

# PILLOLE DI SALUTE

Mangiar sano: istruzioni per l'uso

## IL PIATTO DEL MANGIAR SANO

# 1

Parliamo sempre di cibi e ricette sane, di linee guida e di raccomandazioni, ma pochi conoscono “Il Piatto del Mangiar Sano”, creato dagli esperti di nutrizione dell’Università di Harvard.

**È una guida per creare tutti i giorni pasti salutari e bilanciati.**

Appendine una copia sul frigorifero, può essere un utile promemoria. Una semplice immagine, facile da memorizzare, da tenere in mente anche quando si mangia fuori casa, al ristorante, in mensa o dagli amici. Le raccomandazioni, basate sui risultati di decenni di ricerche, sono state tradotte in oltre 20 lingue e mirano a promuovere un’alimentazione sana per prevenire malattie croniche non trasmissibili, come tumori, malattie cardiovascolari e diabete.

**Ecco le cose importanti da sapere per comporre un pasto sano:**

**1) Componi la parte principale del tuo pasto con ortaggi e frutta – ½ piatto**

Mira al colore e alla varietà e ricorda che le patate non contano come ortaggi nel Piatto del Mangiar Sano, perchè hanno un effetto negativo sullo zucchero del sangue.

**2) Scegli cereali integrali – ¼ del tuo piatto**

Cereali integrali e intatti – frumento integrale, orzo, chicchi di frumento, quinoa, avena, riso integrale e alimenti prodotti con questi, come la pasta di frumento integrale, hanno un effetto più blando sullo zucchero nel sangue e sull’insulina, rispetto al pane bianco, al riso bianco e ad altri chicchi raffinati.

**3) La potenza delle proteine – ¼ del tuo piatto**

Pesce, pollame, legumi e noci sono tutte fonti versatili di proteine – possono essere aggiunte alle insalate e si combinano bene con le verdure sul piatto. Limita la carne rossa ed evita le carni trasformate, come pancetta e salsicce.

**4) Oli vegetali sani – con moderazione**

Scegli oli vegetali sani, come olio di oliva, canola (colza), soia, mais, girasole, arachide e altri. Evita gli oli parzialmente idrogenati, che contengono grassi trans, malsani. Ricorda che povero-in-grassi non significa “sano”.

**5) Bevi acqua, caffè o tè**

Evita le bevande dolci, limita il latte e i latticini a una o due porzioni al giorno, e limita i succhi a un piccolo bicchiere al giorno.



## 6) Muoviti

La figura in rosso che corre attraverso la base del piatto del mangiar sano serve a ricordarci che mantenersi attivi è importante anche per il controllo del peso.

Il messaggio principale del Piatto del Mangiar Sano è di concentrarsi sulla qualità della dieta:

- È più importante il tipo di carboidrati nella dieta che la quantità di carboidrati, perchè alcune fonti di carboidrati – come le verdure (escluse le patate), la frutta, i cereali integrali, e i legumi – sono più salutari di altre.
- È bene evitare le bevande zuccherate, una delle maggiori fonti di calorie e generalmente con poco valore nutritivo.
- Il Piatto del Mangiar Sano incoraggia i consumatori ad usare oli “sani” e non definisce un livello massimo di consumo: anche qui è importante la qualità.



Il Piatto del Mangiar Sano Copyright © 2011 Harvard University  
Per maggiori informazioni sul “Piatto del Mangiar Sano” consulta  
The Nutrition Source, Department of Nutrition,  
Harvard T.H. Chan School of Public Health, [www.thenutritionsource.org](http://www.thenutritionsource.org)  
e Harvard Health Publications, [www.health.harvard.edu](http://www.health.harvard.edu)



Ci dicono che dobbiamo mangiarne tanto, almeno due o tre volte alla settimana: il pesce è ricco di acidi grassi polinsaturi, in particolare dei cosiddetti omega-3, soprattutto quelli a lunga catena (EPA e DHA). Sono integratori naturali, antiossidanti che aiutano a proteggerci da malattie cardiovascolari e infiammatorie.

Il pesce propriamente detto sarebbe quello con lische e squame, un pesce a forma di pesce! Ma spesso con pesce intendiamo tutto, molluschi e crostacei compresi. Le differenze sono molte, anche dal punto di vista nutrizionale. Sono tutti utili per la nostra salute, ma di nessuno bisogna abusare: **l'importante è variare il più possibile.**

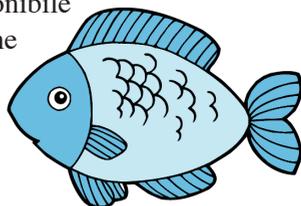
Nel paese della Dieta Mediterranea consumiamo in media ogni giorno 110 g di carni fresche e conservate (di cui 20 g pollame, 30 g salumi) e solo 40 g di pesce: meno della Spagna, della Grecia e dei paesi del Nord Europa.

