico minore (4 kcal/g) rispetto a quello dei lipidi (9 kcal/g) una limitazione nell'apporto di grassi e di alcol (7 kcal/g) può essere utile nel ridurre l'apporto energetico. Qualora necessaria, la dieta ipocalorica dovrebbe

prevedere un contributo dei grassi all'apporto totale di calorie per non più del 30%. La dieta dovrebbe essere povera di grassi saturi e colesterolo, ed includere preferibilmente frutta, verdura e cereali.

Gli **acidi grassi saturi** sono il fattore dietetico critico per i livelli ematici di colesterolo-LDL. Per questo motivo gli acidi grassi saturi non dovrebbero apportare con la dieta più del 10% delle calorie totali, limitando il consumo di alimenti che ne sono ricchi come i prodotti a base di latte intero, carni grasse (quali salame, selvaggina, carni con grasso), oli tropicali (ad es. : olio di cocco, ecc.).

Per un idoneo **apporto alimentare di colesterolo** si consiglia un consumo giornaliero inferiore ai 300 mg (200 per i diabetici). Particolarmente ricchi di colesterolo sono il tuorlo d'uovo e i molluschi.

Negli individui in buono stato di salute, si consiglia di non superare i 6 grammi di sale iodato al giorno (che forniscono 180 µg di iodio)."

- Il **peccato** (un dolcetto ...) è meglio farlo a pranzo (dove si può/deve caricare di più perché il nutrimento deve servire per 6/7 ore)
- **Succo di pomodoro**: ottimo come aperitivo serale, anche condito, purché senza alcool.
- **Frullati**: in termini di conservazione dei micronutrienti (vitamine, enzimi, sali minerali) l'**estrattore** è migliore, ma sul piano poi della biodisponibilità degli zuccheri, sia il l'estrattore che la **centrifuga** possono portare ad eccessivi aumenti dei livelli glicemici. Per assurdo quindi, il vecchio frullatore è migliore nel conservare la fibra e quindi nel tamponare l'indice glicemico della bevanda.
- **Cereali da colazione**: solo non trattati (al "naturale", cioè senza aggiunta di zuccheri). I Kellogs sono trattati. L'ideale è preparare un mix in un barattolo di vetro utilizzando farro soffiato, riso soffiato, fiocchi d'avena, crusca sempre AL NATURALE e potete aggiungere frutti rossi disidratati. Di questo mix "casalingo" ne può utilizzare due cucchiai da aggiungere a latte o yogurt.
- **Pane**: meglio integrale di pane duro ... mangiare la crosta o la mollica è indifferente ... spesso i pani con una crosta simil-biologica (ad es. piena di semi) mettono strane sostanze nella mollica per ammorbidire la crosta ... che altrimenti sarebbe durissima
  - Le **piadine** hanno in generale molto grasso ... l'ideale è il **pane arabo** (che è solo acqua e farina senza grassi) ... che si può fare anche a casa
  - Il **pane sardo** non va bene; il **pane carasau** perchè in ogni caso è fatto con farina bianca raffinata e dato lo scarso peso si rischia di farne un consumo eccessivo con effetti negativi in termini di indice glicemico. Il **pane guttiau** è invece ricco di grassi e sale.
  - Il **pane secco grattugiato imbiondito prima in padella**: OK per insaporire la verdura cotta.
  - **Wasa**: molto bene anche di sera; sono fibre pressate ... con un insignificante indice glicemico.
- **Yogurt**: va controllata non tanto l'etichetta nutrizionale, quanto la presenza o meno di zucchero tra gli ingredienti. Dall'etichetta nutrizionale avrà sempre un dato informativo sugli zuccheri, in quanto il latte di cui è fatto lo yogurt contiene lattosio che è appunto uno zucchero. Il problema è rappresentato dagli zuccheri aggiunti. La lista degli ingredienti deve essere costituita esclusivamente da **latte e fermenti**. Se vede indicato zucchero, sciroppo di glucosio, fruttosio, malto d'orzo allora lo yogurt non va bene, soprattutto dopo le 16 o a metà mattina.
- **Cacao**: solo quello amaro (lo zuccherato è pieno di zucchero). Va bene anche la cannella.
- **Worcester**: OK.
- **Olio**: max 3 cucchiai al giorno.
  - **Yogurth/Skyr e mostarda**: ottimo per insalate
  - **Paprika affumicata**
- **Peperonata** (peperoni e cipolle senza condimento): ottimo piatto.
- **Pomodori pachino crudi**: quanti se ne vogliono.
- **Piselli**: sono legumi, pertanto contengono oltre alle proteine anche un po' di carboidrati. Meglio a pranzo; si possono anche aggiungere ai cereali o alla pasta; si possono consumare quante volte si desidera.

- **Minestrone surgelato:** mai usare il dado in cubetti ma solo il dado vegetale granulare (tipo *Dial brodo*) – un cucchiaino sciolto in 800ml di acqua come fondo di cottura. Per la sera meglio il minestrone *Orogel leggerezza* che non ha patate e legumi (il Minestrone *Findus* non è adatto per la cena)
- **Pesce:** si può mangiare spesso e senza problemi sia a pranzo che a cena.
- **Vitamine:** la giusta dose giornaliera viene da 200 g giornalieri (elastici!) di frutta (fragole, mango, kiwi), concentrata però a pranzo. A Colazione solo se si fa una colazione salata
- L'**acqua** negli alimenti (quando indicata nelle tabelle) NON contribuisce alla ritenzione idrica, che è dovuta esclusivamente ad una eccessiva concentrazione di sodio e sali minerali in generale
- L'**affumicatura** si accompagna alla disidratazione dell'alimento e quindi a una maggior concentrazione di sodio (in questo senso può determinare problemi) ma – di per sé – non crea danni. La **tostatura** (ad es. del pane) disidrata l'alimento, lo rende meno spugnoso e più digeribile. Le caratteristiche organolettiche restano le stesse. La **biscottatura** industriale, invece, trasforma i carboidrati determinando la produzione di metaboliti tossici dei carboidrati.
- **Barrette:** la migliore è la barretta proteica *Lineamed*, che nasce come prodotto per diabetici, quindi basso indice glicemico, pochissimi grassi e buon sapore. Si compra solo in farmacia o online. Per i **pranzi di emergenza** avere sempre dietro una barretta di Lineamed (meglio quella con frutta e agglomerato di cereali .... Quella col cioccolato si può sciogliere con il caldo): due per il pranzo, uno per la cena.
- **Pasta**
  - **Shirataki** (giapponese): solo fibre (niente grassi né proteine); perfetto quello a forma di riso per accompagnare i piatti di curry
- **Uova:** soprattutto il rosso il meno possibile (uno a settimana); pieno di colesterolo
- **Zucchero:** da consumare il meno possibile. L'uso di alimenti contenenti carboidrati complessi (pane, pasta, etc.) deve essere preferito all'assunzione di alimenti ricchi di zuccheri semplici (dolci, bevande zuccherate, caramelle). Come dolcificante è ottimo *Dietetic*.
  - I **polioli** sono carboidrati idrogenati usati come dolcificanti in sostituzione allo zucchero. Recentemente è aumentato l'interesse nel loro consumo per via dei loro potenziali benefici per la salute: hanno un basso indice glicemico e indice insulinico (utile nell'obesità e diabete), hanno un basso valore energetico, vengono digeriti più lentamente (di utilità per il colon), e hanno proprietà osmotiche (idratazione del colon, con lassativo e depurativo). Ottimo il *Maltitolo* (derivato del malto), sorbitolo e isomalto sono tra i più comuni.
  - È OK cucinare i **dolci "evoluti"** (ad es. Caprese) dove si sostituiscono ingredienti cattivi (es. burro, zucchero, ...) con ingredienti buoni (olio d'oliva, dolcificane, ...)
- **Pastrami** (petto di manzo, zucchero, aglio, pepe, Zenzero, ...): va bene; ok con insalata e senape; meglio pane buono che non piadina (che ha sempre molto grasso)
- **Frutta secca:** ogni tanto si può mangiare e fa bene (è proteica ... ma contiene molti grassi) ma non si deve esagerare. In ordine di magritudine (prima il meglio): nocciola, noce, mandorla ... anacardi e pistacchio sono tra le più grasse. Dosi giornaliere consigliate: 4 nocciole, 2 noci, 2 mandorle, ...
- **Formaggi:** fra gli elementi nutrizionali del Parmigiano reggiano si indica l'umidità (31 g) probabilmente per indicare il grado di stagionatura raggiunto.

**Condimenti accettabili:** vedi *ricette.pdf*

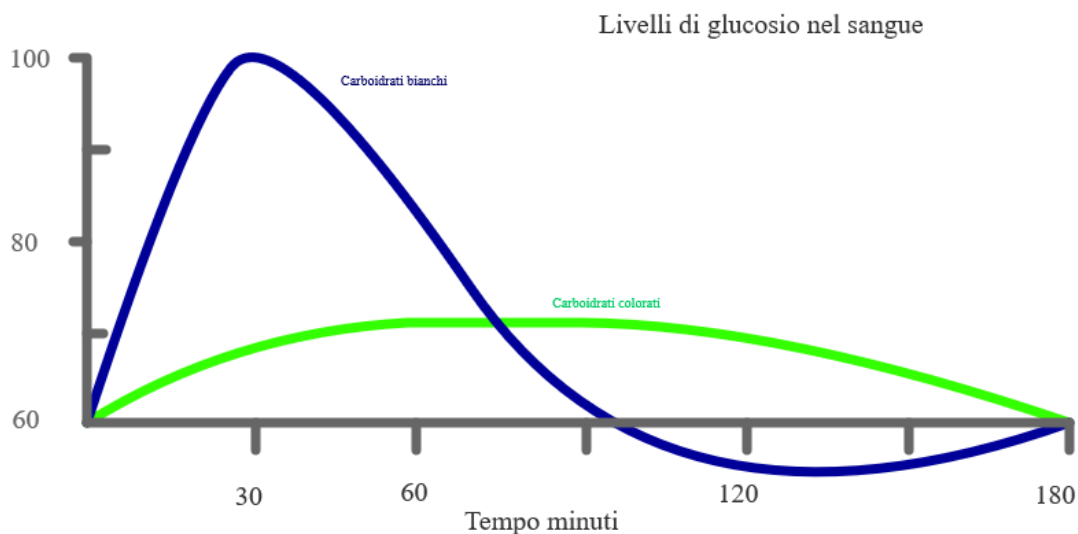
## GLOSSARIO

**Insulina:** ormone ipoglicemizzante prodotto da gruppi di cellule pancreatiche, chiamate "cellule  $\beta$  delle isole del Langerhans". In condizioni normali entra nel circolo sanguigno dove funziona come una "**chiave**" **necessaria per far entrare il glucosio all'interno delle cellule**, che, a seconda delle richieste metaboliche, lo utilizzeranno o lo depositeranno come riserva. Ciò spiega come mai una carenza o un'alterata azione insulinica si accompagni ad un

aumento degli zuccheri presenti in circolo, caratteristica, questa, tipica del diabete. È quindi l'**ormone anabolico per eccellenza**, infatti tramite la sua azione:

- facilita il passaggio del glucosio dal sangue alle cellule ed ha pertanto azione ipoglicemizzante (abbassa la glicemia). Favorisce l'accumulo di glucosio sotto forma di glicogeno (glicogenosintesi) a livello epatico ed inibisce la degradazione di glicogeno a glucosio (glicogenolisi).
- Facilita il passaggio degli aminoacidi dal sangue alle cellule, ha funzione anabolizzante perché stimola la sintesi proteica e inibisce la neoglucogenesi (formazione di glucosio a partire da alcuni aminoacidi).
- Facilita il passaggio degli acidi grassi dal sangue alle cellule, stimola la sintesi di acidi grassi a partire da glucosio e aminoacidi in eccesso ed inibisce la lipolisi (utilizzo degli acidi grassi a scopo energetico).

Ottimizzare la **risposta** (e quindi la curva) **glicemico/insulinica** vuol dire produrre minore insulina e quindi maggiore sazietà e minore infiammazione; ciò è importante in quanto le nostre cellule hanno un limite di accumulo di glucosio oltre il quale il glucosio in eccesso (e l'insulina in eccesso) si trasforma in grasso.



## SOSTANZE

- **Sostanza nutritiva:** è la sostanza fondamentale per il nostro metabolismo, quindi per la produzione di energia necessaria per la vita. I principi nutritivi sono contenuti negli alimenti in vario modo e a seconda del fabbisogno vengono classificati in:
  - **macronutrienti:** proteine (formate da più aminoacidi), carboidrati e lipidi;
  - **micronutrienti:** vitamine e sali minerali.
- Spesso l'espressione "**di cui zuccheri**" sotto la voce carboidrati indica i grassi aggiunti (e non gli zuccheri presenti nel carboidrato ...)
- **Carboidrati o Glicidi:** sono la più comune fonte di energia negli organismi viventi, e la loro digestione richiede meno acqua di quella delle proteine o dei grassi. Le proteine e i grassi sono componenti strutturali necessari per i tessuti biologici e per le cellule, e sono anche una fonte di energia per la maggior parte degli organismi. Innescano la reazione insulinica. Ai *carboidrati vegetali* appartengono il glucosio, il saccarosio, l'amido, la cellulosa ecc ... Ci sono carboidrati "buoni" e carboidrati "cattivi": i migliori sono i **carboidrati scuri** ossia tutto ciò che è integrale perchè la presenza di fibre e micronutrienti permette un assorbimento molto più lento e quindi ottimizza la risposta glicemico-insulinica. Ottimi sono anche i **carboidrati colorati** (ortaggi, frutta e verdura) perchè favoriscono una sazietà molto importante e ottimizzano la risposta glicemico-insulinica ancora meglio dei carboidrati scuri.
  - I carboidrati dovrebbero costituire la quota predominante dell'apporto calorico giornaliero, idealmente circa il 55-65%; di questi e **l'80% dovrebbe essere di tipo complesso.**

- Ricchi di **carboidrati complessi** (oligo- e polisaccaridi) sono i cereali, le patate, le castagne, alcuni legumi (in particolare piselli e fagioli), la zucca e le radici (come carote, barbabietole da zucchero, ...).
- Ricchi di **zuccheri semplici** (monosaccaridi come il glucosio e disaccaridi) sono la frutta, soprattutto in quella matura e in alcuni tipi più che in altri (banane, fichi, cachi, pere, frutti tropicali, pesche, albicocche) e, naturalmente, nel miele.
  - Quando presente in eccesso, il glucosio viene convertito in **glicogeno**, polimero del glucosio e riserva energetica principale degli animali.
- **Proteine:** la loro funzione è innanzitutto plastica, ossia sono i mattoni del nostro organismo (costituiscono tutti i tessuti del corpo, in primo luogo i muscoli). Inoltre partecipano alla formazione degli ormoni; in particolare quelli che favoriscono il senso di sazietà e il **glucagone** (ormone antagonista dell'insulina), che consente anche di smobilizzare i grassi e trasformarli in energia.
  - Gli **amminoacidi** presenti in natura sono numerosissimi, ma solo 20 di essi possono essere utilizzati dal nostro organismo per la sintesi proteica. Otto 8 di questi sono definiti "essenziali", ovvero non sono sintetizzati in quantità sufficiente e devono quindi essere assunti con la dieta. Gli alimenti di origine animale hanno un profilo aminoacidico migliore perché generalmente contengono tutti gli aminoacidi essenziali in buone quantità. A differenza di questi, gli alimenti di origine vegetale presentano solitamente carenze di uno o più aminoacidi essenziali. Tuttavia queste mancanze possono essere superate attraverso giuste associazioni alimentari, ad esempio pasta e fagioli. Si parla in questo caso di mutua integrazione perché gli aminoacidi di cui è carente la pasta vengono forniti dai fagioli e viceversa.
- **Fibre:** è il materiale vegetale che una volta ingerito resiste ai processi di digestione (non è quindi una sostanza nutritiva), arriva nel colon dove tende a trascinare con sé acqua, rendendo più voluminose e soffici (e quindi più facili da espellere) le feci. Le fibre agiscono, però, anche lungo tutto l'intestino sulla dinamica di assorbimento di alcuni nutrienti, riducendo l'assorbimento dei grassi e rallentando quello dei carboidrati. Sono anche utili nella prevenzione delle malattie cardiovascolari, perché limitano l'assorbimento del colesterolo nell'intestino. Inoltre regolano l'attività intestinale e riducono la stipsi.
- **Grassi o Lipidi:** gruppo eterogeneo di molecole, accomunate dalla caratteristica di essere insolubili in acqua. Assolvono importanti funzioni nell'organismo, tra cui quella di apporto energetico (1 g di lipidi fornisce 9 Kcal, contro le 4 Kcal di carboidrati e proteine). Sono il nostro isolante termico sottocutaneo e sostentano i nostri organi. I lipidi più importanti dal punto di vista dell'alimentazione umana sono: **acidi grassi, trigliceridi, fosfolipidi e colesterolo**.
  - È quindi utile l'introduzione nella dieta di un po' di grassi (olio d'oliva o avocado).
- **Acqua:** componente fondamentale della nostra alimentazione. Non per niente il corpo umano è formato per ben il 60% di acqua. Il corpo, inoltre, non ha delle riserve dalle quali può attingere. L'introito giornaliero dovrebbe essere di almeno 1,5 - 2 litri.
- **Vitamine:** sono un insieme molto eterogeneo di sostanze chimiche, normalmente necessarie in minime quantità per i fabbisogni dell'organismo, nel quale regolano una serie di reazioni metaboliche, spesso funzionando come coenzimi. La parola significa amina (sostanza biologica contenente azoto) per la vita. Il corpo umano non è in grado di sintetizzare le vitamine, quindi esse devono essere fornite con l'alimentazione, soprattutto attraverso frutta e verdura.
  - **La Vitamina D:** fa bene alle ossa e si "produce" naturalmente facendo del moto al sole
- **Sali minerali:** non forniscono direttamente energia, ma la loro presenza permette di realizzare proprio quelle reazioni che liberano l'energia di cui abbiamo bisogno. Non possono essere sintetizzati autonomamente, vengono assimilati attraverso l'acqua e gli alimenti, oppure sotto forma di condimento aggiunto al cibo, come il sale da cucina.
- **Antiossidanti:** sono sostanze naturali che contrastano, nel nostro organismo, le reazioni chimiche provocate dall'ossigeno, responsabile della formazione dei cosiddetti "radicali liberi". I radicali liberi sono sostanze chimiche altamente instabili molto dannose per l'organismo in quanto possono accelerare i processi di

invecchiamento cellulare, attivare processi infiammatori, avere effetti cancerogeni, favorire l'arteriosclerosi e il decadimento del sistema immunitario. Sono antiossidanti alcune vitamine.

## CIBO

**Cereali** (*grano, riso, mais, orzo, farro, frumento*): sono la base dell'alimentazione; metà dell'apporto giornaliero in carboidrati deve essere composto da **cereali non raffinati** (integrali). I cereali integrali sono ricchi di sostanze nutrienti e, grazie alla presenza di fibre, proteggono dallo sviluppo del cancro al colon. Considerando: **pasta di grano duro, riso, cous cous, fregola e grattini**, il più adatto al mio regime nutrizionale sono i grattini (a base di sesamo – come la fregola e il cous cous – ma con un po' di uova ... che aumenta il grasso ... ma riduce percentualmente il carboidrato). Il riso normale, invece, ha molto zuccheri biodisponibili e quindi ha un peggiore indice glicemico).

### Frutta:

**Vegetali**: sono di 5 tipi: verdi scuri (*broccoli, spinaci, rucola*), contenenti amidi (*mais, patate, piselli*), arancioni (*zucca, carote*), leguminacee e altri vegetali.

**Legumi** (*lenticchie, ceci, fagioli, lupini, soia*): sono un tipo di vegetali e sono una delle fonti di proteine, ma sono anche ricchi di carboidrati.

I **cereali** e **legumi**, tipici della cucina tradizionale, permettono di sopperire anche al fabbisogno calorico e proteico, limitando al massimo l'apporto di grassi presenti nei cibi con proteine animali.

**Frutta e verdura**: oltre alle fibre si trovano in misura variabile vitamine e altre componenti dal potere antiossidante, come la vitamina C e la vitamina E, i folati, i carotenoidi, il selenio e lo zinco, capaci di neutralizzare i radicali liberi dannosi per l'organismo.

**Legumi abbinati ai cereali**: sono la miglior alternativa alla carne. I primi contengono molte proteine anche se di qualità inferiore a quelle della carne. Nei legumi si trovano anche gli aminoacidi essenziali (cioè i mattoncini costitutivi delle proteine) che il nostro organismo non è capace di sintetizzare ex novo. I cereali, invece, contengono buone dosi di aminoacidi solforati, che sono scarsi nei legumi: per questo l'associazione cereali e legumi nello stesso piatto (come nella pasta e fagioli, nella pasta e lenticchie, nelle insalate di farro e legumi) costituisce il sostituto perfetto della fettina di carne.

**Soia**: ha un posto d'onore per AIIRC. Può essere consumata in varie forme, dalle fave alla farina, dal latte di soia al tofu, fino alla soia fermentata nota con il nome di **miso**, usata per insaporire le zuppe giapponesi. Tutti questi prodotti contengono isoflavoni, sostanze che assomigliano agli estrogeni, ne prendono il posto sui recettori delle cellule, ma non inducono gli stessi effetti biologici: per questo consumarne regolarmente, fin dalla giovane età, riduce il rischio di tumore al seno nella donna e alla prostata nell'uomo.

**Alghè**: usate regolarmente nella cucina orientale, per molti esperti è causa loro la bassa incidenza di alcuni tumori nelle popolazioni asiatiche, soprattutto giapponesi.

**Probiotici**: quelli contenuti negli **yogurt** e nel latte fermentato possa contribuire a proteggere l'intestino.

**tè verde**: contiene polifenoli dalle note proprietà anticancro chiamati catechine, che sembrano proteggere dai tumori della pelle, del colon, del polmone, del seno e della prostata.

**Corn Flakes** arricchiti di fibre (es. All bran): è meglio prendere la fibra direttamente nella verdura; questi tipi di corn flakes hanno una elevata concentrazione di fibra ma hanno associate molte calorie. Per questo si calcola l'**Indice di fibra (IF)** =  $(FIB/CAL) \times 100$  che rapporta il contenuto di fibre alle calorie dell'alimento, evitando, in questo modo, di introdurre un eccesso calorico (FIB = g di fibre in 100 g di alimento; CAL = calorie in 100 g di alimento). 100g di cicoria hanno 3,6g di fibre e 10Kcal (IF=36); 100g di All Bran hanno 29,3g di fibre ma 275Kcal (IF=10,65).

## ABITUDINI ALIMENTARI

La **colazione** rappresenta un po' il tallone di Achille di tutti perché si colloca in un momento della giornata in cui facciamo tutto un po' di corsa, eppure, sul piano nutrizionale, è un momento straordinariamente importante perché veniamo dal digiuno più prolungato ossia quello notturno quindi siamo vuoti di glicogeno ma anche di acqua ma anche

perché al mattino, grazie alla colazione, si attivano gli ormoni del consumo. Si tratta dei meccanismi che permettono al nostro metabolismo di mettersi in movimento.

- **Bere 1,5 litri di acqua/giorno** (meglio se divisa in 8 bicchieri) anche durante i pasti (nessuna controindicazione). È fondamentale soprattutto bere durante il lavoro (in particolar modo dopo che si è parlato molto o ci si è affaticati) poiché l'acqua dà energia nel senso che purifica le cellule facendo liberare l'energia che hanno incamerato
- **Mangiare piano**: si digerisce meglio, si mangia di meno (sia perché si introduce anche l'aria – che aumenta il senso di sazietà - sia perché ci vogliono 20 minuti perché al cervello arrivi il segnale di sazietà. Inoltre se si mastica molto si consuma energia ed è fondamentale concentrarsi sul mangiare (“guida” la digestione)
- **Mangiare vario**: assortire il più possibile i colori di frutta e verdura, che esprimono il loro contenuto vitaminico in sostanze pigmentate di diversa natura, è un modo semplice per garantire l'apporto di tutti gli elementi nutritivi più importanti.
- **Dopo le 4 non si possono più assumere carboidrati e zuccheri ma solo proteine** (carne bianca, pesce, legumi) e fibre (verdure ...)
- **Frutto o spremuta?** meglio un frutto; una spremuta/centrifuga non va bene perché non ha più le fibre ed è un concentrato di glucosio “pronto per l'uso” che accelera/potenzia la reazione insulinica
- **Caffè senza zucchero**: al limite usare un dolcificante (“???”) o la macchiatura di latte (che addolcisce)
- **Barrette “LineaMed” 50gr**: 2 per sostituire un pasto e 1 per sostituire una cena.

