

COSA E QUANTO MANGIARE PER UNA CORRETTA ALIMENTAZIONE

*Bussola alimentare per orientare la tua alimentazione
e cucinare piatti facili, gustosi e salutari*

PANE



LATTE E
FORMAGGI



DOLCI



VEGETALI



FRUTTA



PESCE



CARNE



UOVA E
POLLO



Giorgio Pitzalis - Maddalena Lucibello

COSA E QUANTO MANGIARE PER UNA CORRETTA ALIMENTAZIONE

Bussola alimentare per orientare la tua alimentazione
e cucinare piatti facili, gustosi e salutari

Dario Flaccovio Editore

GIORGIO PITZALIS - MADDALENA LUCIBELLO
COSA E QUANTO MANGIARE PER UNA CORRETTA ALIMENTAZIONE

ISBN 978-88-579-0422-1

© 2015 by Dario Flaccovio Editore s.r.l. - tel. 0916700686
www.darioflaccovio.it info@darioflaccovio.it

Prima edizione: febbraio 2015

Stampa: Tipografia Priulla, Palermo, gennaio 2015

Pitzalis, Giorgio <1956->

Cosa e quanto mangiare per una corretta alimentazione : bussola alimentare per orientare la tua alimentazione e cucinare piatti facili, gustosi e salutari / Giorgio Pitzalis, Maddalena Lucibello. - Palermo : D. Flaccovio, 2015.
(Biologia & nutrizione)
ISBN 978-88-579-0422-1
1. Dietetica. I. Lucibello, Maddalena <1956->.
613.2 CDD-22 SBN PAL0276666

CIP - Biblioteca centrale della Regione siciliana "Alberto Bombace"

Nomi e marchi citati sono generalmente depositati o registrati dalle rispettive case produttrici.
L'editore dichiara la propria disponibilità ad adempiere agli obblighi di legge nei confronti degli aventi diritto sulle opere riprodotte.
La fotocopiatura dei libri è un reato.
Le fotocopie per uso personale del lettore possono essere effettuate nei limiti del 15% di ciascun volume dietro pagamento alla SIAE del compenso previsto dall'art. 68, commi 4 e 5, della legge 22 aprile 1941 n. 633. Le riproduzioni effettuate per finalità di carattere professionale, economico o commerciale o comunque per uso diverso da quello personale possono essere effettuate solo a seguito di specifica autorizzazione rilasciata dall'editore.

INDICE

Premessa	Pag.	11
Capitolo 1		
Perché questo libro (prima che sia troppo tardi).....	«	21
Capitolo 2		
Partiamo dalle basi e orientiamo la nostra bussola.....	«	25
2.1. Cosa rappresenta la cucina.....	«	25
2.2. Il benessere ai fornelli	«	28
2.2.1. <i>La dieta mediterranea</i>	«	29
2.2.2. <i>Piatto unico</i>	«	29
2.2.3. <i>La nostra tavola ha 100 anni</i>	«	30
2.2.4. <i>Più antiossidanti</i>	«	31
2.2.5. <i>Grassi: pochi ma buoni</i>	«	33
2.2.6. <i>Speciali metodi di preparazione</i>	«	33
2.3. Gli arnesi del mestiere e i metodi di cottura.....	«	35
2.3.1. <i>Metodi di cottura</i>	«	36
2.4. Cosa avere nel frigo.....	«	41
2.4.1. <i>Condimenti</i>	«	41
2.4.2. <i>Verdure</i>	«	42
2.4.3. <i>Formaggi e derivati</i>	«	42
2.4.4. <i>Le proteine</i>	«	43
2.4.5. <i>Altri alimenti</i>	«	44
2.5. Mangiare: ma quanto mi costi?	«	45
Capitolo 3		
Punti chiave per una nutrizione corretta.....	«	49
3.1. I nostri bisogni nutrizionali.....	«	49
3.1.1. <i>Calorie</i>	«	49
3.1.2. <i>Le proteine</i>	«	55
3.1.3. <i>I carboidrati</i>	«	57
3.1.4. <i>Le fibre alimentari</i>	«	58
3.1.5. <i>L'alcool</i>	«	62
3.1.6. <i>I lipidi o grassi</i>	«	62
3.1.7. <i>Gli oli</i>	«	64