Perchè? I motivi che trattengono la gente dal consumare pesce sono molti: vediamo alcuni.

**Non ho una pescheria vicino a casa!** Anche chi sta lontano dalla pescheria, può comprare il pesce quella volta che capita in zona e poi surgelarlo a casa. Molti supermercati hanno il banco del pesce fresco, per non parlare del reparto surgelati. Il pesce in scatola (tonno, sgombri, acciughe, sardine) può essere una buona risorsa, occasionalmente.

**Costa troppo?** Questa forse è l'obiezione più comune. È vero: il pesce fresco, pescato, pregiato, può avere un prezzo molto elevato. Ma è veramente necessario consumare un pesce così costoso? Ci sono pesci più abordabili, come il pesce azzurro (sardine, alici o acciughe, sgombri); questi, come pure cefali, suri o sugherelli, moli e tanti altri pesci del nostro mare, hanno un prezzo contenuto.

**Troppo faticoso pulirlo.** Possiamo farli pulire in pescheria e poi, al momento del consumo, sperare in un membro della famiglia disponibile per la pulizia finale. Per chi proprio non sopporta le spine ci sono i pesci grossi: salmone, tonno, rana pescatrice, merluzzi atlantici, che si puliscono e cucinano molto facilmente.



**Pescato o di allevamento?** Oltre il 30% del pesce che noi mangiamo deriva da allevamenti, diffusi ovunque dal Mediterraneo agli Oceani, al Mare del Nord. Il pesce allevato è molto meno caro di quello “selvaggio”, quindi l'allevamento rende possibile un più diffuso consumo di questo alimento salutare: non sarebbe possibile mangiare il pesce 2-3 volte alla settimana servendoci solo di quello pescato. Certo un pesce cresciuto libero è più buono, come pure è più buono un pollo ruspante rispetto a uno allevato in gabbia e l'inquinamento causato dagli allevamenti ittici non è da trascurare. Questi sono i dilemmi della nostra epoca. Introdurre più spesso proteine vegetali nei nostri pasti può essere di aiuto all'ambiente e al portafoglio.

**Sarà “sicuro” il pesce che compriamo?** Il pesce può contenere inquinanti, come il metilmercurio e i policlorobifenili (PCB), questi ultimi considerati inquinanti organici persistenti, di cui difficilmente riusciamo a liberarci. Il pesce è controllato e il rischio di accumulo dovrebbe essere limitato, ma si raccomanda sempre di variare le tipologie e alternare pesci piccoli a pesci grandi, nei quali tendono ad accumularsi queste sostanze. Particolare attenzione ai bambini e alle donne in gravidanza o che allattano.

E i parassiti? L'anisakis per esempio è un nematode spesso presente in molte varietà di pesce, molto pericoloso per l'uomo. La cottura elimina questo parassita, come pure la surgelazione. Se volete mangiare il pesce crudo, congelatelo prima! A -20° per almeno 24 ore, una norma (abbattimento della temperatura) che deve essere rispettata da chiunque serva “sushi” o altro pesce crudo. Batteri e virus non sono invece sensibili al freddo, ma solo al caldo: cozze, vongole e altri frutti di mare devono quindi essere cotti, per evitare rischi.

## **RICETTA**

### **Pasta con le sarde.**

Ecco una ricetta veloce, sana ed economica.

Fatevi pulire benissimo le sarde (circa 500 g per 4 persone), senza lasciare lische, pinne o code. Saltatele per un minuto in padella con il finocchietto tritato, un po' d'aglio e abbondante olio EVO. Aggiungete pinoli e uvetta.

Nel frattempo cuocete al dente la pasta integrale, aggiungendo del finocchietto nell'acqua di cottura.

Scolate e condite con le sarde.



“Il Piatto del Mangiar Sano” consiglia di limitare il consumo di carne rossa e di evitare le carni trasformate (conservate/processate): queste sono infatti classificate dall’Agenzia Internazionale per la Ricerca sul Cancro (AIRC) come “cancerogeno di classe 1”. Anche la carne rossa fresca, se consumata in eccesso, aumenta il rischio di tumori, ma i dati sono meno consistenti e questa associazione viene considerata “probabile”. Oltre a questi dati ormai consolidati (il report dell’AIRC è del 2015), una recente revisione della letteratura conferma il ruolo di questi alimenti anche nell’insorgenza di malattie cardiovascolari (come infarto, ipertensione, ictus) e di diabete.

Un tempo si pensava che la carne rossa non potesse fare che bene: la carne in generale (rossa o bianca) è un’importante fonte di proteine complete, cioè dotate di tutti i 9 aminoacidi essenziali per la nostra vita. È ricca in vitamina B<sub>12</sub>, altre vitamine del gruppo B e di minerali molto importanti, come ad esempio il ferro. Questo però è presente principalmente in una forma (eme) potenzialmente in grado di causare qualche danno. La carne rossa è anche ricca di grassi saturi, quelli che influiscono sull’aumento del colesterolo LDL, il cosiddetto colesterolo cattivo.

