

WWW. LE LINEE GUIDA PER UNA SANA ALIMENTAZIONE: COME COMPORTARSI

Le Linee guida per una sana alimentazione italiana: come comportarsi

Le Linee guida per una sana alimentazione italiana non sono soltanto un lungo elenco di aspetti teorici, seppure interessanti, e di buone intenzioni espresse da esperti dell'alimentazione, bensì sono realizzate per coinvolgere anche il consumatore, in modo tale che ne possa trarre il maggior beneficio possibile. Vediamo, allora, nelle righe che seguono, quali devono essere gli atteggiamenti corretti per giungere a uno stile di vita sano.

Controlla il peso e mantieniti sempre attivo (1)

- Il tuo peso dipende anche da te. Pesati almeno una volta al mese controllando che il tuo Indice di Massa Corporea (IMC) sia nei limiti normali.
- Qualora il tuo peso sia al di fuori dei limiti normali, riportalo gradatamente entro tali limiti. In caso di sovrappeso consulta il medico, riduci le "entrate" energetiche mangiando di meno e preferendo cibi a basso contenuto calorico e in grado di saziare maggiormente, come gli ortaggi e la frutta; nello stesso tempo aumenta le "uscite" energetiche svolgendo una maggiore attività fisica e distribuisce opportunamente l'alimentazione lungo tutto l'arco della giornata a partire dalla prima colazione, che non deve essere mai trascurata. In caso di sottopeso consulta il medico e, comunque, mantieni un giusto livello di attività fisica e un'alimentazione variata ed equilibrata, consumando tutti i pasti agli orari abituali.
- Abituati a muoverti di più ogni giorno: cammina, sali e scendi le scale, svolgi piccoli lavori domestici e così via.
- Evita le diete squilibrate o molto drastiche del tipo "fai da te", che possono essere dannose per la tua salute. Una buona dieta "dimagrante" deve sempre includere tutti gli alimenti in modo quanto più possibile equilibrato.

Più cereali, legumi, ortaggi e frutta (2)

- Consuma quotidianamente più porzioni di ortaggi e di frutta fresca, aumenta il consumo di legumi freschi e secchi, avendo sempre cura di limitare le aggiunte di oli e di grassi, da sostituire, eventualmente, con aromi e spezie.
- Consuma regolarmente pane, pasta, riso e altri cereali (meglio se integrali), evitando di aggiungere troppi condimenti grassi.
- Quando puoi, scegli prodotti ottenuti da farine integrali e non con la semplice aggiunta di crusca o di altre fibre (leggi, pertanto, le etichette).
- Per mettere in pratica questi consigli fai riferimento alle porzioni indicate nella Linea guida numero 8 "Varia spesso le tue scelte a tavola".

Grassi: scegli la qualità e limita la quantità (3)

- Modera la quantità di grassi ed oli che usi per condire e cucinare. Utilizza eventualmente tegami antiaderenti, cotture al cartoccio, forno a microonde, cottura al vapore e così via.
- Limita il consumo di grassi da condimento di origine animale (burro, lardo, strutto, panna e così via).
- Preferisci i grassi da condimento di origine vegetale, soprattutto olio extravergine d'oliva e oli di semi.
- Usa gli oli da condimento preferibilmente a crudo ed evita di riutilizzare quelli già cotti.

- Non eccedere nel consumo di alimenti fritti.
- Mangia più spesso il pesce, sia fresco sia surgelato (2-3 volte a settimana).
- Tra le carni, preferisci quelle magre ed elimina il grasso visibile.
- Se ti piacciono le uova, ne puoi mangiare fino a 4 per settimana, distribuite nei vari giorni.
- Se consumi tanto latte, scegli preferibilmente quello scremato o parzialmente scremato, che comunque mantiene il suo contenuto in calcio.
- Tutti i formaggi contengono quantità elevate di lipidi: scegli comunque quelli più magri, oppure consumane porzioni più piccole.
- Se vuoi controllare quali e quanti lipidi sono contenuti negli alimenti, leggi le etichette.