3.1.8. Le vitamine.....	Pag.	67
3.1.9. I minerali.....	«	75
3.2. Quanto dovrei pesare?	«	87

Capitolo 4

Quanto e quando mangiare.....	«	93
4.1. Colazione del mattino: come organizzarci.....	«	93
4.1.1. Quale sarebbe la prima colazione “tipo”?	«	93
4.1.2. Comporre una sana colazione	«	96
4.1.3. La colazione in giro per il mondo.....	«	98
4.2. Spuntino e merenda: che fare?.....	«	102
4.2.1. Il ruolo degli snack nell'alimentazione	«	104
4.2.2. Derivati del latte	«	106
4.2.3. Succhi di frutta	«	106
4.2.4. Bevande gassate.....	«	107
4.3. Pranzo e cena: come, dove, quando	«	107
4.3.1. Il pranzo	«	107
4.3.2. La cena, ovvero “finalmente il lavoro è finito”	«	108
4.3.3. Pasti pronti.....	«	108
4.3.4. E se proprio deve essere panino	«	111

Capitolo 5

L'alimentazione tra fisiologia e patologia	«	115
5.1. Allattamento	«	115
5.2. Cellulite.....	«	116
5.3. Colesterolo	«	117
5.4. Cottura degli alimenti.....	«	119
5.5. Digeribilità dei cibi	«	120
5.6. Divezzamento	«	120
5.7. Estate: attenti a cosa bevete!	«	121
5.8. Fast-food.....	«	122
5.9. Fobie alimentari	«	125
5.10. Fuoripasto.....	«	125
5.11. Gelato	«	126
5.12. Gravidanza.....	«	127
5.13. Insonnia	«	129
5.14. Lattosio	«	129
5.15. Light	«	130
5.16. Masticazione	«	131
5.17. Nitrati	«	131
5.18. Obesità	«	131
5.19. Sindrome orale allergica (SOA)	«	132

5.20. Reazioni pseudo-allergiche	Pag. 132
--	----------

Appendice

Corri ai fornelli: ecco le ricette	« 135
---	-------

Primi piatti

Bavette a modo mio.....	« 137
Bavette con zucca gialla e pancetta	« 137
Conchiglie con zucchine al formaggio	« 138
Farfalle pesto e pachino	« 138
Mezze maniche cacio e pepe	« 139
Penne con fiori di zucca e gamberetti	« 139
Pennoni ai broccoli	« 139
Risotto e indivia.....	« 140
Risotto vegetariano.....	« 140
Spaghettoni al San Marzano souce	« 141
Spaghetti marinari.....	« 141
Spaghetti mediterranei.....	« 142
Tagliolini al limone.....	« 142

Secondi piatti

Acciughe fresche al verde	« 143
Bocconcini di vitello al radicchio.....	« 143
Bracioline di maiale in padella.....	« 144
Cotolette di formaggio.....	« 144
Frittata con carciofi	« 145
Frittata con zucchine	« 145
Involtoni di vitella con prosciutto e formaggio.....	« 145
Merluzzo marinato con verdure	« 146
Polpette saporite.....	« 146
Scaloppine al marsala	« 147
Spigola al pomodoro fresco	« 147
Tomini al verde	« 148
Trote al cartoccio	« 148

Verdure

Bianco e verde in padella	« 149
Caponata di melanzane e peperoni.....	« 149
Caponata multicolore	« 149
Carciofi alla romana.....	« 150
Carote al marsala.....	« 150

Fagiolini capperi e basilico.....	«	151
Insalata di finocchi e arance	Pag.	151
Insalata di mele e carciofi	«	151
Insalata tricolore.....	«	152
Melanzane al forno.....	«	152
Radicchio rosso al forno.....	«	153
Zucchine al pomodoro e basilico	«	153
Zucchine farcite.....	«	153
 Piatti unici		
Baccalà alla cosentina	«	155
Farfalle gamberi e zucchine	«	156
Fettuccine pesce spada e fiori di zucca	«	156
Frittata di pasta.....	«	156
Fusilli con uova e carciofi	«	157
Gnocchetti alla greca.....	«	157
Insalata di riso a modo mio.....	«	158
Pasta e ceci.....	«	158
Rigatoni al ragù.....	«	159
Spezzatino con le patate	«	159
Tagliatelle ai tre colori.....	«	160
Tagliatelle gratinate	«	160
Torta di penne rigate	«	160
 In conclusione		
	«	163
 Bibliografia		
	«	167

*Dalle nostre convinzioni nascono le nostre azioni,
Dalle nostre azioni si formano le nostre abitudini,
Dalle nostre abitudini deriva il nostro carattere,
Sul nostro carattere costruiamo il nostro destino.*

JOHN P. SINGLETON

Iniziamo da qui un percorso che ci porterà ad essere liberi ed indipendenti, anche in cucina. Forse l'incipit è melodrammatico e troppo sdolcinato ma affonda le sue radici nei sentimenti interpersonali tra le differenti generazioni, da sempre al centro dell'attenzione umana. Ora analizziamo le motivazioni di questo libro: offrire una guida semplice (e, speriamo, divertente) per sapere cosa e quanto mangiare. Può sembrare un paradosso in una società come quella attuale in cui ogni cibo è presente sulla nostra tavola. Eppure, proprio oggi, sempre più persone confessano di aver perso la "bussola alimentare" e richiedono sempre più spesso indicazioni su cosa e come mettere qualcosa sotto i denti che abbia una ragione di essere. Quasi quasi converrebbe "resettare" il sistema alimentazione.

