

Guida ad una sana alimentazione italiana

Introduzione

Nella nostra dieta disponiamo di tantissimi alimenti e proprio per questo possiamo realizzare regimi alimentari anche molto diversi fra loro, tutti salutari ed equilibrati, con un'ampia possibilità di scegliere. Negli ultimi dieci anni le Istituzioni pubbliche e gli Organismi scientifici dei principali paesi del mondo hanno creato delle Linee guida riguardanti l'alimentazione. E nella stessa direzione si sono mosse le principali Agenzie internazionali che si occupano di alimentazione e salute che hanno creato delle Linee Guida. Queste hanno lo scopo di fornire al consumatore le informazioni e le indicazioni per mangiare meglio, ma con gusto, rispettando le tradizioni culinarie del nostro paese e proteggendo al tempo stesso la propria salute. A collaborare alla redazione delle linee guida sono stati chiamati diversi studiosi con differenti competenze riguardanti la salute e la nutrizione.

1. Controlla il peso e mantieniti sempre attivo

Il peso corporeo

Il nostro peso corporeo è l'espressione tangibile del "bilancio energetico" fra le entrate e le uscite caloriche. Infatti l'energia viene introdotta nel nostro corpo tramite gli alimenti e viene utilizzata dal corpo quando svolgiamo un'attività fisica (per far funzionare al meglio i muscoli) che durante il riposo (in modo da mantenere in funzione tutti gli organi, come il cervello, i polmoni, il cuore, ecc). Se però introduciamo nel nostro corpo più energia di quanta ne consumiamo, l'eccesso si accumula nel corpo sotto forma di grasso, provocando un aumento di peso. Se invece viene introdotta meno energia rispetto a quella che consumiamo il corpo utilizza le riserve di grasso dal quale attinge l'energia.

Il peso e la salute

Quantità eccessive di grasso corporeo possono essere un pericolo per la nostra salute, soprattutto perché possono provocare il rischio di insorgenza di diverse malattie (come la cardiopatia coronarica, l'ipertensione, il diabete e diverse tipologie di cancro), di insufficienza respiratoria (come apnee notturne) e di danni al sistema scheletrico. Maggiore è il peso e il grasso in eccesso maggiore è il rischio di contrarre queste malattie. Esistono alcune tipologie diverse di distribuzione del grasso corporeo e l'eccesso di peso può essere di vario tipo. Il grado più lieve è il sovrappeso, troviamo poi l'obesità moderata e infine l'obesità grave. I rischi per la salute insorgono già a partire da un'obesità moderata. Un problema inverso è rappresentato dalla magrezza eccessiva, che oggi troviamo in tantissimo giovani e adolescenti che

rincorrono i modelli estetici proposti dai mass media cercando di ridurre il livello del peso, con gravi danni per la salute. Quando le riserve di grasso sono eccessivamente ridotte e non viene introdotto cibo infatti il corpo per sopravvivere è obbligato a colpire i muscoli e gli organi interni. In questo modo si compromettono anche le funzioni metaboliche ed endocrine, diminuisce la resistenza alle malattie infettive e si indeboliscono le ossa. Variano anche le facoltà mentali, la capacità di relazioni interpersonali e l'umore, fino ad arrivare alla morte. Come accade per il peso eccessivo, anche per la magrezza troviamo diversi gradi: il più leggero è sottopeso, troviamo poi la magrezza moderata ed infine quella grave.

Come mantenere il peso nella norma

Il controllo del peso forma deve essere una pratica che accompagni l'individuo per tutta la vita a partire dall'infanzia. Un bambino obeso infatti ha molte più probabilità di essere un adulto obeso. Ricordiamo però che la correzione del peso deve essere eseguita con estrema cautela, senza alcuna restrizione alimentare e regole troppo severe soprattutto nel periodo della crescita del bambino. Un peso stabile, nei limiti della norma, può aiutare a vivere molto meglio e più a lungo. E' dunque meglio mantenere sempre un peso stabile senza dimagrire o ingrassare troppo. Il raggiungimento del giusto peso corporeo deve essere realizzato sia tramite una vita fisicamente più attiva sia attraverso un continuo controllo dell'alimentazione.

Per valutare il proprio peso

La valutazione del proprio peso deve essere fatta in funzione dell'Indice di Massa Corporea (IMC) che prende in considerazione sia la statura che il peso dell'individuo (rapporto tra peso in kg e statura in metri elevata al quadrato). L'IMC è un indice che riflette la condizione di peso di una persona, non può essere utilizzato in casi particolari e in gravidanza.

Come comportarsi:

- *Il tuo peso dipende prima di tutto da te. Pesati almeno una volta ogni mese controllando che il tuo Indice di Massa Corporea (IMC) sia sempre nei limiti normali.*

- *Se il tuo peso è al di fuori dei limiti normali, riportalo gradualmente entro i limiti:*

- *In caso di sovrappeso: consulta il medico, mangia meno e scegli sempre cibi a basso contenuto calorico e sazianti, come ortaggi e frutta, nel contempo brucia i chili in eccesso aumentando l'attività fisica e distribuendo l'alimentazione durante tutto l'arco della giornata senza trascurare mai la colazione.*

- *In caso di sottopeso: consulta il medico e tieni un giusto livello di attività fisica e un'alimentazione che sia variata ed equilibrata, consumando agli orari abituali tutti i pasti.*

- *Abituati a muoverti ogni giorno*

- *Evita le diete squilibrate oppure quelle molto drastiche che possono rivelarsi dannose per la salute. Una buona dieta dimagrante dovrebbe sempre includere tutti gli alimenti in modo equilibrato.*

2. Più cereali, legumi, ortaggi e frutta

Questi alimenti sono fondamentali perché apportano al nostro corpo i carboidrati (soprattutto sotto forma di amido e fibra), ma anche le vitamine, i minerali e tutte le altre sostanze importanti per la nostra salute. Inoltre i cereali, e in particolare i legumi, rappresentano anche una buona fonte di proteine. Diversi studi hanno dimostrato che una dieta ricca in cereali, legumi, ortaggi e frutta aiuta a proteggere la comparsa di numerose malattie particolarmente diffuse nei paesi sviluppati, come ad esempio varie forme di tumore e malattie cardiovascolari (ipertensione, patologie delle arterie coronarie, infarto), cataratta, malattie dell'apparato respiratorio (come asma e bronchiti) e malattie dell'apparato digerente (diverticolosi, stipsi). Un consumo adeguato di frutta e ortaggi permette inoltre di ottenere un buon apporto di nutrienti (vitamine, minerali e acidi organici) e al tempo stesso consente di ridurre la densità energetica della dieta, perché i grassi sono limitati e il potere saziante degli alimenti è elevato.

Perché dobbiamo consumare più cereali, legumi, ortaggi e frutta?

Perché apportano amido

I cereali e derivati sono nella dieta italiana la fonte principale di carboidrati. In un'alimentazione equilibrata circa il 60% della razione giornaliera dovrebbe provenire dai carboidrati, dei quali circa i tre quarti sotto forma di carboidrati complessi e un quarto sotto forma di carboidrati semplici. I carboidrati sono importanti perché vengono assorbiti ed utilizzati dall'organismo molto facilmente e senza produrre delle scorie metaboliche, assicurando alle cellule un rifornimento di glucosio e dunque di energia. L'amido richiede un particolare lavoro digestivo per essere poi trasformato in glucosio, e perciò viene assorbito più lentamente. Invece i carboidrati semplici sono digeriti e assorbiti molto più facilmente. Per questo motivo l'assunzione dei due tipi di carboidrati (semplici e complessi) nelle proporzioni indicate permette all'organismo un rifornimento di energia costante e prolungato nel tempo, in modo da evitare delle variazioni brusche del tasso di glucosio nel sangue (glicemia).

