

Un'alimentazione equilibrata e abitudini alimentari sane e regolari influiscono molto sul nostro aspetto e sulla nostra salute. Non si tratta solo di cibo, il nostro corpo è il risultato di quello che introduciamo al suo interno e di quello che consumiamo giornalmente. Per questo è importante conoscere le basi di un'alimentazione sana ed equilibrata e seguire alcuni piccoli accorgimenti alimentari per essere sempre in forma senza bisogno di rinunce: ecco alcuni consigli per mangiare tutto, senza esagerare, e mantenere la linea desiderata.

1) MANGIARE IN MODO REGOLARE

Mangiare in modo regolare, stabilendo un orario preciso per i pasti, è un ottimo modo per stimolare il metabolismo. Perciò è consigliabile non saltare i pasti, soprattutto la colazione fare spuntini regolari la mattina e al pomeriggio ma evitare stuzzichini fuori pasto ad orari sregolati.

2) FARE SEMPRE COLAZIONE

La colazione è uno dei pasti meno considerati ma invece è il pasto più importante della giornata: dà energia al corpo durante le attività quotidiane e soprattutto attenua il senso di fame che si prova verso l'ora di pranzo se si è a stomaco vuoto. In aggiunta stimola il metabolismo ed è il momento migliore del giorno per introdurre carboidrati e dolci.

3) PIU' CEREALI, LEGUMI E FIBRE

Le fibre sono essenziali per il buon funzionamento dell'organismo perché apportano carboidrati (soprattutto amido e fibra), ma anche vitamine, minerali ed altre sostanze di grande interesse per la salute. Inoltre i cereali, e soprattutto i legumi, sono anche buone fonti di proteine. Il consumo di adeguate quantità di frutta e ortaggi assicura, inoltre, un rilevante apporto di nutrienti (vitamine, minerali, acidi organici) e nello stesso tempo consente di ridurre la densità energetica della dieta, sia perché il tenore in grassi e l'apporto calorico complessivo sono limitati, sia perché il potere saziante di questi alimenti è particolarmente elevato.

approfondimento: PRINCIPALI ALIMENTI RICCHI IN FIBRA

Legumi: fagioli, fave, ceci, lenticchie, piselli

Cereali e derivati: pasta, biscotti, pane e cereali da colazione (soprattutto se integrali), prodotti da forno, orzo perlato

Verdura e ortaggi: carciofi, cavoli, cicoria, carote, melanzane, barbabietole, funghi, agretti, finocchi

Frutta fresca: pere, mele, fichi, banane, kiwi, lamponi, fichi d'India, ribes

Frutta secca in guscio: noci, nocciole, mandorle

Frutta essiccata: albicocche secche, fichi secchi, mele essiccate, uva passa, prugne secche, castagne secche

4) GRASSI : SCEGLI LA QUALITA' E LIMITA LA QUANTITA'

Per stare bene è necessario introdurre con l'alimentazione una certa quantità di grassi, ma è altrettanto opportuno non eccedere. I grassi, oltre a fornire energia in maniera concentrata (9 calorie/g, cioè più del doppio rispetto a proteine e carboidrati), apportano acidi grassi essenziali della famiglia omega-6 e della famiglia omega-3 e favoriscono l'assorbimento delle vitamine liposolubili A, D, E, K e dei carotenoidi. Un eccessivo consumo di grassi nell'alimentazione abituale rappresenta invece un fattore di rischio per l'insorgenza di obesità, malattie cardio-vascolari e tumori. Le quantità di grassi che assicurano un buono stato di salute variano da persona a persona, a seconda del sesso, dell'età e dello stile di vita: una quantità indicativa per l'adulto è quella che apporta dal 20-25% delle calorie complessive della dieta (per soggetti sedentari) fino a un massimo del 35% (per soggetti con intensa attività fisica). Tutti i grassi sono uguali sul piano dell'apporto di energia, ma sul piano della qualità possono essere molto diversi. La diversa qualità dei grassi può avere effetti importanti sullo stato di nutrizione e di salute dell'uomo.

5) ZUCCHERI, DOLCI E BEVANDE ZUCCHERATE: NEI GIUSTI LIMITI

È importante limitare il consumo di alimenti e bevande dolci nella giornata, ovvero limitare tutti quegli alimenti come: caramelle gommosi, bibite gasate e zuccherine e tutti i dolci ricoperti di cioccolato o glasse di zucchero. Preferire prodotti da forno, che contengono meno grasso e zucchero e più amido (biscotti, torte fatte in casa e non farcite, etc.). I prodotti dolci da spalmare sul pane o sulle fette biscottate (quali marmellate, confetture di frutta, miele e creme) vanno utilizzati in quantità controllata. Tuttavia anche gli zuccheri hanno la loro importanza, quindi una porzione di dolci quotidiana è ammessa ma è consigliabile assumerla a colazione preferendo sempre i prodotti da forno.