*Cosa vuol dire corretta alimentazione?
E come perdere i chili di troppo?*

Per rispondere a questi grandi quesiti è indispensabile avere la ferma intenzione di riuscire e, prima ancora, considerare importante cosa e quanto mangiare, soprattutto se abbiamo messo al mondo dei figli. Partire con il piede giusto è il segreto del successo in ogni progetto, da quelli lavorativi a quelli educativi. La dieta non è da meno. Consideriamo poi che chi si piace piacerà anche agli altri. È la regola numero uno del vivere sociale: essere soddisfatti del proprio aspetto assicura un'ottima impressione anche allo sguardo altrui. Ultima considerazione: chi va piano va lontano (anche sulla bilancia).

Riscopri il piacere di prenderti cura del tuo corpo senza fretta, ponendoti dei *traguardi intermedi di settimana in settimana o di mese in mese*, ma soprattutto apprezzando lo stato di benessere e salute che un'alimentazione equilibrata ti regalerà nel tempo.

Ecco quindi 10 regole alimentari per vivere meglio e raggiungere il "giusto" peso.

REGOLA 1: FAI SEMPRE LA PRIMA COLAZIONE!

La sera non andare a letto tardi (è importante dormire almeno 8 ore) e, al mattino, ricordati di fare colazione! È consigliato bere latte o yogurt parzialmente scremato, accompagnato da fette biscottate con marmellata o corn-flakes e/o frutta di stagione. Il tè non è una colazione valida. I biscotti sono più calorici. Attenzione quindi a non esagerare. Arrivare a scuola o al lavoro a digiuno è un errore frequente: cerchiamo di evitarlo. I genitori devono insegnare al bambino a fare colazione prima di andare a scuola: ne gioverà la sua crescita, il suo apprendimento e il suo umore.

REGOLA 2: ATTENTO ALLE QUANTITÀ!

A pranzo è corretto mangiare 70-80 grammi di pasta o riso o polenta (un mazzetto di pasta che riempie lo spazio tra pollice e indice ripiegato fino alla base del pollice), condita con olio extravergine di oliva o sugo al pomodoro; il secondo piatto può essere a base di carne o pesce o formaggi con verdure. Sia a pranzo che a cena è indispensabile assumere dei contorni (verdura cotta o cruda, pomodori, insalate, finocchi, carote, fagiolini, ecc.) e frutta di stagione.

REGOLA 3: BEVI SOPRATTUTTO ACQUA!

L'acqua è la bevanda migliore ed è consigliabile a tutte le età. Tutti gli altri soft drink (tè, aranciate, cola, ecc.) sono essen-

zialmente costituiti da zuccheri semplici e forniscono calorie inutili senza altri nutrienti. Anche i prodotti light (zero) hanno il loro costo (non lieve) e soddisfano solo il gusto e non altro. I succhi di frutta, quando consumati in eccessiva quantità, possono causare diarrea, dolori addominali, compromissione della crescita. Quindi attenzione, altrimenti il peso aumenta troppo!

REGOLA 4: NON ABBANDONARE IL LATTE E LO YOGURT!

Il latte è un alimento completo e ricco di calcio. Anche le tue ossa vogliono crescere e senza l'aiuto del calcio e del latte non lo possono fare bene. Non devi pensare al latte come ad un alimento per i lattanti. Una buona quantità di latte (1 tazza al mattino e 1 yogurt a merenda) è utile a tutti, soprattutto a chi pratica sport.

REGOLA 5: MANGIA 5 VOLTE AL GIORNO!

È consigliato mangiare cinque volte al giorno (prima colazione, spuntino del mattino, pranzo, merenda, cena). Evitiamo quindi di mangiare e masticare (chewing-gum) sempre e dovunque (in macchina, quando vediamo la TV o studiamo). Si è visto infatti che concentrare i pasti in 2-3 "grossi appuntamenti con il cibo" è spesso la maniera migliore per assumere cibo in eccesso, tendendo ad assumere alimenti più grassi.