Perché forniscono fibra

I cereali e derivati, i legumi, gli ortaggi e la frutta sono inoltre delle buone fonti di fibra alimentare. La fibra alimentare non ha di per sé un valore nutritivo ed energetico, ma è ugualmente particolarmente importante per regolare le diverse funzioni fisiologiche nell'organismo. Essa è formata per la maggior parte da carboidrati complessi che non sono direttamente utilizzabili dall'organismo umano. Fra questi composti (cellulosa, emicellulosa e lignina) alcuni sono insolubili in acqua, ed agiscono sul funzionamento del tratto gastrointestinale, provocando un ritardo dello svuotamento gastrico e facilitando nell'intestino sia il transito del bolo alimentare che l'evacuazione delle feci. Altri invece (pectine, gomme e mucillagini) sono solubili in acqua e regolano l'assorbimento di alcuni nutrienti (come per esempio gli zuccheri e i grassi) tenendo sotto controllo nel sangue il livello di glucosio e di colesterolo. La fibra insolubile si trova soprattutto nei cereali

integrali, nelle verdure e negli ortaggi, quella solubile invece è presente nei legumi e nella frutta, mentre alcuni prodotti vegetali contengono tutti e due i tipi di fibra. La fibra alimentare favorisce il raggiungimento del senso di sazietà, perchè contribuisce ad aumentare il volume del cibo che viene ingerito e nel contempo rallenta lo svuotamento dello stomaco. Inoltre è in grado di ridurre il rischio d'insorgenza di diverse malattie dell'intestino (come la diverticolosi del colon) e delle vene (come le varici), ma anche di importanti malattie cronico-degenerative, come i tumori del colon-retto (per via della diluizione delle sostanze cancerogene, per la riduzione del contatto con la mucosa intestinale), il diabete e le malattie cardiovascolari (regolando i livelli ematici di glucosio e di colesterolo). L'assunzione di fibra raccomandata è di trenta grammi/giorno. Per raggiungere i livelli che vengono raccomandati si consiglia di consumare più spesso alimenti ricchi in fibra.

Perché apportano importanti vitamine e minerali

I prodotti ortofrutticoli sono inoltre una buona fonte di vitamine: per esempio l'arancia, il pomodoro e il kiwi contengono la vitamina C e i folati, la carota, l'albicocca, gli ortaggi a foglia verde sono ricchi di provitamina A, i legumi e i cereali contengono tiamina, niacina e folati. Sono anche un'ottima fonte di minerali (gli ortaggi a foglia verde di calcio e ferro, la patata e il pomodoro di potassio), pure se l'assorbimento di questi ultimi è di solito inferiore rispetto a quello dei minerali contenuti negli alimenti di origine animale.

Perché contengono sostanze ad azione protettiva

Gli effetti benefici derivati dal consumo di frutta, ortaggi e legumi dipendono inoltre dal fatto che diversi loro componenti svolgono un'azione protettiva soprattutto di tipo antiossidante, che contrasta l'azione dei radicali liberi in grado di alterare la struttura delle membrane cellulari e del materiale genetico (ossia il DNA), provocando processi di invecchiamento precoce e reazioni che sono all'origine di varie forme tumorali. Questa azione protettiva è svolta dalle vitamine e dai minerali e da altri componenti, il principale è quello antiossidante. Fra i diversi antiossidanti presenti nei prodotti ortofrutticoli freschi i più famosi sono:

- l'acido ascorbico (la vitamina C)
- i carotenoidi (i pigmenti che hanno una colorazione gialla, arancione e rossa di cui sono particolarmente ricchi i vegetali e i frutti giallo-arancio e quelli rossi come il pomodoro)
- i composti fenolici (che si trovano in tutti gli alimenti di origine vegetale e nell'uva dunque anche nel vino)
- i tocoferoli (che si trovano nei semi oleosi e negli ortaggi a foglia verde).

Il consumo di frutta e vegetali assicura inoltre un apporto rilevante di determinati minerali (come il selenio e lo zinco) che fanno parte dei sistemi di difesa antiossidante dell'organismo. Altre sostanze infine si sono rivelate utili per prevenire la formazione di diversi tipi di cancro. Ad esempio, diverse classi di solforati facilitano a livello cellulare l'eliminazione di sostanze cancerogene: gli isotiocianati e i ditioioni che si trovano negli ortaggi che fanno parte della famiglia delle crocifere come il broccolo, il cavolfiore, il cavolo, e gli allilsolfuri di cui è ricco l'aglio. Le crocifere sono poi ricche di indoli, efficaci per contrastare lo sviluppo di tumori, mentre la soia è una buona fonte di isoflavoni, fitoestrogeni che inibiscono la crescita di alcune cellule tumorali. Infine dobbiamo ricordare i folati, ossia le vitamine di cui sono ricchi gli ortaggi a

foglia, alcuni agrumi ed altri vegetali, che possono contribuire a ridurre il livello di omocisteina nel sangue. L'omocisteina è un fattore di rischio per le malattie cardiovascolari. Infine un'adeguata assunzione da parte delle donne incinta protegge inoltre dalla comparsa di difetti del tubo neurale (spina bifida) nel feto.

Come comportarsi:

- *Consuma quotidianamente diverse porzioni di ortaggi e frutta fresca, e aumenta il consumo di legumi sia quelli freschi che quelli secchi, limitando sempre l'aggiunta di olio e grasso da sostituire con aromi e spezie.*
- *Consuma pane, pasta, riso ed altri cereali (preferiscili integrali), evitando di aggiungere condimenti grassi.*
- *Quando puoi, scegli prodotti ottenuti con farine integrali*

3. Grassi: scegli la qualità e limita la quantità

Per stare bene è fondamentale introdurre nell'alimentazione una buona quantità di grassi, ma al tempo stesso è importante non eccedere. I grassi infatti, oltre a fornire l'energia in maniera concentrata (9 calorie/g, cioè il doppio rispetto a proteine e carboidrati), apportano all'organismo acidi grassi essenziali della famiglia omega-6 (acido linoleico) e della famiglia omega-3 (acido linolenico) e aiutano l'assorbimento delle vitamine liposolubili A, D, E, K e dei carotenoidi. Un consumo eccessivo di grassi nell'alimentazione rappresenta invece un fattore di rischio a causa dell'insorgenza di obesità, malattie cardiovascolari e tumori. Le quantità di grassi che possono assicurare un buono stato di salute variano però da persona a persona, a seconda dell'età, del sesso e dello stile di vita: una quantità indicativa per l'adulto è pari al 20-25% delle calorie complessive della dieta (per i soggetti sedentari) sino ad un massimo del 35% (per i soggetti che svolgono un'intensa attività fisica). Dunque ad esempio, in una dieta da 2100 calorie l'apporto di grassi può variare da 420 a 700, corrispondenti a 46-78 grammi. Per i bambini con un'età inferiore ai 3 anni, invece, la quota di grassi alimentari nella dieta però può essere più elevata. Le quantità di grassi che si trovano negli alimenti, sia in forma visibile che invisibile variano da un prodotto all'altro, da valori molto bassi a molto alti. Sul piano dell'apporto di energia tutti i grassi sono uguali mentre sul piano della qualità possono essere diversi. Infatti cambia la loro composizione chimica e quella in acidi grassi. La diversa qualità dei grassi può avere degli effetti importanti sullo stato di nutrizione e di salute dell'uomo. Nei grassi di origine animale si trova un altro composto, il colesterolo, che è presente nel sangue e in tutte le cellule. Negli alimenti le quantità di colesterolo variano da 3 mg per 125 ml (1 bicchiere) che si trova nel latte scremato, passando per 180 mg in 1 uovo, fino ai 2000 mg in 100 grammi di cervello di bovino.