Visto che la carne rossa non è un alimento insostituibile cercare di alternarla con altri tipi di carne - con il pesce, i latticini, le uova e con alimenti ricchi di proteine vegetali (legumi, noci, semi) - potrebbe essere una buona idea.

Ma cosa sono “carne rossa” e “carne conservata”?

**Carni rosse:** le carni di tutti i mammiferi, tra cui i bovini (manzo, vitello, vitellone), i suini (maiale), gli ovini (agnello, capretto) e gli equini (cavallo).

**Carni conservate:** le carni trasformate per ottenere prodotti saporiti e conservabili, come i salumi (prosciutto cotto e crudo, salame, finocchiona, salsiccia, coppa, mortadella, pancetta, speck etc.) ottenuti mediante l’aggiunta di sale, spezie, conservanti, l’affumicatura, o la marinatura. Anche la carne di pollo o tacchino, se conservata, può avere gli stessi problemi di quella rossa.

**Quindi bisogna smettere di mangiare carne rossa?**

No, se ti piace, non è assolutamente necessario abbandonarla, ma puoi mangiarla meno spesso o in quantità minore.



**Quali sono le alternative?** La carne fornisce soprattutto proteine, quindi l'alternativa è data da altre fonti proteiche. Carne bianca (pollo/tacchino), pesce, uova e latticini forniscono proteine animali. Legumi (ceci, fagioli, piselli, lenticchie, cicerchie, lupini, soia e derivati), frutta secca e cereali forniscono proteine vegetali.

**I legumi sono equivalenti alla carne?** Se consumati insieme ai cereali (frumento, riso, farro, orzo ecc.) soddisfano il nostro fabbisogno proteico tanto quanto la carne. I legumi contengono anche fibra e non contengono i grassi saturi delle carni. Nei legumi mancano però alcune vitamine importanti, come la vitamina B<sub>12</sub> presente nei prodotti di origine animale.

**Ma quanta dovrei<sup>12</sup> o potrei mangiarne?** È facile sottovalutarne il consumo, perché soprattutto le carni conservate sono ingredienti di molti piatti: pensa ai panini e ai tramezzini, agli antipasti, ai sughi della pasta (carbonara, amatriciana, panna e pancetta, ragù...), alla pasta ripiena (tortellini, lasagne), ai contorni (piselli e pancetta, verdure ripiene). Anche se in quantità limitate, è facile che il consumo si ripeta molte volte in una settimana.

Per ridurre il consumo, inizia a sostituirla almeno in un pasto alla settimana con un altro alimento proteico (ad esempio il pollo). Dopo qualche settimana, sostituisci anche la carne di un altro pasto, ad esempio con una porzione di pesce. E poi fai una terza sostituzione, inserendo una porzione di legumi. In poco tempo, senza fatica, avrai acquisito abitudini più sane.

**Una scelta ecologica.** La produzione di carne e latticini è quella che “costa” di più all'ambiente. Riducendo il consumo di carne e di altri prodotti animali e aumentando il consumo di prodotti di origine vegetale otteniamo quindi due risultati: miglioriamo la nostra salute e quella dell'ambiente.

## RICETTA

### Invece del solito panino al prosciutto...

- Tramezzino all'uovo sodo.
- Panino con frittata.
- Panino con tonno o con mozzarella e pomodori.
- Schiacciata integrale con cecina, melanzane e peperoni grigliati.

La cecina si prepara velocemente, anche in padella come una crêpe: mischiare 50 g di farina di ceci con 100-150 g di acqua, lasciar riposare, ungere una padella antiaderente e cuocere 5 minuti per parte.

- Pane integrale con crema di arachidi (al 100%) e verdure a piacere.  
Spalmate la crema sulle due fette di pane, imbottite con le verdure preferite, cotte o crude.



Il latte e i formaggi forniscono proteine complete e calcio, indispensabile per ossa forti e sane, ma secondo alcuni tanto bene non fanno e c'è addirittura chi dice che dovrebbero essere eliminati dalla dieta.

Il latte umano è il primo e unico alimento fino all'età di circa 6 mesi. Poi viene integrato con altri cibi fino alla sospensione dell'allattamento materno. In molti paesi del mondo si continua consumare latte anche dopo lo svezzamento e per tutta la vita. In altri paesi gli adulti tradizionalmente non consumano latte.