REGOLA 6: MASTICA BENE!

Masticare il "boccone" almeno 15 volte aumenta il senso di sazietà e diminuisce la fermentazione degli zuccheri nello stomaco. Anche in questo caso l'esempio vale più di molte parole. Bisogna educare il bambino ad una adeguata masticazione poiché la prima digestione avviene in bocca. La voracità fa aumentare, tra l'altro, l'ingestione di aria e, quindi, sensazioni di gonfiore e pesantezza. Non abituarti a mangiare

davanti alla TV o al computer, poiché quando si mangia si deve essere pienamente consapevoli di quello che si fa: così si svilupperà il senso del gusto e della sazietà.

REGOLA 7: MANGIA DI TUTTO UN PO'!

Ogni settimana sarebbe consigliabile assumere 3-4 porzioni di carne, 2-3 porzioni di pesce, 3 porzioni di formaggi, 2 porzioni di uova, 1-2 porzioni di salumi. Almeno 1-2 volte la settimana il pasto di due portate va sostituito con un pasto unico a base di pasta (o riso) con legumi.

REGOLA 8: MANGIA "5 PUGNI AL GIORNO" DI FRUTTA O VERDURA!

Attenzione, non devi fare a pugni! Devi solo vedere quanta frutta e verdura mangi. Il tuo pugno può essere una misura. Più frutta, meno snack e patatine!

REGOLA 9: NON ESAGERARE CON GLI SNACK!

Mangia soprattutto merende preparate in casa, come ciambellone, crostata, pane e marmellata, pane e pomodoro. La merenda può essere costituita anche da un gelato di frutta, un frullato, uno yogurt o della frutta.

REGOLA 10: QUALE PANE MANGIARE? QUELLO DEL FORNAIO!

È meglio mangiare il pane fresco del fornaio perché le calorie del pane in cassetta, cracker, grissini sono maggiori. Perché? Perché contengono più grassi e meno acqua, quindi sono solo apparentemente più leggeri. Sono anche ricchi di calorie i cornetti e tutti i prodotti da forno. Quindi, attenzione alle quantità.

Dopo aver "digerito" queste informazioni nutrizionali, consideriamo anche quanto segue.

CAPITOLO 3

PUNTI CHIAVE PER UNA NUTRIZIONE CORRETTA

Conoscere l'ignoranza è forza, ignorare la conoscenza è debolezza

DAO DE JING

3.1. I nostri bisogni nutrizionali

3.1.1. Calorie

Qual è il corretto fabbisogno di calorie? È una domanda che ci perseguita da sempre. Il problema è che nessuno si è mai preso la briga di chiarirci le idee. I valori che riportiamo per le diverse età e sesso sono comprensivi di una modica attività fisica.

kcal/giorno	Maschi	Femmine
2-5 anni	1400	1350
6-10 anni	2000	1800
11-18 anni	2550	2050
Adulti	2650	2000

All'interno di questi valori dobbiamo quindi organizzare la nostra dieta. Tutti gli altri messaggi mediatici (mangia tutto quello che vedi e che puoi) possono essere assunti ma solo in piccola quantità. Come fare? È fondamentale scegliere ma non è possibile operare giuste scelte senza un valido bagaglio culturale, anche alimentare.

Intanto...

Invece di	Fai così e brucia extra
Chiamare un giardiniere	Falcia e cura il giardino da solo (60 min a settimana)	360 kcal
Usare l'autolavaggio una volta al mese	Lava e passa la cera sulla tua macchina (1 ora al mese)	282 kcal
Fare shopping online (1 ora)	Vai per shopping ai grandi magazzini (1 ora)	210 kcal
Assumere qualcuno per pulire la casa e stirare gli indumenti	Stira e passa l'aspirapolvere (per 30 min)	152 kcal
Lasciare uscire il cane da solo dalla porta d'ingresso	Passeggia con il cane (per 30 min)	123 kcal
Stare seduti nell'auto mentre il benzinaio fa il pieno	Scendi dall'auto e effettua il pieno (per un totale di 30 min)	50 kcal
Lasciare le foglie sul prato	Raccogli le foglie con un rastrello (30 min)	50 kcal

Invece di	Fai così e brucia extra
Ascoltare la radio stando seduti (60 min)	Alzati e passeggia per la stanza (60 min)	40 kcal
Guidare (40 min), parcheggiare e camminare (5 min)	Vai alla fermata del bus (15 min, due volte al giorno)	38 kcal
Sdraiarsi mentre si parla al telefono (30 min)	Stai in piedi mentre telefoni (tre chiamate da 10 min)	16 kcal
Prendere l'ascensore per il terzo piano	Fai le scale fino al terzo piano	15 kcal
Comprare verdura già tritata	Lava e trita la verdura (15 min)	13 kcal
Prendere l'ascensore (un piano, tre volte)	Fai le scale (un piano, tre volte)	13 kcal
Aspettare per la pizza a domicilio (30 min)	Cucina (30 min)	10 kcal