Il colesterolo che si trova negli alimenti può provocare nell'organismo un aumento dei livelli di colesterolo nel sangue. I grassi alimentari, in particolare quelli insaturi, dovrebbero essere utilizzati a crudo, perché tendono a subire delle alterazioni a causa del calore creando dei composti dannosi per la salute. Dunque è meglio evitare le alte temperature e i tempi di cottura troppo lunghi.

Come comportarsi:

- *Modera sempre la quantità di grassi ed oli che utilizzi per condire i tuoi piatti e per cucinare. Utilizza dei tegami antiaderenti, opta per le cotture al cartoccio, il forno a microonde e la cottura al vapore.*
- *Per condire limita sempre il consumo di grassi di origine animale (come burro, lardo, strutto e panna).*
- *Usa invece i grassi di origine vegetale per condire soprattutto l'olio extravergine d'oliva e l'oli di semi.*
- *Quando condisci usa sempre i grassi a crudo ed evita di usare gli oli che sono stati già cotti*
- *Non eccedere nel consumare gli alimenti fritti.*
- *Mangia molto spesso il pesce, sia quello fresco che quello surgelato (almeno 2-3 volte a settimana).*
- *Fra le carni, preferisci sempre quelle magre ed elimina tutto il grasso visibile.*
- *Se ti piacciono le uova puoi mangiarne sino a 4 a settimana, distribuite ovviamente nei vari giorni.*
- *Se consumi molto latte, scegli quello scremato oppure parzialmente scremato, che ha meno grassi ma lo stesso contenuto di calcio.*
- *Tutti i formaggi hanno quantità elevate di grassi: scegli quelli più magri, oppure consumane piccole porzioni.*
- *Leggi le etichette per controllare quanti e quali grassi sono contenuti negli alimenti che mangi.*

4. Zuccheri, dolci bevande zuccherate: nei giusti limiti

Il sapore dolce deriva da una serie di sostanze che sono sia naturali che artificiali. Quelle naturali fanno parte della categoria dei carboidrati semplici oppure zuccheri, quelli artificiali invece sono molecole di varia natura chimica. Nell'alimentazione quotidiana le fonti principali di zuccheri sono tutti gli alimenti e le bevande dolci. Lo zucchero comune (detto saccarosio) si produce estraendolo dalla barbabietola oppure dalla canna da zucchero. E' inoltre presente nella frutta matura e nel miele, due alimenti che contengono anche il fruttosio e il glucosio. Il latte invece contiene un altro zucchero, il lattosio. Infine il maltosio è uno zucchero che si trova in piccole quantità nei cereali. Gli zuccheri sono assorbiti ed utilizzati dal nostro corpo con grande facilità e rapidità, soprattutto quando vengono assunti da soli. In questo caso lo zucchero provoca un rapido innalzamento della glicemia (ovvero della concentrazione di glucosio nel sangue) che torna poi ai valori iniziali entro un certo periodo. Gli zuccheri semplici si possono consumare come fonti di energia per

l'organismo, nei limiti del 10-15% all'interno dell'apporto calorico giornaliero con particolare attenzione nei casi di soggetti diabetici o affetti da intolleranze alimentari. E' infine necessario fare una distinzione fra gli alimenti dolci. I prodotti da forno apportano all'organismo non solo gli zuccheri ma insieme anche i carboidrati complessi (amido) ed altri nutrienti. Altri tipi di cibi invece, come le barrette, la cioccolata e le caramelle, sono formati principalmente da saccarosio e/o da grassi. Per appagare il desiderio di qualcosa di dolce si consiglia di consumare i primi.

Come comportarsi:

- *Modera il consumo degli alimenti e delle bevande dolci durante la giornata, in modo da non superare la quantità di zuccheri consentita*
- *Tra i dolci scegli sempre i prodotti da forno della tradizione italiana, che hanno meno grasso e molto più zucchero e amido, come ad esempio i biscotti e le torte non farcite. Utilizza i prodotti dolci da spalmare sul pane oppure sulle fette biscottate in quantità limitata*
- *Limita anche il consumo di prodotti che hanno molto saccarosio, e soprattutto quelli che si attaccano ai denti, come le caramelle morbide ed i torroni. Ricordati poi di lavarti i denti dopo il loro consumo.*
- *Se vuoi consumare gli alimenti e le bevande dolci ipocalorici dolcificati con edulcoranti sostitutivi, leggi sempre sull'etichetta il tipo di edulcorante usato e le avvertenze che devi seguire.*

5. Bevi ogni giorno acqua in abbondanza

Nel corpo umano l'acqua è un costituente essenziale per il mantenimento della vita ed presente nella maggior quantità. Essa infatti è indispensabile per lo svolgimento di tutti i processi fisiologici e le reazioni biochimiche che si svolgono nel nostro corpo. L'acqua è anche il mezzo tramite il quale l'organismo elimina tutte le scorie metaboliche, ed è fondamentale per regolare la temperatura corporea. Infine agisce come "lubrificante" e ha funzioni di ammortizzatore delle articolazioni e dei tessuti, mantenendo elastiche e compatte la pelle e le mucose e garantendo al contenuto intestinale la giusta consistenza.

del contenuto intestinale. In conclusione non esiste nessun sistema all'interno dell'organismo che non dipenda dall'acqua, per questo è fondamentale mantenere un giusto equilibrio del nostro "bilancio idrico" per conservare un buono stato di salute. Come tutte le sostanze chimiche che si trovano nel nostro corpo infatti l'acqua viene persa e consumata di continuo, per questo deve essere costantemente reintegrata. I mezzi tramite i quali il nostro organismo mantiene costante l'equilibrio idrico sono il meccanismo della sete (che regola la quantità di acqua che dobbiamo ingerire) e il riassorbimento dell'acqua nei reni (che regola la quantità di acqua che deve essere eliminata con le urine). Il meccanismo della sete però ha un tempo di risposta ritardato e molto spesso interviene solo quando la perdita di acqua è già stata troppo grave, in più spesso funziona male e rischia di non far rimpiazzare all'organismo i liquidi persi.

L'acqua non contiene calorie, ed ogni variazione del peso corporeo a breve termine è dovuta a una maggiore perdita di acqua o ad una ritenzione di acqua momentanea.

Perciò il tentativo di contenere il peso tramite il razionamento dell'acqua è inutile e soprattutto rischioso per la salute. In condizioni normali le perdite di acqua giornaliere per un individuo adulto sono intorno al 3-4% del peso corporeo (2-2.5 litri). È importante inoltre rilevare che queste perdite sono più elevate tanto più l'individuo è di giovane età, con un picco che si verifica nei primi mesi di vita, quando le perdite giornaliere di acqua arrivano al 15% del peso corporeo.

Come comportarsi:

- *Asseconda sempre il tuo senso di sete e tenta di anticiparlo, bevendo in media 1.5-2 litri di acqua al giorno. Ricorda che i bambini sono maggiormente a rischio di disidratazione rispetto alle persone adulte.*
- *Bevi frequentemente e assumi piccole quantità. Bevi lentamente, soprattutto quando l'acqua è fredda: infatti un abbassamento brusco della temperatura nello stomaco può provocare delle congestioni.*
- *Le persone anziane devono bere frequentemente durante il giorno fuori dai pasti e durante i pasti anche se non avvertono lo stimolo della sete.*
- *In determinate condizioni che provocano una perdita maggiore di acqua (ad esempio la febbre o la diarrea), l'acqua perduta va reintegrata tempestivamente.*

6. Il Sale? Meglio poco

Di quanto sale abbiamo bisogno

Nel sale comune sia il sapore che le proprietà biologiche sono legate al sodio ed ogni grammo di sale contiene circa 0,4 gr di sodio. Normalmente il nostro organismo elimina giornalmente un quantitativo di sodio che va da 0,1 a 0,6 g. Questa quantità può essere reintegrata con la dieta. Nonostante ciò non è necessaria l'aggiunta di sale ai cibi, perchè il sodio è contenuto già in natura negli alimenti, solamente in condizioni estreme di sudorazione questo deve essere integrato ulteriormente. Ogni giorno in media un adulto italiano ingerisce circa 10 g di sale (cioè 4 gr di sodio), ossia quasi 10 volte in più del necessario

