

Ogni giorno riceviamo informazioni riguardanti l'alimentazione e sempre più frequentemente ci vengono segnalati i poteri benefici di nuovi alimenti e l'efficacia di nuovi regimi alimentari. Purtroppo non esistono poteri "miracolosi" e per questo, prima di focalizzare la nostra attenzione sui singoli alimenti, è opportuno fissare alcune regole fondamentali che tengano anche conto dello stile di vita intenso condotto dalla maggior parte di noi. Ecco le nove regole fondamentali che vi consiglio di applicare.

1 Mangiare grandi quantità di verdure
Sappiamo che un'alimentazione sana consiste nel fornire regolarmente all'organismo tutti i nutrienti necessari in quantità e proporzioni appropriate. Le verdure contengono molti di tali ingredienti (sono una fonte inestimabile di vitamine, fibre alimentari e fitocomposti) motivo per cui dovrebbero essere la base di ogni dieta sana, anche perché rendono il pasto saziante. Mangiarle riduce il rischio di contrarre alcune malattie (tumori, diabete, aterosclerosi, infarto) e abbassa la pressione



NOVE REGOLE DEL MANGIARE SANO CONTRO IL LOGORIO DELLA VITA MODERNA

di ANNA WIECZOREK
biologa nutrizionista, specialista in scienza dell'alimentazione

sanguigna e il livello di colesterolo. Nell'arco della giornata dobbiamo consumare almeno 300 gr tra verdura e ortaggi.

2 Mangiare regolarmente, preferibilmente cinque pasti al giorno
È fondamentale iniziare la giornata con una colazione sana e abbondante che aumenta l'efficienza del nostro corpo e previene l'assunzione di calorie in eccesso nella seconda parte della giornata. I pasti regolari successivi, possibilmente distribuiti ogni 3-4 ore, stabilizzeranno il livello di glucosio nel sangue e accelereranno il metabolismo. Mangiando in questo

modo, ci si procura molta energia per tutto il giorno, proteggendoci dai morsi della fame e dalla stanchezza costante. Il miglior spuntino rimane sempre la frutta di stagione.

3 Arricchire la dieta con una ampia varietà di prodotti
Assicuriamoci che il nostro menu cambi ogni giorno e ci siano tutti gli alimenti richiesti del nostro organismo, ovvero:

- carboidrati (pasta, pane, orzo, farro, riso, polenta, patate, quinoa, grano saraceno, amaranto, miglio, grano, castagne) che dovrebbero essere la fonte principale delle calorie nell'arco della giornata;
- proteine (legumi, pesce,



carne, uova, formaggi);

- grassi (il miglior condimento è l'olio extravergine d'oliva);
- vitamine e microelementi (almeno 500 grammi tra verdura e frutta).

4 Evitare prodotti altamente elaborati e artificiali

Evitiamo cibi spazzatura e i piatti pronti disponibili nei negozi. Questi sono prodotti altamente trasformati, che contengono molti conservanti e esaltatori di sapidità (solfuri, nitrati, sciroppo di glucosio-fruttosio o glutammato di sodio). Sono caratterizzati da un alto contenuto di grassi e sale, il cui eccesso non ha un effetto benefico sulla salute, e da un basso contenuto di vitamine e minerali.

5 Idratarsi correttamente

L'acqua non fornisce energia, ma ha funzioni estremamente importanti.

Tutto ciò che accade nel corpo richiede acqua. È grazie ad essa che avvengono le reazioni chimiche che permettono di sostenere ottimali condizioni fisiche e mentali. Ricordiamo di bere almeno 1,5 - 2 litri d'acqua al giorno (il fabbisogno idrico giornaliero è maggiore nelle giornate calde e ventose o durante un intenso esercizio fisico).

6 Utilizzare poco sale nelle pietanze

Secondo le raccomandazioni dell'OMS, l'assunzione giornaliera di cloruro di sodio dovrebbe essere di 5 grammi (equivalenti ad un cucchiaino piccolo). Per limitarne l'utilizzo in cucina, cerchiamo di non salare finché non completiamo il condimento dei piatti con altre spezie. Evitiamo il consumo eccessivo di prodotti affumicati, in scatola e altamente trasformati.

7 Usare le modalità più semplici di cottura

Cerchiamo di limitare al massimo l'uso della frittura sostituendola con la cottura al forno, la bollitura, l'uso del cartoccio e della piastra. In questo modo risparmiamo sulle calorie assunte e conserviamo le proprietà nutrizionali degli alimenti.

8 Cucinare di più (e consumare di meno prodotti già pronti)

Dobbiamo evitare gli insaccati, i formaggi grassi, i cibi precotti e preconfezionati, o serviti nei fast food, sostituendoli con pasti freschi, fatti al momento.

9 Programmare in anticipo

Per fare la giusta spesa un "trucco" da utilizzare è quella di effettuarla dopo aver mangiato (così compriamo con ragionevolezza senza le scelte dettate dalla fame); inoltre, impegniamoci a comprare solo i cibi che poi utilizzeremo per creare i nostri pasti equilibrati, colorati e gustosi. I più importanti studi scientifici indicano che l'alimentazione sana e ben composta aiuta a rallentare i processi di invecchiamento, previene molte malattie: prendiamoci cura di noi stessi mangiando in maniera sana, buona e gustosa.