Zuccheri, dolci bevande zuccherate: nei giusti limiti (4)

- Modera nella giornata il consumo di alimenti e bevande dolci, per non superare la quantità di zuccheri consentita.
- Tra i dolci preferisci i prodotti da forno della tradizione italiana, che contengono meno lipidi e zucchero e più amido, come, per esempio, biscotti e torte non farcite.
- Utilizza in quantità controllata i prodotti dolci da spalmare sul pane o sulle fette biscottate (marmellate, confetture di frutta, miele e creme).
- Limita il consumo di prodotti che contengono molto saccarosio, in particolare quelli che aderiscono ai denti, come caramelle morbide, torroni e così via. Lavati comunque i denti dopo averli assunti.
- Se vuoi consumare alimenti e bevande dolci ipocalorici dolcificati con edulcoranti sostitutivi, leggi sull'etichetta il tipo di edulcorante usato e le avvertenze da seguire.

Bevi ogni giorno acqua in abbondanza (5)

- Asseconda sempre il senso di sete e tenta, anzi, di anticiparlo, bevendo a sufficienza (in media 1,5-2 l di acqua al giorno). Ricorda, inoltre, che i bambini sono più esposti a rischio di disidratazione rispetto agli adulti.
- Bevi frequentemente e in piccole quantità, lentamente, soprattutto se l'acqua è fredda: infatti, un brusco abbassamento della temperatura dello stomaco può creare le condizioni per pericolose congestioni.
- Le persone anziane devono abituarsi a bere frequentemente nell'arco della giornata, durante e al di fuori dei pasti, anche quando non avvertono lo stimolo della sete.
- L'equilibrio idrico deve essere mantenuto bevendo essenzialmente acqua, tanto quella del rubinetto quanto quella imbottigliata, entrambe sicure e controllate. Ricorda che bevande diverse (come aranciate, bibite di tipo cola, succhi di frutta, caffè, tè), oltre a fornire acqua, apportano anche altre sostanze che contengono calorie (per esempio, zuccheri semplici) o che sono farmacologicamente attive (per esempio, caffeina). Queste bevande vanno usate con moderazione.
- È sbagliato evitare di bere per il timore di sudare eccessivamente (il sudore, infatti, è fondamentale per regolare la temperatura corporea) o di ingrassare (l'acqua non apporta calorie).
- Durante e dopo l'attività fisica bevi per reintegrare prontamente le perdite dovute alla sudorazione, ricorrendo prevalentemente all'acqua.
- In determinate condizioni patologiche che provocano una maggiore perdita di acqua (per esempio, gli stati febbrili o ripetuti episodi di diarrea), l'acqua perduta deve essere reintegrata adeguatamente e nel più breve tempo possibile.

Il sale? Meglio poco (6)

- Riduci progressivamente l'uso di sale a tavola e in cucina.
- Al sale comune preferisci quello arricchito con iodio (sale iodato).
- Non aggiungere sale nelle pappe dei bambini, almeno per tutto il primo anno di vita.
- Limita l'uso di condimenti alternativi contenenti sodio (dado da brodo, ketchup, salsa di soia, senape, ecc.).
- Insaporisci i cibi con erbe aromatiche (aglio, cipolla, basilico, prezzemolo, rosmarino, salvia, menta, origano, maggiorana, sedano, porro, timo, semi di finocchio, ecc.) e spezie (pepe, peperoncino, noce moscata, zafferano, curry, ecc.).

- Esalta il sapore dei cibi usando succo di limone e aceto.
- Scegli, quando sono disponibili, le linee di prodotti a basso contenuto di sale (pane senza sale, tonno in scatola a basso contenuto di sale, ecc.).
- Consuma soltanto saltuariamente alimenti trasformati ricchi di sale (snack salati, patatine in sacchetto, olive da tavola, alcuni salumi e formaggi).
- Nell'attività sportiva moderata, reintegra con la semplice acqua i liquidi perduti attraverso la sudorazione.