Perché ridurre il consumo di sale

Un consumo eccessivo di sale può provocare l'ipertensione arteriosa, soprattutto nelle persone che vi sono predisposte. Elevati apporti di sodio inoltre aumentano il rischio di contrarre alcune malattie del cuore, dei vasi sanguigni e dei reni, sia tramite l'aumento della pressione arteriosa che indipendentemente da essa. Un consumo elevato di sodio è associato inoltre ad un rischio più elevato di contrarre dei tumori allo stomaco, avere maggiori perdite urinarie di calcio e rischio di osteoporosi. Di conseguenza ridurre l'apporto giornaliero

di sale è un'importante misura preventiva, ma anche curativa per molte persone. Alcuni studi recenti infatti hanno confermato che un consumo medio di sale che sia al di sotto di 6 gr al giorno, corrispondente ad una assunzione di 2,4 g di sodio, ed è un buon compromesso fra il soddisfacimento del gusto e la prevenzione dei rischi che sono legati al sodio.

Le principali fonti di sodio

Le fonti di sodio nell'alimentazione quotidiana possono essere di diversa natura:

- il sodio contenuto negli alimenti (acqua, frutta, verdura, carne, ecc.)
- il sodio contenuto nel sale che viene aggiunto a tavola o mentre si cucina
- il sodio contenuto nei prodotti trasformati (quelli artigianali e industriali). Fra i prodotti trasformati, la fonte principale di sale è rappresentata nella nostra alimentazione dal pane e dai prodotti da forno (come biscotti, crackers, grissini, come pure merendine, cornetti e cereali per la prima colazione). Si tratta di alimenti che di solito non vengono considerati come ricchi di sale, ma in realtà ne contengono molto.

Ridurre la quantità di sale non è difficile

Ridurre la quantità di sale che consumiamo ogni giorno non è difficile, soprattutto se lo riduciamo in modo graduale. Il nostro palato infatti si adatta facilmente e possiamo educarlo a gradire anche i cibi meno salati. Per sostituire il sale inoltre possiamo usare le spezie e le erbe aromatiche, ma anche il succo di limone e l'aceto.

I vari tipi di sale: quale scegliere

Il sale alimentare, come abbiamo già detto, è formato da cloruro di sodio, che viene ricavato dall'acqua di mare (sale marino) oppure viene estratto dalle miniere tramite la lenta evaporazione di antichi bacini marini (salgemma). Dal sale "grezzo" si ottiene il "sale raffinato" ("grosso" e "fino") che contiene solo il cloruro di sodio. In commercio è anche disponibile il sale iodato (sia "fino" che "grosso"), si tratta di un sale comune al quale viene aggiunto iodio sotto forma di ioduro e/o iodato di potassio. Non si tratta di un prodotto dietetico ma di un alimento che dovrebbe essere usato tutti i giorni. Sia l'Organizzazione Mondiale per la Sanità che il Ministero della Salute italiano consigliano l'uso di questo sale per tutta la popolazione, per poter prevenire o correggere la carenza di iodio che in Italia è piuttosto diffusa. Il sale iodato ha lo stesso sapore e caratteristiche del sale comune e va usato come sostituto del sale normale. Un altro sale che possiamo trovare in commercio è il sale dietetico, che contiene meno sodio, perché una parte del cloruro di sodio è stato sostituito dal cloruro di potassio ed è consigliato per i soggetti ipertesi.

Come comportarsi:

- *Riduci progressivamente l'uso del sale a tavola ed in cucina*

- *Sostituisci il sale comune con il sale arricchito con iodio (sale iodato).*
- *Non aggiungere il sale nelle pappe dei bambini, per tutto il primo anno di vita.*
- *Limita sempre l'uso di condimenti alternativi che contengono sodio (come il dado da brodo, il ketchup, la salsa di soia, la senape, ecc.)*
- *Insaporisci i cibi con le erbe aromatiche (come aglio, cipolla, basilico, prezzemolo, rosmarino, salvia, menta, origano, maggiorana, sedano, porro, timo, semi di finocchio) e le spezie (come pepe, peperoncino, noce moscata, zafferano, curry).*
- *Esalta il sapore dei tuoi cibi usando il succo di limone e l'aceto.*
- *Scegli delle linee di prodotti con un basso contenuto di sale (pane senza sale, tonno in scatola a basso contenuto di sale, ecc.).*
- *Consuma poco gli alimenti trasformati ricchi di sale (snacks salati, patatine in sacchetto, olive da tavola, alcuni salumi e formaggi).*
- *Nell'attività sportiva reintegra la sudorazione solo con l'acqua.*

7. Bevande alcoliche: se sì, solo in quantità controllata

Le bevande alcoliche sono formate per la maggioranza da acqua e per una parte da alcol etilico (detto anche etanolo), mentre una quota minima è rappresentata da altre sostanze, sia naturali che aggiunte, come composti aromatici, coloranti, antiossidanti e vitamine. Nonostante la presenza dell'acqua il costituente fondamentale di qualsiasi bevanda alcolica è l'etanolo, una sostanza estranea all'organismo e che non è essenziale, ma molto tossica. Il corpo umano è in grado di sopportare l'etanolo senza danni, a patto che si rimanga nei limiti di un consumo moderato, ossia non più di due o tre Unità Alcoliche (U.A.) al giorno per l'uomo, non più di una o due per la donna e non più di una per gli anziani. Pur non essendo un nutriente, l'etanolo comporta una cospicua quantità di calorie che vengono sommate a quelle che vengono apportate dagli alimenti e possono contribuire a farci ingrassare. L'etanolo viene assorbito nelle prime porzioni del tratto gastrointestinale, e in piccole proporzioni perfino nella bocca. Alcuni fattori possono modificare i tempi di assorbimento, ad esempio la presenza di cibo rallenta l'assorbimento mentre quella di anidride carbonica l'accelera, come soda, Champagne e altre bevande frizzanti. Quando viene assorbito, l'etanolo entra nel sangue e si diffonde in tutti i liquidi corporei. Poiché l'alcool non si può depositare nell'organismo deve essere rapidamente metabolizzato. La trasformazione dell'etanolo avviene grazie agli enzimi specifici, a livello gastrico ed epatico. Ovviamente è meglio bere alcolici a stomaco pieno perché fa sì che l'etanolo sia assorbito molto più lentamente e che diminuisca la quantità in circolo nel sangue. La capacità degli enzimi che si trovano nel fegato di trasformare l'etanolo è limitata: in condizioni normali il fegato può rimuovere fino

