

“Ricette” per una sana alimentazione

Renza Berruti
Cristina Deorsola



Premessa

Le attuali conoscenze scientifiche dimostrano che l'incidenza di molte patologie croniche è legata alla dieta e più in generale agli stili di vita: alimentazione e nutrizione sono i fattori che incidono in modo fondamentale sulla capacità individuale a controllare, mantenere e migliorare lo stato di salute.

A tale proposito, il Piano Sanitario Nazionale 2003-2005 ha indicato, al punto 9 tra le dieci strategie di sviluppo, la necessità di promuovere “gli stili di vita salutari attraverso una corretta alimentazione, l'abolizione del fumo, contrastando l'abuso dell'alcool e favorendo l'incremento dell'attività fisica come fattore protettivo”.

Indagini effettuate dall' ISTAT e dall'Istituto Nazionale della Nutrizione (INRAN) hanno evidenziato un'alta percentuale di sovrappeso ed obesi in Italia .

L'obesità si può instaurare più o meno lentamente in ogni età della vita e può essere transitoria o persistente.

L'obesità dell'età evolutiva è un fattore di rischio per l'obesità dell'età adulta; i periodi della vita in cui con maggior frequenza si assiste alla comparsa dell'obesità e la cui correlazione con l'obesità dell'età adulta è più probabile sono il periodo tra i 4 e 6 anni e la pubertà.

Il controllo dell'obesità può essere effettuato solo nel contesto di uno stile alimentare globalmente sano ed equilibrato ed è per questo che è utile “coinvolgere” gli individui in questo loro percorso di vita già dalla prima infanzia.

Asti, 20.10.05

Il direttore generale ASL 19
Dott. Antonio Di Santo

DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE
S. O. C. IGIENE DEGLI ALIMENTI E DELLA NUTRIZIONE

I quaderni dell'A.S.L. 19

“Ricette” per una sana alimentazione

Renza Berruti
Cristina Deorsola

Introduzione

Nella società di oggi, protesa all'informazione, alla comunicazione, all'intercultura, l'alimentazione assume un ruolo fondamentale nel determinare la qualità della vita: è uno strumento prezioso, insostituibile per l'educazione finalizzata alla prevenzione ed alla cura delle malattie e perciò alla promozione ed al mantenimento di un buono stato di salute oltre ad offrire numerosi spunti di crescita personale, civile, culturale.

Il cibo ci immerge nella comunità, al punto che "saper mangiare" è anche socializzazione, "saper vivere"; il pasto riunisce la famiglia, rinsalda il dialogo. I pranzi di festa, delle ricorrenze, dei festeggiamenti, le colazioni di lavoro sono pretesti per favorire le comunicazioni sociali; il cibo costituisce un'occasione per incontrarsi e per far festa.

Il cibo quindi come mezzo di espressione e socializzazione, non solo come elemento da incorporare vissuto con "piacere": il piacere derivante dall'uso dei sensi, dal manipolare materie prime per creare alimenti, il piacere delle scoperte, del gioco, della compagnia.

Le abitudini alimentari in Italia sono molto cambiate negli ultimi decenni correlate al miglioramento delle condizioni socio-economiche, associate ad un aumento della sedentarietà.

Si è visto che una cattiva alimentazione già nell'infanzia è correlata ad un aumento dell'incidenza nell'età adulta di obesità e malattie cronico-degenerative.

I più frequenti errori dietetici sono:

- Eccessiva introduzione di proteine specie animali con scarsa introduzione di legumi (fonti anch'essi di proteine).*
- Elevata introduzione di lipidi con prevalenza di acidi grassi saturi (es. burro, salumi, ecc..) a discapito di quelli insaturi (es. pesce, olio di oliva, ecc..).*
- Scarso apporto di fibre (verdura, frutta).*
- Eccessivo apporto di sale.*
- Apporto di glucidi qualitativamente scorretto (eccesso di glucidi semplici come bevande zuccherate, merendine, ecc..).*

È importante distribuire correttamente i pasti durante la giornata: 3 pasti principali (colazione, pranzo, cena) e 2 spuntini (spuntino di metà mattina, merenda).

La prima colazione è un pasto importante e deve essere un'abitudine per tutta la famiglia.

Quale alimentazione

Un'alimentazione varia ed equilibrata è la base per una crescita armonica e sana: è necessario pertanto insegnare ai ragazzi ad avere una alimentazione corretta la quale, oltre a prevedere un adeguato apporto calorico, pone attenzione alla qualità dei cibi presenti sul mercato, utilizzando come valido alleato "l'etichetta nutrizionale".

Evitare



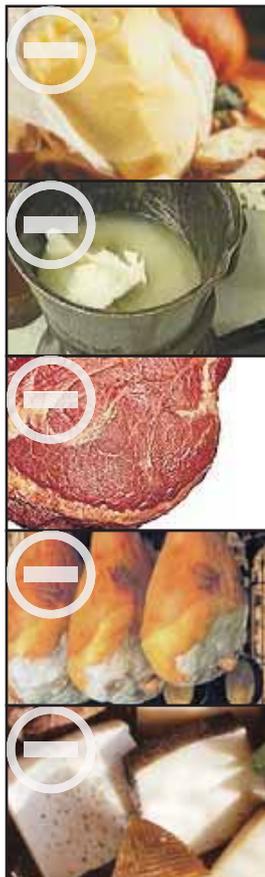
• Il consumo di **alimenti o bevande** la cui **composizione** come ingredienti e nutrienti **non sia ben definita** a priori ma possa variare secondo le marche.