Non tolga la **frutta**, basta collocarla nel posto giusto: nell'ambito della **colazione**, tanto più che la colazione è prevalentemente salata e nel contesto del **pranzo**, nella fascia oraria tra le 13.00 e le 16.00.

Va benissimo la frutta di stagione: kiwi, mele, pere

vanno bene gli agrumi, le banane e l'ultima uva di stagione e l'uva fragola.

Rimaniamo intorno ai 200-250gr nel contesto del pranzo e un frutto a colazione.

Il miglior integratore è presente in natura e anche se l'inverno non è particolarmente esaltante sul piano della frutta, non si faccia mancare la "dose" quotidiana. (Nardo, 15 ottobre 2019)

## DIETA DI EMERGENZA POST-NATALE

**LA “DIETA DEL RIENTRO”**: le 5 mosse per rimettersi in forma dopo l'estate con l'aiuto dei surgelati (Leggo, dicembre 2019)

Secondo i nutrizionisti, tra Natale e Capodanno si ingrassa in media di 2-3 chili. E per smaltirli prima di tutto bisogna ritrovare un equilibrio a tavola. In questo scenario, i prodotti surgelati possono rappresentare un valido alleato di un'alimentazione sana e attenta al contenuto calorico, senza cadere nella monotonia o nella ripetitività: ecco perché l'IAS - Istituto Italiano Alimenti Surgelati - in collaborazione con un'esperta nutrizionista, la dott.ssa [Elisabetta Bernardi](#), ha messo a punto un vademecum di consigli utili per alimentarsi in modo equilibrato, chiamando in aiuto i prodotti “sottozero” - soprattutto vegetali e ittici - entrambi “amici della linea”.

- Un recente studio ha inoltre dimostrato che **frutta e ortaggi surgelati sono in molti casi più nutrienti dei freschi**. Gli autori della ricerca hanno misurato, per oltre due anni, il contenuto nutrizionale di tre tipi di prodotti: ‘freschi’, ‘surgelati’ e ‘freschi ma a cinque giorni dalla raccolta’: broccoli, cavolfiori, fagiolini, piselli, spinaci, mirtilli e fragole surgelate avevano un contenuto di vitamina C, beta carotene e folati maggiore rispetto ai freschi conservati per qualche giorno. Pertanto, mentre i prodotti freschi “appena colti” contengono sicuramente le più alte quantità di sostanze nutritive in assoluto, una volta a casa vincono invece i surgelati, perché questi ultimi vengono lavorati a poche ore dalla raccolta.
- Già da alcuni anni ormai, negli Stati Uniti ad esempio - Paese da sempre all'avanguardia sulle ultime novità in materia di fitness e di tendenze food - **spopolano diete a base di ingredienti surgelati preparate da chef e nutrizionisti**, come il piano alimentare studiato dall'[American Frozen Food Institute \(AFFI\)](#): un menù settimanale



equilibrato e vario, da circa 1200 calorie giornaliere, che include molti piatti a base di verdure “sottozero” e di pesce surgelato, con un buon apporto di grassi polinsaturi e un basso valore di colesterolo.

- Infine i prodotti surgelati, diversamente da quanto accade per quelli congelati, **vengono portati a temperature al di sotto dei - 18° C in tempi rapidissimi**: un procedimento che non causa nessuna perdita delle proprietà nutritive e organolettiche e consente di preservare la qualità dei cibi, garantendone anche la sicurezza da un punto di vista igienico- sanitario.
- Il motivo di tale successo è semplice: i prodotti surgelati, soprattutto quelli “al naturale”, si **rivelano ideali per favorire il controllo delle quantità di cibo assunte e quindi del peso**; consentono di seguire facilmente una dieta diversificata, equilibrata e poco calorica (garantendo la disponibilità di pesce, frutta e verdura tutto l’anno) e sono infine convenienti e rapidi da preparare: giusto il tempo di aprire il freezer, scegliere quel che si vuole mangiare e saltarlo direttamente in padella oppure scaldarlo in forno o nel microonde.

Come regola generali: fare spuntini frequenti (per non arrivare a tavola con troppa fame), mangiare piano (per gustare maggiormente e aumentare il senso di sazietà), bere molta acqua (prima e durante i pasti) e misurare l’olio che si consuma.

### 1. STOP ALL’ANARCHIA ALIMENTARE

“Al rientro dalle vacanze – sostiene la dott.ssa Bernardi – spesso è necessario rientrare anche nei giusti binari dal punto di vista alimentare. Tra colazione, pranzo, cena, aperitivi e spuntini vari, si possono assumere tra le 4 e le 5 mila calorie ogni giorno: il doppio del nostro fabbisogno quotidiano. Al rientro, pertanto, è bene correre ai ripari, iniziando a tenere sotto controllo l’alimentazione e aumentando il consumo giornaliero di ortaggi e proteine magre, come quelle del pesce.

### 2. SÌ A FRUTTA E VERDURA (MEGLIO SE 5 VOLTE AL GIORNO)

“Per ritornare in forma, è molto importante – commenta Elisabetta Bernardi – mettere in tavola ogni giorno, per ogni componente della famiglia, almeno tre porzioni di frutta e due di ortaggi, che non devono necessariamente essere freschi o di stagione, ma possono essere anche surgelati.

### 3. SÌ AL PESCE, FRESCO O SURGELATO

“Per rispettare un regime alimentare ipocalorico ed equilibrato – continua la dott.ssa Bernardi – sarebbe auspicabile consumare pesce almeno 2 volte a settimana.

### 4. OCCHIO ALLE PORZIONI

“All’interno di ogni regime alimentare – sostiene la nutrizionista – le quantità prescritte dovrebbero essere rispettate con precisione. I prodotti surgelati hanno il grande vantaggio di riportare, su ogni confezione, il relativo apporto energetico e nutrizionale, consentendo di tenere sempre sotto controllo la quantità di energie e nutrienti che si stanno assumendo.

### 5. SOTTO CON LO SPORT: MUOVERSI, MUOVERSI, MUOVERSI!

“Attività fisica e corretta alimentazione: è questo il binomio vincente per ritornare in forma - conclude Elisabetta Bernardi. La Dieta Mediterranea, che predilige un’alimentazione ricca di carboidrati complessi, fibra, proteine magre e l’olio extra vergine di oliva come condimento principale, risulta essere una delle migliori per ‘spostare l’ago della bilancia’ a nostro favore, oltre che per proteggere la nostra salute. Ma la dieta da sola non basta; deve essere sempre accompagnata da uno stile di vita ‘attivo’.

Elisabetta Bernardi: **3 GIORNI DI DIETA “PRONTO SOCCORSO” PER TORNARE IN FORMA DOPO LE FESTE** (D.it, dicembre 2019)

- **Colazione**: tre fette di pane
- **Pranzo**: 80 gr di pasta al pomodoro (un cucchiaio d’olio e due cucchiaini di parmigiano): 443 kcal | 80 gr di pasta al pomodoro “arrabbiata” (un cucchiaio d’olio, aglio, peperoncino, prezzemolo): 371 kcal | 70 gr di riso e 100 gr di piselli (un cucchiaio d’olio e uno di parmigiano): 414 kcal + insalata verde (con un cucchiaio d’olio): 54 kcal + un frutto stagione: 72 kcal
- **Spuntino**: un frutto di stagione (72 kcal)

- **Cena:** minestrone con legumi e pane tostato (50 gr) senza condimento (solo un cucchiaino di parmigiano): 277kcal | minestra porri e patate (150 gr sia di porri che di patate; un cucchiaino d'olio, uno di parmigiano e una macinata di pepe): 340 kcal | 200 gr di pesce alla griglia con un cucchiaino di olio e limone: 254 kcal | Carciofi e gamberetti: 230 kcal | 200 gr di filetto di merluzzo con 50 gr pomodori e 10g capperi, olio e pan grattato: 452 kcal + verdura all'agro con un cucchiaino di olio e limone: 86 kcal

## SULLA DIETA MEDITERRANEA

Marino Niola: **PANE, OLIO E VINO: LA TRINITÀ DELLA VITA DELLA DIETA MEDITERRANEA** (la Repubblica, agosto 2019)

*I pilastri di questo modo di alimentarsi hanno accompagnato fin dalle origini la religione e la civiltà europee. E la scienza oggi ne ha fatto una preziosa ricetta di benessere che concilia gusto e salute.*

**Non c'è niente di meglio che mangiare da dio.** E con la Dieta mediterranea è possibile perché ad inventarla sono stati direttamente gli dei, che poi hanno donato agli uomini, pane, vino e olio, i cibi simbolo di questo regime alimentare, che mette d'accordo essere e benessere, ambiente e sviluppo, uomo e territorio, gusto e sostenibilità. E oltretutto **regala una longevità felice aggiungendo vita agli anni e non semplicemente anni alla vita.** I primi a dirlo, prove scientifiche alla mano, sono stati **Ansel Keys** e **Margaret Haney** i due scienziati americani che hanno riscoperto questo antico stile di vita e lo hanno fatto conoscere al mondo. Ma soprattutto hanno inventato la definizione Dieta mediterranea.

Quest'anno ricorrono i sessant'anni dall'uscita del loro bestseller *Eat well and stay well* (**Mangiar bene per stare bene**), diventato la bibbia della tavola meridiana. Fatta di sapori semplici, grandi ingredienti, prodotti di terre generose scaldate da un sole splendente, accarezzate dalle brezze salate che esaltano la sapidità dei piatti. **Grazie anche all'apporto delle erbe aromatiche** come basilico, menta, origano, timo, peperoncino, le **spezie dei poveri, in grado di assicurare da sole uno strepitoso surplus di sapore.** Ma al centro di tutto ci sono i tre pilastri di questo modo di mangiare, **il pane, il vino e l'olio**, la cosiddetta **triade mediterranea.** Onnipresenti sulle tavole di entrambe le sponde del Mare Nostrum, hanno accompagnato la civiltà europea sin dall'origine. Gli antichi Greci chiamavano **gli uomini mangiatori di pane**, quasi a sottolineare che gli altri popoli non erano umani, ma bruti carnivori come Polifemo. Questi tre cibi erano una Trinità alimentare. Tant'è vero che venivano considerati sacri come dono degli dei.

I **cereali** erano un regalo di **Demetra**, la madre terra. L'**olivo** era un'invenzione geniale di **Athena**, la dea della democrazia occidentale, la vergine che ci ha dato l'extravergine. E il **vino** lo aveva portato **Dioniso**, il dio dell'ebbrezza e del fermento vitale. Questa **sacralizzazione**, peraltro, era la prova dell'importanza vitale di questi alimenti per la salute dei singoli e delle comunità, degli uomini e dell'ambiente. Era una certificazione solenne, una forma religiosa di tutela. Come dire che il Doc in origine era una Denominazione d'origine consacrata. E quando il **cristianesimo** diventò la nuova religione del bacino **trasformò la triade nella materia del sacramento eucaristico.** Facendo del pane e del vino, corpo e sangue del dio incarnato e dell'olio, lo strumento della sua segnatura divina. Non a caso Cristo in greco significa l'Unto, esattamente come l'ebraico Messia. C'è stato un passaggio di testimone fra il paganesimo e il cristianesimo, ma i simboli sono rimasti gli stessi, perché erano troppo importanti per la vita dei popoli mediterranei.

E adesso, la moderna scienza della nutrizione ha fatto tesoro del messaggio delle antiche religioni facendone una preziosa ricetta di benessere, ed elevandolo a modello nutrizionale di comprovata salubrità. Oltre che di sostenibilità ambientale e sociale. Come sostengono le grandi agenzie internazionali che governano il corpo e la mente del Pianeta. Prima fra tutte l'Oms (Organizzazione mondiale della sanità), poi l'Unesco che nel novembre del 2010 ha proclamato la Dieta mediterranea patrimonio dell'umanità. E la Fao, organizzazione dell'Onu che si occupa di agricoltura, che nel 2012 l'ha indicata come **il regime alimentare più ecocompatibile**, l'unico in grado di **nutrire il futuro conciliando gusto e salute.** Dando così ragione ad Ansel e Margaret Keys, che negli anni Cinquanta scoprirono che questo **modo di mangiare povero**, fatto di cereali, verdure, legumi e di una modica quantità di carne giovava alla salute molto più delle diete opulente, strabordanti di carni e di grassi animali, responsabili delle malattie cardiovascolari che nell'America e nel Nord Europa di quegli anni mietevano vittime e impennavano drammaticamente la curva della mortalità precoce.

I due attraversarono l'intero Mediterraneo per trovare la conferma delle loro teorie. Studiarono le abitudini alimentari di diversi Paesi, da Creta all'Andalusia. Ma si fermarono in **Italia.** Dove trovarono un **equilibrio aureo tra modo di**

**mangiare e modo di vivere.** E scelsero di vivere una parte dell'anno a Pioppi, in Cilento, in quel paradiso che sta fra Paestum, Pollica e Velia, l'antica Elea, che loro ribattezzarono il triangolo della lunga vita, per il numero sorprendente di centenari. I due scienziati intuirono che nel modo di vivere e di mangiare di quel popolo di contadini e pescatori era **custodito il segreto della longevità**. E soprattutto un metodo semplice e alla portata di tutti per stare bene con sé stessi e con gli altri. Sarebbe stato d'accordo pure [Andrea Camilleri](#), scomparso mercoledì 17 a novantatre anni vissuti splendidamente. Anche grazie alla Dieta mediterranea che, come amava ripetere, riesce a fare il **miracolo di trasformare pochissimi ingredienti, spesso poveri, in capolavori del gusto**, in universi di sapore che vengono da lontano e che ci fanno sentire a casa a Palermo come a Genova, a Roma come a Vigata. Perché alla fin fine, mediterranei siamo!

## RIFLESSIONI DELL'AIRC !!

### CORRETTA IDRATAZIONE: 4 TRUCCHI FACILI PER BERE PIÙ ACQUA

Una corretta idratazione è fondamentale per il nostro corpo: gli esperti suggeriscono infatti di bere almeno 8 bicchieri di acqua al giorno per contribuire a mantenere in salute il proprio organismo e a garantire il benessere psico-fisico generale. Come possiamo allora ritagliarci dei momenti dedicati all'idratazione nel corso della giornata?

1. **Bere un bicchiere di acqua al mattino appena svegli:** alla mattina, allo squillare della sveglia, cercate di prendere l'abitudine di riempire un bicchiere di acqua e berlo prima della normale colazione. Sarà un'abitudine molto semplice da acquistare che può aiutare a riattivare il metabolismo dopo le ore di sonno.
2. **Portate l'acqua sempre con voi:** se per la maggior parte delle ore siete fuori casa, ovunque stiate andando portate sempre con voi dell'acqua e sorseggiatela ad ogni occasione. Avere facile accesso all'acqua aumenterà il vostro desiderio di berla.
3. **Acqua sulla scrivania:** se al contrario lavorate alla scrivania e avete uno stile di vita sedentario assicuratevi di avere dell'acqua a portata di mano. Per ricordarsi di bere non c'è niente di meglio che vedere l'acqua. Un sorso alla volta vi assicurerà una corretta idratazione contribuendo, tra le altre cose, al processo di depurazione del vostro corpo.
4. **L'aiuto della tecnologia:** esiste non una, ma più di una applicazione che vi ricorda che dovete bere. Una semplice app che, una volta configurati i parametri come peso ed età, monitora la vostra abitudine di bere acqua e vi indica quanto dovrete bere durante la giornata. Queste applicazioni risultano molto utili per gli sportivi nei quali l'idratazione gioca un ruolo fondamentale alla termoregolazione dell'organismo.

### REGOLE GENERALI PER IL "BEN VIVERE"

1. **Ascoltare il proprio corpo:** labbra secche o urina troppo gialla vuol dire che si è disidratati e si deve bere di più. Se non si toglie facilmente la vera, c'è troppa ritenzione idrica
2. **Mangiare "un po' di meno del dovuto"** (alzandosi da tavola con un po' di fame), **lentamente, masticando molto e concentrandosi sul mangiare** ("guida" la digestione)
3. **Bere molto:** soprattutto durante il lavoro (in particolar modo dopo che si è parlato molto o ci si è affaticati). L'acqua dà energia nel senso che purifica le cellule facendo liberare l'energia che hanno incamerato.
4. **Fare movimento:** continuativo e non troppo "stressante".
5. **Staccare** frequentemente dal lavoro e dalle attività intellettuali.
6. **Fare spesso bagni con sali minerali:** l'acqua di mare (salata) è ottima per scaricare tossine.
7. **Alzarsi dal letto** mettendosi di lato e facendo leva su un braccio (per non affaticare la spina dorsale).

### QUANTE CALORIE CONSUMO SE...

Tra i corretti stili di vita da adottare **l'attività fisica regolare è fondamentale:** ecco quanto le nostre attività possono incidere sul consumo calorico

È difficile definire con precisione il consumo calorico di ogni attività, perché questo valore varia in base alla **modalità** e all'**intensità**. Il dispendio energetico dipende anche dalle **caratteristiche del soggetto**. Per esempio, per svolgere lo stesso esercizio fisico, una persona magra consuma meno calorie di una in sovrappeso.

Tenendo in considerazione queste premesse, la tabella riporta le calorie che una **persona di 68 kg** può consumare, in media, nello svolgere per un'ora ciascuna attività indicata.

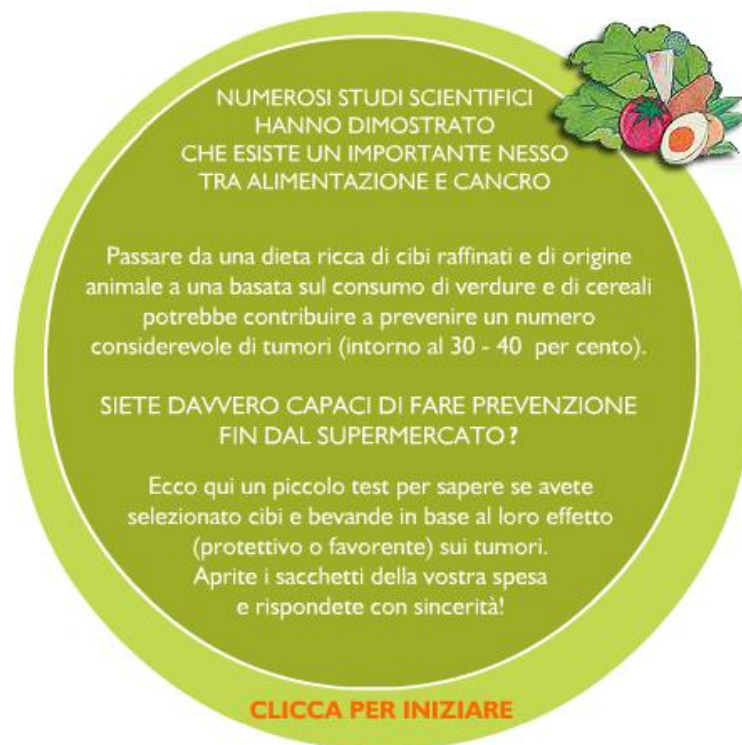
ATTIVITÀ FISICA	CALORIE CONSUMATE (Kcal)
ballare	370
dormire	45
fare lavori di casa leggeri	240
fare lavori di casa pesanti	432
giocare a calcio	468
giocare a golf	240
giocare a pallacanestro in metà campo	405
giocare a squash	740
giocare a tennis	549
giocare con i bambini	216
jogging	675
nuotare	603
passaggiare	206
pedalare in bicicletta in pianura	441
praticare il giardinaggio	324
sciare	740
stare seduti	81
svolgere un lavoro d'ufficio	240
tagliare l'erba (non con il trattorino)	324
yoga	360

### **PILLOLE DI SANA ALIMENTAZIONE**

**La salute inizia a tavola:** la biologa nutrizionista [Anna Villarini](#) ci guida alla scoperta delle proprietà benefiche degli alimenti da portare in tavola ogni giorno per uno stile di vita sano con 4 punti:

- **Cereali integrali:** Gli alimenti a base di cereali integrali, non industrialmente raffinati, sono ricchi di sostanze nutrienti e, grazie alla presenza di fibre, proteggono dallo sviluppo del cancro al colon. Il Fondo Mondiale per la Ricerca sul Cancro raccomanda, infatti, di mangiare cereali integrali e legumi ad ogni pasto.

- **Frutta e verdura:** Il Fondo Mondiale per la Ricerca sul Cancro raccomanda di consumare 5 porzioni ogni giorno di frutta e verdura, ma non tutti gli alimenti vegetali sono uguali.
- **Carni e grassi:** Le carni rosse e le carni conservate (come i salumi) sono i principali alimenti animali correlati al rischio di tumore. Il Fondo Mondiale per la Ricerca sul Cancro raccomanda di evitare il più possibile il consumo di salumi e di non superare in ogni caso i 500g a settimana di carni rosse. Un'altra cosa a cui dobbiamo fare attenzione è il consumo di cibi troppo grassi.
- **Metodi di cottura e lettura delle etichette:** Bollitura, cottura a vapore, cottura alla brace e alla griglia, stufatura, frittura ... Esistono diversi modi per cucinare i cibi e scegliere quello giusto è fondamentale per uno stile di vita sano. Ma una corretta alimentazione inizia da quello che acquistiamo, per questo non bisogna mai dimenticarsi di leggere le etichette dei prodotti.



## L'ALIMENTAZIONE E I TUMORI: LE DOMANDE PIÙ FREQUENTI

### Quanto incidono le abitudini alimentari sul rischio di sviluppare un tumore?

Un numero crescente di studi sta dimostrando l'importanza di una sana alimentazione nella prevenzione del cancro. Non è facile fare calcoli precisi, ma l'American Institute for Cancer Research ha calcolato che le cattive abitudini alimentari sono responsabili di circa **tre tumori su dieci**.

In alcuni casi ciò dipende dalla presenza in alcuni cibi di sostanze che favoriscono lo sviluppo della malattia:

- i **nitriti** e i **nitriti** utilizzati per la conservazione dei **salumi**, per esempio, facilitano la comparsa del tumore dello **stomaco**, tanto che in Italia questa malattia è più diffusa nelle regioni in cui il consumo di questi prodotti è maggiore;
- talvolta gli alimenti in sé non sarebbero dannosi, ma possono essere contaminati da sostanze come le **aflatossine**, liberate da determinate muffe nel mais o in altre **granaglie** e legumi mal conservati. In alcuni Paesi in via di sviluppo le aflatossine sono responsabili di una quota rilevante di tumori del **fegato**;

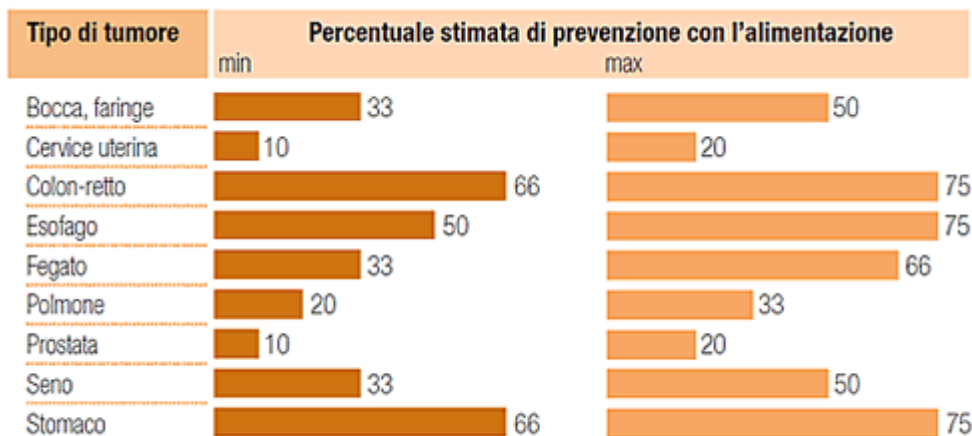
- più in generale gli studi epidemiologici hanno dimostrato che un'alimentazione ricca di **grassi e proteine animali** favorisce la comparsa della malattia, mentre la preferenza per gli alimenti ricchi di fibre, vitamine e oligoelementi, come cereali integrali, legumi e verdure, sembra avere un effetto protettivo.