a 0.5 U.A. per ogni ora. Durante questo periodo di tempo viene parzialmente “distratto” dagli altri suoi normali compiti. In alcuni individui e nelle donne questo sistema è molto ridotto e di conseguenza sono più sensibili all'alcool. Infine, una piccola quota di etanolo (pari al 2-10%) viene eliminata attraverso polmoni, urina e sudore. La concentrazione dell'etanolo nel sangue dunque dipende da diversi fattori: dalla quantità ingerita, dalle modalità d'assunzione, dalla composizione corporea, dal peso, dal sesso, da fattori genetici, dalla quantità di acqua corporea, dalla capacità individuale di metabolizzare l'alcol, dall'abitudine all'alcol. Le donne, poiché hanno un peso minore, una minore quantità di acqua corporea e una minore efficienza dei meccanismi di metabolizzazione dell'alcol, sono molto più vulnerabili ai suoi effetti e presentano un'alcoemia più elevata. Dobbiamo però anche ricordare che, secondo numerose ricerche, le persone abituate a consumare regolarmente bevande a bassa gradazione alcolica (vino e birra) tendono a vivere più a lungo e hanno una minore incidenza di malattie croniche rispetto a chi non beve o lo fa in maniera eccessiva. L'effetto positivo di un consumo moderato delle bevande alcoliche a bassa gradazione riguarda la cardiopatia ischemica. A tale proposito, secondo alcuni studi, le bevande alcoliche hanno effetti diversificati, a parità di alcol ingerito: il vino esercita un ruolo protettivo maggiore rispetto alla birra, che avrebbe un effetto protettivo superiore a quello degli altri alcolici. Tali proprietà sono state messe in relazione alle sostanze polifenoliche e antiossidanti, soprattutto nel vino e nella birra in misura minore. Queste sostanze sono invece assenti nei superalcolici. A ciò sono dovuti gli aspetti più positivi del vino. Invece secondo altri studi il ruolo nella protezione dalle malattie cardiovascolari sarebbe da attribuire unicamente all'alcol. Quindi un consumo modico di birra e di vino al pasto potrebbe esercitare effetti positivi senza danneggiare l'organismo con gli effetti tossici provocati dall'etanolo. Ovviamente un consumo esagerato di alcool può provocare danni nell'organismo e deve essere evitato. Dunque chi sta bene, gode di una buona salute, non è in sovrappeso e vuole concedersi il piacere del consumo di bevande alcoliche, deve berlo con accortezza durante i pasti e sempre in misura moderata. I criteri a cui attenersi sono:

a) La dose quotidiana di alcol che un individuo in buona salute può concedersi non può essere stabilita con rigide norme, perché le variabili individuali sono tante: quella che viene considerata una dose moderata per un individuo può essere invece eccessiva per un altro. Un consumo moderato può essere indicato entro il limite di 2-3 U.A. al giorno (pari a circa 2-3 bicchieri di vino) per l'uomo e di 1-2 U.A. per la donna. Questa quantità, da assumere durante i pasti, deve essere intesa come un limite massimo dopo il quale gli effetti negativi iniziano ad essere superiori rispetto a quelli positivi.

b) Quando non si consuma solo vino si deve imparare a tenere conto delle occasioni di ingestione di altre bevande alcoliche nel corso della giornata (come birra, aperitivi, digestivi e superalcolici)

c) Bisogna fare in modo che non vengano superate le capacità del fegato di riuscire a metabolizzare l'alcol. La capacità, in un uomo di 70 chilogrammi di peso, non superano i 6 grammi l'ora. Dunque per smaltire l'alcol contenuto all'interno di un bicchiere di vino (12 grammi di alcol) tale persona impiegherà 2 ore di tempo circa. Bere con moderazione dunque significa bere poco, ma soprattutto evitare di bere in modo troppo ravvicinato per permettere all'organismo di smaltire al meglio l'etanolo. Le bevande alcoliche ad alta gradazione (come grappa, whisky e vodka) vengono assunte fuori pasto e devono essere evitate a stomaco

vuoto. Bisogna evitare anche di consumare le bevande alcoliche in maniera concentrata durante il fine settimana, un'abitudine questa diffusa in molti Paesi occidentali.

d) Chi non beve vino o birra, non dovrebbe cominciare a farlo per via degli effetti protettivi. Le sostanze antiossidanti infatti si trovano anche nei prodotti orto-frutticoli.

e) Bisogna usare una particolare cautela in alcune fasi della vita ed in certi gruppi di popolazione a rischio. Nell'infanzia e nell'adolescenza si deve evitare del tutto il consumo di bevande alcoliche. Le donne in gravidanza ed in allattamento dovrebbero astenersi del tutto dal consumo di alcolici e comunque sia diminuire le dosi drasticamente. L'alcol infatti si distribuisce nei fluidi e nelle secrezioni e arriva al feto, attraversando facilmente la barriera placentare rischiando di provocare seri danni al bambino. Nell'anziano l'efficienza dei sistemi di metabolizzazione dell'etanolo diminuisce in modo rilevante mentre il contenuto totale di acqua corporea è più basso e per questo si consiglia di limitare il consumo di alcolici ad 1 U.A. al giorno.

f) Grande attenzione deve essere posta al problema delle interazioni fra l'alcol ed i farmaci. Chi segue una terapia farmacologica deve consultare il proprio medico sull'opportunità di bere alcolici.

Come comportarsi:

- *Se desideri consumare bevande alcoliche, devi farlo con moderazione, durante i pasti secondo la tradizione culinaria italiana, oppure in ogni caso prima o dopo mangiato.*
- *Fra tutte le bevande alcoliche preferisci quelle a basso tenore alcolico (vino e birra).*
- *Evita l'assunzione di alcol durante l'infanzia, l'adolescenza, la gravidanza e l'allattamento, se sei anziano riducila.*
- *Non consumare bevande alcoliche se devi metterti alla guida di veicoli o devi usare apparecchiature delicate o pericolose per te oppure per gli altri, e quindi hai bisogno di conservare l'attenzione, l'autocritica e la coordinazione motoria intatta.*
- *Se assumi farmaci (compresi i farmaci che non richiedono la prescrizione medica), evita oppure riduci il consumo di alcol, a meno che tu non abbia ottenuto un'autorizzazione da parte del medico curante.*
- *Riduci oppure elimina l'assunzione di bevande alcoliche se sei in sovrappeso oppure obeso o se hai familiarità per diabete, obesità e ipertrigliceridemia.*

8. Varia spesso le tue scelte a tavola

La dieta deve poter assicurare al nostro organismo, non solo le proteine, i grassi, i carboidrati e di conseguenza l'energia apportata da essi, ma anche altri nutrienti che sono indispensabili, come l'acqua, le vitamine ed i minerali. L'alimentazione quotidiana inoltre deve fornirci alcuni aminoacidi (che si trovano nelle proteine) e acidi grassi polinsaturi (che invece si trovano nei grassi). Queste sostanze infatti sono fondamentali perché l'organismo non è in grado di produrle da sole, dunque dobbiamo procurarcele attraverso il cibo. Non esiste però un unico alimento che contenga tutte le sostanze di cui abbiamo bisogno, perciò il modo migliore per ottenere tutte le sostanze nutrienti indispensabili è quello di variare quotidianamente la nostra dieta combinando fra loro e inserendo tutti gli alimenti. In questo modo si evita il pericolo di incorrere in squilibri nutrizionali e squilibri metabolici, inoltre si soddisfa di più il gusto, combattendo la monotonia dei sapori. Per realizzare una dieta completa e al tempo stesso adeguata sarà sufficiente inserire all'interno dell'alimentazione quotidiana ogni gruppo con almeno una porzione.