Invece di	Fai così e brucia extra
Parcheggiare il più vicino possibile (10 s di cammino)	Parcheggia nel primo spazio che capita (2 min di cammino, 5 volte a settimana)	8 kcal
Pagare al distributore	Vai in ufficio per pagare la benzina	5 kcal
Lasciare che il commesso prenda la spesa dal carrello	Svuota un intero carrello da spesa	4 kcal
Spedire una e-mail ad un collega di lavoro	Cammina (1 min) fino al suo ufficio e parlate (3 min)	3 kcal
Usare il telecomando del cancello di casa	Esci dalla macchina e apri il cancello a mano (2 volte alla settimana)	3 kcal
Usare il telecomando per cambiare canali alla tv	Alzati per cambiare i canali a mano	3 kcal

Quante proteine, carboidrati e lipidi assumere?

Il modello della dieta mediterranea propone la seguente percentuale tra i principali macronutrienti:

Proteine = 15% Carboidrati = 60% Lipidi = 25%

Sarebbe utile mangiare cinque volte al giorno (prima colazione, spuntino del mattino, pranzo, merenda, cena).

Si è visto infatti che concentrare i pasti in 2-3 “grossi appuntamenti con il cibo” è spesso la maniera migliore per assumere cibo in eccesso, tendendo ad assumere alimenti più grassi.

Come devo suddividere le calorie?

La suddivisione percentuale dell’apporto calorico all’interno della giornata dovrebbe rispettare le seguenti percentuali:

	Percentuale delle kcal giornaliere
Colazione	15
Spuntino	5
Pranzo	40
Merenda	5
Cena	35

Nella tabella che segue sono riportate le grammature di massima per età della colazione del mattino, dello spuntino del mattino e della merenda del pomeriggio.

Colazione e spuntini: quanto mangiare

	1 anno	2 anni	3-5 anni	6-10 anni	11-12 anni	13-16 anni	Adulti
Latte e yogurt (ml)	4/500	3/400	500	500	550-600	400-500	400
Biscotti o cereali (g)	15	15	30	30-50	50	50	50
Marmellata o miele (g)		15-20	20-30	30	30	30-40	30-50
Zucchero (g)	15	15	15-20	20	20	20	20
Succo o spremuta (ml)		50-100	50-100	50-100	50-100	50-100	50-100

Di seguito vengono riportate le quantità di amidi (pane, pasta), proteine (carni, pesce, formaggi), verdure, frutta e olio da assumere a pranzo e a cena.

Pranzo e cena: quanto mangiare

	1 anno	2 anni	3-5 anni	6-10 anni	11-12 anni	13-16 anni	Adulti
Pasta (g)	40/60	60/80	80	80/100	100	80	80
Parmigiano (g)	10	15	15	15	15	15	15
Pane (g)		30	30/50	50/100	100/150	150	200
Carne magra o pesce (g)	30-40	40	50	80	110	125	150
Formaggi (g)	20	25	25/30	30/40	40/60	50	50-60
Verdure e ortaggi (g)	100	150/200	200	250/300	300	300/350	300/400
Olio di oliva (ml)	10	15	20	25	25/30	25/30	30
Frutta (g)	150/200	200	250	300	250/300	250/300	250/300

3.1.1.1. Alimentazione: il gioco della varietà

Ogni settimana sarebbe consigliabile assumere 3-4 porzioni di carne, 2-3 porzioni di pesce, 3 porzioni di formaggio, 2 porzioni di uova, 1-2 porzioni di salumi. Almeno 1-2 volte la settimana il pasto di due portate va sostituito con un pasto unico a base di pasta (o riso) con legumi. Nella tabella seguente viene illustrato

a scopo indicativo come suddividere e variare i secondi piatti all'interno di una settimana. È certamente possibile cambiare le carte in tavola, a patto di rispettare la varietà degli alimenti.

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
Pranzo	Carni bianche	Salumi	Uova	Pasta + legumi	Pesce	Formaggi	Pasta + legumi
Cena	Formaggi	Pesce	Formaggi	Carni rosse	Uova	Carni bianche	Pesce

3.1.2. Le proteine

Le proteine hanno una funzione essenziale: sono i nostri “mattoni” e rappresentano circa il 20% del peso corporeo. Alcuni componenti delle proteine (aminoacidi) non sono sintetizzabili dall'organismo e devono quindi essere assunti con gli alimenti.