Ci sono ormai molte prove che una sana alimentazione vada adottata fin dalla più tenera età, ma non è mai troppo tardi per cambiare menu e, secondo alcune ricerche, anche le persone alle quali è stato già diagnosticato il cancro possono trarre vantaggio da una dieta più sana.

### Esistono tumori legati più di altri al tipo di alimentazione?

La risposta è sì: ci sono tumori più sensibili di altri agli effetti del cibo. La conferma viene da alcuni grandi studi, principalmente l'European Prospective Investigation into Cancer and Nutrition (EPIC), che ha indagato sulle conseguenze per la salute delle abitudini alimentari degli europei; allo studio EPIC hanno contribuito diversi scienziati italiani, sostenuti da AIRC.

Tra quelli che risentono di più della quantità e della qualità dei cibi ci sono ovviamente i tumori dell'apparato gastrointestinale, e in particolare quelli dell'**esofago**, dello **stomaco** e del **colon-retto**: si calcola che fino a tre quarti di questi tumori si potrebbero prevenire mangiando meglio a tavola.



Fonte: Food, nutrition and prevention of cancer - American Institute for Cancer Research.

Importante è la scelta dei cibi anche per il tumore del **fegato**, organo attraverso cui passano tutte le sostanze assorbite dall'intestino, e quindi particolarmente esposto ai danni provocati da eventuali elementi cancerogeni. L'azione locale di alcune sostanze (come ad esempio l'etanolo contenuto nelle bevande alcoliche) può favorire inoltre lo sviluppo di tumori della **bocca**, della **gola**, dell'**esofago** e della **laringe**.

Gli studi più recenti hanno però messo in evidenza che l'azione del cibo sul rischio di cancro è molto più estesa: il tipo di alimentazione influisce infatti sullo **stato di infiammazione** che può predisporre a ogni forma di cancro e sull'**equilibrio ormonale** che può favorire od ostacolare lo sviluppo dei tumori della prostata nell'uomo e del seno, dell'ovaio e della superficie interna dell'utero, l'endometrio, nella donna.

### Quali cibi vanno privilegiati, e quali evitati, per cercare di prevenire la malattia?

Un'alimentazione sana, che tenga alla larga anche le malattie di cuore oltre che quelle tumorali, richiede soprattutto di ridurre drasticamente l'apporto di grassi e proteine animali, favorendo invece l'assunzione di cibi ricchi di vitamine e fibre. Per questo occorre portare a tavola almeno cinque porzioni di **frutta e verdura al giorno**; privilegiare nella scelta di **cereali, pane, pasta e riso** quelli **integrali e abbinarli sempre a un po' di legumi**.

Un'alimentazione di questo tipo protegge soprattutto il colon-retto, ma estende i suoi benefici anche ad altri organi. Nella frutta e nella verdura, infatti, oltre alle fibre, si trovano in misura variabile vitamine e altre componenti dal potere **antiossidante**, come la vitamina C e la vitamina E, i folati, i carotenoidi, il selenio e lo zinco, capaci di neutralizzare i radicali liberi dannosi per l'organismo.

I piatti che associano cereali e **legumi**, tipici della cucina tradizionale di molte popolazioni del mondo, permettono di sopperire anche al fabbisogno calorico e proteico, limitando al massimo l'apporto di grassi presenti nei cibi con proteine animali.

Un posto d'onore, tra i legumi, merita la **soia**, che può essere consumata in varie forme, dalle fave alla farina, dal latte di soia al tofu, fino alla soia fermentata nota con il nome di **miso**, usata per insaporire le zuppe giapponesi. Tutti questi prodotti contengono isoflavoni, sostanze che assomigliano agli estrogeni, ne prendono il posto sui recettori delle cellule, ma non inducono gli stessi effetti biologici: per questo consumarne regolarmente, fin dalla giovane età, riduce il rischio di tumore al seno nella donna e alla prostata nell'uomo.

Dalla cucina orientale dovremmo imparare anche a consumare regolarmente le **alghe**, cui molti esperti attribuiscono la bassa incidenza di alcuni tumori nelle popolazioni asiatiche, soprattutto giapponesi.

Salutari sono anche i semi di lino, ricchi di omega-3, ottimi per prevenire sia il cancro sia le malattie cardiovascolari, di cui sono ricchi anche molti tipi di **pesce**, come sardine e salmone.

Altri pesci meno grassi possono rappresentare una valida alternativa alla **carne**, che non dovrebbe essere consumata più di due-tre volte la settimana.

Da evitare soprattutto le carni rosse (manzo, maiale e agnello) e quelle lavorate a livello industriale, oltre a quelle conservate nel sale come i **salumi**. Un eccessivo apporto di carni rosse mette a rischio soprattutto l'intestino, ma varie ricerche mostrano che aumenta la possibilità di sviluppare anche altre forme di cancro, per esempio alla vescica o allo stomaco.

Per insaporire il cibo si può ridurre l'apporto di **sale** con spezie come il **curry** o lo **zenzero**, che sembrano avere un effetto antinfiammatorio. Chi però non riesce a rinunciare ai sapori della tradizione italiana sappia che possono avere un ruolo protettivo anche le sostanze contenute in altre **piante aromatizzanti**, tipiche della cucina mediterranea, come menta, timo, maggiorana, origano, basilico, rosmarino, e altre che si trovano nel prezzemolo, nel coriandolo, nel finocchio, nell'anice e nel cerfoglio, oltre che nel peperoncino e nei chiodi di garofano. Hanno riconosciute proprietà anticancro anche l'**aglio e cipolla**, come le altre piante di questa famiglia; e i **funghi**, non solo quelli giapponesi ma anche quelli nostrani, in particolare il **Pleurotus ostreatus** detto anche "**orecchione**".

Per quanto riguarda i **latticini**, due studi condotti presso l'Università di Harvard, negli Stati Uniti, hanno correlato un eccessivo consumo di formaggi grassi e latticini fin dall'infanzia a un rischio aumentato di sviluppare un cancro della prostata. Ci sono invece indicazioni preliminari che un consumo regolare di probiotici contenuti negli **yogurt** e nel latte fermentato possa contribuire a proteggere l'intestino.

### Come orientarsi nella scelta di frutta e verdura?

Una prima regola è quella della **varietà**: assortire il più possibile i colori di frutta e verdura, che esprimono il loro contenuto vitaminico in sostanze pigmentate di diversa natura, è un modo semplice per garantire l'apporto di tutti gli elementi nutritivi più importanti.

Una recente analisi dei dati del già citato studio EPIC mostra che il rischio di tumore al polmone può essere inferiore tra i fumatori che assumono molti tipi diversi di frutta e verdura rispetto a chi non cambia mai menu.

Tra la frutta, i principali strumenti di prevenzione sono, oltre alle **arance** ricche di vitamina C, l'**uva** e soprattutto i **frutti di bosco**, un vero concentrato di sostanze antiossidanti che proteggono il DNA da mutazioni potenzialmente cancerogene. Particolarmente prezioso è il ruolo delle antocianidine contenute in questi frutti rossi, soprattutto mirtilli e fragole che, come mostrano anche studi condotti di recente in Italia col sostegno di AIRC, non proteggono solo l'intestino, ma in misura diversa anche la gola, lo stomaco, l'ovaio e i reni.

Le **verdure a foglia verde**, come insalata, erbe e spinaci, sono molto ricche di folati, che proteggono il DNA da mutazioni potenzialmente cancerogene. Gli ortaggi **giallo-arancioni**, come carote e zucca, prendono il colore dai carotenoidi, anch'essi ad azione antiossidante.

Molti studi si sono concentrati sul ruolo del **pomodoro**, colonna portante della dieta mediterranea, nella prevenzione del cancro: il merito va probabilmente al licopene, una sostanza che protegge contro il cancro della prostata. Diversamente da molti altri principi attivi le cui proprietà benefiche si perdono con la cottura, le maggiori concentrazioni

di licopene si ottengono con il riscaldamento del pomodoro in presenza di molecole grasse come quelle dell'olio di oliva, proprio come si fa per preparare il sugo.

Un'altra famiglia di ortaggi importante per tenere alla larga il cancro a tavola è quella dei **cavoli**: mangiare almeno cinque volte la settimana verze, cavolfiori o cavolini di Bruxelles dimezza il rischio di cancro alla vescica, al seno, al polmone, all'intestino e alla prostata.

### Le probabilità di ammalarsi dipendono anche dalla quantità dell'apporto calorico, oltre che dalla scelta del menu?

Certamente. Oltre alla qualità, conta molto anche la quantità di cibo assunta quotidianamente. Molte ricerche si sono soffermate sul legame tra il cancro e l'**obesità**, tanto che gli esperti dell'International Agency for Research on Cancer (IARC) ritengono che dall'eccesso di peso, conseguenza di un'alimentazione sbilanciata e dalla scarsa attività fisica, possa dipendere dal 25 al 30 per cento di alcuni dei tumori più comuni, come quelli del colon e del seno. La recente analisi di un gruppo di ricercatori olandesi pubblicata sull'European Journal of Cancer ha stimato che se in Europa scomparissero obesità e sovrappeso, la frequenza di nuovi casi di cancro al **colon** scenderebbe del 20 per cento l'anno.

Ma il rischio di essere troppo grassi non riguarda solo l'intestino: secondo gli studi epidemiologici gli obesi hanno maggiori probabilità, rispetto a chi ha un peso normale, di ammalarsi al **rene** e all'**esofago**. Le donne, dopo la menopausa, hanno un rischio aumentato al **seno** e alla superficie interna dell'**utero**, l'endometrio. Studi recenti suggeriscono che l'obesità potrebbe quadruplicare il rischio di sviluppare un cancro al **fegato** e che al peso del paziente può corrispondere la dimensione del tumore alla **prostata** e la sua aggressività. Infine sono stati segnalati legami anche con il tumore al **pancreas**, alle **ovaie**, alla **colecisti**.

Talvolta la taglia non incide solo sul rischio di ammalarsi, ma anche sull'andamento della malattia stessa. Al contrario, una riduzione del peso corporeo anche solo del 5-10 per cento e un incremento dell'attività fisica possono produrre effetti positivi.

### Anche le modalità di cottura dei cibi incidono sul rischio?

Sì, la cottura alla griglia, soprattutto della carne, produce sostanze cancerogene. È meglio cucinare i cibi a temperature più basse, per esempio utilizzando il vapore o il cartoccio.

### È vero che anche l'alcol può favorire lo sviluppo dei tumori?

Una recente analisi pubblicata sul *British Medical Journal*, sempre basata sui dati dello studio EPIC su un campione di circa 100.000 abitanti di otto paesi europei, ha dimostrato che il dieci per cento dei decessi per cancro tra gli uomini e il tre per cento tra le donne si possono attribuire all'abuso di alcol.

Il rischio del consumo di alcol varia da tumore a tumore: è maggiore per le forme che interessano il cavo orale, dalla gola all'esofago e alla laringe, ma favorisce anche i tumori del fegato e del colon-retto. Nelle donne, inoltre, sembra sia responsabile del cinque per cento dei casi di tumore al seno.

Alla luce di questi dati, quindi, il consumo di alcol va limitato al massimo: non più di un bicchiere a pasto per gli uomini e uno al giorno per le donne.

### Ci sono altre bevande che possono avere un ruolo protettivo?

**Succhi, spremute, frullati e centrifughe** di frutta e verdura, purché **privi di zuccheri aggiunti**, possono sopperire almeno in parte a uno scarso apporto di alimenti vegetali nella dieta.

Nel **tè verde** sono contenuti polifenoli dalle note proprietà anticancro chiamati **catechine**, che sembrano proteggere dai tumori della pelle, del colon, del polmone, del seno e della prostata.

Una tazza di **cioccolata calda**, poi, contiene cinque volte più antiossidanti di una tazza di tè nero e tre volte più di una tazza di tè verde: ma quando la si sceglie occorre tener conto anche del suo notevole apporto calorico e del suo contenuto in grassi e zuccheri.

### In che modo agiscono gli alimenti sulla nascita e lo sviluppo dei tumori?



Una dieta sana ed equilibrata evita per esempio che si creino nel sangue eccessivi livelli di **insulina** e di altri ormoni, come l'**ormone della crescita**, che favoriscono la **proliferazione delle cellule**.

Ad alcuni alimenti si attribuisce inoltre un'**azione antinfiammatoria**, che potrebbe intervenire nelle prime fasi della genesi di molti tumori.

Altri, come la soia, contengono sostanze naturali che competono con gli **ormoni sessuali** riducendo il rischio dei tumori che dipendono da queste sostanze, come quello del **seno**, della superficie interna dell'**utero** e della **prostata**.

L'effetto benefico di frutta e verdura dipende perlopiù dal contenuto in **fibre e in sostanze antiossidanti** di questi alimenti. Le fibre infatti facilitano il transito intestinale, riducendo il tempo di permanenza nell'intestino di eventuali tossine, mentre gli **antiossidanti**, come le vitamine e gli oligoelementi, neutralizzano i cosiddetti **radicali liberi**, capaci di danneggiare il DNA e altre molecole presenti nella cellula.

Altre sostanze nutritive testate in laboratorio, si sono dimostrate capaci di favorire la **morte programmata** delle cellule, rallentare la **proliferazione cellulare** o di ostacolare la formazione di **nuovi vasi sanguigni**.

Infine, alcuni ingredienti aiutano il **sistema immunitario** a tenere sotto controllo la malattia, mentre altri favoriscono l'eliminazione delle **sostanze tossiche**.

Tutti questi meccanismi contribuiscono, in varia misura, a tenere a bada la formazione dei tumori.

### Si possono sostituire le sostanze benefiche contenute nei cibi con farmaci e integratori?

La dimostrazione dell'effetto preventivo di frutta e verdura nei confronti del cancro ha spinto moltissimi gruppi di ricerca a verificare se lo stesso risultato si poteva ottenere somministrando vitamine e altre sostanze antiossidanti sotto forma di **integratori**.

I risultati della maggior parte di queste ricerche hanno deluso chi sperava di sopperire con una pillola o una fialetta a un'alimentazione poco sana: non solo l'effetto non è altrettanto benefico, ma in molti casi si è rivelato controproducente, **augmentando**, invece di diminuire, **il rischio** di sviluppare alcuni tumori.

Non si sa bene perché questo accada: è possibile che negli alimenti l'effetto benefico sia prodotto più dall'**azione sinergica** delle varie sostanze, miscelata in una particolare proporzione, che non dall'azione della singola vitamina. Inoltre non è probabilmente trascurabile il ruolo delle fibre e di **altri elementi** presenti anche soltanto in tracce.

Alla luce di queste osservazioni, i maggiori esperti oggi invitano a puntare su un'alimentazione fresca e variata piuttosto che sull'acquisto di questi prodotti.

### I PRO E I CONTRO DELLA DIETA VEGETARIANA

La dieta vegetariana è decisamente di moda. L'Italia è al primo posto per numero di vegetariani in Europa, anche per la facilità con cui si trovano i vegetali nei nostri mercati e sulle nostre tavole, grazie al clima e alla dieta mediterranea.

Anche se non è indispensabile eliminare la carne per nutrirsi in modo sano, è importante evidenziare che per la prevenzione del cancro la scelta vegetariana apporta dei vantaggi.

Il segreto, alla fine, sta nella quantità: per diminuire attraverso l'alimentazione l'incidenza dei tumori non è necessario eliminare del tutto i cibi di origine animale (come latte e uova, ma anche carne); è certamente utile, però, aumentare l'apporto di frutta, verdura e legumi.

Ecco dunque una piccola guida per chi ha fatto la scelta vegetariana, affinché sia più consapevole di alcuni possibili rischi, sempre in agguato quando si elimina una categoria di cibi.

### Che cosa contengono di così prezioso i vegetali?

**Gli antiossidanti:** Poiché il cancro è una malattia provocata dalla comparsa di mutazioni a carico del DNA, tutte le sostanze in grado di interferire con la molecola della vita sono potenzialmente pericolose per la sua stabilità. Tra queste vi sono i cosiddetti radicali liberi dell'ossigeno, prodotti dal metabolismo e contrastati dalle sostanze antiossidanti. I vegetali sono particolarmente ricchi di sostanze antiossidanti, alcune delle quali sono anche vitamine (cioè sostanze che l'organismo non è in grado di produrre autonomamente ma che deve assumere con la dieta). Il **betacarotene**, precursore della vitamina A, e il **licopene** (contenuti rispettivamente nei vegetali arancioni e nei pomodori) sono potenti antiossidanti, così come le vitamine C ed E. Si potrebbe quindi ipotizzare che anche l'assunzione di un integratore di antiossidanti e vitamine abbia lo stesso effetto protettivo di una dieta ricca di vegetali, ma le ricerche hanno dimostrato che così non è. In realtà i vegetali sono una miscela non replicabile di sostanze, ognuna delle quali aiuta le funzioni dell'altra.

- **Le fibre:** Per fibre si intendono le sostanze non digeribili contenute nei vegetali, in primo luogo nella cellulosa. Una volta giunte nell'intestino, le fibre facilitano il transito, interagiscono con i numerosi microrganismi che popolano il nostro sistema digerente, favorendo la proliferazione di quelli più utili, e regolano l'assorbimento delle altre sostanze nutritive. Numerosi studi hanno dimostrato che una dieta ricca di fibre vegetali ha un effetto preventivo sul cancro del colon ma anche su quello del seno. Nel primo caso è probabile che la ragione sia proprio nella capacità delle fibre di regolare il microambiente intestinale, mentre nel caso del seno c'è chi ha ipotizzato un meccanismo mediato dalla produzione di insulina e ormoni.
- **Il sostituto perfetto:** La miglior alternativa alla carne sono i legumi abbinati ai cereali. I primi contengono molte proteine anche se di qualità inferiore a quelle della carne. Nei **legumi** si trovano anche gli aminoacidi essenziali (cioè i mattoncini costitutivi delle proteine) che il nostro organismo non è capace di sintetizzare ex novo. Si tratta di lisina, treonina, valina e triptofano.
- **I cereali**, invece, contengono buone dosi di aminoacidi solforati, che sono scarsi nei legumi: per questo l'associazione cereali e legumi nello stesso piatto (come nella pasta e fagioli, nella pasta e lenticchie, nelle insalate di farro e legumi) costituisce il sostituto perfetto della fettina di carne.

### Gli elementi che non possono mancare

La dieta vegetariana può rispondere al fabbisogno di un adulto sano (per le condizioni particolari come l'infanzia, la gravidanza, l'età avanzata e la malattia è importante affidarsi a un medico o a un nutrizionista). **Il segreto sta nel consumare una gran varietà di cibi, nella quantità giusta.**

Vi sono tuttavia alcuni componenti della dieta ai quali è necessario fare particolare attenzione. Vediamo quali sono, con l'aiuto delle indicazioni fornite dal ministero per l'Agricoltura degli Stati Uniti d'America, che ha prodotto una guida alimentare per i vegetariani (molto diffusi negli USA) e dell'Istituto nazionale di ricerca per gli alimenti e la nutrizione del ministero italiano per le Politiche ambientali agricole e forestali ([INRAN](#)).

- **Le proteine:** costituiscono tutti i tessuti del corpo, in primo luogo i muscoli. Inoltre partecipano alla formazione degli ormoni e degli enzimi e forniscono energia, esattamente come i grassi e gli zuccheri. È quindi facile intuire come una carenza di proteine possa essere pericolosa per l'organismo, che tuttavia è capace di costruirle a partire dagli aminoacidi, i matt ???
- **Il ferro:** è un micronutriente fondamentale per il trasporto dell'ossigeno ai tessuti: è contenuto nell'emoglobina, il pigmento dei globuli rossi. Una sua carenza determina sintomi quali stanchezza, pallore, fragilità dei tessuti a rapido ricambio come capelli e unghie. Il ferro contenuto nei prodotti di origine animale è più facilmente assorbibile e metabolizzabile dall'organismo. Non per questo un vegetariano rischia una carenza: pur essendo meno facilmente assorbibile il ferro di origine vegetale è presente nei legumi, nei piselli, nelle lenticchie e nella melassa (uno sciroppo zuccherino derivato da una particolare lavorazione della canna da zucchero). Anche alcuni frutti secchi (albicocche, prugne e uvetta) possono fungere da fonte di ferro.
- **Il calcio:** è un elemento fondamentale per il funzionamento delle cellule, per il consolidamento delle ossa e dei denti. Le fonti vegetali di calcio sono principalmente i prodotti derivati dalla soia (tofu, latte di soia) e alcuni vegetali a foglia verde (cime di rapa, verze scure). La fonte principale di calcio per i vegetariani rimane comunque il latte con i suoi derivati (yogurt e formaggi)

- **Lo zinco:** è un micronutriente necessario a molte reazioni biochimiche. Inoltre, è coinvolto nel corretto funzionamento del sistema immunitario. Le fonti vegetali di zinco sono i fagioli, i germogli di grano e i semi di zucca. Anche i latticini sono ricchi di zinco
- **La vitamina B12:** è essenziale per il funzionamento dell'organismo, in particolare del sistema nervoso e del fegato. Si trova principalmente in alimenti di origine animale, ma è possibile assorbirla anche attraverso i vegetali, soprattutto la soia. In alcuni casi è possibile aumentare gli apporti di vitamina B12 attraverso il consumo di lievito di birra in pastiglie e, nel caso di una dieta vegana, anche con supplementi vitaminici. Chi continua a cibarsi di latte e uova non dovrebbe però aver bisogno di alcuna integrazione.
- **Gli acidi grassi omega-3:** i vegetariani che non si cibano di pesce hanno bisogno di introdurre in altro modo gli acidi grassi omega-3, che hanno effetti benefici sia sulla prevenzione dei tumori sia su quella cardiovascolare. La fonte migliore di acidi grassi di origine vegetale sono le noci e i semi (e anche l'avocado e l'olio d'oliva)

### Come comporre un menu vegetariano

- **Cereali:** sono la base dell'alimentazione. Se ne devono consumare almeno sei porzioni al giorno (una porzione è pari a una fetta di pane, 30 grammi di cereali per la colazione o mezza tazza di grano od orzo cotto).
- **Legumi o altre fonti di proteine:** ogni giorno sono necessarie cinque porzioni di cibi ricchi di proteine (da scegliere tra, per esempio, mezza tazza di piselli, lenticchie o fave cotte, mezza tazza di tofu o di noci, 100 grammi di formaggio fresco o 50 grammi di formaggio stagionato, un uovo). Meglio privilegiare i legumi rispetto a latticini e uova, per non eccedere nei grassi.
- **Vegetali:** sono necessarie quattro porzioni di vegetali al giorno (una porzione è pari a mezza tazza di verdure cotte o una tazza di verdure crude, oppure mezzo bicchiere di centrifugato di verdure).
- **Frutta:** si consigliano due porzioni di frutta al giorno, pari a un frutto intero, mezza tazza di frutta cotta, un quarto di tazza di frutta secca, mezzo bicchiere di centrifugato di frutta o spremuta di agrumi (senza aggiunta di zuccheri).
- **Grassi:** si considera utile l'introduzione nella dieta di tre porzioni di grassi al giorno, pari a un cucchiaino pieno di olio d'oliva, oppure a un quarto di avocado.

### Carne, vegetali e cancro

Nel mese di agosto del 2009 la rivista *American Journal of Clinical Nutrition* ha pubblicato alcune conclusioni del [progetto EPIC](#) (European Prospective Investigation into Cancer and Nutrition), un grande studio epidemiologico a cui ha contribuito anche AIRC. È la più vasta indagine svolta su una popolazione, per conoscere le relazioni tra dieta e salute. Coordinato dall'Agenzia internazionale per la ricerca sul cancro (IARC), appartenente all'OMS (Organizzazione mondiale per la sanità), lo studio ha coinvolto 520.000 persone provenienti da 10 Paesi europei (Danimarca, Francia, Germania, Grecia, Italia, Olanda, Norvegia, Spagna, Svezia e Regno Unito).