**Latte e salute delle ossa.** Il calcio del latte e dei latticini è facilmente biodisponibile e proprio per questo i latticini sono considerati la principale fonte di calcio. Ogni giorno 1000 mg sono la dose raccomandata per gli adulti, ma forse, secondo alcuni ricercatori, ne bastano quantitativi minori se c'è un buon equilibrio di altri nutrienti, come ad esempio la vitamina K, di cui sono ricchi i vegetali verdi e la vitamina D, indispensabile per fissare il calcio nelle ossa. Inoltre, un organismo abituato a un consumo inferiore riesce ad assorbire il calcio in modo più efficiente anche da altre fonti, come i vegetali e l'acqua.

#### Nei latticini, attenzione a...

- acidi grassi saturi: contribuiscono ad aumentare il rischio di malattie cardiovascolari
- proteine: se in eccesso, potrebbero favorire l'eliminazione del calcio dalle ossa
- sale: aumenta il rischio di ipertensione, malattie cardiovascolari e alcuni tumori

**Latte e tumori.** Latte e derivati e prodotti ricchi in calcio probabilmente proteggono dal cancro dell'intestino (WCRF - Fondo mondiale per la ricerca sul cancro). Per il tumore della mammella i risultati vanno nella stessa direzione, ma sono molto limitati e non permettono di trarre conclusioni. Proprio per il tumore della mammella e dell'ovaio alcune ricerche evidenziano invece un aumento del rischio, ma ad oggi non vi sono evidenze convincenti. Anche per la prostata le evidenze sono ancora deboli, ma si ipotizza un eventuale aumento di rischio per questo tumore, per meccanismi legati alla stimolazione dei fattori di crescita (IGF1, fattore di crescita dell'insulina).

**Intolleranza al lattosio.** Nei paesi dove si consuma latte, anche gli adulti, in genere, hanno l'enzima lattasi, indispensabile per digerire il lattosio (lo zucchero del latte),



che per essere assorbito deve essere scisso in due molecole di zucchero semplice, il glucosio e il galattosio. L'enzima diminuisce o sparisce con l'età, soprattutto se non si consumano regolarmente i derivati del latte. Chi non produce lattasi quando consuma latticini manifesta mal di pancia, diarrea e altri sintomi gastrointestinali: per ovviare a questo si possono assumere capsule contenenti l'enzima, prima del consumo di latticini.

### **Altre buone fonti di calcio nella dieta**

Il cavolo nero, la cicoria e le cime di rapa sono particolarmente ricchi di calcio, come pure la frutta secca oleaginosa e i semi (in particolare i semi di sesamo, mandorle, nocciole) e i legumi (fagioli, ceci, piselli, lenticchie, soia).

**Se non volessi consumare latte?** Pur non potendosi chiamare "latte" esistono oggi molti "sostituti" di questa bevanda. Dal punto di vista nutrizionale sono però molto diverse dal latte vaccino e solo la bevanda di soia ha un quantitativo di proteine simile al latte. Gli ingredienti? L'acqua è il primo, seguito da una piccola percentuale dell'ingrediente base (soia, mandorle, avena, etc.), dallo zucchero (nella bevanda alla mandorla zuccherata c'è più zucchero che mandorle) e in alcuni casi da oli vegetali. Seguono poi, per i prodotti fortificati, il calcio, altri minerali e vitamine (in genere B<sub>2</sub>, B<sub>12</sub>, D ed E) e stabilizzanti, emulsionanti, aromatizzanti e sale per rendere più piacevole il sapore.

**In conclusione, che fare?** Oggi siamo in tanti sulla terra ed è necessario pensare a una riduzione dei consumi di prodotti di origine animale anche per salvaguardare l'ambiente, ma questi alimenti fanno parte del nostro bagaglio culturale. Per chi vuol seguire una dieta onnivora i latticini possono rimanere sulla tavola, in piccole quantità. Con una o due porzioni al giorno, l'aumento del consumo di vegetali verdi, legumi e frutta secca in guscio e semi, l'aumento dell'attività fisica e una vita all'aria aperta dovremmo essere in grado di assicurarci un carico di salute senza sovraccaricarci di nutrienti ai quali dobbiamo invece prestare attenzione.

## **RICETTA**

### **Indicazioni per ossa forti**

- Pasta integrale con cime di rapa, acciughe e aglio
- Insalata di soncino (valeriana) con scaglie di formaggio stagionato, buccia di limone grattugiata e olio EVO
- Frutta e 45 minuti di camminata/pedalata/corsa/giardinaggio



Quasi nessuno contraddice l'idea che frutta e verdura offrano benefici per la salute e che riducano il rischio di alcune malattie croniche. Ma a volte sorgono dei dubbi: cerchiamo quindi di sfatare qualche falso mito rispondendo ad alcune domande frequenti.