I gruppi di alimenti

La classificazione degli alimenti riunisce i cibi in cinque grandi gruppi con caratteristiche nutrizionali diverse:

- Il gruppo dei cereali, loro derivati e dei tuberi ricomprende: pane, pasta, riso, altri cereali minori (come il mais, l'avena, l'orzo e il farro) ed infine le patate. I cereali e derivati apportano grandi quantità di vitamine del complesso B e proteine di scarsa qualità, che se unite però ai legumi possono creare un effetto uguale a quello delle proteine animali. Fra gli alimenti di questo gruppo si consiglia di usare i cereali integrali, poiché questi sono più ricchi di fibra naturale.
- Il gruppo formato da frutta ed ortaggi è una fonte importantissima di fibra, ma anche di β -carotene (che si trova in particolare in carote, peperoni, pomodori, albicocche, meloni, ecc.), di vitamina C (che troviamo negli agrumi, fragole, kiwi, pomodori, peperoni, ecc.), di altre vitamine e dei minerali (soprattutto il potassio).
- Il gruppo latte e derivati ricomprende il latte, lo yogurt, i latticini ed i formaggi. Questo gruppo fornisce principalmente il calcio e i suoi alimenti contengono proteine di ottima qualità biologica e vitamine (soprattutto del gruppo B2 e A). Preferite soprattutto il latte parzialmente scremato, i latticini e i formaggi meno grassi.
- Il gruppo carne, pesce e uova fornisce all'organismo proteine di elevata qualità e al tempo stesso oligoelementi (soprattutto zinco, rame e ferro altamente biodisponibile, ossia facilmente assorbibile e utilizzabile) come pure vitamine del complesso B (in particolare la vitamina B12). Nell'ambito del gruppo sono preferite le carni magre (ossia quelle bovine, avicole, suine, ecc.) e il pesce.
- Il gruppo dei grassi da condimento comprende i grassi di origine vegetale e quelli di origine animale. Il loro consumo dovrà sempre essere contenuto, essi comunque esaltano il sapore dei cibi e apportano gli acidi

grassi essenziali e le vitamine liposolubili (vitamine A, D, E e K). Preferite quelli di origine vegetale (soprattutto l'olio extravergine d'oliva) rispetto a quelli d'origine animale (come burro, panna, lardo, strutto, ecc.).

Porzioni consigliate

Il concetto di porzione, citato quando si parla degli alimenti, è molto difficile da individuare per le persone soprattutto considerando la notevole variabilità di abitudini alimentari, le diverse tradizioni culinarie e gastronomiche regionali, ecc. Una porzione corrisponde ad un certo quantitativo in grammi.

Come comportarsi:

- *Scegli delle quantità adeguate (porzioni) di alimenti appartenenti a tutti i diversi gruppi e cerca di alternarli nei vari pasti della giornata.*

9. Consigli speciali per persone speciali

I suggerimenti e tutte le indicazioni contenuti nelle Linee Guida riguardano in particolare tutta la popolazione sana e sono dunque validi per chiunque, come metodo per orientarsi più facilmente e con maggiori conoscenze nel tema degli alimenti e dell'alimentazione. Seguendo questi suggerimenti e indicazioni sarà molto più semplice evitare degli errori, compiere le scelte giuste e dunque mangiare meglio per un miglior accrescimento, ma anche una migliore salute e una migliore efficienza psico-fisica. Non bisogna però mai dimenticare che, fra i normali consumatori, esistono comunque sia alcune categorie che sono considerate più "a rischio" di carenze nutritive.

Gravidanza

L'alimentazione della donna incinta non si discosta molto da quella delle altre persone, anche se deve coprire i bisogni nutritivi non solo del proprio corpo, ma anche del bambino. Ciò significa che se la dieta della donna non copre i bisogni del feto, l'accrescimento di questo andrà ad intaccare le riserve della donna e ad aumentare il rischio di malattie per entrambi. La richiesta supplementare di energia per una donna incinta varia a seconda del periodo (di solito è intorno alle 300 kcal giornaliere) ed è tale da non comportare dei cambiamenti rilevanti nelle normali abitudini alimentari della donna in attesa. L'alimentazione della donna incinta sana richiederà maggiore attenzione per quanto riguarda la qualità, soprattutto per quanto riguarda le proteine, le vitamine e i minerali. Alla domanda di *proteine* si può far fronte ricorrendo al pesce, alle carni magre, alle uova, al latte, ai formaggi e ai latticini, come pure al pane, alla pasta, al riso e agli altri cereali i quali, se non sono troppo raffinati, aiutano anche a prevenire la stipsi, un disturbo frequente durante la gravidanza. I legumi secchi conferiscono all'organismo proteine, ferro e calcio, ma possono favorire in molti casi la comparsa di meteorismo e di dolorose coliche addominali, condizioni che in gravidanza si dovrebbero

evitare. Tra le *vitamine* e i *minerali*, la gravidanza comporta delle necessità superiori per quanto riguarda il *calcio*, il *ferro*, i *folati* e le *vitamine* come la *B1*, la *B2*, la *B12* e la *vitamina A*. E' necessario dunque arricchire la dieta base con il latte e i latticini e consumare molta frutta e ortaggi, privilegiando soprattutto quelli colorati in giallo-arancio e tutte le verdure a foglie larghe di colore verde scuro. Per ciò che riguarda l'*acqua*, la gestante dovrà coprire anche i bisogni gestazionali e fetali per un totale di 8 litri, perciò è importante che la normale razione di 1 litro e mezzo o 2 litri sia leggermente aumentata. Fra i *grassi da condimento* il migliore è l'olio extravergine di oliva. In gravidanza infine è consigliabile astenersi dal consumare insaccati, ma soprattutto importante escludere i cibi di origine animale crudi oppure poco cotti e tutte le bevande alcoliche.

Come comportarsi:

- *In gravidanza evita gli aumenti eccessivi di peso e comunque fai attenzione a coprire i tuoi aumentati fabbisogni di proteine, calcio, ferro, folati e acqua: consuma perciò pesce, carni magre, uova, latte e derivati e un'ampia varietà di ortaggi e frutta.*
- *Durante tutta l'età fertile assumi i folati per evitare il rischio di alterazioni del tubo neurale (spina bifida) nel bambino.*
- *In gravidanza non consumare i cibi di origine animale crudi oppure poco cotti e non assumere mai bevande alcoliche.*

Allattamento

I bisogni nutritivi di una donna che allatta sono sempre superiori a quelli della donna che è in stato di gravidanza. Si consiglia dunque uno stile alimentare simile a quello della gestante, tenendo però sempre presente che il surplus energetico che viene richiesto in questo periodo. Il modello dietetico adatto è simile a quello che viene consigliato per la gestante, con alcune varianti che riguardano una maggior richiesta di proteine (più 17 g/die), di calcio (più 200-400 mg/die), di iodio (più 50 mcg/die), di zinco (più 5 mg/die), di rame, di selenio, di vitamina A (più 350 mcg/die di retinolo equivalenti), di vitamine del gruppo B e di vitamina C, ed infine di acqua. Il modo migliore per far fronte a queste necessità è quella di seguire un'alimentazione ricca e variata, con notevoli quantità di liquidi (come acqua, succhi di frutta, latte), olio d'oliva da usare come grasso da condimento, un buon consumo di pesce (per arricchire il latte materno con acidi grassi omega-3), di frutta fresca e vegetali di colore arancio e con foglie color verde scuro, di latte e latticini e di legumi.

Come comportarsi:

- *Durante l'allattamento le necessità nutritive sono superiori a quelle della gravidanza: si richiede perciò un'alimentazione variata, ricca d'acqua, con vegetali freschi, pesce, latte e derivati.*

• *Durante il periodo dell'allattamento evita gli alimenti che possono dare odori o sapori sgraditi al latte o scatenare delle reazioni allergiche nel bambino.*

• *Evita le bevande alcoliche e utilizza con cautela i prodotti con sostanze nervine (caffè, tè, cacao, bevande a base di cola, ecc.).*

Bambini e ragazzi in età scolare

Durante i primi anni di vita l'alimentazione del bambino deve essere seguita e regolata dal pediatra. È inoltre necessario che i genitori siano abbastanza consapevoli delle necessità di nutrizione del bambino e del rispetto delle indicazioni ricevute. I bambini al di sotto dei 12 anni sono di solito quelli più a rischio di malnutrizione poiché il loro bisogno di energia e di nutrienti è più elevato se confrontato con quello degli adulti. Una giusta alimentazione in tale fase della vita è essenziale per una crescita normale, per lo sviluppo e lo svolgimento delle varie attività. Per i bambini e i ragazzi non è sempre semplice coprire i propri fabbisogni alimentari con i soli tre pasti principali. È dunque necessario fornire loro pure due merende calibrate che permettano di far fronte alle particolari esigenze riguardanti le calorie e in principi nutritivi di cui hanno bisogno in queste età, ma sempre di entità moderata, per non compromettere l'appetito in seguito nel pasto successivo. I bambini e i ragazzi devono essere incoraggiati a consumare una quantità sufficiente di cibi ricchi d'energia e di nutrienti, senza tralasciare la frutta e la verdura. E' inoltre importante assicurare la giusta quantità di proteine, vitamine e sali minerali.