IN GENERALE È SUFFICIENTE 1 GRAMMO DI PROTEINE
PER OGNI NOSTRO KG.

Alcuni alimenti contengono tutti gli aminoacidi e sono quindi proteine ad alto valore biologico: parliamo di uova, latte, formaggi, carne. Invece, gli alimenti di origine vegetale (riso, cereali, legumi, verdura, frutta) contengono proteine di medio o scarso valore biologico (mancano cioè di uno o più aminoacidi essenziali). Un consiglio: mangiate pasta e legumi. Questo mangiavano i nostri antenati e grazie a questo pasto sono sopravvissuti nei secoli; perché se i cereali hanno un ridotto contenuto di due aminoacidi essenziali (lisina e triptofano), questa carenza viene annullata dai vegetali.

ATTUALMENTE OGNUNO DI NOI ASSUME PIÙ PROTEINE
DEL NECESSARIO, SOPRATTUTTO ANIMALI
E DI ALTO VALORE BIOLOGICO.

termico dell'organismo, per la costituzione delle membrane cellulari di tutti i tessuti, danno palatabilità ai cibi, sono veicolo ematico di vitamine liposolubili, oltreché precursori di ormoni e prostaglandine, soddisfano il fabbisogno di acidi grassi essenziali (AGE) e possiedono un alto indice di sazietà.

Quanti grassi devono essere presenti nella mia dieta?

L'apporto lipidico ritenuto ottimale, con una prevalenza di lipidi vegetali, deve essere fino al 2° anno di vita pari al 35-40% delle calorie totali assunte, al 30% fino all'adolescenza e al 25% nell'età adulta.

Di tutte le calorie introdotte con la dieta, gli acidi grassi saturi possono rappresentare il 30% della quota lipidica giornaliera. Gli acidi grassi saturi hanno essenzialmente una funzione energetica, mentre quelli monoinsaturi e polinsaturi hanno anche funzione metabolica e strutturale.

Alimento	Acidi grassi polinsaturi (mg/100 g)
Salmone fresco	3.0
Sardine fresche	6.3
Tonno sott'olio	8.0
Olio di oliva	8.8
Margarina	17.6
Noci secche	40.7
Olio di mais	50.4

(dati INRAN)

Dove sono i grassi saturi?

Gli acidi grassi saturi sono essenzialmente presenti nei grassi animali (burro, formaggi) ma anche nella margarina vegetale (26% del peso) e nell'olio di oliva (16%).

Alimento	Acidi grassi saturi (mg/100 g)
Margarina vegetale	26.4
Olio di palma	47.1
Burro	48.8
Olio di cocco	86.8

(dati INRAN)

Gli acidi grassi monoinsaturi (doppio legame all'interno della catena carboniosa), oltre a svolgere una funzione energetica, sembrano favorire la formazione del colesterolo HDL (colesterolo "buono").

Alimento	Acidi grassi monoinsaturi (mg/100 g)
Pistacchi	36.5
Lardo	37.1
Nocciole secche	38.6
Olio di oliva	74.4

(dati INRAN)

3.1.7. Gli oli

I condimenti vegetali (oli) non contengono colesterolo. L'olio di oliva è costituito per il 70-80% di acido oleico (acido grasso monoinsaturo). Non esistono "oli grassi" e "oli magri" ma tutti forniscono lo stesso quantitativo di calorie. Le differenze tra i diversi oli sono mostrate in tabella.

Alimento	Grassi saturi (%)	Mono insaturi (%)	Poli insaturi (%)	kcal (%)
Olio di oliva	16.16	74.45	8.84	899
Olio di arachide	19.39	52.52	27.87	899

segue

Margarina vegetale	26.41	36.78	17.64	760
Olio di mais	14.96	30.66	50.43	899
Burro	48.78	23.72	2.75	758
Lardo	34.12	37.13	28.77	891

(dati INRAN)

LE PATATINE TRA GRASSI E CALORIE

100 g di patatine fritte in busta apportano, in media, 500-550 kcal. In pratica, un pacchetto piccolo (40 g) apporta 220 kcal (ben oltre il fabbisogno calorico consigliato dello spuntino del mattino o del pomeriggio). Le patatine fritte del fast-food apportano invece 250 kcal, sempre per 100 grammi. Il contenuto di grassi è pari a più di 1/3 del peso. Quasi sempre il grasso adoperato per la frittura è di scadente qualità, lo dimostra la notevole presenza di acido palmitico che ha, tra l'altro, la caratteristica di decomporsi in prodotti tossici e di irrancidire molto in fretta.