Lo scopo dello studio EPIC è quello di **investigare i rapporti tra dieta, fattori ambientali e stili di vita, con l'incidenza di cancro e di altre malattie croniche**. In particolare un'analisi recente ha mostrato che non c'è una relazione diretta tra quantità di carne, uova o latticini consumati e rischio di sviluppare un cancro del seno, mentre esiste con altri tipi di tumore, come quello del colon (soprattutto in relazione alla carne). I dati si riferiscono a oltre 320.000 donne di diversi Paesi europei. Solo la carne lavorata (insaccati, carne in scatola) sembra accrescere il rischio delle donne di ammalarsi di carcinoma mammario.

### Valutazioni complesse

Gli esperti ricordano quanto sia complesso dare una valutazione certa sui dati che emergono da queste indagini epidemiologiche, dal momento che le persone vengono interrogate su abitudini di vita che si sviluppano lungo l'arco di molti decenni.

**Quel che è certo, dicono gli autori, è che non siamo liberi di mangiare ciò che vogliamo e nella quantità che vogliamo, perché ci sono ricerche che dimostrano i benefici di una dieta ricca di vegetali, oltre ai danni derivati da un consumo eccessivo di proteine di origine animale.**

E poiché il cancro è una malattia che dipende da molti fattori, non basta intervenire su un singolo elemento per modificare in modo sostanziale il rischio a livello individuale, ma bisogna agire su tutte le abitudini sbagliate della persona.

Un altro studio, effettuato da ricercatori dell'Istituto Karolinska di Stoccolma, ha valutato la relazione tra la quantità di acido linoleico coniugato (un elemento presente nei formaggi e nella carne di manzo) e lo sviluppo di tumore al seno. Gli studiosi non hanno notato alcun effetto benefico di questa sostanza (benché questa fosse l'ipotesi di partenza), ma nemmeno un effetto negativo.

### **Amiche fibre**

**Un aumentato apporto di fibre (tipico di chi si nutre con abbondanti quantità di vegetali) è un fattore protettivo sia nei confronti del cancro del colon sia di quello del seno (specie prima della menopausa, ma in parte anche dopo l'arresto del ciclo ormonale),** come dimostra anche un recentissimo studio condotto dai National Institutes of Health statunitensi.

A complicare ulteriormente le valutazioni sui rapporti tra dieta e cancro, ci sono gli studi su popolazioni strettamente vegetariane che mostrano come il rischio di ammalarsi di cancro diminuisca, a seconda delle ricerche effettuate, dal 10 al 25 per cento. L'ultima, in ordine di tempo, è stata condotta dagli epidemiologi dell'Università di Oxford sui vegetariani britannici.

Anche in questo caso si tratta di un'analisi di dati provenienti dal grande studio EPIC.

I vegetariani vedrebbero ridursi del 12 per cento il rischio di ammalarsi di tumore in generale, ma nel caso delle leucemie, del cancro dello stomaco e della vescica si notano riduzioni che arrivano addirittura al 45 per cento. Il notevole numero di soggetti esaminati (oltre 60.000) dà notevole peso ai dati ottenuti.

### **I benefici del pesce**

C'è però un altro dato interessante: **il gruppo che ha mostrato il maggior guadagno in generale (18% di riduzione nell'incidenza di tutti i tipi di tumore) è quello di coloro che non mangiano carne ma mangiano pesce, a riprova del fatto che nel pesce vi sono sostanze importanti per la prevenzione dei tumori, in particolare degli acidi grassi omega-3.**

Gli esperti invitano però a considerare anche altri elementi: chi sceglie la dieta vegetariana o decide di eliminare la carne a favore del pesce appartiene di solito a categorie sociali medio-alte, piuttosto colte e molto attente all'igiene e alla salute. È possibile, quindi, che i buoni risultati generali non siano da attribuire esclusivamente alla dieta vegetariana, bensì a stili di vita più salubri in generale, in particolare per quanto riguarda il fumo e l'esercizio fisico.

Nel caso di tumori in cui la componente genetica o familiare ha una grossa importanza, le ricadute della dieta vegetariana, in termini di prevenzione, sarebbero meno evidenti di primo acchito, ma potrebbero sommarsi ad altre iniziative di protezione dalla malattia, come gli screening per la diagnosi precoce.

### **C'È ANCHE L'ALCOL DIETRO AL CANCRO**

Sebbene sia sulle nostre tavole fin dalla notte dei tempi, ormai è dimostrato che anche le bevande alcoliche possono favorire lo sviluppo dei tumori.

Si dice che a scoprirne le qualità sia stato addirittura Noè. Certo è che nella storia dell'umanità le bevande alcoliche hanno sempre accompagnato i pasti e soprattutto i festeggiamenti, che tipicamente prevedono molti brindisi. Ma alzare il bicchiere può essere un importante fattore di rischio per lo sviluppo del cancro, soprattutto se non ci si attiene alle raccomandazioni ufficiali del WCRF/IARC (Fondo Mondiale per la Ricerca sul Cancro e International Agency for Research on Cancer).

### **Le prove scientifiche a dimostrazione del rischio**

Lo **IARC**, che si occupa anche della valutazione degli effetti degli agenti chimici e fisici sul rischio di cancro, ha infatti classificato l'alcol come **agente cancerogeno fin dal 1988**. L'alcol è stato inserito nel gruppo 1, vale a dire quello in cui sono comprese le sostanze per cui esistono sufficienti prove scientifiche della loro capacità di influenzare l'insorgenza

dei tumori. Da allora sempre più ricerche hanno chiarito il legame tra alcol e numerose forme tumorali: quello della **bocca**, della **faringe**, dell'**esofago**, della **laringe**, del **seno**, del **colon**, del **fegato**, del **pancreas**.

Tra questi la grande indagine **EPIC** (European Prospective Investigation into Cancer and Nutrition), i cui risultati relativi alla relazione tra alcol e cancro sono stati pubblicati nel 2011 sul *British Medical Journal*. Lo studio, a cui hanno partecipato anche ricercatori AIRC, ha evidenziato che il 10% di tutti i tumori che colpiscono i maschi e il 3% di quelli che colpiscono le femmine sono attribuibili al consumo di alcolici. Nel dettaglio, la ricerca ha stimato che l'alcol è responsabile di una quota oscillante tra il 25 e il 44% dei tumori di bocca, faringe, laringe e cavità nasali, del 18-33% di quelli del fegato, del 4-17% dei tumori del colon e del 5% dei tumori al seno femminili.

### Come l'alcol favorisce l'insorgenza del cancro

A oggi non sono noti tutti i meccanismi attraverso cui l'alcol contribuisce alla nascita del tumore.

Alcune cose però le sappiamo: ad esempio, l'alcol irrita le mucose impedendo alle cellule danneggiate di ripararsi correttamente. Questo può favorire lo sviluppo dei tumori della bocca e della gola. L'alcol è metabolizzato nel fegato, l'organo che ha il compito di rendere meno tossiche le sostanze che lo attraversano. Nel fegato l'alcol può causare infiammazione e alterazioni alle cellule epatiche che possono con il tempo diventare cellule tumorali.

A livello del colon l'alcol agisce con almeno due diversi meccanismi: tramite l'**acetaldeide**, una sostanza in cui l'alcol è convertito e che è riconosciuta come cancerogena; e poiché riduce la capacità di assorbimento dei **folati**, dei composti che sembrano proteggere dal cancro del colon e della mammella, e dalle loro recidive. Inoltre l'alcol stimola la **produzione di estrogeni** e **androgeni** circolanti nel sangue, ormoni importanti nella crescita e nello sviluppo del tessuto del seno. Se tali ormoni sono in eccesso, aumenta il rischio di cancro.

### La quantità di alcol conta più del tipo di bevanda

Vino a tavola o grappa a fine pasto? Birra o *drink*? Quanto al legame tra alcol e cancro non esiste differenza tra le diverse bevande: **tutti gli alcolici sono un fattore di rischio**. Indipendentemente dalla bevanda in cui esso è contenuto, è infatti l'alcol stesso a provocare i danni all'organismo da cui può avere origine un tumore.

È quindi la quantità di alcol (e non di bevanda) che conta. Infatti la maggior parte dei tumori associati all'alcol si verifica nelle persone i cui consumi di alcolici superano le soglie raccomandate: 20 g di alcol al giorno (l'equivalente di due bicchieri di vino da 125 ml) per i maschi e 10 g al giorno per le femmine (circa un bicchiere di vino da 125 ml).

Proprio nella gradazione alcolica le bevande sono diverse: più è alta, maggiori sono le probabilità che si superino le soglie di consumo di alcol raccomandate.

### La combinazione tra alcol e fumo

Nell'aumentare il rischio di tumori, l'alcol non lavora da solo, ma spesso interagisce con **altri fattori di rischio** potenziandone gli effetti dannosi.

È il caso del **fumo**. Anch'esso è una delle cause del cancro della bocca, dell'esofago e del fegato (oltre che essere la principale causa di tumore del polmone). Diversi studi hanno evidenziato che il rischio di sviluppare queste forme tumorali non si somma, ma si moltiplica, per chi consuma alcol ed è anche fumatore.

Uno studio condotto da ricercatori dell'Istituto Mario Negri di Milano e pubblicato sulla rivista *Alcohol and Alcoholism* nel 2013 ha per esempio evidenziato che chi beve alcol, ma non fuma, ha il 32% di probabilità in più di sviluppare un **tumore della bocca e della gola** rispetto alla popolazione generale. Tuttavia, quando all'alcol si associano anche gli effetti del fumo, il rischio diventa quasi 10 volte più alto.

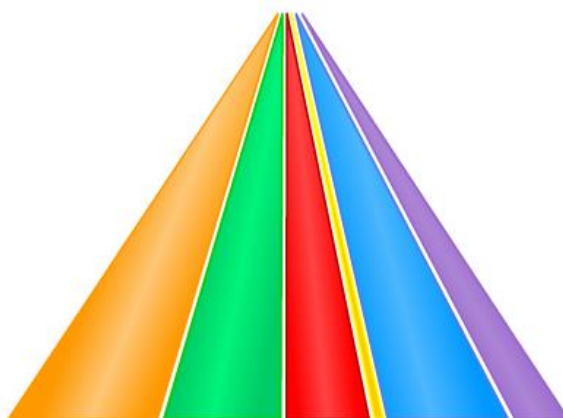
Analoghi risultati sono stati evidenziati in relazione al **tumore al fegato** da uno studio pubblicato sull'*International Journal of Cancer* nel 2000. In chi consumava più di cinque unità alcoliche al giorno ed era anche un forte fumatore, il rischio di cancro al fegato è risultato essere più di 10 volte più alto che nella popolazione generale.

### L'alcol durante e dopo le cure per il cancro

Si possono bere alcolici durante i trattamenti contro il cancro? Sebbene come raccomandazione generale non sia consigliata l'assunzione di alcol, non esiste una regola specifica in proposito e l'opportunità di berne o meno occasionalmente o in piccole dosi quotidiane varia da paziente a paziente. L'alcol, infatti, potrebbe interagire con alcuni farmaci (per esempio i **chemioterapici** procarbazina e lomustina) o **peggiore alcuni effetti collaterali** delle terapie (per esempio le ulcere in bocca). Per questo è opportuno discuterne sempre con il proprio medico.

C'è poi da tenere presente che a oggi la ricerca non ha ancora chiarito se ci sia un nesso, statistico e causale, tra il **consumo di alcol e recidive dei tumori** in persone che abbiano già affrontato la malattia. Di certo, però, l'alcol, aumentando le probabilità di insorgenza di alcuni tumori, rende più probabile la comparsa di un ulteriore tumore in chi ne ha già avuto uno.

### UNA PIRAMIDE DI CIBO SANO



Come mangiare correttamente e nelle giuste proporzioni?

Un aiuto nel comporre i propri menu viene dagli Stati Uniti, **dove il Dipartimento dell'agricoltura ha messo a punto un sistema visivo per la composizione dei pasti chiamato la Piramide**. Nelle prime versioni di questa sorta di "manuale della buona alimentazione" erano stati inseriti alla base della piramide i cibi di cui bisognava consumare la maggiore quantità, e verso la punta quelli da consumare con moderazione. In questo modo, però, non si dava la giusta importanza alla varietà, uno dei cardini di dieta salutare. Per questo la nuova versione della piramide è "a spicchi". La larghezza di ogni spicchio corrisponde alla proporzione di questo alimento nella dieta.

#### Cereali (arancione)

Metà dell'apporto giornaliero in carboidrati deve essere composto da **cereali non raffinati** (integrali). L'apporto minimo di cereali integrali è di 85 grammi al giorno.

Del gruppo dei cereali fanno parte il *grano*, il *riso*, il *mais*, l'*orzo*, il *farro*, il *frumento*. Si dividono in cereali raffinati e integrali. Questi ultimi sono più preziosi per la salute perché contengono fibre (di cui è dimostrato l' **effetto protettivo nei confronti del cancro del colon**) e una quantità maggiore di vitamine, specie del gruppo B, e di minerali (ferro, magnesio e selenio).

Le fibre sono anche utili nella **prevenzione delle malattie cardiovascolari**, perché limitano l'assorbimento del colesterolo nell'intestino. Inoltre regolano l'attività intestinale e riducono la stipsi.

I cereali sono la base dell'alimentazione mediterranea (sotto forma di riso o pasta, ma anche di grano, orzo e farro che negli ultimi anni vengono impiegati per insalate fredde o varianti del classico risotto). La mattina è possibile consumare i cereali sotto forma di corn flakes o analoghi, oppure di torte o biscotti integrali o di porridge di avena (un'abitudine anglosassone che si sta diffondendo anche in Italia).

A pranzo è bene scegliere un panino integrale e consumare una porzione di cereali o pasta con verdure.

La sera l'apporto di fibre può essere riservato ai vegetali, accompagnati da un piatto proteico (carne, formaggio, uova o pesce) per non assumere troppe calorie.

Quanto mangiarne ogni giorno? Dipende dall'età e dal sesso:

- **Donne 31 - 50 anni:** 170 grammi al giorno
- **Donne 51+:** 140 grammi al giorno
- **Uomini 31 - 50 anni:** 200 grammi al giorno
- **Uomini 51+:** 170 grammi al giorno

In genere una fetta di pane, una tazza di cereali, ½ tazza di riso, cereali o pasta cotta corrispondono a circa 30 grammi. Per aumentare il consumo di fibre è necessario **imparare a sostituire gradualmente riso e pasta raffinati con la versione integrale** e scegliere il pane completo. Tale cambiamento non va fatto bruscamente, ma gradualmente, in modo da abituare l'intestino all'aumentato apporto di scorie senza averne disturbi. Anche per fare i dolci in casa è possibile sostituire in parte o del tutto la farina raffinata con quella integrale.

### **Vegetali** (verde)

È importante aumentare l'apporto di vegetali in generale, sia crudi sia cotti, ma anche sotto forma di succhi e centrifugati. I vegetali sono organizzati in cinque sottogruppi in base ai nutrienti che contengono:

- **Vegetali verdi scuri** (broccoli, spinaci, rucola)
- **Vegetali contenenti amidi** (mais, patate, piselli)
- **Vegetali arancioni** (zucca, carote)
- **Leguminose** (lenticchie, ceci, fagioli, lupini, soia)
- **Tutti gli altri vegetali**

Per una dieta equilibrata è necessario **consumare almeno cinque porzioni** tra vegetali e frutta ogni giorno e privilegiare la varietà. Per porzione si intende una quantità pari circa a una tazza da tè.

Tra i benefici dei vegetali, l'apporto di fibre, che facilita il transito intestinale e protegge dal cancro del colon, l'apporto di vitamine antiossidanti (contenute specialmente nei vegetali più intensamente verdi) e di minerali come il potassio (che contribuisce alla conservazione della massa ossea, mantiene bassa la pressione e previene la formazione dei calcoli renali).

Per aumentare il consumo di vegetali è utile abituarsi a sceglierli anche come spuntino e ad aggiungerli ai vari piatti (per esempio ai sughi per la pasta, alla lasagne, ai ripieni delle torte salate).

### **Frutta** (rosso)

Per la frutta vale lo stesso discorso che per la verdura: nel complesso, bisogna **consumarne circa due-tre porzioni al giorno**, considerando che le altre due porzioni di vegetali vengono coperte dalle verdure.

Per porzione si intende un frutto di media dimensione, come una mela o un'arancia. Nel caso della frutta secca, bisogna dimezzare la porzione (oltre a considerare che, in genere, è molto più calorica di quella fresca).

La frutta contiene fibre, potassio e vitamine antiossidanti, prima tra tutte la vitamina C. Ovviamente i succhi di frutta 100 per cento naturali apportano vitamine ma non fibre.

Per migliorarne l'assorbimento, bisognerebbe consumare la frutta lontano dai pasti, o prima dell'inizio degli stessi: esattamente il contrario di quanto si fa d'abitudine.

### **Grassi** (giallo)

È praticamente impossibile cucinare senza grassi, ma è importante scegliere quelli giusti. L'olio extravergine d'oliva è in assoluto il grasso più sano, anche se per la frittura si può ricorrere anche a olii vegetali che reggono bene le alte temperature, come l'olio di arachide.

Da evitare il burro e i grassi solidi come la margarina, che contengono grandi quantità di acidi grassi saturi o trans, che tendono ad aumentare i livelli di colesterolo "cattivo" nel sangue.

L'olio extravergine d'oliva, invece, contiene elevate quantità di acidi grassi polinsaturi, i più utili alla salute.

### Latte e Latticini (blu)

In questo gruppo si considera il latte e i derivati del latte, purché ricchi di calcio. Questo significa che il burro o alcuni formaggi cremosi, che ne contengono poco, non ne fanno parte. Utili invece lo yogurt e i dessert a base di latte come i gelati.

Per una dieta equilibrata può essere utile scegliere un **latte parzialmente scremato e formaggi magri** che, a parità di apporto di calcio, sono meno grassi e calorici.

La quantità di latticini consigliata dipende dall'età. Un bambino dai 2 agli 8 anni consumerà l'equivalente di 2 tazze di latte al giorno (una tazza di latte è pari circa a 60-70 grammi di formaggio e a una tazza di yoghurt). Sopra quell'età e fino alla vecchiaia il consumo giornaliero deve attestarsi intorno alle 3 tazze al giorno.

Lo scopo principale del consumo di latticini a tutte le età è la formazione e la conservazione della densità ossea. Nel latte e nei formaggi sono infatti contenuti calcio, potassio e vitamina D. Poiché però si tratta di alimenti grassi e calorici, è bene mantenere il consumo nell'ambito delle dosi consigliate.

Chi è intollerante al latte (una situazione relativamente poco frequente) dovrebbe considerare con il proprio medico la necessità di ricorrere a supplementi di calcio e vitamina D.

### Proteine (viola)

Di questo gruppo fanno parte tutti gli alimenti ricchi di proteine. I legumi (fagioli, piselli eccetera) sono parte sia di questo gruppo sia di quello dei vegetali, perché condividono le proprietà di entrambi.

Carne e pollame vanno scelti nei tagli meno grassi. Non sempre lo stesso discorso vale per il pesce, per il quale è bene alternare carni magri (pesce azzurro) e carni grasse (come il salmone), che contengono una quantità più elevata di acidi grassi omega 3, protettivi nei confronti di diversi tipi di tumore e delle malattie cardiovascolari.

Il consumo giornaliero di questa categoria di alimenti varia con l'età:

- le ragazzine dai 9 ai 18 anni e le donne hanno bisogno di circa 200 grammi al giorno di alimenti proteici;
- i ragazzi più grandi (sopra i 12 anni), così come gli uomini, possono arrivare a circa 250 grammi al giorno.

Non tutte le proteine sono uguali: la carne andrebbe consumata non più di due volte la settimana, e sostituita con uova una volta e con pesce e legumi tutti gli altri giorni.

**Un eccessivo consumo di carni rosse è legato all'aumento di rischio di alcuni tipi di tumore**, mentre un consumo di pesce e legumi riduce il rischio.



**Health on the Net Foundation Code of Conduct (HONcode)** è un progetto dell'Università di Ginevra, dopo una verifica accurata, certifica i siti internet che contengono informazioni medico-scientifiche rispondenti ad una serie di principi precedentemente stabiliti.

L'affidabilità e la credibilità delle informazioni veicolate è oggi uno dei principali problemi che i siti internet che operano nell'ambito medico devono affrontare. Per questo motivo la *Health On the Net Foundation* ha elaborato un codice di condotta etico che definisce gli standard ai quali i siti internet di informazione medica devono adeguarsi, in modo da garantire ai lettori un' indicazione precisa della **fonte**, della **data di aggiornamento** dei contenuti scientifici e degli **obiettivi perseguiti dal sito**.



## Centro di Ricerca Alimenti e Nutrizione del Crea: **LA NUOVA EDIZIONE DELLE LINEE GUIDA** (dicembre 2019)

*Il Centro di Ricerca Alimenti e Nutrizione del Crea presenta la nuova edizione delle Linee Guida per una Sana Alimentazione Italiana, che segue di 15 anni la precedente. Più frutta e verdura, scelte sostenibili e avvertenze per non cadere nella trappola di diete facili ma rischiose.*

Quattro Ministeri (Agricoltura, Salute, Istruzione e Ambiente), più di cento esperti tra nutrizionisti, dietisti, biologi e associazioni di consumatori e 13 (anziché dieci) nuove direttive tra cui tre novità: una specifica su frutta e verdura, una sull'impatto ambientale, economico e sociale delle diverse scelte alimentari ed una sulla dietoterapia e sull'uso di integratori (dimagranti o di altro tipo). Dopo la prima edizione del 1986, a cui sono seguite varie revisioni di cui l'ultima nel 2003, è stata presentata oggi a Roma la quarta revisione delle Linee Guida per una sana alimentazione attesa per ben 15 anni: un documento elaborato dal Centro di Ricerca Alimenti e Nutrizione del CREA molto più dettagliato stilato sulla base di un corposo dossier scientifico di riferimento. Andrea Ghiselli, dirigente di ricerca Crea Alimenti e Nutrizione e presidente della Commissione di revisione delle Linee Guida, ci spiega quali sono le novità principali.

### **PIÙ FRUTTA E VERDURA**

Mentre nelle passate Linee guida, questi alimenti erano inseriti in un'unica raccomandazione con cereali e legumi, oggi gli esperti hanno stilato una direttiva specifica sia perché si tratta di alimenti preziosi per la nostra salute, sia perché in Italia ne mangiamo poco. "Frutta e verdura - spiega Ghiselli - sono quel gruppo di alimenti che più ne mangi meglio è senza restrizioni di sorta a differenza di altri cibi. Purtroppo, gli italiani consumano in media circa 200 grammi di frutta e 200 grammi di verdura, che è la metà della dose raccomandata dalle Linee guida, cioè 450 grammi di frutta e 400 di verdura". Inoltre, vari studi scientifici in questi anni hanno dimostrato che esiste un legame tra consumi di frutta e verdura e prevenzione delle malattie cronico-degenerative, obesità e mortalità prematura. "Questi alimenti hanno anche il grande pregio di riempire lo stomaco con poche calorie e poiché danno sazietà consentono di mangiare meno oltre al fatto che contengono molte sostanze preziose come fibra, vitamine e Sali minerali", aggiunge l'esperto.

### **PIÙ CEREALI INTEGRALI E LEGUMI**

Gli esperti danno indicazioni precise anche sul consumo di legumi su cui tutti gli esperti di nutrizione a livello internazionale stanno concentrando la loro attenzione. "Attualmente gli italiani consumano meno di una porzione di legumi a settimana mentre il nostro suggerimento è di mangiarne 3-4 porzioni a settimana per poter sfruttare tutti i benefici di questi alimenti che consentono di sostituire la carne per l'apporto di proteine e ferro che - anche se ha una biodisponibilità inferiore - può essere assunto più spesso perché per il consumo di legumi non ci sono controindicazioni come invece accade per la carne", spiega Ghiselli. Sui cereali integrali, gli esperti spiegano che sono preferibili ma senza demonizzare la farina o i prodotti raffinati: "I cereali integrali consentono di conservare alcuni polifenoli e poi apportano fibre che oltre a dare senso di sazietà, sono utili per la motilità intestinale e per intrappolare piccole porzioni di grasso".