Bevande alcoliche: se sì solo in quantità controllata (7)

- Se desideri consumare bevande alcoliche, fallo con moderazione, durante i pasti secondo la tradizione italiana, o in ogni caso immediatamente prima o dopo aver mangiato.
- Fra tutte le bevande alcoliche, dai la preferenza a quelle a basso tenore alcolico (vino e birra).
- Evita del tutto l'assunzione di alcol durante l'infanzia, l'adolescenza, la gravidanza e l'allattamento; riducila se sei anziano.
- Non consumare bevande alcoliche se devi metterti alla guida di autoveicoli o devi usare apparecchiature delicate o pericolose per te oppure per gli altri: devi conservare intatte attenzione, autocritica e coordinazione motoria.
- Se assumi farmaci (compresi molti farmaci che non richiedono la prescrizione medica), evita o riduci il consumo di alcol, a meno che tu non abbia ottenuta esplicita autorizzazione da parte del medico curante.
- Riduci o elimina l'assunzione di bevande alcoliche se sei in sovrappeso od obeso oppure se presenti una familiarità per diabete, obesità, ipertrigliceridemia, ecc.

Varia spesso le tue scelte a tavola (8)

- Scegli quantità adeguate (porzioni) di alimenti appartenenti a tutti i diversi gruppi alternandoli, nei vari pasti della giornata.
- Combina opportunamente i diversi alimenti; comportarsi in questo modo significa non solo che si evita il pericolo di squilibri nutrizionali e metabolici, ma si soddisfa maggiormente il gusto e si combatte la monotonia dei sapori.
- Varia sistematicamente e razionalmente le scelte dei cibi; significa ridurre il rischio che può derivare da abitudini alimentari monotone, vale a dire l'ingestione ripetuta e continuativa sia degli stessi alimenti, sia di sostanze estranee eventualmente presenti, sia di composti "antinutrizionali" in essi naturalmente contenuti. Alla lunga, l'ingestione di tali sostanze può risultare dannosa in molti modi, tra cui il rischio di insorgenza di alcuni tumori.
- Diversifica le scelte alimentari; si possono ridurre i rischi potenziali e assicurare una maggiore protezione dello stato di salute, perché favorisce sia un più completo apporto di vitamine e di minerali, sia di sostanze naturali non nutrienti, bioattive, che svolgono in vari modi una funzione protettiva per l'organismo (per esempio, le sostanze antiossidanti che sono largamente presenti negli alimenti vegetali).

Consigli speciali per persone speciali (9)

Gravidanza

- In gravidanza evita la crescita eccessiva di peso e fai attenzione a coprire i tuoi aumentati fabbisogni in proteine, calcio, ferro, folati e acqua.
- In particolare, durante tutta l'età fertile, abbi cura che l'assunzione di folati copra i tuoi bisogni. In questo modo ridurrai il rischio di alterazioni del tubo neurale (spina bifida) nel feto.
- Non consumare cibi di origine animale crudi o poco cotti e non assumere bevande alcoliche.

Allattamento

- Durante l'allattamento le tue necessità nutritive sono perfino superiori a quelle della gravidanza: un'alimentazione variata, ricca di acqua, vegetali freschi, pesce, latte e derivati, ti aiuterà a star bene e a produrre un latte del tutto adatto alle esigenze del neonato.
- Nel periodo dell'allattamento evita quegli alimenti che possono conferire odori o sapori sgraditi al tuo latte o scatenare nel lattante manifestazioni di tipo allergico.

- Evita le bevande alcoliche e usa i prodotti contenenti sostanze nervine (caffè, tè, cacao, bevande a base di cola, ecc.) con cautela.

Bambini e ragazzi in età scolare

- Consuma sempre la prima colazione, suddividi opportunamente la tua alimentazione nel corso della giornata e scegli più frequentemente ortaggi e frutta.
- Evita di eccedere nel consumo di alimenti dolci e di bevande gassate, come pure di concederti con troppa frequenza i piatti tipici del fast-food all'americana.
- Dedica almeno 1 ora al giorno all'attività fisica e al movimento (camminare, giocare all'aperto, ecc.)

Adolescenti

- Evita di adottare - al di fuori di ogni controllo - schemi alimentari particolarmente squilibrati e monotoni, soltanto perché sono "di moda".
- Fai particolare attenzione, specialmente se sei una ragazza, a coprire l'aumentato fabbisogno in ferro e calcio: seguire alcune tendenze in voga presso i giovani che portano ad escludere dalla dieta alimenti come carne e pesce (ottime fonti di ferro) e latte e derivati (ottime fonti di calcio) rende molto difficile questa copertura e quella della vitamina B₁₂, oltre a non avere giustificazioni scientifiche.