Ridurre



• Il consumo di **grassi animali** (burro, strutto, carni grasse, frattaglie, formaggi, merendine del commercio, cioccolata, ... che oltre a veicolare alte quote di **grassi**, trasportano in molti casi con sé, elevate quantità di **proteine** sovraccaricando l'apparato urinario) e di **grassi vegetali scadenti** (olio di palma e di cocco) o **grassi vegetali idrogenati** (anche se parzialmente), che si comportano come





fossero grassi animali.

Scegliere formaggi freschi a più basso contenuto di grassi (tipo mozzarella, crescenza, primo sale), oppure ridurre le quantità e la frequenza di quelli più stagionati. Valida alternativa sono i derivati dal siero (tipo ricotta e fiocchi di latte).

Per quel che riguarda le uova, ove non vi sia il colesterolo alto, se ne possono consumare 4 alla settimana.

- L'eccessivo consumo di **cibi ricchi in zuccheri a rapido assorbimento** (dolci in genere, bibite dolci, zucchero, miele,...) e bevande alcoliche (birra, vino, ...), preferire ad esempio le spremute.

- L'utilizzo del **sale da cucina** per condire l'insalata ed i secondi piatti in genere, prediligendo invece le spezie e le erbe aromatiche. Limitare l'uso del sale all'acqua della pasta. Evitare inoltre l'utilizzo dei dadi e dei prodotti simili oltre che di tutti i cibi in scatola, gli affettati e i prodotti sotto sale.

- Di trascorrere molte ore del giorno seduti.



Incentivare



• Il consumo di **alimenti di base** come la farina, la pasta, il riso, frutta e verdure fresche di stagione, il pesce, le carni fresche, le uova, ...(limitare i cibi in scatola, i cibi cotti già pronti e confezionati come le pizze surgelate, le torte pronte, le merendine, i primi piatti già pronti, le minestre liofilizzate, le carni confezionate già lavorate e pronte al consumo, ... in quanto ricche di grassi e additivi di vario genere).

• Il consumo giornaliero di un'adeguata quantità di **latte** (preferibilmente parzialmente scremato o yogurt bianco magro). In caso di intolleranza a tali prodotti, è opportuno valutare con il proprio medico l'esigenza di utilizzare prodotti specifici o integratori di calcio.

• Il consumo dei **legumi** (tipo fagioli, ceci, lenticchie, ...) che, in quanto ricchi di proteine, possono essere almeno una volta alla settimana, una valida alternativa alla carne e ai formaggi.

• Il consumo di **carboidrati complessi poco raffinati** (pane, pasta, riso, grissini, ... integrali) almeno 2-3 volte la settimana, preferibilmente di tipo biologico (la parte esterna - crusca - del cereale trattiene tutti i trattamenti antiparassitari realizzati sul campo).

• Il consumo di **n. 5 porzioni** al giorno tra frutta e verdura (es. un frutto a metà mattina, un contorno ed un frutto a pranzo, un contorno ed un frutto a cena) prediligendo i tipi crudi e di stagione, accuratamente lavati.

• L'utilizzo del **pesce** come secondo piatto almeno 2-3 volte a settimana.

• L'utilizzo dell'**olio extravergine d'oliva spremuto a freddo** sia per condire che





per friggere (non più di 1-2 volte a settimana). Per la frittura, se non possibile, utilizzare al massimo l'olio di arachide.

- La **variabilità** delle vostre scelte a tavola.
- Il consumo di acqua. Bere almeno **1,5 Lt di acqua** al giorno (preferibilmente non gasata), scegliendo tra le varie disponibili sul mercato quella più indicata per il proprio stato di salute (es. ricca in calcio, povera in sodio, ...).
- L'**attività fisica**, tipo camminate, tutti i giorni per almeno 30-40 minuti continui.



Cosa mangiare a cena?

Il pasto serale dovrebbe rappresentare circa il 30% delle calorie giornaliere. È inoltre importante consumare alimenti adeguati in base al pranzo che si è consumato nella stessa giornata.

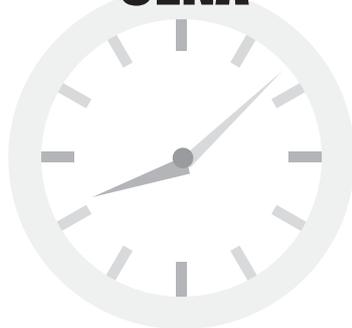
In sintesi potremmo proporre il seguente schema:

(gli alimenti sono indicati in ordine di priorità)

PRANZO



CENA



Se ...