### **DIETA CHE FAI, DANNO CHE HAI**

Non c'è dubbio che dopo le festività natalizie la maggior parte di noi correrà a mettersi a dieta sperando che ne arrivi una nuova, che funzioni in poco tempo. Meglio allora consultare la nuova direttiva delle Linee guida per una sana alimentazione dedicata proprio alle diete e all'uso degli integratori senza basi scientifiche. "Sulla dietoterapia e sull'uso di integratori ci sono troppi messaggi discordanti, troppe facili promesse che disorientano continuamente il consumatore, per cui si è ritenuto necessario stabilire punti fermi su questi aspetti. Sono state trattate le criticità dei vari stili dietetici più in voga per la perdita di peso (iperproteico, paleolitico, Atkins, Dukan, ecc.), mettendo in evidenza le ragioni della loro nascita, l'efficacia per il dimagrimento e, soprattutto, le controindicazioni", spiega Ghiselli.

### **A TAVOLA CON UN OCCHIO ALLA SOSTENIBILITÀ**

Un'altra nuova direttiva riguarda la sostenibilità, sia ambientale - per l'impatto delle diverse scelte alimentari - sia economica e sociale, cioè legata al costo di una dieta sana. Sono moltissime, infatti, le scelte alimentari che sono sia salutari che sostenibili per l'ambiente e affrontabili senza appesantire il bilancio familiare. "Nelle nuove Linee Guida - dichiara l'esperto - diamo indicazioni su quali alimenti preferire per rispettare la salute e andare incontro anche alle

esigenze del pianeta e a quelle delle nostre tasche. Basta indirizzarsi verso **frutta, verdura, il pesce azzurro dei nostri mari, latte, yogurt e uova** che sono più sostenibili sotto vari punti di vista”.

#### **ANCHE PER LE PORZIONI PER I BAMBINI NELLE NUOVE LINEE GUIDA**

Un'altra importante novità di questa revisione è l'introduzione di raccomandazioni pratiche di profili di consumo anche per i bambini e gli adolescenti, per aiutare le famiglie ad organizzare un'alimentazione quotidiana, varia ed equilibrata, anche per l'età evolutiva. “Abbiamo fatto un notevole lavoro di adattamento delle porzioni dei diversi alimenti per renderle idonee anche ai bambini e ai ragazzi, a partire dalle porzioni definite per l'adulto sperando così di dare un aiuto ai pediatri, alle famiglie ma anche al settore della ristorazione collettiva, in particolare quella scolastica”, conclude Ghiselli.

#### **A COSA SERVONO LE LINEE GUIDA**

Dopo ben quindici anni, questo lavoro di revisione era davvero necessario perché la nutrizione è una scienza sempre più complessa: mentre, fino a pochi decenni fa, una sana alimentazione tendeva principalmente a correggere le carenze, oggi si chiede molto di più che il semplice soddisfacimento dei fabbisogni nutrizionali. Sana alimentazione significa anche protezione dalle malattie cronico-degenerative, promozione di salute e longevità, sostenibilità sociale ed ambientale, migliore qualità della vita. “L'obiettivo prioritario delle Linee Guida - chiarisce Ghiselli - è la prevenzione dell'eccesso alimentare e dell'obesità che, in Italia, soprattutto nei bambini, mostra dati preoccupanti, in particolare nei gruppi di popolazione più svantaggiati. A questo, non solo, è dedicata la prima direttiva, ma il tema viene trattato in molte altre, poiché l'eccesso di peso è considerato non solo come fattore di rischio, ma come condizione pre-patologica delle malattie cronico-degenerative che più incidono sullo stato di salute della popolazione, come le malattie cardiovascolari, il diabete, i tumori”. Oltre che per i medici, le Linee Guida sono uno strumento prezioso per chiunque voglia mangiare in modo sano e a partire da oggi sarà possibile scaricarle dal sito [www.crea.gov.it](http://www.crea.gov.it)

Cinzia Lucchelli: **PASTO SOSTITUTIVO, COME SCEGLIERE LA BARRETTA GIUSTA** (Consigli.it, maggio 2019)

L'abitudine è diffusa e i nutrizionisti spesso chiudono un occhio. Perché se sanno che sostituire un pranzo con una barretta esclude l'esperienza di un pasto reale, con tutto quello che comporta da un punto di vista sensoriale e nutrizionale, si rendono anche conto che se non c'è alternativa è meglio del digiuno.

L'importate è fare una buona scelta. Le barrette a base di cereali con frutta e cioccolato forniscono 80-100 calorie, un apporto che non è sufficiente per un pranzo. Quelle a base di proteine sono più caloriche ma sono pensate per le esigenze degli sportivi non ad esempio di chi per lavoro rimane seduto otto ore al giorno. Infine ci sono quelle sostitutive del pranzo che forniscono 200 calorie e più. In ogni caso rimane il rischio di non saziarsi troppo e di eccedere a cena una volta tornati a casa.

Gli esperti invitano a fare ricorso alla barretta non in modo abitudinario e comunque di bilanciare, come calorie e nutrienti, con gli altri pasti della giornata. “Sconsigliamo l'uso quotidiano per non aumentare il rischio di colesterolemia e di malattie metaboliche, visto il mix di zuccheri prontamente disponibili” mette in guardia il biologo nutrizionista Domenicantonio Galatà, presidente Associazione italiana nutrizionisti in cucina. Con queste premesse ne abbiamo analizzate tre.

#### **Barrette sostitutive del pasto Enervit**

Nella confezione ci sono otto barrette gusto cioccolato fondente, due vengono indicate come sostitutive del pranzo (per 240 calorie). La lista di ingredienti è lunga, lo zucchero è al primo posto. C'è cioccolato fondente e più pasta di cacao invece che burro di cacao (un po' meglio perché contiene più fibre). E poi c'è un mix di proteine di soia e latte, in percentuale che sono specificate sulla confezione. I grassi sono olio di girasole (meglio dell'olio di colza). Il contenuto vitaminico è buono.

#### **Barrette sostitutive del pasto Pesoforma**

La confezione contiene 12 barrette per 6 pasti, dunque due a pasto per un totale di 235 calorie. Il sapore è di cioccolato e cocco (rispettivamente a copertura e nel cuore). Anche in questo caso la lunga lista di ingredienti è capitanata dallo

zucchero che dunque è il più concentrato. Queste barrette contengono burro di cacao (dunque hanno un po' meno fibra) e proteine del latte. La sorpresa buona è la presenza di olio cartamo, che è ricco di omega 3. Anche qui, ci sono tante vitamine.

### Frullato sostitutivo del pasto Herbalife

Qui cambiamo tipologia di prodotto, non più barrette ma una polvere per fare un frullato che possa sostituirsi a un pranzo. Per ottenerlo vanno aggiunti due cucchiaini di prodotto (26 grammi) a 250 ml di latte parzialmente scremato. L'indicazione è di sostituire un pasto al giorno con questo frullato. La lista degli ingredienti è più corta e pulita rispetto alle barrette, anche perchè in questo caso non servono tanti addensanti. Il lato positivo: come primo ingrediente sono indicate le proteine (della soia e del latte) e non lo zucchero. Il lato negativo: c'è però olio di colza e la vitamina A si trova legata con acido palmitico, un acido grasso che ha il difetto di aumentare il colesterolo cattivo a scapito di quello buono. Disponibile in sei gusti e anche senza lattosio, soia o glutine.

Ottavio Bosello, Vincenzo Di Francesco: **L'ALIMENTAZIONE. TRA BISOGNO E PIACERE LE REGOLE DEL MANGIARE BENE** (il Mulino, Farsi un'idea, 2007) !!

*Plures gula quam gladius homines necat, "ne uccide più la gola che la spada"*

Durante tutte queste epoche, l'uomo è vissuto e si è evoluto come raccogliitore-cacciatore (bunter-gatherer).

L'uomo è un animale onnivoro. Ma questo che cosa significa? Che deve sempre mangiare di tutto? Certamente, no!

I segnali di fabbisogno di cibo sono più forti e "urgenti" di quelli di fine fabbisogno e consentono l'introduzione di alimenti anche quando la necessità è venuta meno. Questo, verosimilmente, è un meccanismo che si è sviluppato ancestralmente per consentire di assumere energia, quando è disponibile, anche in quantità maggiore di quella strettamente necessaria al bilancio energetico, per poter costituire delle scorte.

I carboidrati inducono precoce senso di sazietà e riducono l'ammontare calorico dei pasti successivi: i grassi, al contrario, hanno effetto saziante molto modesto. Interessante il fatto che laddove la prevalenza dell'obesità è in significativo aumento, i grassi costituiscono circa la metà delle calorie ingerite. Anche se la genesi dell'obesità non è solo da attribuire all'introito calorico, ma anche (e forse soprattutto) alla riduzione del dispendio energetico, il cospicuo consumo di grassi è il maggior responsabile delle troppe calorie assunte.

Vi sono soggetti che utilizzano il cibo per placare un disagio emotivo. Per queste persone, non riuscire a controllare le emozioni vuol dire introdurre maggiori calorie rispetto al proprio fabbisogno giornaliero.

I soggetti magri, invece, possono reagire allo stress con difficoltà ad alimentarsi: affermano che gli si "chiude lo stomaco".

Quando una madre offre cibo in risposta a molteplici richiami del bambino, quest'ultimo da adulto non sarà in grado di differenziare tra il bisogno di nutrizione e altre sensazioni di disagio o di tensione e, di conseguenza, userà il cibo come conforto a un turbamento emotivo.

Lo psicologo Bernard Lyman presenta alcuni schemi di interazione familiare utilizzando il cibo come mezzo di comunicazione. Spesso il cibo viene usato come punizione ("vai a letto senza cena") oppure come premio ("sei stato bravo, ti meriti proprio un bel gelato") o ancora come consolazione (offrire qualcosa di buono al bambino che si è fatto male). Tutto questo pone in secondo piano la necessità fisiologica e conferisce al cibo valenze d'ordine psico-comportamentale.

L'attività fisica è cruciale per il controllo del peso corporeo. I benefici si osservano nell'associazione tra dieta e attività fisica.

Ci si aspetterebbe un aumento della fame in risposta ad aumento dell'attività fisica per poter mantenere stabile l'equilibrio di energia. Negli obesi non è così: anzi, l'attività favorisce una riduzione del senso di fame.

Vi sono elementi per sostenere che l'attività fisica stimola uno spontaneo, maggiore consumo di cibi ricchi di carboidrati e, quindi, minori lipidi.

I cibi di origine animale rappresentano la fonte di maggiore proteine. I cibi animali sono anche una fonte importante di grassi.

Le carni di animali allo stato brado sono generalmente magrissime e prive di grassi visibili. All'opposto, invece, le carni di animali provenienti dagli allevamenti sono accompagnate da evidenti depositi adiposi.

Se, ad esempio, si prende un branzino oppure un'orata, "sicuramente" pescati in mare aperto, essi non hanno un filo di grasso, mentre quelli provenienti dagli allevamenti hanno raccolte adipose ben visibili.

Non vi sono solo i grassi visibili, vi sono anche quelli non evidenti. Questi sono contenuti nelle carni.

I cibi animali rappresentano l'unica fonte di vitamina B12, della quale l'uomo non può fare a meno, pena la comparsa di importanti patologie ematologiche e neurologiche.

La carne rossa, a differenza di quella bianca e del pesce, oltre ad essere tra i supposti responsabili di patologie cardiovascolari, è associata all'aumento del rischio di sviluppare tumori dell'apparato gastrointestinale, colon e pancreas in particolare.

Sembra più verosimile che siano coinvolti i metodi di preparazione del cibo e le sostanze cancerogene a essi correlati.

Si è osservato che il mangiatore di carni rosse è caratterizzato da uno stile alimentare e di vita da considerarsi a rischio di patologie cardiovascolari e tumorali. Infatti, questo soggetto è spesso un fumatore, bevitore di alcolici e di caffè, inoltre, la sua dieta è spesso molto povera di frutta e verdura.

Alcuni tipi di animali marini, quali crostacei, molluschi e cefalopodi (seppie, polipi, ecc.) hanno un contenuto di grassi minore dell'1%; questi grassi, inoltre, sono poverissimi della quota satura, la più dannosa per le nostre arterie.

Tutti i cibi di origine animale contengono notevoli quantità di colesterolo, ma i suoi effetti sui livelli ematici di colesterolo del consumatore è condizionato dalla presenza di grassi saturi. Le carni di animali terrestri possono avere effetto ipercolesterolemizzante.

Le carni dei pesci contengono anch'esse maggiore o minore quantità di grassi, ma questi possono essere addirittura benefici per la presenza dei cosiddetti acidi grassi omega 3, le cui proprietà sono considerate importanti per il sistema cardiovascolare. Il tipo di pesce che ne è più ricco è il pesce azzurro, del quale abbondano i nostri mari.

Alici, sarde e sgombri sono, inoltre, una componente importante della cosiddetta dieta mediterranea, considerata la migliore per la salute dell'uomo.

L'introito proteico medio della popolazione italiana (a tutte le età) è quasi il doppio di quello raccomandato. Perciò, il consumo di carni provenienti da animali terrestri deve essere contenuto. Va invece, favorito il consumo di pesce.

Il significativo contenuto in colesterolo e grassi saturi del latte intero e, soprattutto, dei formaggi, ne suggeriscono un uso limitato nell'adulto.

I grassi dei pesci hanno bassissimo contenuto di grassi saturi, per cui il colesterolo delle loro carni influisce molto poco su quello ematico.

Divide i prodotti della terra in 4 gruppi: i cereali (riso, orzo, mais...e i maggiori derivati - pane, pasta, polenta).

Una dieta normale deve prevedere un adeguato quantitativo di carboidrati e, di conseguenza, di cibi che li contengono. I cereali e i loro derivati rappresentano, perciò, la base dell'alimentazione umana in virtù del loro contenuto di carboidrati.

Lo zucchero è il carboidrato semplice per eccellenza e l'amido quello complesso.

Fagioli, piselli, ceci, lenticchie, fave, soia sono alimenti di origine vegetale a elevato contenuto in proteine: dal 6-7 fino al 30%, a seconda se consumati freschi oppure secchi.

Un'altra proprietà dei legumi è il loro contenuto in fibra. I legumi contengono soprattutto fibra di tipo solubile: come si dirà, essa svolge un ruolo cruciale nell'assorbimento dei nutrienti, modulandolo lungo tutto l'intestino e, nel caso del colesterolo, riducendone l'entità. Anche per questo, i legumi risultano un alimento tra i più utili nella nutrizione umana.

Ortaggi, che hanno bassissimo tenore calorico, legato alla prevalente componente acquosa.

Il loro significato nutrizionale è soprattutto motivato dall'insostituibile apporto di vitamine e sali minerali, oltre che dalla componente fibrosa. Praticamente tutte le vitamine, e tutti i minerali necessari al funzionamento ottimale del nostro organismo sono contenuti in questo o in quell'ortaggio; unica eccezione è costituita dalla vitamina B12, che è presente solo nei cibi di origine animale.

E' necessario il consumo dell'intera gamma offerta dal mercato, cercando di seguire la produzione stagionale.

La pectina della frutta rallenta l'assorbimento degli zuccheri riducendo il rischio di picchi iperglicemici, ma non impedisce la resa calorica dell'alimento. Quindi, consumare frutta è importante per una completa nutrizione, ma non si deve esagerare per non incorrere nei rischi di un'alimentazione ipercalorica.

Tranne la vitamina B12, un'alimentazione strettamente vegetariana può soddisfare ogni richiesta nutrizionale del nostro organismo e ridurre molteplici rischi connessi al consumo di cibi animali (soprattutto malati cardiovascolari e tumori). Ma il consumo sporadico e selezionato di alcuni cibi di provenienza animale, associato ad abitudini alimentari quotidiane caratterizzate da cibi vegetali (cereali e legumi, ortaggi e frutta) può rappresentare la scelta vincente.

Il pesce può rappresentare il completamento migliore a un'alimentazione ne suo complesso centrata sui cibi vegetali. Anche il latte in giovane età, lo yogurt, qualche uovo, in qualche occasione le carni.

Strutto e burro. L'uso di questi prodotti deve essere, in generale, contenuto e molto prudente.

I condimenti, nel nostro paese, sono rappresentati soprattutto dagli oli e dal burro e, in minor misura, dallo strutto e dalle margarine. È innanzitutto importante ricordare che questi condimenti sono gli alimenti più ricchi di calorie che esistano in natura da 7 calorie/g per il burro a 9 calorie/g per gli oli. Un cucchiaino da tavola di olio contiene più d 100 calorie.

L'olio di oliva (ricco di acidi grassi monoinsaturi) sembra comportarsi in modo neutro nei confronti del colesterolo.

E' da tenere sempre presente l'inesorabile apporto calorico e le pericolose conseguenze dell'aumento di peso ...

In definitiva, tutti i condimenti (di origine animale o vegetale) costituiscono il maggior rischio di un'alimentazione ipercalorica, con le ovvie conseguenze sul peso corporeo. Inoltre, quelli di origine animale sono sconsigliati per coloro che siano predisposti ad alterazioni del metabolismo dei lipidi (specie del colesterolo) e a rischio di malattie cardiovascolari.

L'acqua è molto importante perché rappresenta una delle fonti principali di calcio. Stupisce l'assurdo consumo di acque oligominerali (a bassissimo contenuto in minerali, specie calcio) che viene fatto in Italia. Si paga a prezzi esorbitanti una sostanza (l'acqua) che praticamente non costa nulla, se non pochissimo e, per di più, è quasi priva del preziosissimo calcio. Si ricordi bene che i calcoli renali non sono la conseguenza del calcio della dieta, ma di particolari meccanismi metabolici: anzi, nel caso di calcolosi ossalica, è indicata una dieta ricca in calcio.

E', quindi, opportuno bere molta acqua, utilizzando quella dell'acquedotto.

Un bicchiere di vino (circa 125 ml) della gradazione media di 12 gradi, contiene più di 100 calorie.

Uno o due bicchieri di vino al giorno, a seconda delle caratteristiche dell'individuo (maschio o femmina, alto o basso, ...) possono comportare qualche beneficio, anche se non vi sono consolidate evidenze in tal senso. Oltre, il rischio di farsi del male è sicuro.

### **Carboidrati.**

Una volta assorbiti, i monosaccaridi possono essere ricomposti in catene di polisaccaridi (glicogeno) e accumulati come riserva energetica nei muscoli e nel fegato. E' subito da chiarire che tale riserva è molto modesta: dopo 12 ore di digiuno (una notte) oppure dopo una competizione sportiva, essa è praticamente esaurita.

Allenarsi o competere in condizioni di scarse riserve di glicogeno aumenta la possibilità di lesioni muscolari per l'importante ruolo che i carboidrati svolgono nel mantenimento della funzione del sistema nervoso centrale e della coordinazione neuromuscolare.

Nelle prime ore del mattino l'organismo si trova già in deficit di glucosio: se non arriva cibo, la glicemia tende a scendere e il cervello manda i primi segnali di fabbisogno.

Le scorte di glicogeno coprono circa 12 ore di digiuno: al mattino esse sono quasi esaurite e la situazione si fa difficile, soprattutto per il cervello. Il sistema migliore sarebbe quello di mangiare.

I grassi o lipidi sono importanti fonti di energia alimentare per la loro elevata densità calorica (ogni grammo di grasso o di olio contiene più del doppio delle calorie di un grammo di carboidrati o di proteine). I lipidi non sono solubili in acqua: si provi a lavarsi le mani unte di olio. Non si riesce. Non sono quindi solubili in soluzioni acquose come il sangue; perché possano essere portati in circolo, si formano nel fegato delle particelle dette lipoproteine, vescicole formate da una goccia di grasso racchiuso all'interno di una parte idrofila. Alcune lipoproteine come le LDL sono particolarmente ricche di grassi e colesterolo da trasportare ai tessuti. Le LDL tendono a lasciare tracce di grasso sulle pareti delle arterie, con il rischio di formare delle placche che ingrandendosi progressivamente e infiammandosi vanno a chiudere vasi importanti. La chiusura, ad esempio, di quelli che portano sangue al cuore (arterie, coronarie) provoca l'infarto, la chiusura delle arterie per il cervello (arterie carotidi e vertebrali) provoca l'ictus.

Altre lipoproteine come le HDL sono molto meno ricche di grassi e a loro funzione è al contrario quella di raccogliere grassi dai tessuti, compresi quelli contenuti nelle arterie, come uno spazzino. Da qui la definizione di colesterolo "cattivo" per quello contenuto nelle LDL e "buono" per quello delle HDL. Una dieta corretta, non troppo ricca di grassi, associata a regolare attività fisica riduce le LDL e aumenta le HDL, prevenendo così il rischio di infarto ed ictus.

Gli acidi omega 3, provenienti prevalentemente dal pesce e da alcuni oli vegetali (specie la soia), sembrano garantire una protezione contro infarti e ictus.

Le persone che non consumano carni devono avere grande attenzione a variare la fonte di proteine, creando degli accostamenti di alimenti complementari, tali da fornire tutti i tipi di amminoacidi. L'ideale è l'associazione fra cereali e legumi: un esempio in tal senso è il piatto di riso e piselli dove il riso sopperisce all'assenza di metionina dei legumi e i piselli alla mancanza di lisina nel riso. Altri esempi sono la pasta e fagioli, l'orzo con le lenticchie.

Un eccessivo consumo di proteine può mettere in crisi questo sistema e creare danni al fegato, al rene e quindi a tutto l'organismo. In particolare, è il rene che può risentire maggiormente dell'eccessivo consumo di proteine.

L'introito di proteine che rappresenta un compromesso fra fabbisogno e rischi di eccessiva assunzione è stato fissato tra 0,8 e 1 g per chilo di peso corporeo. Quindi, una persona sana di media corporatura, del peso di 70 kg non dovrebbe superare più di 60-70 g di proteine al giorno. Nella dieta dell'italiano medio la quantità di proteine assunte si aggira attorno ai 100-120 g al giorno.

La fibra alimentare è il materiale vegetale che una volta ingerito resiste ai processi di digestione, arriva nel colon dove tende a trascinare con sé acqua, rendendo più voluminose e soffici (e quindi più facili da espellere) le feci.

Le fibre agiscono, però, anche lungo tutto l'intestino sulla dinamica di assorbimento di alcuni nutrienti, riducendo l'assorbimento dei grassi e rallentando quello dei carboidrati. La fibra insolubile (tipo crusca), con effetto prevalentemente meccanico, riduce il rischio di stitichezza ma anche di tumori all'intestino; quella solubile o viscosa, presente soprattutto nella frutta e nei legumi, ha effetto di tipo metabolico e permette di modificare l'assorbimenti di carboidrati e lipidi, e controllare meglio colesterolemia e glicemia.

Il nostro organismo possiede circa 100.000 miliardi di cellule: nello stesso organismo vivono circa 100 milioni di miliardi di batteri, la maggior parte dei quali nell'intestino. Questa popolazione, chiamata "flora intestinale", è ben viva e vegeta e svolge un ruolo importante nella nostra salute. La fibra arricchisce e favorisce lo sviluppo di un tipo di flora che può incidere favorevolmente sullo stato di salute, riducendo tra l'altro il rischio di tumori del colon.

La lignina, infine, è la costituente del legno delle piante, la forma più insolubile di fibra, assolutamente indigeribile. Tuttavia, nella struttura della lignina sono presenti delle parti (gruppi fenilici) che con i loro doppi legami contrastano l'azione delle sostanze ossidanti (azione antiossidante), riducendo, come si è detto, il rischio di tumori all'intestino. Le popolazioni rurali, soprattutto dei paesi in via di sviluppo, consumano ancora grandi quantità di fibra vegetale e presentano una frequenza di tumori del colon molto minore rispetto alle popolazioni occidentali, che seguono diete raffinate povere di fibra.

Per una buona salute dell'intestino e di tutto l'organismo è necessario che ci sia una prevalenza di flora batterica amica (bifidobatteri, lattobacilli). Per avere un buon bilancio occorre fornire cibo adatto (prebiotici) ai batteri amici, ma a volte è necessario introdurre con la dieta lattobacilli di rinforzo dall'esterno (probiotici). Sono prebiotici tutte le fibre, in

particolare quelle solubili, mentre di Fos sono ricchi il miele, le cipolle, gli asparagi, le banane; tipico probiotico è lo yogurt.