**La frutta fa male perché contiene zucchero?** Lo zucchero (un carboidrato semplice) ha una così cattiva reputazione che alcuni temono anche gli alimenti che contengono zuccheri naturali, in particolare la frutta. Lo zucchero naturalmente presente nel cibo non sembra essere dannoso anzi, molti studi mostrano che il consumo di frutta è associato a un rischio minore di malattie cardiovascolari, ipertensione e diabete di tipo 2. La frutta, mangiata intera, è in grado di saziare in modo naturale e apporta acqua, fibra, vitamine, minerali. Gli alimenti trasformati dall'industria con dolcificanti o zuccheri aggiunti tendono invece a non dare sazietà ed è facile quindi eccedere nel consumo. Masticare un frutto dà sazietà, bere una bibita o mangiare una fetta di torta in genere fa venire ancora più fame.

**Le verdure surgelate sono meno ricche in nutrienti?** La risposta è: dipende... dipende dal tipo di prodotto e da come è stato trasformato. In generale, i vegetali freschi, raccolti al culmine della maturazione, offrono il massimo dal punto di vista delle vitamine e dei minerali e sono più saporiti, ma dopo il picco di maturazione i nutrienti iniziano a calare. La refrigerazione può rallentare questo processo, l'inscatolamento e la surgelazione permettono di preservare meglio i nutrienti: all'inizio c'è una perdita di nutrienti ma poi il prodotto rimane stabile per un periodo più lungo rispetto al prodotto fresco.

**La surgelazione determina una perdita media del 50% della vitamina C,** l'inscatolamento una perdita del 60%, con variabilità molto alta che dipende dal trattamento applicato, dalle condizioni di conservazione e dal tipo di alimento. Gli asparagi, per esempio perdono circa il 30% della vitamina C durante l'inscatolamento, ma solo il 10% se scottati e surgelati.

A temperatura ambiente i piselli freschi perdono circa metà della vitamina C in una settimana e gli spinaci possono perderla tutta!

**Verdure all'inizio del pasto?** Consumare le verdure prima del pasto aiuta ad aumentare il loro consumo. Pensiamo ai bambini: spesso si buttano sul primo piatto e poi su un secondo interessante.



Insalata o verdure cotte arrivano spesso dopo tutto questo e sono proposte come un obbligo, non come un piacere. Proprio per questo motivo negli ultimi anni molti menù scolastici nel nostro paese sono stati riorganizzati, proponendo, a volte, la verdura come piatto iniziale. Lo scopo è di spingere i ragazzi a un maggior consumo di verdure: molti studi dimostrano che questo funziona.

**Chi le mangia prima, assume meno calorie.** Spostare il consumo di verdure all'inizio del pasto aiuta a mangiare di meno. Oltre al messaggio di sazietà trasmesso dallo stomaco al cervello, è abbastanza intuitivo pensare che se iniziamo il pasto riempiendo lo stomaco di un determinato alimento, rimarrà meno spazio per gli altri cibi. Se questo primo alimento sono le verdure (che forniscono poche calorie) rimarrà poco posto per i piatti più calorici: ne basterà quindi una porzione più piccola.

**Verdura prima dei carboidrati: aiuta il controllo della glicemia?** Alcuni studi hanno anche valutato cosa succede nei diabetici se le verdure sono consumate prima di un piatto ricco in carboidrati: a quanto pare, nel lungo periodo, c'è una maggior stabilità della glicemia. Le verdure mangiate prima riescono a ridurre il picco glicemico successivo al pasto.

**Quando è sconsigliato un abbondante consumo di ortaggi?** Non siamo tutti uguali e non è detto che mangiare tanta verdura sia un bene, anzi, in alcune situazioni è proprio una cosa da evitare. Ci sono ad esempio persone sottopeso o anziane che non riescono a mangiare più di tanto. A queste persone è meglio fornire come primo piatto le portate più nutrienti, ricche in proteine, carboidrati e grassi salutari ed eventualmente fornire integratori di vitamine, minerali e fibre se l'apporto fosse insufficiente.

## RICETTA

### **Insalata insolita, per iniziare.**

Insalata verde o rossa (scarola, radicchio, etc), mezza arancia tagliata a fettine (se la buccia è edibile e ben lavata, non eliminarla), 1 cucchiaino di pinoli, aceto e poco sale, olio extravergine di oliva.

Al posto dell'insalata ci stanno bene anche i finocchi, tagliati a fettine sottili.

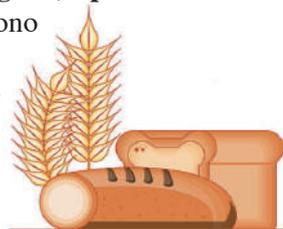


“Il Piatto del Mangiar Sano” suggerisce: “scegli cereali integrali -  $\frac{1}{4}$  del tuo piatto”. Ma ormai gli scaffali del supermercato sono invasi da prodotti integrali, tra cui spesso è difficile orientarsi. Sappiamo che integrale = sano, ma stiamo attenti a non essere tratti in inganno: possiamo riempire  $\frac{1}{4}$  del nostro piatto con biscotti, crackers, snack e cereali per la prima colazione integrali? No di certo, **il fatto che un prodotto abbia ingredienti integrali non è garanzia di prodotto salutare.**

I cereali nella maggior parte dei paesi del mondo sono la base dell'alimentazione, la principale fonte di sussistenza: a seconda della posizione geografica il cereale predominante può essere riso, frumento, mais, teff, quinoa, orzo, farro, segale, miglio, ecc. Non sono tutti uguali, non tutti sono “cereali” dal punto di vista botanico, ma tutti sono “alimento base”: trasformati in pane, pasta, tortillas, polente, zuppe, o mangiati in chicchi, li ritroviamo davvero in tutte le culture.

