

L'alimentazione equilibrata

La prima regola da imparare per nutrirsi in modo equilibrato e completo è che un'alimentazione monotona porta inevitabilmente a squilibri anche gravi, mentre soltanto il consumo di una grande varietà di cibi ci assicura l'apporto di tutti i nutrienti necessari.

Allo scopo di facilitare scelte adeguate, si usa far riferimento ad un sistema di classificazione degli alimenti in gruppi più o meno omogenei per apporto di nutrienti.

L'intercambiabilità degli alimenti all'interno di uno stesso gruppo offre il vantaggio di variare considerevolmente il menù giornaliero, tenendo conto delle disponibilità stagionali (è sempre preferibile orientarsi verso prodotti freschi e di stagione) e dei gusti individuali.

Classificazione degli alimenti: 6 gruppi per imparare a scegliere

- 1. Frutta, verdura e ortaggi.** Sono alimenti a basso contenuto calorico ma ad elevato volume, e quindi anche ad elevato potere saziante. Contengono notevoli quantità di minerali (sostanze inorganiche che svolgono nell'organismo importanti funzioni partecipando a processi vitali e alla regolazione dei liquidi corporei), vitamine (sostanze organiche indispensabili in piccole quantità per facilitare e consentire lo svolgimento di processi metabolici) e di antiossidanti plasmatici che neutralizzano i radicali liberi dell'ossigeno, responsabili del processo di invecchiamento. È importante ricordare che frutta, verdura e ortaggi raggiungono il massimo delle loro qualità organolettiche e nutritive alla piena maturità; è quindi consigliabile consumare preferibilmente prodotti di stagione. Consumo giornaliero consigliato: quattro o cinque porzioni.
- 2. Cereali e tuberi.** Pasta, pane, patate, riso, ecc. devono essere assunti ogni giorno. Poiché il loro apporto più significativo è dato dai carboidrati, rappresentano principalmente una fonte energetica di pronto consumo; tuttavia contengono anche proteine di medio valore biologico (povere di alcuni aminoacidi essenziali), alcune vitamine del gruppo B (in particolare vit. B₁) e vitamina PP. Si tratta dunque di alimenti prevalentemente energetici, indispensabili per l'espletamento di tutte le attività volontarie (lavoro, movimento, attività sportive, ecc.) ed involontarie (battito cardiaco, attività dei muscoli respiratori, digestione, mantenimento della temperatura corporea, ecc.). Per quanto riguarda l'apporto proteico, come si è già detto esso è limitato dalla carenza di alcuni aminoacidi essenziali, ed in particolare dell'aminoacido *lisina*. Tuttavia la carenza di questo aminoacido è compensabile completando i piatti che vedono protagonisti gli alimenti di questo gruppo con l'aggiunta di legumi (ad esempio pasta e ceci, pasta e fagioli, riso e piselli, ecc.). I legumi, infatti, presentano ugualmente delle carenze, ma



ADICONSUM

Associazione Difesa
Consumatori e Ambiente
promossa dalla CISL

l'aminoacido essenziale di cui sono particolarmente poveri è la *metionina*. Pertanto in pietanze quali quelle elencate, le rispettive carenze vengono reciprocamente compensate, assicurando così anche un adeguato apporto di proteine, completo di tutti gli aminoacidi essenziali. Consumo giornaliero consigliato: tre o quattro porzioni.