La parola "vitamina" significa amina (sostanza biologica contenente azoto) per la vita.

Il corpo umano non è in grado di sintetizzare le vitamine, quindi esse devono essere fornite con l'alimentazione, soprattutto attraverso frutta e verdura.

La vitamina C non resiste alle elevate temperature, quindi, per un buon apporto di questa vitamina è necessario il consumo di verdure e frutta crude e fresche.

Di vitamina D sono naturalmente ricchi alcuni alimenti come i pesci. Buona parte della vitamina D viene però prodotta dal nostro stesso organismo grazie a una curiosa catena produttiva. Derivati del colesterolo presenti nel circolo sotto la pelle, quando questa viene esposta ai raggi solari, vengono trasformati in vitamina D3.

- **Vitamina A**
  - Principali funzioni biologiche: vista
  - Principali fonti alimentari: Fegato, latte, uova, verdure, albicocche, pesche
- **Vitamina D**
  - Principali funzioni biologiche: metabolismo del calcio e dell'osso
  - Principali fonti alimentari: Latte, fegato, uova, salmone, tonno, sardine
- **Vitamina E**
  - Principali funzioni biologiche: Antiossidante di membrana
  - Principali fonti alimentari: germe di grano, oli vegetali, verdure a foglia verde, rosso d'uovo, nocciole
- **Vitamina K**
  - Principali funzioni biologiche: coagulazione, metabolismo del calcio
  - Principali fonti alimentari: oli vegetali, fegato, verdure a foglia verde, crusca (batteri intestinali)
- **Vitamina C**
  - Principali funzioni biologiche: antiossidante di difesa da infezioni
  - Principali fonti alimentari: frutta (agrumi), verdure fresche
- **Vitamina B1**
  - Principali funzioni biologiche: metabolismo carboidrati
  - Principali fonti alimentari: cereali integrali, fegato
- **Vitamina B2**
  - Principali funzioni biologiche: coenzima
  - Principali fonti alimentari: vegetali, latte, carni
- **Vitamina Niacina (PP)**
  - Principali funzioni biologiche: coenzima respirazione cellulare
  - Principali fonti alimentari: carni, pesce, lieviti, nocciole
- **Vitamina B6**
  - Principali funzioni biologiche: coenzima (amminoacidi)
  - Principali fonti alimentari: carni, cereali integrali, nocciole, verdure
- **Vitamina Folato**
  - Principali funzioni biologiche: coenzima
  - Principali fonti alimentari: carni, legumi, broccoli, verdure
- **Vitamina B12**
  - Principali funzioni biologiche: coenzima metabolismo amminoacidi, cellule gastrointestinali, sangue, cellule nervose
  - Principali fonti alimentari: carni, pesce, latte

Gli antiossidanti sono sostanze naturali che contrastano, nel nostro organismo, le reazioni chimiche provocate dall'ossigeno, responsabile della formazione dei cosiddetti "radicali liberi".

I radicali liberi sono sostanze chimiche altamente instabili molto dannose per l'organismo in quanto possono accelerare i processi di invecchiamento cellulare, attivare processi infiammatori, avere effetti cancerogeni, favorire l'arteriosclerosi e il decadimento del sistema immunitario.

Sono antiossidanti alcune vitamine, in particolari i carotenoidi (betacarotene), la vitamina A, la vitamina C, la vitamina E, le vitamine del gruppo B, alcuni minerali.

I flavonoidi (composti fenolici molto diffusi nella frutta e nella verdura normalmente consumate, per esempio mele e cipolle, ma anche cacao e vino rosso) hanno una spiccata capacità protettiva nei confronti dell'arteriosclerosi, ma presenze significative si hanno anche nel tè verde, nelle foglie di ginkgo bilboa, nelle alghe, negli oli essenziali. L'alimentazione variata e ricca in frutta e verdura garantisce un adeguato apporto di antiossidanti flavonoidi.

Vi sono alcune osservazioni soprattutto epidemiologiche secondo le quali una quantità modesta di alcol, corrispondente a 1-2 bicchieri di vino al dì, si associa a maggior durata della vita, riducendo i rischi di molteplici malattie, specie cardiovascolari.

### **Digestione e assorbimento**

Masticare i cibi solidi rappresenta la prima fase della digestione, che facilita molto il successivo lavoro di triturazione da parte dello stomaco. Le ghiandole salivari oltre alla saliva producono anche enzimi digestivi.

Se lo stomaco produce poco acido perché è infiammato come nel caso della gastrite, o perché assumiamo farmaci antiulcera che riducono quasi a zero la secrezione di acido, questo filtro antibatterico viene meno e si può sviluppare sovracrescita batterica chiamata in inglese overgrowth. L'overgrowth può dare dolori addominali e rendere inefficace la digestione. La situazione diventa drammatica se l'intestino non si svuota regolarmente; infatti, un altro efficace sistema di controllo della flora intestinale è la sua espulsione con le feci.

L'acqua e i liquidi in generale passano molto più velocemente e, a meno di bere quantità spropositate con il pasto, in realtà non influiscono negativamente come si crede "diluendo" il succo gastrico.

Un movimento di entità moderata, per esempio una tranquilla passeggiata, può facilitare la digestione, stimolando il movimento dell'intestino. La pratica di un'attività sportiva richiede, invece, risorse caloriche e ossigeno dal sangue che possono essere sottratte al lavoro digestivo, mettendolo in crisi.

Quando si preveda uno sforzo fisico a breve distanza dal pasto è preferibile alimentarsi con cibi in quantità moderata e di tipo facilmente digeribile. Ad esempio, una ciotola di riso o un panino forniscono 250-300 calorie e sono completamente digeriti e assorbiti nel giro di un paio d'ore.

Stesso rapporto tra alimentazione, eccesso di peso e molteplici stati morbosi, dal diabete all'ipertensione arteriosa, dalle malattie cardiovascolari (infarto e ictus) ai tumori.

L'alimentazione tipica degli stati Uniti e dei paesi del Nord Europa si associa a più elevato rischio di malattie cardiovascolari, mentre quella dei paesi del Mediterraneo risulta, in tal senso, protettiva. Di lì è nato il concetto di "dieta mediterranea". Dieta mediterranea significa alimentazione prevalentemente fondata su alimenti di origine vegetale, pane, frutta e verdura in primis, l'olio di oliva e il pesce.

La patologia tumorale trova nell'alimentazione una forte componente patogenetica. Si calcola che, tra i vari fattori cancerogeni, il 30-40% sia da ricercare nell'alimentazione.

Negli stati Uniti, circa il 75% della popolazione è in eccesso di peso e circa il 30-35% è obeso. 15 anni or sono la Cina si vantava di aver vinto la fame; oggi l'obesità e diabete hanno raggiunto, anche lì, percentuali preoccupanti.

Forse la sedentarietà è anche più colpevole dell'eccessivo cibo.

Se la componente ereditaria ha una responsabilità calcolata intorno al 30% (valore molto elevato, simile a quello della patologia cardiovascolare e dei tumori) e la sedentarietà è cruciale, sicuramente non si può aumentare di peso senza mangiare.



A parità di calorie fruite, i grassi hanno potere saziante minore dei carboidrati: ad esempio, il formaggio sazia meno della pasta o del pane.

### **Diabete**

L'eccesso di peso è un fattore cruciale per la comparsa clinica della malattia nella maggior parte dei pazienti. Il diabete di tipo 2 riconosce una predisposizione genetica (che sembra consistere nella resistenza all'insulina) la quale manifesta la malattia quando il soggetto aumenta di peso.

L'alimentazione ipercalorica, forse di per sé, più verosimilmente attraverso l'eccesso di peso, costituisce il fattore scatenante la malattia.

### **Dislipidemie**

Il passaggio da uno stile di vita semplice e un'alimentazione "povera" a uno stile di vita sedentario e un'alimentazione "ricca" rappresenta uno dei fattori che sostengono gli elevati valori di colesterolo riscontrati in tutte le popolazioni del mondo occidentale.

I fattori che contribuiscono ad elevare il colesterolo ematico: l'eccessivo peso corporeo, la sedentarietà e, soprattutto, l'alimentazione. Due sono le componenti della dieta, oltre all'eccesso di calorie, che contribuiscono a far salire la colesterolemia: il colesterolo contenuto nei cibi (solo quelli animali) e i grassi saturi, anch'essi prevalentemente presenti negli alimenti di provenienza animale. È l'associazione tra colesterolo e grassi saturi che maggiormente incide sulla possibilità di far salire la colesterolemia.

La trigliceridemia è associata alla dieta soprattutto attraverso l'aumento di peso corporeo, specie quando questo si esprime con la localizzazione di tipo visceroadominale.

### **Ipertensione arteriosa**

Anche l'innalzamento dei valori di pressione arteriosa può essere correlato all'alimentazione. L'obesità o, in genere, l'eccesso di peso si associa a più elevati valori della pressione arteriosa, soprattutto quando questa è caratterizzata da localizzazione adiposa di tipo visceroadominale. Di conseguenza si può sostenere che un'alimentazione ipercalorica può essere responsabile di aumento della pressione arteriosa.

Solo gli acidi grassi omega 3 sarebbero utili al controllo della pressione arteriosa.

Sicuramente il consumo di cloruro di sodio (NaCl), il cosiddetto sale da cucina, si associa ai valori di pressione arteriosa.

L'abitudine a consumare proteine vegetali in luogo di proteine animali è risultato protettivo nei riguardi dell'ipertensione.

### **Arteriosclerosi**

Il fumo è forse il principale fattore di rischio di patologia degenerativa arteriosa.

Ancora una volta ritorna il concetto di un'alimentazione che sia equilibrata, con prevalenza di alimenti di origine vegetale e minore consumo di prodotti animali.

Alcuni autori sostengono che è sufficiente il consumo una volta alla settimana di cibi animali e loro derivati per consentire l'apporto di sostanze indispensabili, soprattutto la vitamina B12, mentre è da favorire il consumo di pesce.

### **Tumori**

L'American Cancer Society, in un rapporto del 2006, sostiene che un terzo degli oltre 500.000 morti per tumori che ogni anno si contano negli Stati Uniti, sono da attribuire allo stile di vita: dieta, sedentarietà, obesità e sovrappeso. Un altro terzo è da attribuire al fumo.

Si suggerisce di acidificare i cibi, ad esempio con succo di limone, per impedire la trasformazione dei nitrati contenuti nei vegetali. Tale accorgimento può essere utile quando si consumano cospicue quantità di vegetali

Il provvedimento più efficace per prevenire il rischio di tumori dell'apparato digerente è mantenere un'alimentazione ricca di vegetali, soprattutto in fibra, e di rispettare la regolarità dell'intestino.

Un altro fattore di rischio dei tumori dell'apparato digerente la trasformazione di sostanze presenti nei cibi è costituito dalle caratteristiche della flora intestinale. Se questa è di tipo fermentativo, perché indotta da un'alimentazione ricca in carboidrati e, in genere, di cibi di derivazione vegetale, il rischio di formazione di sostanze cancerogene è molto basso.

Quando, invece, la flora è di tipo "putrefattivo", cioè sostenuta da una dieta ricca di cibi di origine animale, soprattutto carni, allora l'ambiente intestinale è prevalentemente alcalino e favorisce la formazione di sostanze cancerogene.

Anche i tumori della prostata e della mammella sono stati messi in relazione ad alcuni aspetti dell'alimentazione: si è rilevato che il consumo prevalente di grassi animali si associa a maggiore frequenza di questi tumori.

I nostri cibi contengono tutte le sostanze necessarie per il funzionamento dell'organismo e l'uso di integratori può essere inutile o anche dannoso.

Un altro elemento associato alle migliori funzioni cognitive è rappresentato dagli acidi grassi omega 3. Un'alimentazione ricca di questi acidi grassi sembra protettiva per il declino delle funzioni cognitive, spesso osservato nei soggetti anziani.

I danni dell'eccesso di peso sono stati osservati e descritti anche da Ippocrate, nel 550 a.C. Egli afferma che "un uomo grasso vive di meno di uno magro" e suggerisce la dieta migliore per il miglior stato di salute. Egli sostiene la morigeratezza, in genere, e l'accurata scelta dei cibi e consiglia di evitare le carni grasse. Coerente con la parola "dieta", che viene dal greco *diaita*, e che non si riferisce solo al tipo di alimentazione ma, più propriamente, allo stile di vita, la medicina è, per Ippocrate, una terapia mediante alimenti, bevande ed esercizi, ossia ha il suo nucleo portante nello stile di vita.

### "Linee guida nutrizionali"

#### **1. mantieni un peso corretto per tutta la vita.**

Si suggerisce di bilanciare l'introito calorico con l'attività fisica: in tal modo si può riuscire ad evitare l'aumento di peso tipico del passare degli anni. Si consiglia, inoltre, di correggere l'eccesso di peso, quando questo fosse presente.

#### **2. Segui una dieta corretta dando la preferenza agli alimenti di origine vegetale.**

Le linee suggeriscono di consumare ogni giorno cinque o più porzioni della maggior varietà di frutta e verdura. La scelta della maggior varietà consente di non consumare troppo di un alimento e di non rischiare di consumare affatto un altro alimento.

Le linee guida insistono su altri elementi di origine vegetale: il pane la pasta e i cereali in genere che, si suggerisce, siano integrali.

Infine si riferisce agli alimenti di origine animale: si invita a limitarne il consumo, specie delle carni rosse.

È invece suggerito un consumo preferenziale del pesce.

**3. Se bevi bevande alcoliche, limita il consumo.** È opportuno che i soggetti, se femmine, non bevano più di un bicchiere di vino al giorno, se maschi di due.

#### **4. Adotta uno stile di vita fisicamente attivo**

Per gli adulti si suggerisce la pratica di una buona attività fisica per almeno 30 minuti quotidiani, oltre le attività lavorative, per 5 o meglio 7 giorni alla settimana. Quando si dice buona attività fisica, si intende un cammino di buon passo, non una prestazione sportiva. Per i ragazzi, invece l'attività dovrebbe essere di almeno un'ora al giorno.

L'individuo che svolge un'intensa attività sportiva necessita, ad esempio, di 3.500 calorie al giorno, mentre a un soggetto che svolge solo una buona attività fisica ne bastano 2.500.

E', comunque, sconsigliato e pericoloso consumare quantità eccessive di alimenti ricchi di proteine, ad esempio le carni, oppure peggio assumere integratori proteici, portando l'introito proteico a 2g o più al giorno. Questo comporta un sicuro maggiore lavoro di alcuni organi e apparati, specie il rene, per metabolizzare ed eliminare le scorie azotate che provengono dal metabolismo degli amminoacidi, con negative ricadute nel tempo.

Nella pratica:

L'introito calorico quotidiano deve essere proporzionalmente suddiviso in più pasti: almeno 3. Questo significa che deve esistere una prima colazione, un pranzo e una cena.

**Prima colazione. Le calorie consumate quotidianamente devono essere proporzionate in modo che la prima colazione ne contenga almeno il 20%, il pranzo il 40% e altrettante il pasto della sera. Talora vi può essere la necessità di inserire spuntini o merende, nel qual caso le calorie vanno adeguatamente ripartite e proporzionate.**

La preferenza va data ai carboidrati. Qualsiasi tipo di carboidrati va bene, pochi i semplici (zucchero), molti i complessi a più lento assorbimento. Va bene ogni tipo di cereale o sui derivati, pane, fette biscottate, biscotti; inoltre, frutta di ogni tipo, meglio se il frutto intero, succo e conserve (marmellata). Il latte, magari scremato, il tè, il caffè purché diluito sono le indispensabili bevande di accompagnamento. Infine, anche lo yogurt (possibilmente light, cioè derivato dal latte scremato) può rappresentare una buona componente della prima colazione.

Vi sono in commercio molteplici preparati, utili alla prima colazione, a base di cereali integrali o, comunque, ricchi di fibra.

### Pasti principali

Vi è la necessità di dare un apporto equilibrato di carboidrati, proteine e lipidi.

Le proteine possono essere derivate anche da cibi vegetali: tutti i cereali ne contengono circa il 10% e i legumi anche più del 20% (ad esempio, la soia).

I formaggi devono, quindi, essere consumati con prudenza.

Come suddividere i cibi tra mezzogiorno e sera.

**Il suggerimento che viene da più parti è quello di suddividere i due pasti principali (il mezzogiorno e la sera) in modo che uno sia rappresentato soprattutto da un primo piatto, ricco di carboidrati, associati a verdure, del pane e un frutto; l'altro pasto, può essere la sera, dominato da cibi ricchi di proteine (carne, pesce e legumi) anche questi associati a molte verdure, del pane e un frutto.**

Tenendo presente la prima colazione e consentendo, sia a mezzogiorno che alla sera, l'uso di moderate quantità di condimenti (preferibilmente olio di oliva) e l'aggiunta di un pò di vino, si arriva a valori calorici che si aggirano fra le 2.000 e le 2.500 calorie al giorno.

Pausa per il pranzo. Il consiglio è di preferire un primo piatto, rappresentato da pasta o riso o altri cereali. L'importante è che non sia condito in maniera eccessiva. Il suggerimento è legato alla proprietà dei prodotti derivati dai cereali di essere digeriti con facilità e di consentire quel livello glicemico che, si è detto più volte, è indispensabile per il lavoro fisico e psichico.

Il completamento del pasto con prodotti vegetali (verdure e ortaggi), anch'essi con piccole quantità di condimento, e un frutto, rappresentano un aspetto indispensabile e un equilibrio importante, specie se la sera sarà centrata sul consumo di alimenti proteici.

**Per il pasto della sera si consiglia, anche per abitudini del nostro paese, di consumare una minestra leggera che favorisce un buon introito di liquidi, che non deve essere minore di 1,5 o 2 litri al giorno. La pietanza può essere rappresentata da carni, in quantità quanto più possibile moderata, oppure preferibilmente dal pesce.**

Il consumo di alimenti animali deve essere contenuto. Può essere una buona abitudine quella di utilizzare i legumi, nelle loro grandi varietà e nei molteplici tipi di cottura. Si ricorda che i legumi hanno un contenuto proteico molto elevato e che alcuni di essi (soia) superano quello delle carni.

Il suggerimento può essere quello di consumare una minestra o un piatto in cui i legumi e cereali si associno (ad esempio pasta e fagioli) e, di seguito, piccole quantità di carne o di pesce; oppure mantenere l'abitudine di una minestra leggera e poi un piatto importante di legumi preparati nelle modalità più varie, sempre con modiche aggiunte di olio di oliva. E' necessario integrare anche il pasto della sera con quantità cospicue di ortaggi e verdure.

Si consiglia di consumare, nella giornata, cinque porzioni tra frutta e verdura; per porzione si intende quantità significative e soprattutto variate di verdura e di frutta, seguendo l'andamento stagionale.

Riassumendo: una prima colazione ricca di carboidrati che contenga circa il 20% della quota calorica globale. Un pasto anch'esso basato sui cibi della terra, con un primo, più una pietanza a base di verdure e ortaggi d'ogni tipo, sia crude che cotti, un pò di pane e un frutto. L'altro pasto, che può essere la cena, a base di alimenti ricchi di proteine, sia di origine animale che vegetale.

Sia il miglior olio di oliva, sia il peggior olio di semi contengono 9 calorie per grammo: un cucchiaino di olio vale quanto un panino. Se si vuole mantenere un peso ragionevole e non si svolge molta attività fisica, bisogna consumarne in piccole quantità; se si deve perdere peso, non si dovrebbe proprio utilizzarli.

### **L'attività fisica.**

L'attività fisica è importante per il consumo energetico, ma ancor più per i risvolti metabolici, per il buon funzionamento degli organi e degli apparati (si pensi a quello cardiovascolare), con ricadute importanti a livello psicologico.

E' stato calcolato che possedere il telefono sul proprio tavolo o non possederlo e dover muoversi dalla propria stanza alla stanza adiacente, consente di risparmiare o consumare circa 10.000 calorie all'anno, che tradotte in termini di peso significano 2.5 Kg.

Il CDC di Atlanta consiglia di svolgere 10.000 passi al giorno, valore piuttosto elevato, perché richiederebbe di camminare almeno un'ora e mezza. Per una nazione come la nostra, con uno stile di vita medio abbastanza sedentario, vengono fatti mediamente per le normali attività circa 3.000-3.500 passi. Restano da coprire altri 5.000-7.000 passi al giorno: si è visto che tale obiettivo è raggiungibile con 30-45 minuti di cammino.

Dieta Atkins. In questo tipo di diete è prevista una restrizione dei carboidrati, inizialmente su valori anche inferiori a 20g/die, e consumo ad libitum di grassi e proteine. Deve essere prestata grande cautela nella prescrizione di una dieta iperlipidica e iperproteica, poiché vi sono evidenze di maggiore rischio cardiovascolare a lungo termine specie in pazienti con patologie del metabolismo

Dieta a zona. Con i calcoli proposti, la dieta risulta iperproteica e sempre iperlipidica rispetto a quanto suggerito per mantenere lo stato di salute. Il calcolo finale delle calorie è spesso al di sotto dei fabbisogni: per questo motivo la dieta funziona perché fa dimagrire, ma a lungo termine porta inesorabilmente i problemi dell'eccesso di proteine e grassi.

Dieta delle intolleranze. In base a presunte intolleranze, si costruiscono diete con l'esclusione di molti nutrienti. I pazienti, ovviamente, riducono il loro introito calorico e tendono a perdere peso, Diete incongrue, così "miracolose", specie se prescritte periodi di tempo prolungati, possono avere effetti patologici anche gravi.

Dieta dissociata. Questa dieta prescrive di non mangiare nello stesso pasto carboidrati e proteine.

Dieta dei gruppi sanguigni

Siete vegetariane.

La dieta latto-ovo-vegetariana consiste nell'eliminazione della carne e del pesce e nell'uso di uova, latte e latticini quali soli prodotti animali. Offre sicuramente molti vantaggi e non presenta problemi neanche in regimi ipocalorici dimagranti, anche se l'esclusione del pesce elimina la principale fonte naturale di acidi grassi omega 3.

La dieta vegana elimina completamente i cibi derivati da animali e, *sensu strictu*, anche i prodotti di animali, quali miele, uova e latte. E' una dieta di difficile gestione per la facilità di cadere in pericolose carenze nutrizionali; va calibrata con un nutrizionista e richiede almeno l'integrazione di vitamina B12.

Michael Pollan: **BREVIARIO DI RESISTENZA ALIMENTARE: 64 REGOLE PER MANGIARE BENE (BUR SAGGI) !!**

Fatto 1. Le popolazioni che seguono la cosiddetta dieta occidentale – in breve, molti cibi industriali e carne, molti grassi e zuccheri aggiunti, molti cereali raffinati, molto di tutto tranne che verdura, frutta, e cereali integrali – soffrono in altissima percentuale delle cosiddette malattie occidentali: obesità, diabete di tipo 2, patologie cardiovascolari e cancro. Quattro tra le prime dieci cause di morte in America sono costituite da malattie croniche legate a questo tipo di alimentazione.

Fatto 2. Le popolazioni che seguono regimi alimentari tradizionali, anche molto diversi tra loro, non soffrono di queste malattie croniche.

**Mangiate cibo vero. Con moderazione. Soprattutto vegetali.**

Il cibo è qualcosa di più della somma delle sue parti, e il modo in cui queste operano insieme è ancora quasi del tutto sconosciuto.

Molto di più potrebbe contare il grado di **lavorazione industriale a cui è sottoposto un alimento: non soltanto i processi di lavorazione eliminano spesso nutrienti e aggiungono sostanze chimiche tossiche, ma essi rendono anche più facile l'assorbimento dei cibi**, il che può rivelarsi dannoso per il nostro metabolismo dell'insulina e dei grassi.

Perfino le plastiche utilizzate per l'imballaggio dei cibi confezionati possono rappresentare un rischio per la salute.

Potete considerare queste indicazioni come piccoli algoritmi progettati per semplificarvi la vita a tavola.