I chicchi dei cereali sono in genere ricoperti da strati protettivi esterni, le glumelle. Queste sono la parte più dura e fibrosa del chicco, che racchiude il germe e la parte ricca di carboidrati (soprattutto amido), proteine, minerali e vitamine. Con lo sviluppo di macchinari sempre più sofisticati per la raffinazione dei cereali, nel tempo queste parti esterne, la crusca, sono state separate. Questo ha permesso di ottenere farine sempre più bianche e sottili, utili per fare pani, pizze e dolci molto soffici e ben lievitati. Per quanto riguarda riso, orzo, farro, la raffinazione ha permesso di ottenere chicchi che cuociono più velocemente, diventano più morbidi e liberano una parte di amido durante la cottura, creando la caratteristica cremosità di piatti come il risotto.

Negli ultimi decenni si è però fatto un passo indietro: moltissime ricerche dimostrano che **la raffinazione impoverisce il valore nutritivo dei cereali e che il consumo di prodotti meno raffinati, cioè integrali, è più salutare:** sono utili per il funzionamento intestinale, inoltre vengono assorbiti più lentamente (soprattutto se cotti al dente) e hanno un effetto più graduale sulla glicemia, evitando il cosiddetto picco glicemico, cioè l'impennata di glicemia (lo zucchero nel sangue) che stimola la produzione di insulina, un ormone necessario per



trasportare il glucosio dal sangue alle cellule. Questo stimolo, ripetuto nel tempo, può ridurre la sensibilità dell'insulina, aumentando il rischio di diabete di tipo 2 e probabilmente anche di tumori.

Tornando alla questione iniziale quindi, quando si parla di  $\frac{1}{4}$  del piatto costituito da cereali integrali, si pensa ai cereali in chicchi, ma anche a pasta, riso, orzo, farro, cous cous. Si pensa anche al pane integrale, o almeno prodotto con farine poco raffinate (la tipo 1 e 2 sono meglio delle farine tipo 0 o 00).

**Ma perchè non tutto l'integrale è sano?** Perchè spesso troviamo un ingrediente integrale in un prodotto che contiene anche, spesso in grande quantità, ingredienti che dovremmo consumare con moderazione. Pensiamo ai biscotti o ai crackers per esempio: non è che per il fatto che siano integrali siamo autorizzati a mangiarli in abbondanza, senza rischi per la salute.

I biscotti sono ricchi di grassi (molto spesso grassi saturi, dannosi per il sistema cardiovascolare) e di zuccheri. I crackers sono per la maggior parte ricchi di grassi e di sale. Idem gli snack (salatini, grissini). E i cereali per la colazione? Bene, se sono a base di cereali integrali, in fiocco o in chicco soffiato, ma molti sono ricoperti di miele o intrisi di zucchero e questo non viene certo compensato dal fatto che siano integrali.

**Più si varia e meglio è.** Oltre a scegliere possibilmente l'integrale, è importante variare. Oggi sono comparsi sul mercato i grani cosiddetti "antichi" che si usavano nel passato ma abbandonati perchè meno produttivi. E anche varietà di riso introdotte di recente da noi, come il riso nero, Venere o Nerone, il riso rosso, il basmati. Oppure la quinoa, il miglio, il grano saraceno, il teff. Tutti questi, nelle loro versioni integrali, possono aiutarci ad avere una dieta più sana e varia.

## RICETTA

### **Riso nero con pollo al curry e peperoni.**

Lessare al dente, in poca acqua, il riso nero, ricco di fibra e antiossidanti. Nel frattempo saltare in poco olio extravergine di oliva (EVO) i peperoni tagliati a pezzettini. Metterli da parte e poi saltare le striscioline di pollo, aggiungendo curry e pepe. Unire il tutto, salare solo se necessario e aggiungere un pochino d'acqua per ottenere il sughi no.

Unire al riso nero oppure servire separatamente.



Le norme sull'etichettatura nutrizionale degli alimenti (reg UE 1169/2011) definiscono le caratteristiche della "carta d'identità" degli alimenti. Oltre a peso e data di scadenza, che forse già tutti conosciamo, ce ne sono molte altre. Eccone alcune, rilevanti dal punto di vista nutrizionale.