Come comportarsi:

• *Consuma sempre la prima colazione e dividi la tua alimentazione nel corso della giornata scegliendo molti ortaggi e frutta.*

• *Evita di consumare alimenti dolci e bevande gassate*

• *Dedica un'ora al giorno all'attività fisica.*

Adolescenti

L'adolescenza è il periodo della vita compreso tra la pubertà e l'età adulta (dunque dai 12 ai 18 anni circa). È un'età particolarmente delicata perché è caratterizzata da importanti mutamenti fisiologici, come un accelerato accrescimento staturale, una maturazione delle proporzioni del corpo, ecc. In questa particolare fase l'organismo deve andare incontro ad una crescita rapida, e presenta bisogni in energia e in nutrienti molto elevati, in particolare per quel che riguarda le proteine, il ferro, il calcio e le vitamine A, C e D. Un'attenzione speciale deve essere posta alle ragazze adolescenti, che hanno bisogno di essere ben alimentate per lo sviluppo tipico di questa fase e per gli stress futuri della gravidanza. In questo periodo della vita si consiglia il consumo di yogurt e latte, da scegliere parzialmente scremati, un apporto frequente

di ortaggi e frutta, carni magre, pesce, legumi e lo svolgimento di una buona attività fisica. In questa fascia d'età inoltre si sconsiglia un ricorso agli alimenti tipici del "fast-food" all'americana.

Come comportarsi:

- *Evita di adottare schemi alimentari squilibrati e monotoni.*
- *Fai attenzione a coprire i tuoi bisogni aumentati in ferro e calcio. Non escludere alimenti come carne e pesce (buone fonti di ferro) e latte e derivati (che invece sono ottime fonti di calcio).*

Donne in menopausa

Con il termine "menopausa" si definisce il momento della cessazione definitiva dei flussi mestruali della donna (50,5 anni in media), e quindi la fine del periodo fertile. Il climaterio femminile rappresenta quella fase del ciclo vitale della donna, fra i 45 e i 55 anni di età, che precede e segue la menopausa. L'aumento della aspettativa di vita ha fatto sì che oggi un numero sempre maggiore di donne trascorre molti anni in condizioni di post-menopausa. Il climaterio e la menopausa sono caratterizzati da sconvolgimenti profondi dell'equilibrio ormonale e metabolico, che vanno dai fastidiosi disturbi della sfera soggettiva sino alle manifestazioni patologiche che possono peggiorare la qualità della vita della donna. La mancanza degli estrogeni comporta una minore protezione del cuore e dei vasi sanguigni nei confronti dell'aterosclerosi e della trombosi, una perdita più facile di calcio da parte del tessuto osseo, una diminuzione dei bisogni di energia e disturbi dell'umore e depressivi. D'altra parte, la cessazione del flusso mestruale consente di ridurre i bisogni di ferro. Tale situazione provoca spesso un aumento di peso e una diversa distribuzione del grasso nel corpo. La terapia ormonale sostitutiva potrebbe annullare o minimizzare gli effetti negativi della carenza di ormoni che avviene nella post-menopausa. Una alimentazione corretta ed equilibrata può contribuire a mitigare i disturbi in questa fase della vita. Si deve tener conto però che:

- in menopausa la domanda di nutrienti di energia e di specifici nutrienti è aumentata

- gli estrogeni vegetali che si trovano nella soia e nei suoi derivati contribuiscono a ridurre i disturbi della menopausa.

- il climaterio e la menopausa portano la donna a instaurare un rapporto conflittuale di amore e odio con il cibo.

Di solito l'alimentazione della donna in menopausa deve ricalcare la dieta della donna adulta con correzioni legate all'età e alla condizione ormonale. Per il resto si consiglia il consumo di cereali e derivati, pesce e carni magre, frutta fresca e ortaggi, latte parzialmente scremato, olio extra-vergine di oliva, i formaggi e i latticini.

Come comportarsi:

- *Svolgi una maggiore attività motoria e cura l'alimentazione: non squilibrare mai la dieta e inserisci tutti gli alimenti.*
- *Non esagerare con il latte e i formaggi, preferisci il latte scremato e quelli con un minore contenuto in grassi e di sale.*
- *Consuma tutti i giorni frutta fresca e ortaggi. Usa l'olio d'oliva extravergine come condimento.*
- *Tieni sempre a mente che anche in menopausa il sovrappeso e l'obesità, la sedentarietà, la stitichezza, il fumo di sigaretta e l'abuso dell'alcool rappresentano importanti fattori di rischio.*

Anziani

In Italia la popolazione anziana è in aumento: gli ultrasessantacinquenni sono quasi il 20% della popolazione totale. Gli studi indicano che gli anziani sani sono di solito nutriti in modo soddisfacente anche se la popolazione anziana è sempre a rischio di malnutrizione. Sono molti infatti i fattori che possono peggiorare l'alimentazione in questa fase della vita: solitudine, vedovanza, basso reddito, invalidità, malattie croniche, depressione, uso di farmaci, ecc. ma anche la scarsa educazione alimentare. L'opinione diffusa che l'anziano debba mangiare in modo diverso rispetto all'adulto è errata. Salvo specifiche controindicazioni l'alimentazione indicata nella terza età non è diversa da quella dell'adulto, anche se diminuisce il bisogno di energia. In mancanza di attività motoria, l'apporto giornaliero di calorie raccomandato è intorno alle 1900-2250 per l'uomo (1600-1900 per la donna) nella fascia d'età fra i 60 e i 74 anni e fra le 1700-1950 per l'uomo (1500-1750 per la donna) nella fascia di età oltre i 75 anni. Le minori necessità caloriche e la ridotta attività fisica provocano un decremento del fabbisogno energetico intorno ai 75 anni. Per quanto riguarda le proteine è valido il fabbisogno per le età precedenti. Gli alimenti proteici consigliati sono il latte, i formaggi, i legumi, le uova, il pesce e la carne. È importante ridurre i grassi preferendo quelli ricchi di acidi monoinsaturi e polinsaturi come olio di oliva, alcuni oli di semi, grassi del pesce e della frutta secca. Si consiglia il consumo di carboidrati complessi, come quelli di cereali, pane integrale, legumi, verdura e frutta, che forniscono energia, fibra, ferro, minerali e vitamine.

Come comportarsi:

- *Segui una dieta variata e appetibile.*
- *Evita il ricorso a pasti freddi, piatti precucinati oppure riscaldati.*
- *Evita pasti pesanti.*

- *Fai una buona prima colazione con latte o yogurt.*
- *Conserva il peso corporeo continuando a mantenere un buon livello di attività motoria ed evita l'abuso di condimenti grassi e dolci.*
- *Riduci i grassi animali, scegli frequentemente il pesce e le carni alternative (pollo, tacchino, coniglio, ecc.), non esagerare con i formaggi.*
- *Consuma legumi, frutta e ortaggi freschi.*
- *Non eccedere nel consumo di bevande alcoliche e sale.*

10. La sicurezza dei tuoi cibi dipende anche da te

Oggi i consumatori sono più attenti alle questioni della sicurezza degli alimenti, è giusto pretendere da questo punto di vista un forte impegno da parte del settore produttivo agro-alimentare e degli organismi preposti ai controlli. Bisogna ricordare che gli alimenti hanno sempre contenuto oltre ai nutrienti anche sostanze potenzialmente tossiche. E' il consumatore che ha la responsabilità dell'acquisto, del controllo e dell'uso corretto del cibo svolgendo un ruolo attivo e non passivo. Deve essere consapevole e informato imparare a leggere e interpretare le etichette, conservare e usare nel modo giusto il prodotto.