1. **Mangiate cibo vero.** È una parola, di questi tempi, soprattutto considerati i 17.000 nuovi prodotti che ogni anno fanno la loro comparsa sugli scaffali dei supermercati. **Oggi la sfida di una buona alimentazione è tutta qui: scegliere cibo vero, stando alla larga dai ritrovati industriali.**
2. Non mangiate niente che la vostra bisnonna non riconoscebbe come cibo. La raffinazione alimentare finisce in questo modo per farci introdurre molto più zucchero, grasso e sale di quanto sia raccomandabile per la nostra salute.
3. **Evitate prodotti con ingredienti che nessun essere umano normale terrebbe in dispensa**
4. Evitate prodotti alimentari che contengono sciroppo di mais ad alto tenore di fruttosio (Hfcs). Ci segnala che quel prodotto è il risultato di un'estrema lavorazione industriale.
5. **Evitate cibi le cui etichette elencano tra i primi ingredienti una qualunque forma di zucchero (o dolcificante)**
6. **Evitate prodotti alimentari con più di cinque ingredienti.** Il numero è solo indicativo, ma tenete a mente che più ingredienti sono contenuti in un cibo confezionato e più è probabile che si tratti di un prodotto ad alta raffinazione industriale.
7. **Evitate cibi con ingredienti che un bambino di terza elementare non riuscirebbe a pronunciare**
8. **Evitate prodotti alimentari che vantano benefici per la salute**
9. **Evitate prodotti che portano nel loro nome le diciture «light», «dietetico» o «zero grassi».** A colpi di prodotti senza grassi stiamo diventando sempre più obesi. Perché? Perché eliminare il grasso dai cibi non li rende necessariamente dimagranti. Anche i carboidrati fanno ingrassare, e molti cibi a basso o zero contenuto lipidico sono imbottiti di zuccheri per sopperire alla perdita di sapore.
10. Evitate i cibi che fingono di essere quello che non sono. L'esempio classico è il succedaneo del burro, alias margarina.
11. **Evitate i cibi pubblicizzati in televisione.**
12. **Al supermercato, restate in periferia, ed evitate il centro.** I prodotti dell'industria alimentare dominano le corsie centrali, mentre le cassette di cibi freschi – verdure e ortaggi, carne e pesce, latticini – si trovano lungo le pareti.

13. Mangiate solo cibo che va a male
14. Mangiate cibo i cui ingredienti esistono in natura. Provate a leggere gli ingredienti su una confezione di Twinkies o di Pringles. Riuscite a immaginarli in natura?
15. Uscite dal supermercato appena potete.
16. **Comprate i vostri snack al mercato.** Molto meglio concedersi uno spuntino di frutta, fresca o secca, e noci – cibo vero!
17. Mangiate solo cibo cucinato da esseri umani
18. Non mangiate cibi preparati da gente che indossa cuffiette da sala operatoria
19. **Mangiate cibo che proviene dalle piante, non dagli impianti**
20. Se l'avete acquistato dal finestrino della macchina, non è cibo
21. Se ha lo stesso nome in tutte le lingue del mondo, non è cibo (qualche esempio? Big Mac, Cheetos, Pringles)
22. Mangiate soprattutto vegetali, in particolare le foglie. **Un'alimentazione ricca di frutta e verdura riduce il rischio di morire di tutte le malattie occidentali.**
23. Usate la carne solo per dare sapore, o solo nelle occasioni speciali. *Thomas Jefferson non aveva tutti i torti, consigliando una dieta a base di verdura con l'aggiunta di un assaggio di carne, «per la gola».*
24. **«I cibi con una zampa (funghi e piante) sono più sani di quelli con due (pollame), che sono più sani di quelli con quattro (mucche, maiali e altri mammiferi)»** Questo proverbio cinese è una sintesi eccellente della saggezza tradizionale sui benefici dei diversi cibi. Non ne cita però uno, sanissimo e senza zampe: il pesce.
25. Mangiate a colori
26. **Bevete l'acqua degli spinaci. L'acqua di cottura delle verdure è ricca di vitamine e di altre preziose sostanze nutritive. Usatela nella minestra o da aggiungere alle salse.**
27. Mangiate animali che a loro volta hanno mangiato bene. **Al mercato vale la pena di cercare i prodotti provenienti da animali allevati al pascolo.**
28. **Se avete spazio, comprate un freezer. Una volta individuata una fonte affidabile di carne proveniente da animali allevati al pascolo, vale la pena di farne scorta. La congelazione conserva pressoché inalterate le proprietà nutritive di frutta e verdura.**
29. Un freezer vi permetterà inoltre di fare più spesso la spesa al mercato, facendo incetta di un prodotto nel bel mezzo della sua stagione, quando è più abbondante e dunque costa meno.
30. Siate onnivori
31. Scegliete alimenti coltivati in modo sano su terreni sani. Un alimento certificato come bio è di solito coltivato bene su un terreno relativamente sano, cioè fertilizzato con sostanze organiche e non chimiche e contenente residui bassi o nulli di pesticidi sintetici e prodotti farmaceutici.
32. **Basta però qualche giorno di trasporto a farli deteriorare. Dunque l'ideale è consumare cibi di produzione biologica e locale.**
33. Quando potete, scegliete cibi selvatici. Quand'è possibile, vale la pena di aggiungere alla vostra dieta anche animali e pesci che hanno vissuto allo stato brado. La selvaggina contiene più grassi sani e meno grassi saturi rispetto agli animali da allevamento.
34. Non disdegnate quei pesciolini azzurri. Alcune delle specie marine più nutrienti, come sgombri, sardine e acciughe, sono sottoposte a una pesca meno sfrenata, e in alcuni casi si trovano perfino in abbondanza. Questi pesciolini sono una scelta particolarmente raccomandabile.
35. Mangiate cibi predigeriti da batteri o funghi. Molte culture tradizionali attribuiscono proprietà benefiche ai cibi fermentati, per esempio, lo yogurt, i crauti, la salsa di soia, il kimchi e il pane impastato con lievito madre.
36. Evitate alimenti già salati o dolcificati
37. **Mangiate dolci che si trovano in natura. In natura lo zucchero si trova quasi sempre associato alle fibre, che ne rallentano l'assorbimento e anticipano il senso di sazietà, evitandoci di esagerare.** Ecco perché è sempre meglio mangiare un frutto piuttosto che berne il succo.

38. A colazione, non mangiate cereali che fanno cambiare colore al latte
39. **"Se è bianca la farina, ammazza prima"**. In sostanza la farina bianca è poco più di una botta di glucosio. E i forti picchi di glucosio causano infiammazioni e sconvolgono il nostro metabolismo dell'insulina. **Scegliete farine integrali**, riducendo il più possibile quelle bianche. Le popolazioni che consumano molti cereali integrali tendono ad essere più sane e longeve.
40. **Scegliete olio ottenuto da spremitura a freddo e cereali macinati a pietra**. La macinatura a pietra elimina meno germe di grano e fibre, tanto che è impossibile ottenere farina bianca da una macina tradizionale. **L'apporto nutritivo dei cereali integrali è prodigioso**.
41. E l'olio che viene estratto con i sistemi chimici dei nostri giorni è più povero di acidi grassi benefici e contiene più additivi.
42. Mangiate tutte le schifezze che volete, purché siate voi a cucinarle.
43. Cercate di diventare il tipo di persona che prende gli integratori alimentari poi però non prendeteli)
44. Mangiate come i francesi. O i giapponesi. O gli italiani. O i greci. Le popolazioni che seguono una cultura alimentare tradizionale sono solitamente più sane di quelle che hanno adottato la moderna dieta occidentale a base di cibi industriali.
45. Diffidate dei cibi non tradizionali. Secondo un dirigente della Food and Drug Administration, "la convinzione che qualunque prodotto a base di soia sia sano è fondato più sulla fede che sui fatti".
46. **Bevete un bicchiere di vino a pasto**. Pare che l'alcol di qualunque tipo prevenga il rischio di malattie al cuore; sarebbero però in particolare i polifenoli contenuti nel vino rosso (e soprattutto il rosmarino) ad avere proprietà di prevenzione davvero eccezionali.
47. Pagate di più, mangiate di meno. Per il cibo, così come per molte altre cose, qualità e costo vanno di pari passo. Privilegiate la qualità rispetto alla quantità, e scegliete di fare un'"esperienza gastronomica" invece che limitarvi ad accumulare calorie. Come dicevano le nostre nonne: *"Meglio spendere dal fruttivendolo che dal dottore"*.
48. Mangiate meno
49. **Smettete di mangiare prima di sentirvi pieni**. Il profeta Maometto definisce la sazietà come una pancia piena per un terzo di cibo, un terzo di liquidi e un terzo di aria, cioè di niente. (Le percentuali cambiano, ma differiscono di poco: si aggirano tutte tra il 67 e l'80%)
50. Mangiate per fame, non per noia.
51. Ascoltate la vostra pancia. Il segnale di sazietà dello stomaco impiega 20 minuti a raggiungere il cervello. Questo significa che se ci si mette meno di venti minuti a consumare un pasto, a sensazione di sazietà arriverà troppo tardi.
52. mangiate lentamente. Aiuta ad assaporare il cibo; così ne basterà meno per sentirvi soddisfatti.
53. *"La festa è nel primo boccone"*. Tenere a mente questo adagio vi aiuterà ad assaporare meglio il cibo e a mangiare più lentamente.
54. Gustare un cibo per lo stesso tempo che è stato necessario per prepararlo.
55. Comprate piatti e bicchieri più piccoli. Più grande è la porzione e più tendiamo a mangiare, e questo fino al trenta per cento oltre il necessario.
56. **Mangiate quanto basta. E niente bis**.
57. **"Colazione da re, pranzo da principe, cena da povero"**. I pareri degli scienziati su questo sono contrastanti. Alcuni ricercatori hanno osservato che mangiare appena prima di andare a letto aumenta i livelli di trigliceridi nel sangue, i quali sono un indicatore di rischio cardiaco e un fattore di aumento del peso. Inoltre, più attività fisica si fa dopo un pasto, maggiore è la quantità di calorie che viene bruciata dai muscoli, invece che accumulata come grasso. Se facciamo scorta del nostro fabbisogno calorico all'inizio della giornata ne ridurremo comunque la quantità, perché la mattina di solito abbiamo meno fame. *"Dopo pranzo dormite un pochetto; dopo cena, fate un girotto"*
58. Fate pasti veri. Nella nostra società si è diffusa la tendenza a fare spuntini più che pasti, e sempre più spesso in solitudine. In teoria ispirarsi al modello dei ruminanti - ovvero 6 piccoli pasti ripartiti nel corso della giornata - non sarebbe nocivo, ma in pratica così facendo gli essere umani finiscono per mangiare di più, e consumare più cibi confezionati.

59. **Fate merenda solo con cibi naturali e di origine vegetale.** Se proprio dovete fare merenda, cercate di consumare frutta, verdura e noci.
60. Non fate il pieno agli stessi distributori in cui lo fate alla vostra macchina
61. Mangiate sempre seduti a tavola. Quando mangiamo lavorando, o davanti alla televisione, lo facciamo in maniera inconsapevole e consumiamo molto di più di quanto faremmo seduti a tavola
62. Cercate di non mangiare da soli
63. Riservate i cibi da occasione speciale alle occasioni speciali. Se siamo noi stessi a impastare e infornare i nostri dolci, tenderemo automaticamente a non farlo tutti i giorni. Alcuni applicano la regola della S e della D: no agli snack, ai secondi, ai dolci, tranne che nei giorni che hanno le stesse iniziali.
64. Lasciate qualcosa nel piatto. "Lascia una forchettata per la Signora Etichetta" veniva detto ai bambini di una volta, oppure: "Meglio nel piatto che sui fianchi"
65. **Se avete spazio, coltivate un orto.** Se non ne avete, coltivate una serra da balcone. Secondo al National Gardening Association, settanta dollari investiti in un orto producono una quantità di cibo pari a settecento dollari in spesa al supermercato)
66. **Cucinate. Mangiare ciò che altri cucinano per voi significa abdicare al controllo sulla vostra vita alimentare, sia dal punto di vista delle porzioni che degli ingredienti.** Cucinare è l'unico modo sicuro per riprendere in mano le redini, togliendole agli scienziati e all'industria alimentare, e accertarvi di mangiare cibo vero.
67. **Di tanto in tanto, trasgredite alle regole.** *"Ci vuole moderazione in tutto" dice un antico adagio. Ma non dovremmo mai dimenticare la saggia clausola attribuita a Oscar Wilde: "anche nella moderazione"*

SssDiana Tartaglia: **PER DIMAGRIRE NON BASTA LA PALESTRA** (la Repubblica, 14 gennaio 2019)

Fare sport non è sufficiente per dimagrire. Nonostante praticare attività fisica sia molto importante per la nostra salute, se il nostro scopo principale è quello di perdere peso, dobbiamo arrenderci all'evidenza che il modo migliore per raggiungere il peso forma è mangiare un po' di meno.

#### DOVE FINISCONO LE CALORIE CHE CONSUMIAMO

Basta ragionarci un momento, tutte le calorie che assumiamo vengono da quello che consumiamo, tra cibi e bevande. Ma solo una parte viene bruciata con l'attività fisica. Secondo l'Istituto superiore di sanità, su 100 calorie consumate nell'arco di una giornata, in media, meno di 30 sono state impiegate per gli esercizi in palestra. Tutto il resto è utilizzato dal metabolismo basale per far funzionare l'organismo e per digerire il cibo. In pratica la maggior parte delle energie le utilizziamo per le funzioni vitali di base come respirare e far funzionare il sistema nervoso o per digerire e assorbire i nutrienti dal cibo. Ironico.

#### L'IMPORTANZA DELLO SPORT

Questo però non deve essere considerato come un lasciapassare per i pigri. Sempre secondo l'Iss per godere di buona salute e vivere a lungo dovremmo dedicare quotidianamente qualche momento all'attività fisica. Lo sport può essere considerato come una sorta di farmaco che possiamo auto-somministrarci per metterci al riparo da tante patologie. Tra gli effetti positivi, si è osservato che muoversi migliora la pressione arteriosa e il funzionamento dei polmoni, rinforza muscoli e ossa proteggendoci dall'osteoporosi e contribuisce a migliorare l'umore aiutando il sonno e riducendo i sintomi di ansia e stress. Non esiste un limite di età, tantomeno una soglia minima di attività da raggiungere per ottenere dei benefici. Poco è sempre meglio di niente. Ma una corsa o una passeggiata non possono essere considerati una bacchetta magica per annullare altre cattive abitudini.

Dopo un'ora in palestra la fame può attaccarci, ma arrendersi al desiderio di premiarsi con una merenda più abbondante porta direttamente a perdere tutti i benefici acquisiti e anche di più. Se siamo soddisfatti della linea che abbiamo è sufficiente che l'energia in entrata, quella proveniente dagli alimenti, sia in equilibrio con quella in uscita. Ma se invece siamo in sovrappeso, o abbiamo intenzione di dimagrire, le calorie introdotte devono essere un po' meno di quelle consumate. In questo modo si stimola il corpo a consumare i depositi di grasso di cui vogliamo liberarci.



## DIETA SI MA NON UNA QUALSIASI

Mettersi a dieta dunque, ma come? Il corpo è una struttura delicata e ha bisogno del giusto equilibrio tra tutti i nutrienti. È facile incorrere in carenze nutrizionali se si ricorre a diete fai-da-te e senza la consulenza di un esperto. In generale diete troppo rigide non solo non aiutano a perdere peso ma non permettono all'organismo di adattarsi al nuovo stile alimentare. Secondo il portale Issalute, non esistono diete universali, ma ognuno di noi deve calibrare la ripartizione di nutrienti in base alle proprie necessità.

Eleonora Giovinazzo: **DIMMI COME MANGI E TI DIRÒ CHI SEI. la dieta in base al tuo profilo psicologico** (D di Repubblica, 9 gennaio 2019)

Se la dieta non funziona non è necessariamente colpa tua. Secondo un recente studio le persone si dividono in 4 categorie in base al loro rapporto con il cibo: scopri a quale tipo appartieni per sapere qual è la dieta più adatta a te, e segui i consigli mirati della biologa nutrizionista e dello psichiatra.

Quante volte vi è capitato di iniziare a seguire uno stile alimentare senza portarlo a termine? Di iniziare una dieta e poi abbandonarla perché non si vedono i risultati sperati? “L’altissimo tasso di fallimento delle diete dimostra che un programma dimagrante generico, anche se elaborato da un professionista, non può essere adatto a chiunque”, evidenzia la biologa e nutrizionista [Tiziana Stallone](#), autrice insieme al marito e psichiatra [Domenico Mazzullo](#), del libro e del metodo “La dieta persona” (Edizioni tre60). “La dieta non deve essere presa sulle riviste di moda o su una fotocopia anonima, ma è un continuo contratto - prosegue la biologa - che deve adattarsi alle diverse necessità delle persone come un vestito che cambia a seconda delle occasioni e delle situazioni”.

Come fa notare la nutrizionista nel suo libro, qualsiasi metodo si scelga per perdere peso, deve tenere in considerazione diversi fattori per funzionare: essere sostenibile; procurarci, entro i limiti del possibile, il massimo piacere; restituirci benessere; fornirci gli strumenti per gestire la nostra alimentazione in piena autonomia; diventare uno stile di vita. Ma, soprattutto, deve tenere in considerazione la nostra personalità. “Tutti noi siamo diversi - spiega Stallone - non soltanto nei gusti alimentari, nel metabolismo o nella composizione corporea, ma anche nella personalità e di conseguenza nel comportamento alimentare”. Nel libro l’autrice, insieme al marito e psichiatra Domenico Mazzullo, ha diviso i mangiatori eccessivi in quattro categorie

- mangiatore **malinconico**;
- mangiatore **compulsivo**;
- mangiatore **edonista** (il cibo è soprattutto piacere sensoriale, quindi non riesce a seguire un regime alimentare di scarso 'appeal');
- mangiatore **sociale** (il cibo è soprattutto piacere di stare insieme, condivisione della tavola e dell'esperienza);

suddividendoli ulteriormente in uomini e donne.

### Profilo 1: chi è la mangiatrice malinconica?

È una persona che ha una continua e costante deflessione, in senso modestamente negativo, dell'umore. “Gioisce con un sottofondo malinconico - spiega Mazzullo - si divide con impegno tra famiglia e lavoro, molto raramente è ricompensata da altrettanti piaceri. Una persona che si accontenta di poco, che si dedica agli altri, che non si lamenta per non gravare gli altri con le proprie pene e per non disturbare”. In una vita faticosa, dedicata al lavoro e agli altri, una delle poche concessioni è rappresentata dal cibo. “Questo bisogno compensatorio di cibo, in maniera continuativa, può portare queste persone a una condizione di sovrappeso, ma difficilmente di severa obesità”, conclude lo psichiatra. Il pezzetto di cioccolato o il bicchiere di vino, per la mangiatrice malinconica rappresentano una concessione necessaria ad affrontare la giornata: questa persona ritrova il benessere nel cibo, che gli serve sia dal punto di vista energetico che da quello psicologico. Questi alimenti consolatori la mantengono in equilibrio e una rigida prescrizione dietetica potrebbe minarlo.

### Quale strada deve intraprendere per perdere peso?

“Il lavoro su questo tipo di mangiatrice è immaginare una dieta che dia la massima gratificazione e che sia allo stesso tempo efficace per dimagrire - spiega la nutrizionista - necessariamente larga e generosa, ma sostenibile nel tempo”. Una dieta, dunque, che non faccia sentire la persona a dieta. L’obiettivo è ottenere la massima gratificazione attraverso

il miglioramento dello stato nutrizionale. Bisognerà dunque correggere errori inconsapevoli e di piluccamento, variare gli alimenti e non trascurare la qualità, controllare il carico glicemico e ridurre i derivati delle farine raffinate, inserire in ogni pasto frutta e/o verdura, bere molto e incrementare gradualmente l'attività fisica.

“Il cuore del lavoro è imparare a concedersi piccole deroghe, anche quotidiane, che consentano in ogni caso di dimagrire, di rimanere in salute e di non ingrassare più. Il benessere non necessita di perfezione, ma di equilibrio”, aggiunge Stallone.

### Come ci si deve regolare con le "concessioni" quotidiane?

“La concessione può essere suggerita, ma mai imposta. La persona sa di cosa ha bisogno e in quale momento della giornata - spiega l'autrice - deve però raggiungere la piena consapevolezza delle ricadute di quel che mangia sull'organismo. La rieducazione al gusto passa attraverso l'educazione alimentare”.

Ad esempio, se si ha bisogno di uno spuntino serale gratificante, Stallone propone diverse alternative: una tazza di latte caldo con cacao; 25 grammi di cioccolato con almeno il 70% di pasta di cacao; 2 fette biscottate ai cereali con miele o marmellata; 15 grammi di noci o altra frutta secca: yogurt bianco (anche greco) fino a un 2% di grassi con cioccolato fondente, frutta secca o frutta fresca; un bicchiere di vino a cena. Tutte scelte di qualità che consentirebbero di non ingrassare.

### In quanti e quali momenti è bene concedersi le deroghe?

Come sottolinea la nutrizionista, non è una cosa che si può imporre: vince il buonsenso. In linea di massima però, se si inizia la mattina con i dolci, per tutta la giornata non si cercherà altro. Dunque, sarebbe bene ritardare le gratificazioni collocandole dal pomeriggio in poi e cercando di non averne più di due al giorno. È bene inoltre avere un pasto libero una volta a settimana, cosa che - se si ha un'alimentazione bilanciata - non compromette l'esito della dieta. “Un lungo periodo senza eccezioni può indurre nel tempo una ricerca bramosa di cibo - spiega la nutrizionista - La continenza invece rappresenta il difficile allenamento che dobbiamo seguire per essere autonomi al termine del percorso di dimagrimento”.

Nel libro ci sono inoltre suggerimenti pratici per mantenere la dieta. Ad esempio: un doppio spuntino aiuta a superare il pomeriggio senza spizzicare prima di cena; lo yogurt bianco in associazione alla frutta facilita la sazietà; la cena deve essere saziante e avere un contenuto calorico controllato, in questo modo si potrà consumare uno spuntino prima di andare a dormire.

### 6 consigli sempre validi

1. Per voi la sola restrizione alimentare è infruttuosa: se vi private della gratificazione durante la dieta, cercherete nel tempo sempre più cibo.
2. La coccola alimentare è per voi un bisogno.
3. Il vero esercizio, nella vostra dieta, è cercare la qualità alimentare nella gratificazione.
4. Non c'è dieta per voi senza pasto libero settimanale.
5. La dieta non deve impedirvi di mangiare insieme alle persone con cui state bene.
6. Né il pasto libero, né le gratificazioni e i cedimenti vi impediranno di dimagrire in maniera efficace e stabile.

### Profilo 2: chi è la mangiatrice compulsiva?

La mangiatrice compulsiva **si distingue in mangiatrice mono-compulsiva**, per la quale la compulsione riguarda soltanto ed esclusivamente il cibo, e **multi-compulsiva**, nel caso in cui sia compulsiva anche riguardo altre attività che danno piacere (ad esempio il sesso, lo shopping, il gioco d'azzardo o l'alcol). Spiega Mazzullo: “ci troviamo in presenza di una situazione classica di alimentazione incontrollata che, nella sua accezione patologica, è anche definita **bulimia** per le persone normopeso o in lieve sovrappeso, e **binge eating** per le persone obese”. La mangiatrice **mono-compulsiva** ha una forte insicurezza, che diventa talvolta disistima di se stessa e delle proprie capacità. “spesso non si sente in grado di esercitare pienamente la forza di volontà. Il cibo rappresenta per lei una gratificazione immediata e facilmente fruibile, una compensazione alle frequenti ansie e insoddisfazioni”, prosegue lo psichiatra. Si tratta di persone spesso insicure, **con una bassa autostima, perseguitate dal senso di colpa**; persone dunque sempre in lotta con se stesse, tra la volontà strenua di non mangiare e l'inevitabile cedimento alla compulsione, che le porta a lanciarsi sul cibo e abbuffarsi. Subito dopo provano però forti sensi di colpa che le porta a un nuovo irrefrenabile impulso ad abbuffarsi di nuovo. “Sono persone che devono essere prima di tutto

rassicurate, confortate e ristorate psicologicamente - spiega lo psichiatra - Devono essere accompagnate verso una migliore consapevolezza di sé e, se possibile, verso una ritrovata, o per la prima volta conseguita, autostima e valorizzazione delle proprie capacità. Non devono mai essere colpevolizzate per le loro abbuffate, per le quali si sentono già sufficientemente in colpa”.