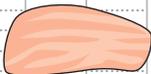
Allora

I° piatto	I° piatto asciutto	Passato di verdura o minestre o zuppe
	Passato di verdura o minestre o zuppe	I° piatto asciutto
	Paste ripiene	Passato di verdura
II° piatto	Carne	Uova o formaggio o pesce
	Pesce	Uova o formaggio o carne o affettati
	Affettati	Pesce o uova o formaggio
	Uova	Pesce o carne o affettato
	Formaggio	Pesce o carne o affettato
contorno	Patate	Verdura cruda, verdura cotta
	Verdura cruda	Ver. cruda, ver. cotta o legumi o patate
	Verdura cotta	Verdura cruda o legumi o patate



Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
	3					

Formaggio: 3 volte a settimana (2 volte formaggi freschi e 1 volta formaggi stagionati).

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
	2					

Affettati: 2 volte a settimana (ben sgrassati, preferibilmente: prosciutto cotto, crudo e bresaola)

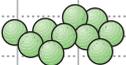
1 



Verdura cruda di stagione : tutti i giorni almeno 1 volta al giorno. All'altro pasto consumare verdura cruda o verdura cotta.

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
	2/3					

Patate: al massimo 2-3 volte a settimana

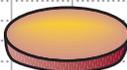
Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
	1/2					

Legumi: 1-2 volte a settimana (come contorno, nelle minestre, nei sughi dei 1° piatti es. riso ai piselli)

2/3



Frutta fresca di stagione: almeno 2-3 porzioni al giorno

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
	2/3					

Dolci: meglio se fatti in casa: in assenza di sovrappeso o patologie specifiche, permessi 1-2 volte a settimana





Proposte di merende

Elenco delle possibili merende da consumare nella settimana.



Spuntini di 1/2 mattina

- un frutto fresco o frullato o spremuta
- 1 pacchetto di crackers non salati



- 1 vasetto di yogurt alla frutta



- 1 fetta di pane + 1 fetta di prosciutto cotto magro senza polifosfati

oppure

2 cucchiaini di marmellata preferibilmente non zuccherata

1 cucchiaino di cioccolata spalmabile

1 fetta di formaggio (evitare i formaggi fusi)



- 1 cubetto di parmigiano



Merenda pomeridiana

- 1 bicchiere di latte + 2-3 biscotti secchi o cereali

- 1 piccolo gelato alla frutta (meglio se artigianale)

- 1 piccolo panino
+1 fetta di prosciutto
cotto magro senza polifosfati

oppure

- 2-3 cucchiaini di marmellata preferibilmente non zuccherata

- 1-2 cucchiaino di cioccolata spalmabile

- 1 fetta di formaggio
olio + pomodoro fresco

- 1 trancio di torta fatta in casa

- 1 piccola porzione di pizza margherita (meglio se fatta in casa)

- frullato di frutta con 2-3 biscotti secchi





Consigli utili per tutti

- Consumare sempre la prima colazione specie a base di latte (parzialmente scremato o magro) oppure yogurt, cereali poco dolci (tipo fette biscottate, cereali da prima colazione semplici, biscotti secchi), frutta fresca.
- Evitare la dieta “fai da te” e schemi alimentari squilibrati.
- Per lattanti, bambini e anziani, donne in gravidanza, evitare il consumo di alimenti crudi o poco cotti (tipo il pesce crudo, frutti di mare crudi, uova poco cotte, ecc...).
- Attenzione alle conserve casalinghe (specie sott’olio → botulino).
- Non lasciare raffreddare troppo a lungo un alimento già cotto (non oltre un’ ora e mezza) fuori dal frigorifero (→ tossinfezione alimentare).
- Non ricongelare un alimento scongelato e non scongelare a temperatura ambiente ma bensì in frigorifero.
- Separare gli alimenti in frigorifero in base alla specie.
- Leggere sempre le etichette degli alimenti (si rammenta che la semplice scritta “oli vegetali” non significa olio di oliva, o di semi o margarina).



- Recentemente è stata rivalutata la frutta secca (noci, nocciole, mandorle, pinoli, arachidi ...) in quanto ricca di acidi grassi insaturi (riducono il rischio di aterosclerosi e cardiopatie), proteine, sali minerali, vitamina B ed E (quest’ultima ad attività antiossidante). Se ne consiglia dunque il consumo senza eccessi in quanto alimento molto calorico.

- Al cioccolato al latte preferire quello fondente (per la sua attività antiossidante e perché privo di colesterolo).

- Una volta alla settimana si consiglia di sostituire il pasto completo con un piatto



unico (es. lasagne, agnolotti, cannelloni, pizza, torte rustiche ... naturalmente accompagnati da contorno e frutta).

S. O. C. Igiene degli Alimenti e della Nutrizione

Direttore: Dr. Vincenzo Soardo
Autori: Dr.ssa Renza Berruti
Dietista Cristina Deorsola

Bibliografia

Linee guida per una sana alimentazione Italiana - revisione 2003
INRAN e Ministero Politiche Agricole



Finito di stampare
Asti
Ottobre 2005
Diffusione Immagine Editore



