

Le linee guida per una sana alimentazione

L'Istituto Nazionale di Ricerca per gli Alimenti e la Nutrizione ha emanato direttive per una sana alimentazione, aggiornate sulla base dell'evoluzione delle conoscenze scientifiche e del cambiamento delle abitudini di vita. Le linee guida hanno anche lo scopo di sfatare false convinzioni e di correggere errate "mode alimentari" che hanno preso piede negli ultimi anni. Quali sono dunque le regole per alimentarsi senza commettere errori?

Controlla il peso e mantieniti sempre attivo, è la regola numero uno. E' opportuno pesarsi almeno una volta al mese controllando il proprio indice di massa corporea (vedi box) Se si è sovrappeso, ridurre, con il consiglio del medico, la quantità di calorie assunte giornalmente (includendo comunque tutti gli alimenti in modo equilibrato) e aumentare nel contempo il consumo di energia attraverso il movimento. Sono assolutamente da evitare le diete drastiche e sbilanciate, che non includono tutti gli alimenti. Se si è sottopeso consultare il medico e mantenere un giusto livello di attività, accompagnata da un'alimentazione varia ed equilibrata, consumando tutti i pasti agli orari abituali.

Cereali, legumi ... ortaggi e frutta. Incrementare l'assunzione quotidiana di ortaggi, frutta fresca e legumi. Consumare regolarmente anche pane, pasta, riso e altri cereali, meglio se integrali, limitando grassi e oli.

Grassi di qualità ... limitando la quantità. Condire preferibilmente con grassi di origine vegetale, soprattutto olio extravergine di oliva e oli di semi, a crudo, e sempre in quantità controllate. Non eccedere nel consumo di alimenti fritti, evitando di riutilizzare grassi e oli già cotti. Mangiare il pesce due o tre volte la settimana e, fra le carni, preferire quelle magre, eliminando l'eventuale grasso visibile. Non andrebbero consumate più di quattro uova alla settimana, distribuite nei vari giorni. Preferire il latte scremato o parzialmente scremato a quello intero e, per quanto riguarda i formaggi, scegliere quelli più magri oppure ridurre le porzioni. Abituarsi a controllare le etichette per conoscere il contenuto in grassi dei vari cibi.

Zuccheri, dolci ... e bevande zuccherate, nei giusti limiti. Tra i dolci meglio scegliere i prodotti da forno della tradizione italiana, come biscotti, torte, ecc, che contengono meno grassi e zuccheri rispetto alle merendine pre-confezionate, Oltre ai prodotti con molto saccarosio, attenzione anche alla quota di zuccheri fornita da marmellate, miele, creme. Lavarsi sempre i denti dopo il loro consumo.

Acqua in abbondanza. Assecondare sempre il senso di sete tentando anzi di anticiparlo, bevendo 1,5-2 litri di acqua al giorno: meglio bere frequentemente, piccole quantità a piccoli sorsi, soprattutto se l'acqua è fredda. Bambini e anziani, più esposti al rischio di disidratazione, dovrebbero bere frequentemente nell'arco della giornata, anche se non hanno sete. Durante l'attività fisica e in determinate condizioni patologiche (es. stati febbrili, diarrea) che determinano un aumento della perdita di acqua, reintegrare tempestivamente e in quantità adeguata l'acqua perduta. E' sbagliato evitare di bere per il timore di sudare eccessivamente o di ingrassare: sudare è infatti indispensabile per regolare la temperatura corporea e l'acqua non fa ingrassare.

Sale ... meglio poco. Preferire il sale arricchito con iodio (sale iodato). Cercare di ridurre progressivamente il sale che si aggiunge ai cibi. Abituarsi a salare progressivamente meno i cibi, tenendo in considerazione inoltre il sale contenuto in dadi, ketchup, salsa di soia, senape, ecc.

Per esaltare il sapore dei cibi preferire succo di limone, aceto, spezie ed erbe aromatiche. Durante l'attività sportiva moderata è sufficiente reintegrare i liquidi persi attraverso la sudorazione con la semplice acqua; in caso di sudorazione intensa possono essere utili bevande arricchite di sali minerali.

Alcolici con moderazione. Se si desidera bere alcolici, è preferibile assumerli durante o vicino ai pasti, in quantità controllata, prediligendo quelli a basso tenore alcolico, come birra e vino (1-2 bicchieri al giorno). Evitare l'assunzione di alcol durante l'infanzia, l'adolescenza, la gravidanza, l'allattamento e se ci si deve mettere alla guida di veicoli o se si deve operare su macchinari che richiedono attenzione.

Ridurre o eliminare l'assunzione di bevande alcoliche se si è obesi o in sovrappeso, ma anche se si presenta una familiarità per diabete, obesità, ipertrigliceridemia, ecc o se si stanno assumendo farmaci che potrebbero interagire.