BURRO

Il burro si ottiene dalla sbattitura meccanica del latte. Ingloba una parte di acqua. Ha un contenuto in grasso pari all'85%. 100 grammi di burro contengono la stessa quantità di colesterolo di un uovo di gallina. Su 10 grammi di burro circa 8.3 g sono costituiti da grasso, di cui circa 5 g di grassi saturi. Ma di questi ultimi, almeno un grammo è costituito da acido stearico, un grasso che, entrato in circolo, si trasforma in acido oleico, e un altro grammo è costituito da acidi grassi a catena corta (fino a 10 atomi di carbonio), che nell'organismo non contribuiscono minimamente a rendere problematico il metabolismo dei grassi circolanti e che sono utilizzati come fossero carboidrati. Gli altri grassi sono costituiti da 3.1 g di acidi grassi insaturi, proprio come quelli dell'olio di oliva.

È vero che alcuni grassi sono essenziali per il nostro corpo?

Sì, gli acidi grassi essenziali sono acidi grassi non sintetizzabili dall'organismo. L'acido linoleico è il precursore degli omega-6, mentre l'acido alfa-linolenico è il capostipite degli omega-3. La carenza di acidi grassi essenziali può determinare, in alcune condizioni (accrescimento, gravidanza, invecchiamento), sintomi quali anomalie della pelle (ipercheratosi, dermatiti ecc.), fragilità capillare, suscettibilità alle infezioni.

Il colesterolo è il nemico numero uno della nostra alimentazione?

Dipende. Un notevole problema nutrizionale è legato ai lipidi di origine animale che, se assunti in quantità non controllate, apportano un aumento del colesterolo ematico. Il livello di assunzione quotidiano raccomandato è 300 mg di colesterolo per l'adulto e 100 mg/1000 kcal nel bambino. È quindi buona regola evitare almeno il grasso visibile di carni e pesce, non eccedere nel consumo di formaggi e condimenti di origine animale.

Alimento	Colesterolo (mg/100 g)
Olio (oliva, mais), margarina vegetale	0
Latte e yogurt intero	11
Merluzzo crudo	50
Maionese	70
Caciotta	71
Grana padano	109
Pollo intero cotto	119
Gamberi	150
Burro	250
Uovo intero	371

(dati INRAN)

Cosa sono i fitosteroli?

I fitosteroli, della stessa famiglia del colesterolo, possono ridurre l'assorbimento intestinale a causa della somiglianza degli uni con l'altro. I fitosteroli sono presenti nelle piante e una dieta tipo occidentale fornisce solo 80 mg di fitosteroli al giorno contro i 345 mg delle diete vegetariane e i 400 mg della dieta giapponese. È utile incentivare il consumo dei fitosteroli nei soggetti ipercolesterolemici, bambini compresi.

Alimento	Fitosteroli (mg/ 100 g)
Crusca di riso	1325
Olio di mais raffinato	952
Tè verde	345
Olio di oliva raffinato	176
Banana	16
Limone intero	13

3.1.8. Le vitamine

Le vitamine sono nutrienti essenziali e devono essere necessariamente introdotte con gli alimenti. Il loro fabbisogno varia in rapporto all'età, all'attività fisica, alle condizioni fisiologiche, alle abitudini alimentari. Esse si trovano in quasi tutti gli alimenti, per questo un'alimentazione variata non comporta in genere sintomi da carenza. Le vitamine si distinguono, secondo la loro solubilità, in idrosolubili e liposolubili. Queste ultime (A, D, E, K) possono risultare tossiche se somministrate in dosi eccessive.

VITAMINA A

La vitamina A favorisce e promuove la nutrizione, la crescita e l'attività vitale di tutti i tessuti organici e in particolare di quelli epiteliali, delle mucose e dell'occhio. La carenza di vitamina

A conduce a malformazioni ossee, ritardo dello sviluppo, secchezza della congiuntiva e difficoltosa visione crepuscolare e notturna.

Dove trovo la vitamina A ?

Il beta-carotene è un pigmento diffusamente presente nei vegetali (soprattutto frutta e ortaggi di colore giallo-arancione) ed è il precursore più efficiente della vitamina A.