Presenza di sostanze chimiche estranee negli alimenti

Gli alimenti possono contenere additivi, contaminanti ambientali (metalli, pesanti, pesticidi), sostanze tossiche prodotte da muffe, residui da trattamenti, da processo ecc. La presenza di additivi nei prodotti è regolamentata e controllata dagli Organismi ufficiali. L'etichetta di tutti i prodotti alimentari riporta nell'elenco degli ingredienti anche gli eventuali additivi che sono stati aggiunti. Sono tutte sostanze ammesse dopo essere state oggetto di approfonditi studi tossicologici. I limiti imposti dalla legge servono ad evitare che con l'alimentazione abituale si superino le Dosi Giornaliere Ammissibili (DGA). Tra due prodotti simili il consumatore può decidere di scegliere quello che non contiene additivi. Ad esempio, il consumatore può acquistare prodotti senza coloranti. Per questioni igieniche comunque gli ortaggi e la frutta ottenuti con metodo tradizionale e biologico, vanno sottoposti a lavaggio prima del loro consumo.

Contaminazione microbica degli alimenti

La contaminazione microbica degli alimenti è un problema di sicurezza alimentare, nel quale il consumatore gioca un ruolo importante. Nell'organismo umano, nell'ambiente e negli alimenti si trovano microrganismi: da considerarsi utili e altri dannosi per la salute dell'uomo. Adottare una serie di comportamenti corretti consente di ridurre il rischio di contrarre malattie provocate da questi microrganismi.

Scelta ed acquisto degli alimenti

In generale, la pulizia e l'ordine del punto vendita indicano l'attenzione del venditore alla qualità del prodotto venduto. Bisogna controllare le etichette, che devono riportare la data di scadenza dei prodotti confezionati. Le confezioni non devono essere bagnate, né ricoperte di brina oppure schiacciate. Dopo l'acquisto, il consumatore deve trasportare i surgelati all'interno di un contenitore termico. È consigliabile acquistarli per ultimi, riducendo al minimo i tempi di interruzione della "catena del freddo". I prodotti più deperibili come latte, yogurt e budini, devono essere mantenuti a delle temperature uguali oppure inferiori a +4°C. Lo stesso discorso vale per surgelati che necessitano di una temperatura pari oppure inferiore a -18°C.

Preparazione degli alimenti

Lavaggio

È necessario lavarsi le mani prima di cucinare e di toccare alimenti da consumare che siano crudi o cotti. Se la pelle presenta ferite bisogna usare dei guanti. Va ricordato che gli animali domestici frequentemente trasportano dei microrganismi patogeni che possono passare nel cibo dalle nostre mani. Ogni superficie usata per la preparazione va mantenuta pulita, e gli utensili vanno preventivamente lavati prima di essere usati. Lavare sempre con cura la frutta e le verdure, mentre le parti muffe e verdi vanno eliminate.

Cottura

Una buona cottura dell'alimento svolge un'azione di bonifica contro gli agenti patogeni. I cibi di origine animale, come carne, pesce e uova, hanno un maggior rischio di contaminazione, e non devono essere consumati crudi o poco cotti. Questo consiglio è una regola fondamentale per gli anziani, i bambini e le donne in gravidanza. Quando i cibi cotti si raffreddano devono essere protetti dai microbi che vengono dall'ambiente esterno e iniziano a proliferare. Per non correre rischi si consiglia di consumare il cibo subito dopo la cottura. La conservazione deve essere effettuata in contenitori chiusi e conservati in frigorifero.

La conservazione

Conservazione in dispensa

I prodotti non deperibili a breve termine, come per esempio la pasta, il riso, la farina, i legumi secchi, ecc., vanno conservati, chiusi in confezioni oppure contenitori, a temperatura ambiente ed hanno una stabilità notevole, a patto che vengano mantenute condizioni di aerazione, pulizia e scarsa umidità. L'umidità dell'aria penetra più facilmente nelle confezioni, dopo essere state aperte, facilitando l'ammuffimento e la nascita di insetti. Per tale motivo è fondamentale chiudere in maniera appropriata le confezioni di pasta, riso oppure farina aperte e poste in dispensa. Anche per gli alimenti in scatola è importante usare alcune accortezze:

- leggere sempre la data di scadenza, le norme e le raccomandazioni utili per la conservazione;
- pulire la scatola metallica per evitare contaminazioni degli alimenti;
- una volta aperta la scatola è bene trasferirlo in un contenitore per alimenti e riporlo in frigorifero.

Se all'apertura della confezione il prodotto presenta muffe, gas, bollicine, odore o consistenza non proprie va scartato. Prima di consumare gli alimenti controllate sempre loro data di scadenza.

Conservazione in frigorifero

Per la conservazione degli alimenti in periodi brevi, il frigorifero è il posto più adatto, a patto che sia sempre pulito, sbrinato, tenuto intorno a 4/5°C. Gli alimenti devono essere racchiusi in contenitori oppure in confezioni separate. Il frigorifero non deve essere riempito in modo eccessivo per garantire la giusta circolazione dell'aria e l'omogeneità della temperatura. Rispettate la durata di conservazione indicata sull'etichetta e conservate poco i cibi aperti. L'errata utilizzazione del frigorifero può essere causa di contaminazione dei cibi. È indispensabile osservare una corretta disposizione dei prodotti in modo da evitare i fenomeni di contaminazione tra i cibi. E' opportuno riporre nel contenitore in basso (dove la temperatura è più alta) frutta e verdura, per salvaguardare le caratteristiche organolettiche e nutrizionali dei prodotti. Al di sopra (temperatura più bassa) vanno riposte la carne, il pesce e i formaggi, protetti da involucri oppure da contenitori. Nei ripiani alti è meglio conservare i prodotti come le creme, il latte e la panna.

Uso del congelatore: come congelare, come scongelare

Il congelatore, con le temperature di -18°C (tre o quattro stelle), è un buon alleato per conservare gli alimenti per lunghi periodi. Il congelatore non effettua una azione di bonifica, ma blocca la crescita dei microrganismi. Se si congela un alimento occorre farne piccole confezioni, scrivendoci sopra la data, e mettendole nel congelatore. Per scongelare un prodotto il modo migliore è cuocerlo in acqua già bollente oppure in un tegame ad alta temperatura.

Come comportarsi:

- *Varia le scelte di alimenti, per ridurre i rischi di ingerire sostanze estranee presenti negli alimenti, e che potrebbero essere dannose.*
- *Per anziani, lattanti, bambini e donne in stato di gravidanza, è importante evitare il consumo di alimenti animali crudi oppure poco cotti, come per esempio: uova poco cotte oppure salse a base di uova crude (come zabaione, maionese preparata in casa), carne al sangue, pesce crudo e frutti di mare.*
- *Presta attenzione alle conserve casalinghe (soprattutto sott'olio oppure in salamoia). Vanno preparate rispettando delle norme igieniche. Non va assaggiata una conserva sospetta.*
- *Non fate raffreddare un alimento che avete già cotto fuori dal frigorifero per troppo tempo e senza coprirlo.*

Va messo in frigorifero entro due ore dalla cottura (solo un'ora l'estate). Quando usi avanzi, riscaldali sino a quando non saranno caldi anche all'interno.

• Non scongelare gli alimenti che hanno origine animale a temperatura ambiente. Se non li puoi cucinare mettili in frigorifero in anticipo o mettili a scongelare all'interno del microonde.

• Nel frigorifero evita il contatto tra alimenti diversi, conserva gli avanzi in contenitori chiusi e le uova nel loro contenitore d'origine.