Donne in menopausa

- Sfrutta l'eventuale maggior disponibilità di tempo libero per effettuare più attività motoria e per curare la tua alimentazione: impara a non squilibrare mai la dieta e tieni sempre a mente che, siccome ogni cibo ha un suo preciso ruolo nel contesto dell'alimentazione quotidiana, non devi mai eliminare indiscriminatamente interi gruppi di alimenti a favore di altri.
- Non esagerare con latte e formaggi, nonostante il loro cospicuo contenuto in calcio; in ogni caso, preferisci il latte scremato e, tra i formaggi, scegli quelli a minor contenuto in grassi e di sale.
- Consuma tutti i giorni e in abbondanza frutta fresca e ortaggi.
- Usa preferibilmente l'olio d'oliva extravergine.
- Tieni sempre a mente che anche in menopausa il sovrappeso e l'obesità, la sedentarietà, la stitichezza, il fumo di sigaretta e l'abuso dell'alcol rappresentano importanti fattori di rischio.

Anziani

- Sforzati di consumare sistematicamente una dieta variata e appetibile.
- Evita il ricorso troppo frequente a pasti freddi, come pure a piatti precucinati o riscaldati.
- Scegli gli alimenti sulla base delle condizioni del tuo apparato masticatorio, anche per facilitare i processi digestivi che nell'anziano sono meno efficienti; preparali in modo adeguato (per esempio, trita le carni, grattugia o schiaccia la frutta ben matura, prepara minestre, purea e frullati, scegli un pane morbido o ammorbidiscilo in un liquido).
- Evita pasti pesanti e fraziona l'alimentazione in più occasioni nell'arco della giornata.
- Fai una buona prima colazione comprendente anche latte o yogurt.
- Conserva un peso corporeo accettabile, continuando a mantenere, se possibile, un buon livello di attività motoria, ed evita di abusare di condimenti grassi e di dolci.
- Riduci i grassi animali, scegli frequentemente il pesce e le carni alternative (pollo, tacchino, coniglio, ecc.); non esagerare con i formaggi.
- Consuma spesso legumi, frutta e ortaggi freschi.
- Non eccedere con il consumo di bevande alcoliche e con l'aggiunta del sale da cucina.

La sicurezza dei tuoi cibi dipende anche da te (10)

- Varia le scelte di alimenti, anche per ridurre i rischi di ingerire in modo ripetuto sostanze estranee presenti negli alimenti, che possono essere dannose.
- In particolare, per anziani, lattanti, bambini e donne in stato di gravidanza, è necessario evitare del tutto il consumo di alimenti animali crudi o poco cotti, quali, per esempio, uova poco cotte o salse a base di uova crude (zabaione, maionese fatta in casa), carne al sangue, pesce crudo, frutti di mare crudi.
- Fai attenzione alle conserve casalinghe (specie sott'olio o in salamoia): devono essere preparate rispettando scrupolose norme igieniche. Non assaggiare mai una conserva sospetta.

- Non lasciare raffreddare un alimento già cotto fuori dal frigorifero troppo a lungo e senza coprirlo. Andrebbe messo in frigorifero al massimo entro due ore dalla cottura (entro un'ora in estate). Quando utilizzi avanzi, riscaldali fino a che non siano molto caldi anche al loro interno.
- Non scongelare gli alimenti di origine animale a temperatura ambiente. Se non li puoi cucinare direttamente, riponili in anticipo in frigorifero o mettili a scongelare nel microonde.
- Evita che nel frigorifero avvenga il contatto tra alimenti diversi, conservando gli avanzi in contenitori chiusi e le uova nel loro contenitore d'origine.
- Non avere un'eccessiva fiducia nella capacità del frigorifero di conservare troppo a lungo i tuoi cibi: infatti, non svolge nessun azione di bonifica nei confronti dei microrganismi e non conserva in eterno gli alimenti.