Alimento	Vitamina A (mcg/100 g)
Carote	1148
Burro	930
Rucola	742
Tuorlo dell'uovo	640
Zucca gialla	599
Spinaci	485
Caciotta toscana	453
Tonno fresco	450
Peperoni	424
Albicocche	360

(dati INRAN)

VITAMINA D

La vitamina D regola il metabolismo del calcio e del fosforo per il processo di ossificazione, favorendo l'assunzione e la fissazione dei minerali. Sintomi carenziali sono la decalcificazione e la rarefazione delle ossa del torace, del bacino e degli arti. Dosi eccessive possono provocare ipercalcemia, debolezza muscolare, apatia, cefalea, nausea, vomito, diarrea, perdita di peso, ipertensione arteriosa, aritmie cardiache. Il soggetto normale adulto probabilmente sintetizza quantità sufficienti di vitamina mediante l'esposizione al sole e un'alimentazione variata.

3.2. Quanto dovrei pesare?

Se vuoi sapere se il tuo peso è giusto, puoi calcolare il tuo indice di massa corporea o BMI (Body Mass Index). Cos'è il BMI? È il semplice rapporto tra peso e statura. Come si calcola? Metti al numeratore di questa frazione il tuo peso (espresso in kg) e al denominatore il quadrato della tua statura (espressa in metri). In pratica il calcolo è questo:

$$\text{kg/m}^2$$

Mediante il calcolo del BMI è possibile inquadrare il tuo peso nella seguente tabella e sapere qual è la tua classe di peso.

Statura (cm)	Sovrappeso (kg limite)	Obeso (kg limite)
147	54	65
150	56	68
152	58	69
155	60	72
158	62	75
160	64	77
162	66	79
165	68	82
168	71	85
170	72	87
173	75	90
175	77	92
178	79	95
180	81	97
183	84	100
185	86	103
188	88	106
190	90	108
193	93	112

Ora, se risulti essere sovrappeso o peggio ancora obeso, non essere banale: non credere di essere intollerante a qualche alimento. Forse mangi solo troppo e/o male.

QUANTO E QUANDO MANGIARE

Gente che va su e giù per le scale mobili, negli ascensori, che guida automobili, le porte dei garage che si aprono schiacciando un pulsante. Poi vanno in palestra per smaltire il grasso.

CHARLES BUKOWSKI

4.1. Colazione del mattino: come organizzarci

4.1.1. Quale sarebbe la prima colazione “tipo”?

Il tè non rappresenta una colazione nutrizionalmente valida. Può eventualmente essere assunto una volta la settimana, comunque integrato con prodotti da forno, alimenti spalmabili e frutta. A proposito, i prodotti spalmabili a base di nocciole contengono, in media, il 30% di grassi e un elevato apporto calorico (537 kcal/100 g). La marmellata, a parità di quantità, apporta meno della metà delle kcal (222 kcal/100 g).

PRIMO DUBBIO: BISCOTTI O FETTE BISCOTTATE?

In generale le fette biscottate hanno un contenuto calorico minore dei biscotti. Infatti alcuni biscotti superano anche le 550 kcal/100 g mentre l'apporto calorico delle fette biscottate è, in media, 400 kcal/100 g. È bene anche ricordare che il peso medio di un biscotto e/o di una fetta biscottata è pari a 6-8 grammi, anche se taluni arrivano a 17 grammi.

È utile sapere che sono sufficienti 2-3 biscotti frollini al giorno per fornire, in media, 100 kcal. Tale consumo, se in eccesso

rispetto ai bisogni e ripetuto ogni giorno, dopo 2 mesi comincerà un aumento di 1 kg di peso.

Biscotti e fette biscottate: il minimo e il massimo

Valori per 100 g	kcal	Proteine	Carboidrati	Lipidi
Fette biscottate con farina integrale	379	12.0	69.2	6.0
Fette biscottate (INRAN)	408	11.3	82.3	6.0
Biscotti secchi (INRAN)	416	6.6	84.8	7.9
Biscotti frollini (INRAN)	429	7.2	73.7	13.8
Togo Wafer al latte (Pavesi)	558	4.8	58.2	34.0

Scrivi sotto il tuo prodotto e controllane la composizione

Non mangi biscotti o fette biscottate?

Ecco allora i cereali per la prima colazione

Valori per 100 g	kcal	Proteine (g)	Carboidrati (g)	Lipidi (g)
Fibre 1 (Nestlé)	267	10.8	50.2	2.6
Cornflakes (INRAN)	361	6.6	87.4	0.8
Muesli croccante Vitalis (Cameo)	417	9.2	62.3	14.6
Kellog's Extra croccante	490	7.0	58.0	25.0

Scrivi sotto il tuo prodotto e controllane la composizione

APPENDICE

CORRI AI FORNELLI: ECCO LE RICETTE

*Cucinare suppone una testa leggera,
uno spirito generoso e un cuore largo.*

PAUL GAUGUIN