6) BEVI OGNI GIORNO ACQUA IN ABBONDANZA

L'acqua è una grande fonte di benessere. L'acqua viene persa e consumata continuamente e quindi deve essere reintegrata dall'esterno in modo regolare; infatti in condizioni normali le perdite giornaliere di acqua nell'individuo adulto si aggirano intorno al 3-4% del peso corporeo vale a dire 2-2.5 litri. È importante reintegrare le perdite di acqua:

- asseconda sempre il senso di sete e anzi tenta di anticiparlo, bevendo a sufficienza mediamente 1.5-2 litri di acqua al giorno;
- bevi frequentemente e in piccole quantità, bevi lentamente soprattutto se l'acqua è fredda: infatti un brusco abbassamento della temperatura dello stomaco può creare le condizioni per pericolose congestioni;
- l'equilibrio idrico deve essere mantenuto bevendo essenzialmente acqua, ricorda che bevande diverse (come aranciate, bibite di tipo cola, succhi di frutta, caffè, tè) oltre a fornire acqua apportano anche altre sostanze che contengono calorie (ad esempio zuccheri semplici) o che sono farmacologicamente attive (ad esempio caffeina);
- è sbagliato evitare di bere per il timore di sudare eccessivamente sudare è fondamentale per regolare la temperatura corporea;
- durante e dopo l'attività fisica bevi per reintegrare prontamente e tempestivamente le perdite dovute alla sudorazione, ricorrendo prevalentemente all'acqua.

approfondimento: SETE E DISIDRATAZIONE

Il primo sintomo della disidratazione è la secchezza della bocca. Poi, a mano a mano che lo stato di disidratazione aumenta, sia la pelle che le mucose (comprese quelle dell'occhio) diventano secche e asciutte e compaiono senso di affaticamento, mal di testa, arrossamento della pelle, crampi muscolari, perdita di appetito, intolleranza al calore, apatia. Se lo stato di disidratazione è ancora più grave, si possono avere vertigini, nausea e vomito, tachicardia, diminuzione del livello di attenzione e di concentrazione e sdoppiamento della visione, fino a perdita di conoscenza.

7) SALE??? MEGLIO POCO

Sia il sapore che le proprietà biologiche del sale comune sono legate principalmente al sodio. Un eccessivo consumo di sodio, quindi di sale è legato all'insorgenza di calcoli, all'instaurarsi dell'ipertensione arteriosa soprattutto nelle persone già predisposte, ad un maggior rischio di osteoporosi ed a un incremento della ritenzione idrica. Per evitare di introdurre eccessive quantità di sale con l'alimentazione è importante ridurre la quantità di sale giornaliera mediante i seguenti suggerimenti:

- riduci progressivamente l'uso di sale sia a tavola che in cucina;
- preferisci al sale comune il sale arricchito con iodio (sale iodato);
- limita l'uso di condimenti alternativi contenenti sodio (dado da brodo, ketchup, salsa di soia, senape etc...);
- insaporisci i cibi con erbe aromatiche (come aglio, cipolla, basilico, prezzemolo, rosmarino, salvia, menta, origano, maggiorana, sedano, porro, timo, semi di finocchio) e spezie (come pepe, peperoncino, noce moscata, zafferano, curry);
- esalta il sapore dei cibi usando succo di limone e aceto;
- scegli, quando sono disponibili, le linee di prodotti a basso contenuto di sale (pane senza sale, tonno in scatola a basso contenuto di sale, ecc.);
- consuma solo saltuariamente alimenti trasformati ricchi di sale (snacks salati, patatine in sacchetto, olive da tavola).

8) BEVANDE ALCOLICHE: SE POSSIBILE DA EVITARE

Consumare bevande alcoliche è consentito, ma con moderazione. L'alcol, infatti è ricco in calorie e fa aumentare il girovita promuovendo l'insorgere della fastidiosa "pancetta". Il consumo di bevande alcoliche è consigliabile durante i pasti o immediatamente prima o dopo mangiato; inoltre è meglio che le bevande alcoliche siano a basso tenore alcolico come vino e birra. Tuttavia ci sono alcune circostanze in cui l'alcol va eliminato completamente, quando: infanzia, adolescenza, gravidanza e allattamento. Va fortemente ridotta l'assunzione di alcol se si è soggetti in sovrappeso o obesi o se si presenta una familiarità per diabete, ipertensione, ipertrigliceridemia.

9) VARIARE IL PIÙ POSSIBILE GLI ALIMENTI

Una dieta equilibrata oltre che sulle quantità si basa anche sulla varietà degli alimenti. Cambiando spesso l'assunzione delle differenti categorie alimentari si otterranno tutte le migliori proprietà nutritive di ognuno di essi senza sovraccaricare il corpo di sostanze troppo simili tra loro.

10) FARE TANTI PICCOLI PASTI

Per ottenere il miglior vantaggio da qualunque tipo di alimentazione è importante che il numero dei pasti non sia inferiore a cinque, di cui: tre pasti principali e due spuntini, rispettivamente uno a metà mattina e uno a metà pomeriggio di modo che non si arrivi mai al pasto successivo con troppo appetito e quindi si può evitare di assumere quantità troppo eccessive di cibo. E' consigliabile assumere della frutta come spuntini.

approfondimento: ALIMENTAZIONE CORRETTA GIORNALIERA

Per seguire un corretto regime alimentare giornaliero la nostra dieta deve essere composta da: 55-65% di carboidrati, di cui semplici (zucchero) al massimo un 10% e complessi (pane, pasta, riso, patate) il restante 45%; il 30% di lipidi e il 15% di proteine. Tra le proteine preferire carni bianche e pesce, mentre la carne rossa non dovrebbe essere assunta più di 3 volte la settimana.

E' essenziale mangiare almeno 5 porzioni al giorno tra frutta e verdura al giorno.