**Elenco degli ingredienti:** ci aiuta a scegliere l'alimento in base alle materie prime utilizzate. Tutti gli ingredienti devono essere riportati e elencati in ordine decrescente. Utile per sapere cosa c'è dentro al pacco e fare scelte ragionate: tra due tipi di cracker (con o senza sale), tra due tipi di brioche (con il burro o con l'olio di palma), tra due zuppe pronte surgelate (con o senza legumi), tra due creme spalmabili (quale è più ricca di nocciole?).

Vi siete mai chiesti come mai oggi tanti prodotti contengono olio di palma? Questo prodotto è usato da decenni negli alimenti, ma in passato non era necessario specificare: le normative precedenti consentivano di scrivere tra gli ingredienti la voce "grassi vegetali" oppure "oli vegetali", ma oggi non è più possibile usare il termine generico.

**E gli ingredienti in grassetto?** Sono gli allergeni, cioè quegli alimenti che possono scatenare reazioni allergiche in alcune persone. Se è possibile che ci siano anche solo tracce di allergeni (es. perchè usati in altri prodotti dello stesso stabilimento) anche questi saranno indicati in una nota ("può contenere...").

**La dichiarazione nutrizionale:** indica il valore energetico, i nutrienti calorici (grassi, acidi grassi saturi, carboidrati, zuccheri, proteine) e il sale presenti nell'alimento. Gli acidi grassi saturi, se consumati in eccesso, possono aumentare il rischio di alcune malattie, tra cui quelle cardiovascolari. Gli zuccheri sono carboidrati "semplici", per lo più mono e disaccaridi (es. glucosio, galattosio, fruttosio, lattosio e saccarosio - il comune zucchero da tavola), naturalmente presenti negli alimenti (es. frutta, latticini), oppure aggiunti per dolcificare (bevande, dolci, caramelle, ecc).

Un consumo eccessivo di questi ultimi è responsabile di carie dentali e, in parte, dell'aumento dell'obesità e delle malattie legate a questa. Il sale (cloruro di sodio), altro ingrediente legato a problemi di salute (ipertensione, malattie cardiovascolari, alcuni tipi di tumore), può essere naturalmente presente negli alimenti, per lo più sotto



forma di sodio. La maggior parte del sale della dieta è però costituita da quello aggiunto nei processi di conservazione e nella preparazione casalinga o industriale (come il pane, consumato quotidianamente in tutto il paese, e poi *snack*, salumi, formaggi, pesce conservato e altri prodotti sotto sale).

Oltre ai dati obbligatori, possono essere elencati anche altri nutrienti se presenti in quantità significativa, cioè più del 15% del bisogno giornaliero: queste informazioni sono facoltative. Tutte le informazioni nutrizionali, obbligatorie e facoltative, devono essere riportate per 100 g di alimento (o 100 mL di bevanda), ma possono anche (in aggiunta) essere riportate per porzione: il peso della porzione deve essere chiaramente indicato e la confezione deve anche riportare il numero di porzioni contenute nel pacco.

**Come usare queste informazioni?** La dichiarazione nutrizionale permette di confrontare i valori di diversi alimenti e scegliere quindi in base alle proprie esigenze (un prodotto con più zuccheri, meno grassi saturi, più proteine, etc.). Le indicazioni nutrizionali della porzione possono riportare i nutrienti anche sotto forma di percentuale dei valori di riferimento, facilitando il consumatore. Quando sono fornite le informazioni in percentuale, deve figurare in calce la dicitura “Assunzioni di riferimento di un adulto medio (8 400 kJ/2 000 kcal)”.  
*Nota: l'allegato XIII del regolamento riporta i consumi di riferimento giornalieri per gli adulti, cioè le quantità di nutrienti energetici, sali minerali e vitamine che un adulto medio “dovrebbe” consumare in una giornata.*

Queste informazioni nutrizionali non sempre saltano all'occhio: un'immagine grafica potrebbe aiutarci a capire meglio il valore nutrizionale dell'alimento, ma ancora non si è raggiunto un consenso, a livello europeo, sul tipo di immagine da utilizzare.

## **RICETTA**

### **Biscotti morbidi alla zucca.**

Cuoci la zucca (microonde o forno): passala al passaverdure o nel mixer. Accendi il forno a 180 gradi. Mescola 150 g di purea di zucca con 50 g di zucchero bianco, 50 g di zucchero di canna, 80 g di olio di arachide, 80 g di cioccolato fondente tritato grossolanamente. Mischia 180 g di farina, ½ cucchiaino di lievito per dolci, 1 pizzico di sale, 1 cucchiaino di cannella, 1 di noce moscata e unisci al composto. Con un cucchiaino forma dei biscotti, mettili sulla carta forno e cuoci per circa 15 minuti (da [dolcetico.com](http://dolcetico.com)).