In gravidanza ... è bene evitare aumenti eccessivi di peso, facendo nel contempo attenzione a soddisfare gli aumentati fabbisogni nutritivi, in particolare di proteine, calcio, ferro e acido folico, integrando la dieta con prodotti specifici acquistabili in farmacia. Non assumere cibi crudi o poco cotti, e bevande alcoliche. Un'adeguata assunzione di acido folico, con gli alimenti o integratori, è consigliabile anche durante tutta l'età fertile della donna.

Durante l'allattamento.... le necessità nutritive sono addirittura superiori rispetto alla gravidanza. Un'alimentazione varia, ricca di vegetali freschi, pesce, latte e derivati aiuta a stare bene e a produrre un latte adatto alle esigenze del neonato. Evitare gli alimenti che possono conferire odori o sapori sgradevoli al latte. Assumere quantità moderate di alimenti che contengono sostanze eccitanti, come thé, caffè, cacao, coca cola. Evitare gli alcolici.

Bambini, ragazzi e adolescenti. Non saltare mai la prima colazione e suddividere opportunamente gli alimenti nel corso della giornata, aumentando l'assunzione di ortaggi e frutta. Non eccedere con dolci, bibite gassate e piatti dei fast food. Dedicare almeno un'ora al giorno all'attività fisica e al movimento (camminare, giocare all'aperto, ecc.). Cercare di evitare schemi alimentari squilibrati e monotoni, solo perché di moda. Soprattutto per le ragazze, è importante soddisfare i propri fabbisogni alimentari di ferro e di calcio. Non escludere dalla dieta cibi come carne o pesce, pane e pasta o latte e formaggi, così come impongono alcune "mode alimentari" attualmente molto seguite.

In menopausa ... aumentare l'attività motoria e curare di più l'alimentazione, senza eliminare indiscriminatamente alcun gruppo di alimenti a favore di altri. Non esagerare con latte e formaggi prediligendo comunque quelli magri e a basso contenuto di sale. Assumere frutta fresca e ortaggi in abbondanza; condire con olio extravergine di oliva. Limitare o evitare condizioni quali sovrappeso o obesità, sedentarietà, stitichezza, fumo e abuso d'alcol, che rappresentano importanti fattori di rischio per diverse malattie.

Anziani . Rendere la propria dieta varia e appetibile, evitando il più possibile i piatti freddi, precucinati e riscaldati, Scegliere gli alimenti in relazione allo stato di salute dell'apparato masticatorio e digerente: ad esempio tritare le carni, grattugiare la frutta, preferire le minestre, i purea ed i frullati. Evitare i pasti abbondanti, frazionando l'alimentazione in più occasioni durante la giornata. La prima colazione dovrebbe essere abbondante e comprendere latte o yogurt. Consumare spesso legumi, frutta e ortaggi freschi. Ridurre i grassi animali, scegliendo carni magre come pollo, coniglio, tacchino. Aumentare il consumo di pesce e ridurre quello di formaggi, di alcolici e del sale da cucina.

La sicurezza dei cibi è anche nelle nostre mani. Seguire un'alimentazione varia riduce anche le possibilità di ingerire sostanze dannose eventualmente contenute negli alimenti. Le persone anziane, i bambini e le donne in gravidanza devono evitare il consumo di alimenti di origine animale crudi o poco cotti.

Le conserve casalinghe devono essere preparate osservando scrupolose norme igieniche per scongiurare il rischio che si sviluppino microrganismi dannosi per la salute. Non lasciare raffreddare gli alimenti già cotti fuori dal frigorifero per più di due ore (una in estate) e senza coperchio. Quando riutilizzati, dovranno essere scaldati fino a quando saranno molto caldi anche all'interno. Non scongelare gli alimenti di origine animale a temperatura ambiente. Meglio cucinarli direttamente oppure scongelarli nel frigorifero o nel forno a microonde. Nel frigorifero evitare il contatto tra alimenti diversi; conservare i cibi già cucinati in recipienti chiusi, le uova nel contenitore d'origine, ecc. Non ricongelare alimenti già scongelati .

Come calcolare il proprio Indice di Massa Corporea

L'Indice di Massa Corporea (IMC) è un numero che esprime se il nostro peso è nella norma o no. Per calcolarlo bisogna dividere il nostro peso (espresso in Kg) per il prodotto dell'altezza per se stessa, espressa in metri.

Ad esempio, una persona che pesa 70 Kg ed è alta 1,70 m , ha un IMC uguale a:

$$\frac{70}{1,70 \times 1,70} = \frac{70}{2,89} = 24,2$$

Si considera normale un IMC compreso fra 18,5 e 24,9. Un IMC inferiore a 18, indica sottopeso, un IMC compreso tra 25 e 29,9 indica soprappeso, mentre un IMC superiore a 30 indica obesità.