3. **Latte e derivati.** Latte, yogurt e formaggi si caratterizzano principalmente per il loro contenuto in calcio, ma anche per l'apporto di proteine di elevata qualità biologica e di alcune vitamine. Il contenuto in calcio è maggiore nei formaggi stagionati (10 volte più calcio rispetto al latte ed allo yogurt) dove si concentra soprattutto nella scorza. A questa vantaggiosa caratteristica dei formaggi stagionati si accompagna però lo svantaggio dell'elevato contenuto in grassi, soprattutto saturi, che si aggira intorno al 30% del peso totale. Consumo giornaliero consigliato: almeno due porzioni.
4. **Carne, pesce e uova.** Oltre a fornire un elevato quantitativo di proteine di alto valore biologico, ricche in aminoacidi essenziali, gli alimenti di questo gruppo sono preziosi anche per il loro contenuto in ferro, rame, zinco e vitamine del gruppo B (tra cui vitamina B₁₂, assente negli alimenti di origine vegetale). Il ferro, in particolare, è presente nella forma meglio assimilabile dal nostro organismo: il gruppo eme dell'emoglobina. I vari tipi di carne, di pesce e le uova si differenziano, oltre che per il diverso contenuto in proteine (dal 15 al 20%), anche per il contenuto in grassi, sia dal punto di vista quantitativo che qualitativo (grassi saturi, monoinsaturi e polinsaturi). È consigliabile pertanto variare molto. Consumo settimanale consigliato: almeno due porzioni di pesce; una o due porzioni di carni bianche; non più di tre uova; una o due porzioni di carni rosse; non più di una porzione di salumi o frattaglie.
5. **Legumi.** I legumi, sia freschi che secchi, sono ricchi in ferro (sebbene in forme meno assimilabili rispetto al *gruppo eme*), in vitamine del gruppo B ed in fibra alimentare, capace di controllare i livelli di colesterolo e zucchero nel sangue. Hanno un elevato contenuto proteico, sebbene si tratti di proteine di medio valore biologico, povere dell'aminoacido essenziale *metionina* (carezza compensabile con l'associazione ai cereali). I legumi freschi, rispetto a quelli secchi, hanno un maggior contenuto d'acqua. A parità di peso hanno pertanto un valore calorico inferiore. Consumo settimanale consigliato: almeno due porzioni.
6. **Grassi da condimento.** Il gruppo comprende qualsiasi tipo di grasso animale e vegetale: lardo, strutto, pancetta, guanciale, burro, panna, margarina, olio di oliva, oli di semi. I grassi svolgono funzioni importantissime, quali il trasporto delle vitamine liposolubili (A, D, E e K) e il mantenimento della temperatura corporea. Diventano nocivi solo se assunti in eccesso. Anche per questo gruppo si raccomanda il consumo vario, scegliendo sia prodotti di origine animale che vegetale, visto il loro



ADICONSUM

Associazione Difesa
Consumatori e Ambiente
promossa dalla CISL

diverso contenuto in acidi grassi, ma in quantità moderate (è opportuno ricordare che molti alimenti estranei a questo gruppo contengono già per proprio conto quantità di grassi anche notevoli). Si consiglia inoltre di limitare al massimo il consumo di cibi fritti, in quanto tutti i grassi di condimento, quando vengono usati per friggere, subiscono delle alterazioni e liberano delle sostanze nocive che favoriscono l'insorgere di tumori. Si raccomanda comunque di friggere usando esclusivamente olio di semi di arachidi o extravergine di oliva, che risultano essere i più resistenti alle alterazioni indotte dalle alte temperature.

Un menu giornaliero tipo

Un modello razionale di distribuzione dei pasti è quello che prevede, nell'arco della giornata, una prima colazione sostanziosa, uno spuntino, un pranzo (il pasto principale), un secondo spuntino, una cena leggera.

All'atto pratico, pertanto, i suggerimenti sopra riportati possono tradursi in un menu giornaliero così composto:

- **prima colazione** (20% dell'apporto calorico giornaliero): frutta fresca oppure yogurt o latte o caffè o infusi, cereali integrali (muesli, biscotti, pane);
- **spuntino di metà mattina** (5% dell'apporto calorico giornaliero): frutta fresca;
- **pranzo** (40% dell'apporto calorico giornaliero): insalata oppure verdure/ortaggi, pasta/riso, piatto proteico (pesce oppure carne o uovo o formaggio);
- **merenda** (5% dell'apporto calorico giornaliero): frutta fresca o secca (mandorle, nocciole o noci) o pane con miele o marmellata o yogurt;
- **cena** (30% dell'apporto calorico giornaliero): piatto proteico (pesce oppure carne o uovo o formaggio o legumi), insalata oppure verdure/ortaggi, pane.