La mangiatrice **multi-compulsiva** è invece affascinata dalla quantità. “Se gli si regala una scatola di cioccolatini, non ne mangia uno o due, ma li divora in un istante tutti insieme, non assapora - evidenzia lo psichiatra - Al contrario della mono-compulsiva, è una persona **sicura di sé**, convinta di essere nel giusto e che non sa cosa sia il senso di colpa. Il motivo conduttore della sua vita è il piacere in tutte le sue forme”.

Quale strada deve intraprendere per perdere peso?

“Sul piano terapeutico nutrizionale, per mangiatrici mono e multi compulsive vale il principio di **stabilire in anticipo e insieme a loro quale sia l'alimento o la situazione scatenante la compulsività**, che devono essere entrambi, almeno inizialmente, eliminati”, spiega la nutrizionista. Bisogna dunque individuare gli alimenti scatenanti, classificandoli ad esempio con i colori del semaforo: verde per gli alimenti che non scatenano compulsione, giallo per gli alimenti che scatenano compulsione solo in determinate situazioni e rosso per gli alimenti che scatenano sempre e comunque compulsione. “Gli alimenti rossi sono i cibi appetibili, gli alimenti ricchi di zuccheri semplici a rapida assimilazione, i cibi carichi di sale e di grassi o composti da un mix di queste sostanze che sono in grado di agire sul sistema reward e di generare dipendenza”.

Togliere gli alimenti scatenanti **non vuol dire eliminare le gratificazioni**, ma evitare ad esempio il cioccolato al latte farcito e ricco di zuccheri e preferire il cioccolato fondente ad alta percentuale di pasta di cacao e più amaro. È necessario inoltre allenare i segnali fisiologici di stop al pasto ed evitare la restrizione. La mangiatrice compulsiva deve essere **convinta a non saltare i pasti** e a non iperalimentarsi durante la sera e la notte, quando gli impegni e le tensioni della giornata si allentano. Mal tollera inoltre la sensazione di fame: pertanto, a ogni pasto, è bene che si senta piena e appagata.

### **8 consigli per allenare i sensi ai segnali fisiologici di "stop" al pasto**

- 1 - Utilizzare alimenti monoporzione.
- 2 - Scegliere piatti e bicchieri da portata non eccessivamente capienti.
- 3 - Aumentare il volume degli alimenti con l'aggiunta di verdura.
- 4 - Allungare la durata del pasto, ad esempio masticando lentamente e bevendo cose calde.
- 5 - Bere spesso té e brodi.
- 6 - Aggiungere fibre e grassi per favorire il senso di sazietà.
- 7 - Aprire il pasto con della verdura o con dei funghi.
- 8 - Utilizzare spezie dal sapore deciso o piccante, che possono favorire il segnale di stop.

### **Ricapitolando: l'identikit delle mangiatrici compulsive**

1. La resistenza alimentare per le mangiatrici compulsive è più facile della continenza. Privarsi degli alimenti è più facile che gestire le porzioni.
2. La gestione degli alimenti e delle porzioni è un obiettivo importante.
3. Per evitare la compulsione è necessario non sentire la fame. La regolarità dei pasti e degli orari può aiutare.
4. Una dieta ricca di acqua e fibre può essere d'aiuto.
5. Gli alimenti monoporzione sono utili per avere il chiaro segnale della fine del pasto.
6. Gli alimenti scatenanti vanno eliminati, soprattutto quando si sta mangiando da sole.
7. I momenti di “libertà alimentare” è meglio viverli in compagnia, la presenza di cari e amici può aiutare a controllarsi.

**Profilo 3: chi è la mangiatrice edonista?**

È quella che privilegia, o meglio prende soltanto in considerazione, la qualità del cibo rispetto alla quantità. “In genere proviene da un ambiente socio-economico elevato, ha un tenore di vita che le consente di gustare i cibi più raffinati”, spiega lo psichiatra. **“Il cibo, per lei, a volte rappresenta proprio l’espressione e il simbolo di un conquistato benessere economico e sociale”**, come l’acquisto di una borsa firmata, o dell’ultimo modello di smartphone. La mangiatrice edonista è una raffinata cultrice della buona cucina e della buona tavola. Per questa persona il “poco” è sinonimo di “buono e raffinato” e, non raramente, alla passione per il cibo si associa la passione per il vino. “Per lei il cibo è soprattutto **piacere sensoriale** - spiega ancora la nutrizionista - L’appetibilità, i sapori, gli odori e l’aroma sono il primo criterio di scelta”.

Il cibo sano, dunque, non costituisce un’attrattiva se svincolato dal piacere. “I cibi classicamente depennati dalle diete come i formaggi stagionati, la bottarga, il salmone affumicato, o preparazioni come il pesce fritto e la carne infarinata dovrebbero essere inseriti all’interno della dieta di questa mangiatrice, seppur in porzioni minime. Ha bisogno di **alimenti ricercati e di qualità per soddisfare il gusto e il palato**. Siamo di fronte a una persona che, per esempio, non mangia una brioche o un dolce in un bar di passaggio, ma solo in una pasticceria selezionata”.

**Qual è il modo giusto per perdere peso?**

“È importante garantire a questo tipo di mangiatrice il piacere e i sapori, contenendo l’introito calorico” spiega Stallone. “Per lei il pasto libero diviene fondamentale, proprio perché in quel momento, senza esagerare, si può riassaporare tutto. È bene che si conceda quello che le piace in piccole porzioni e solo in alcuni momenti della giornata”. Ecco le pietanze che, in quantità ridotta, possono essere introdotte nella sua alimentazione come variazioni di una dieta settimanale ‘classica’ che - ricordiamo - deve essere personale e studiata con un nutrizionista: Spaghetti con bottarga, Riso con cozze e pecorino, Merluzzo fritto, Frittata con ricotta, Pollo con peperoni, Risotto con curry e uvetta, Sauté di vongole, Ostriche al limone

**Facciamo qualche esempio di menù.** “Quando l’edonista si mette a dieta pensa che nemmeno la pasta si gratificante, se condita con semplice pomodoro” spiega Stallone. “Quindi, concediamole alcune variazioni: dimezzando le quantità, le è concesso di abbinare diverse proteine. In genere, nelle diete classiche vige il divieto di abbinare proteine diverse nello stesso pasto e di non mangiare frutta subito dopo, ma questi sono falsi miti duri a morire, nella realtà mangiare assieme il prosciutto col melone, la mozzarella col prosciutto, non reca danni così importanti”. Purché si riesca a contenere le porzioni.

“Il consiglio è seguire una dieta tradizionale, non fai da te ma creata da un nutrizionista, aggiungendo alle ricette un elemento di gusto. A pranzo ad esempio può mangiare una porzione contenuta di gnocchi al ragù, e la sera un secondo leggero con ridottissima quantità di carboidrati. Il giorno dopo, sempre a pranzo, si può scegliere la pasta (70 grammi) con tonno sgocciolato, 6 olive e capperi. O ancora lattuga con tonno, uovo e 6 olive, oppure 50 grammi di prosciutto sgrassato e 50 grammi di mozzarella”. La cosa fondamentale, per la mangiatrice edonista, è dunque limitare le quantità - cosa che non le riesce difficile prediligendo la qualità alle abbuffate - e **preparare pasti gourmet ma ipocalorici**.

**Identikit: come riconoscere la mangiatrice edonista**

1. Tra mangiare petto di pollo con insalata tutti i giorni e non mangiare, preferisce non mangiare.
2. Per lei il gusto è più importante della quantità.
3. Il piacere di assaporare è superiore al piacere di sentirsi piena.
4. Vuole dimagrire senza rinunciare al gusto e soprattutto senza rinunciare agli abbinamenti tra alimenti.
5. Non ama rispettare regole “classiche”, tipo: no alla frutta dopo il pasto e no al parmigiano sulla pasta.
6. Sa che si può dimagrire anche con un bicchiere di vino ogni giorno e con pasti liberi o gourmet.

**Profilo 3: Chi è la mangiatrice "sociale"?**

“Una persona che proviene da un ambiente sociale e culturale in cui il cibo rappresenta una condizione di benessere ed è una delle principali fonti di aggregazione e socializzazione - spiega lo psichiatra - In questi contesti, nel momento in cui il cibo è abbondante e a disposizione rappresenta la prova tangibile di un benessere economico raggiunto a prezzo di sacrifici, perfino di una rivalsa sulle ristrettezze patite. Questo nel nostro Paese si verifica soprattutto in provincia o nelle zone di campagna”. Il mangiatore sociale mangia dunque per tradizione, per cultura, ai compleanni, ai matrimoni, a ogni occasione in cui ci si ritrova con amici e parenti. **Il pasto è ricco e fatto di tante pietanze, elaborate o meno. Tutto è**

**tradizione, folclore, positività e gusto.** “Forse questa è l’unico profilo in cui l’educazione nutrizionale diviene fondamentale, per comprendere gli abbinamenti giusti, le porzioni, i rischi e le insidie dell’iperalimentazione”, commenta la nutrizionista.

#### **Qual è il modo giusto per perdere peso?**

Ciò che muove questo tipo di persona è la socializzazione e il desiderio di convivialità. “È importante fornire a questo tipo di mangiatrice le istruzioni per non eccedere quando si è in compagnia, su come compensare il giorno successivo al convivio o su quale sia la frequenza dei pasti liberi che si possono fare durante la settimana”, spiega Stallone. “Ad esempio, nei giorni successivi al pasto in convivialità non bisogna in alcun modo restringere l’alimentazione, saltare i pasti o mangiare solo frutta o solo verdura”.

#### **Ecco 7 accortezze che la mangiatrice sociale dovrebbe seguire per compensare gli eccessi:**

1. Bere molta acqua.
2. Ridurre l’apporto di sale e di alimenti conservati (come affettati e scatolame) per contrastare la ritenzione di liquidi.
3. Consumare spuntini a base di frutta (per aumentare l’apporto di potassio e favorire la perdita di liquidi).
4. Preferire secondi piatti a base di carni magre, pesce magro e legumi.
5. Ridurre l’apporto di carboidrati e di derivati delle farine, favorendo preparazioni brodose e minestre.
6. Garantire un generoso apporto di verdura per favorire il transito intestinale.
7. Favorire l’attività fisica e il movimento.

#### **Identikit: come riconoscere la mangiatrice sociale**

1. Il cibo è sana felicità e ogni ricorrenza è cadenzata dal cibo.
2. L’educazione alimentare e la conoscenza degli alimenti può aiutare a gestire gli eccessi della dieta.
3. Sa che può dimagrire anche con due pasti liberi a settimana.
4. Sa che il movimento nel fine settimana può aiutare a compensare gli eccessi legati alla convivialità.
5. - Sa che il controllo dell’alimentazione settimanale può aiutare a compensare gli sgarri dei momenti di festa.

#### **Marino Niola: I NUOVI CONVERTITI AI FORNELLI DI DIO (la Repubblica, 17 agosto 2019)**

Ci sono culture che a tavola hanno più totem che tabù e altre che hanno più tabù che totem. In entrambi i casi a fare la differenza è la religione. Perché prescrizioni e proibizioni, passioni e ossessioni, tradizioni e trasgressioni hanno quasi sempre un’origine sacra. Nel senso che le diverse confessioni usano il cibo come materia prima per costruire identità e comunità, per distinguere purezza e impurezza, per misurare appartenenza e indifferenza.

**Un millenario filo doppio lega cibo e devozione.** Dietro ogni ricetta c’è un precetto, un obbligo o un divieto. Cosa mangiare, cosa non mangiare, quando, quanto, in quali giorni banchettare, in quali digiunare. Per noi cristiani, di fede o di cultura, è ormai difficile cogliere il nesso tra religione e alimentazione. Ma per gli ebrei e per i musulmani, il rispetto dei comandamenti è ancor oggi il vero termometro dell’osservanza. Basti pensare ai divieti che li caratterizzano. Primo fra tutti quello di consumare carni al sangue, espressamente vietato dalla Torah e dalla Sharia. Al contrario, disco verde per gli animali che ruminano e al tempo stesso hanno l’unghia spartita. Capre, pecore e mucche. Ma niente coniglio, porco, cammello, lepre, cavallo e asino. Sì invece ai pesci, ma a condizione che abbiano pinne e squame. Quindi zero molluschi e crostacei. Altrettanto proibite sono le specie striscianti, come i serpenti, o zampettanti come lucertole, tartarughe e rane.

Nel caso **ebraico**, questo vademecum gastronomico è sancito direttamente dalla legge mosaica, che nel Levitico, il terzo libro dell’Antico Testamento, distingue rigorosamente i cibi consentiti, kasher, da quelli proibiti, teref.

Esattamente quel che fanno molte sure del **Corano**, soprattutto la quinta e la sesta, opponendo gli alimenti permessi, halal, a quelli vietati, haram. In questo senso il popolo di Israele e quello di Maometto hanno più tabù che totem.

Il **cristianesimo**, invece, a differenza delle altre due religioni del Libro, si caratterizza per uno scarsissimo numero di tabù. I seguaci del Messia sono assolutamente onnivori. E anche questo è scritto nei testi sacri. A cominciare dai Vangeli, dove non c’è praticamente traccia di interdizioni alimentari.

Fino a San Paolo, il grande intellettuale della Chiesa, che nella Lettera ai Corinzi afferma che ogni animale o vegetale in

vendita sui banchi del mercato può essere mangiato senza problemi, perché “del Signore è la terra e tutto ciò che essa contiene”. Insomma, niente è cattivo e impuro in sé stesso. L’unico precetto cristiano è la temperanza, la modica quantità come antidoto all’egoismo bulimico. E adesso il detto paolino ritorna, in forma laica, nel mantra dietetico contemporaneo che prescrive di mangiare di tutto un po’. Con la differenza che noi non lo facciamo per timore del giudizio di Dio, ma per paura del verdetto inesorabile della bilancia. Il paradosso è che ora anche noi, figli della secolarizzazione, torniamo ad affidarci alla religione e a domandarle la salvezza, questa volta però del corpo e non più dell’anima.

Così si spiega il recente boom planetario del mangiare kasher, e in misura minore di quello halal, che conquistano anche i palati più laici. È una domanda in crescita esponenziale e trasversale, che ha poco a che fare con i sacri comandamenti, tranne quello della genuinità e della pulizia. Così anche chi non prega Javeh o Allah, abbraccia il nuovo credo nutrizionale che sta riempiendo i supermercati di tutto il mondo di alimenti a marchio religioso. Milioni di consumatori si convertono all’azzimo, al falafel, alla carne dissanguata e perfino al sale mosaico, cioè senza additivi.

Secondo uno studio del *Penn State University College*, **l’80% degli acquirenti di cibi ebraici non ha nulla a che fare con la Torah**. A motivare la scelta, infatti, non è l’appartenenza confessionale, ma il rigore del controllo di rabbini e imam sulla preparazione e sulla confezione dei prodotti che rassicura i consumatori. Evidentemente l’autorità religiosa è considerata più credibile dell’authority alimentare. Chi mangia alla giudia, insomma lo fa per ragioni un po’ etiche un po’ dietetiche. Finendo per caricare la religione di funzioni improprie, come quella di tracciare i nostri alimenti.

Trasformando il capo spirituale in certificatore materiale. Risultato, un business colossale. Se alla fine degli anni Settanta i prodotti a marchio kasher erano 2.000, adesso sono almeno 150.000, in crescita costante. E visto l’appeal di questa denominazione d’origine consacrata, tutti i grandi marchi alimentari, italiani compresi, si mettono in fila per ottenere il sospirato bollino OU, concesso dalla Orthodox Union, la prima holding planetaria di certificazione ebraica. Nella sede centrale di Broadway opera un inflessibile pool rabbinico coadiuvato da un esercito di tecnologi alimentari, in uno scenario da film di Woody Allen. Morale della favola, siamo in pieno cortocircuito tra fiducia e fede, tra sicurezza e salvezza. Un mondo in preda a mille paure — pesticidi, sostanze cancerogene, Ogm, diossina, grassi idrogenati — non sapendo più a chi credere si raccomanda a Dio. Ecco perché il cibo diventa la nuova religione e la tavola l’altare laico dove si celebra il culto del corpo.

## RIFLESSIONI ALIMENTARI DALLA FONDAZIONE VERONESI !!

Fondazione Veronesi ha un’area web molto ricca: [www.fondazioneveronesi.it/multimedia](http://www.fondazioneveronesi.it/multimedia)

Ad esempio i quadernini: “Salute in tavola”

Olio di palma (e di cocco) hanno molti grassi saturi (molecole rigide che solidificano e mantengono la forma solida (come il burro) ... e si conservano più facilmente; le molecole libere, invece, sono leggere ma si acidificano più facilmente) → si lavora meglio a livello industriale. I problemi

I “difetti”: essendo molto usato (fette biscottate, biscotti, ...) ha fatto mangiare grassi saturi in modo inconsapevole | spesso viene da paesi dove ci sono scarsi controlli igienici | vista la rilevanza della sua domanda ha creato processi massivi di deforestazione (mutando gli ecosistemi)

Dieta bilanciata (Fondazione Veronesi) – fabbisogno energetico adeguato ed energia fornita dai macro-nutrienti:

PROTEINE: 12-15

CARBOIDRATI: 55-65%

GRASSI: 25-30%

I Carboidrati devono rimanere centrali .... Non devono mai mancare i 9 (su 21) amminoacidi “top” ... che il corpo non è in grado di sintetizzare ..

Proteine nobili (carne) hanno tutte e 9 i top ... mentre i fagioli non li hanno tutti e 9

Efficienza di estrazione dei 9 amminoacidi ... da bambini siamo super nell'estrarre ... con l'invecchiamento si rischia di non riuscire a estrarre gli amminoacidi necessari.

Nutrigenetica studia come mai persone reagiscono in modo diverso allo stesso tipo di nutrizione ...

Nutrigenomica: come alcune molecole del cibo interagiscono addirittura con il nostro DNA ... non modificandolo ma forzando a leggere solo certe istruzioni e non altre (e cioè agendo non sulla struttura ma sulle espressioni dei geni)

Nutraceutica: capire come alcuni elementi nutritivi possono agire da farmaco ... il fondatore è Ancel Keys che scoprì che nel Cilento c'era una bassissima incidenza di malattie cardiovascolari → nasce il concetto di dieta mediterranea

Microbiotica: studia i batteri buoni che ci aiutano a nutrirci bene e a proteggerci (100.000 miliardi di batteri nell'intestino=

Ci vuole equilibrio fra omega 3 e omega 6. Se aumenta lo squilibrio cresce la possibilità di infiammazione ...

La carne rossa è anche il ragù o i salumi ...

Walter Longo (libro "La dieta della longevità" ...) ha dimostrato (studio di 35 anni) che "affamando" un poco (ha studiato il potere del digiuno ... o meglio del restringimento calorico) si allunga la vita ... → la dieta ideale è una dieta vegana + pesce (per la presenza di omega 3 e di proteine "nobili" da cui è facile estrarre i 9 top amminoacidi)

Gli elementi nutritivi che la scienza ha dimostrato che fanno bene: vegetali (soprattutto per la quantità di fibra ... pulisce l'intestino togliendo sostanze dannose ... per le sue sostanze prebiotiche ... che nutrono i batteri "buoni" ... e per le molte sostanze antiossidanti e antiinfiammatorie)

Le diete "centenarie" (Cilento e Sardegna, Okinawa, ...)

Cavoli, broccoli, cipolla, verza, ... hanno un'azione ipocolesterolemizzante (evitare però le cotture prolungate che riducono i principi attivi)

Fitoestrogeni (simili agli estrogeni ... ormoni femminili ...) e molto presenti nella dieta di Okinawa:

soia e leguminosi (piselli ceci, lenticchie)

Crucifere (broccoli, cavolini)

Semi oleosi (girasole, zucca e lino)

Frutta secca (mandorle, noci)

Cioccolato fondente: ricco di polifenoli (flavonoidi) ... assenti nel cioccolato al latte o bianco ... ha molte proprietà: migliora la qualità endoteliale,

curcuma (il suo principio attivo è la curcumina) è un potente anti infiammatorio e antiossidante

il peperoncino è antifermentativo (fa digerire bene)

## **!! DIZIONARIO DEI PRODOTTI ALIMENTARI**

**Banana:** è uno dei frutti più condannati nelle diete a causa di un mito che la vuole ipercalorica. In realtà, come dice la nutrizionista Analía Moreiro, è un frutto completo che «fornisce vitamine, magnesio e potassio, aiuta a regolare l'attività intestinale e migliora il sistema immunitario». Il team di dietisti e nutrizionisti della [High Performance Nutrition Australia](#) ha fornito alcuni consigli su come e quando mangiare questo frutto.

**Finocchio:** l'Italia, e in particolar modo la Regione Puglia, è leader al mondo per la produzione di finocchio, rappresentando una quota dell'85% sul commercio globale. Di questa specie si consumano le guaine fogliari che danno luogo ad una sorta di palla, detta "grumolo", che contiene un olio essenziale chiamato "anetolo". I finocchi si consumano cotti o crudi, solitamente non conditi con l'aceto, in quanto non lega con l'anice.

Questo ortaggio non contiene grassi e ha tracce minime di zuccheri e carboidrati; ha alto potere saziante e contiene vitamina A e C, potassio e fosforo. È anche digestivo e diuretico, quindi grande amico della linea e delle diete. Con i suoi semi si aromatizzano pane, biscotti, salsicce e vengono utilizzati anche per tisane contro i gonfiori addominali.

I benefici di questo ortaggio sono molteplici e scientificamente dimostrati. I finocchi crudi apportano infatti soltanto 9 Kcal per 100 grammi e contengono fibre sazianti e stimolanti delle funzioni intestinali, acqua e potassio dall'effetto diuretico e disintossicante, sostanze aromatiche digestive e capaci di soddisfare il palato con il loro piacevole gusto. Il finocchio si può consumare anche cotto, anche se così perde gran parte delle sue proprietà nutritive e della sua capacità di soddisfare il palato e l'appetito, dovuta anche alla sua tipica consistenza croccante. E' masticando infatti che si comunica al cervello la sensazione di sazietà.

Inoltre, il finocchio è aperitivo e digestivo, poiché i suoi principi aromatici stimolano le secrezioni gastriche, e utile per ridurre il fastidio provocato dai gas addominali grazie alla sua capacità di ridurre le fermentazioni intestinali e gli spasmi muscolari.

**Lenticchia acquatica:** è in una pianta acquatica che ha la forma di una lenticchia, della specie *Wolffia globosa*, che è stato trovato **un nuovo superfood**. La lenticchia d'acqua **ha un alto contenuto proteico e permette il controllo glicemico dopo il consumo dei carboidrati**. A scoprirlo è stato un team di ricercatori dell'Università Ben-Gurion del Negev, con un lavoro pubblicato su *Diabetes Care*, la rivista dell'American Diabetes Association. Gli studiosi hanno confrontato le qualità alimentari di alcuni frullati di questa pianta con un equivalente di frullati di yogurt. Dopo due settimane di monitoraggio, i partecipanti che avevano bevuto il frullato di lenticchia d'acqua avevano mostrato tra l'altro livelli di picco di glucosio più bassi. Dopo l'assunzione, inoltre, i partecipanti si sentivano più pieni. Questo tipo di *Wolffia globosa* viene coltivata in Israele e in altri Paesi, in ambienti chiusi ed è, spiegano i ricercatori, **altamente sostenibile dal punto di vista ambientale, perché per ogni grammo di proteine, richiede meno quantità di acqua rispetto allo stesso grammo della soia, il cavolo o gli spinaci**.

La lenticchia d'acqua è stata consumata per centinaia di anni nel Sud-est asiatico, dove è conosciuta come "polpetta di verdure" a causa del suo alto contenuto proteico. Contiene un'alta varietà di aminoacidi ed è molto ricco di polifenoli, principalmente acidi fenolici e flavonoidi (comprese le catechine), fibre alimentari, minerali (compresi ferro e zinco), vitamina A, e vitamine del gruppo B.

**Pasta:** ottima la "pasta di semola integrale di grano duro" di Feudo Mondello: macinazione a pietra, trafilatura al bronzo e lenta essiccazione a bassa temperatura le fanno mantenere il colore dorato, oltre che il sapore del grano duro siciliano ([www.feudomondello.it](http://www.feudomondello.it))