Mentre tradizionalmente l'aperitivo consisteva in una bevanda (alcolica o analcolica) accompagnata da qualche piccolo stuzzichino per prepararsi alla cena, l'happy hour è qualcosa di più. In una certa fascia oraria molti bar, soprattutto nelle grandi città, offrono l'aperitivo accompagnato da assaggi, a un prezzo molto vantaggioso. Gli assaggi si sono trasformati col tempo in veri e propri antipasti o "piatti" veri e propri.

Molti non si accontentano dell'aperitivo e tornano a casa per una bella spaghetтата, come se nulla fosse. Oppure si mettono al volante dopo aver allegramente bevuto alcool in abbondanza.

Parlare di aperitivi e happy hour è quindi un'occasione per parlare di eccessi: di alcol, di calorie e di sale.

**Ma cosa e quanto si mangia in una serata?** Ricordarsi tutto non è facile e con tutto quel cibo salato viene sete e un solo drink non basta. Quindi alla fine della serata sarà facile aver assunto diverse "unità alcoliche" (binge drinking), parecchie calorie e troppo sale.

**Parliamo dell'alcol.** L'alcol è un cancerogeno e purtroppo non esiste una dose sicura, ma la buona notizia è che l'Agenzia Internazionale per la Ricerca sul Cancro (IARC) ha recentemente confermato che - per la maggior parte dei tumori - il processo è reversibile: **ridurre o cessare il consumo di alcol riduce l'incidenza del cancro**. I danni causati dall'alcol sono anche molti altri: tra i giovani di 20-39 anni il 13.5% delle morti è causata dall'abuso di alcol (es. incidenti stradali) e sono oltre 7 milioni in Italia i soggetti che hanno un consumo rischioso di alcool (consumo maggiore delle raccomandazioni, consumo fuori pasto, binge drinking). Ma in Italia tendiamo a minimizzare: il vino fa parte della tradizione, siamo abituati a vedere la bottiglia del vino in tavola, donne e uomini bevono d'abitudine almeno un bicchiere di vino a pasto e anche ai bambini un dito di vino la domenica non l'ha mai negato nessuno. Ma l'alcol danneggia le cellule cerebrali: fino ai 18 anni l'alcol va evitato e oggi si consiglia addirittura di evitare il consumo di alcolici fino ai 24 anni. L'alcol crea dipendenza, altera l'umore e accorcia la vita! Non esiste una dose sicura, ma in ogni caso un adulto non dovrebbe consumare più di 2 bicchieri di vino/2 lattine di birra al giorno se è un uomo, e 1 bicchiere di vino/1 lattina di birra al giorno se è donna o se ha più di 65 anni, mentre i superalcolici sono sempre sconsigliati.



**Parliamo delle calorie.** Si dice spesso che l'obesità e il sovrappeso sono in aumento. Un aperitivo con qualcosa da mangiare può facilmente fornire un migliaio di calorie, quindi circa la metà del fabbisogno giornaliero di una donna e circa un terzo di quello di un uomo: un eccesso calorico di questo tipo, se ripetuto con una certa costanza, si trasforma in eccesso di grasso (viscerale e sottocutaneo) con conseguente aumento di peso e con tutti i danni che ne derivano. Soprattutto se siamo sopra ai 50 anni e vediamo l'ago della bilancia spostarsi verso destra, corriamo ai ripari: potrebbe essere colpa anche degli aperitivi?

**Per quanto riguarda il sale:** sicuramente un aperitivo accompagnato da patatine, salumi, olive, formaggi ci fa presto raggiungere quote di sale molto vicine al valore che non dovremmo superare (5 grammi al giorno).

**Parliamo di... alternative sane!** Non deprimiamoci. Non esiste solo l'alcool e non esistono solo stuzzichini pieni di calorie e sale. Un pinzimonio di verdure con olio extravergine di oliva (o con una salsina allo yogurt, o un pesto di rucola, o una salsa di ceci), pomodori datterini, un bicchierino di gazpacho, uno spiedino di verdure, un assaggio di ribollita, sono alcuni esempi di antipasti sani. Per chi non sa rinunciare alle noccioline, esistono pistacchi, arachidi, anacardi senza sale, molto più saporiti di quelli salati. Se poi aggiungiamo un cocktail analcolico, che non ha nulla da invidiare a quelli pieni d'alcol, il gioco è fatto: un'happy hour veramente happy, senza problemi di guida in stato di ebbrezza.

## **RICETTA**

### **Fruit and Tonic.**

#### *Ingredienti:*

Succo di limone (1/3), succo di arancia (1/3), acqua tonica (1/3), mezza fetta di limone, mezza fetta di mango.

Preparare direttamente nel bicchiere: alcuni cubetti di ghiaccio, il succo di limone, il succo d'arancia e l'acqua tonica. Decorare con mezza fetta di limone e mezza fetta di mango.

