

Le semplici regole del mangiar sano

MINISTERO DELLA SALUTE Online la campagna di informazione sul tradizionale modello mediterraneo oggi considerato il più efficace per la tutela della salute

DI LAURA VONA

■ La corretta alimentazione è fondamentale per una buona qualità di vita e per invecchiare bene. La salute, infatti, si conquista e si conserva soprattutto a tavola, imparando sin da bambini le regole del mangiare sano. Il tradizionale modello alimentare mediterraneo è ritenuto oggi in tutto il mondo uno dei più efficaci per la protezione della salute ed è anche uno dei più vari e bilanciati che si conoscano. Vi proponiamo alcune semplici regole per mangiare bene, cinque mosse lanciate dal ministero della Salute per un nuovo stile di vita, ispirate proprio alla dieta mediterranea associata a una regolare attività fisica. Ma va sottolineato che se si vuole perdere qualche chilo o in caso di disturbi e allergie connesse all'alimentazione è sempre consigliabile rivolgersi al medico. Un deciso "No" alle diete "fai da te" arriva infatti proprio dal ministero della Salute. Iniziamo dalla prima regola: dalle tre alle cinque porzioni di verdura al giorno e due o tre di frutta. È quanto raccomandano infatti i migliori nutrizionisti per mantenerci in forma e in buona salute. Frutta e verdura, ricche di vitamine, fibre e tanta acqua, sono un vero concentrato di salute; contengono molti minerali e poche calorie. Grazie alla loro composizione, idratano l'organi-

simo, mantenendo l'equilibrio idrosalino e ci aiutano a tenere il peso sotto controllo. La fibra e le vitamine sono componenti presenti in alimenti come ortaggi e frutta, con funzione e struttura biologica diversa ma allo stesso modo importanti per la nostra alimentazione. Parlando della fibra, l'organismo umano non è in grado di assorbire questo scheletro di sostegno presente all'interno di frutta, verdura, cereali, legumi e semi, poiché carente dell'enzima necessario, la cellulasi. Esistono due tipi di fibre, quelle solubili (gomme e pectine) e quelle insolubili (cellulosa, emicellulosa e lignina), entrambe svolgono importanti funzioni. Le solubili, presenti nei legumi e nella frutta, formano soluzioni viscosche che rallentano i tempi di svuotamento intestinale. Sono responsabili di una riduzione dell'assorbimento di glucidi e lipidi e di una diminuzione del colesterolo ematico. Le insolubili attivano la motilità enterica e alla presenza dei liquidi intestinali si rigonfiano aumentando la massa fecale, cosa molto utile in caso di stipsi. Svolgono, inoltre, azione disintossicante e anticancerogena, grazie ad una aumentata velocità di transito delle feci nell'intestino che porta ad una riduzione del tempo di contatto tra sostanze tossiche e mucosa

intestinale. Le vitamine, invece, sono un gruppo di molecole organiche molto diverse fra di loro, non prodotte dall'organismo e che quindi devono essere introdotte giornalmente con la dieta. Sono necessarie in piccolissime quantità, piccole ma importanti in quanto indispensabili per un corretto accrescimento e per il giusto mantenimento delle funzioni vitali, sono, infatti, le molecole che regolano i processi fondamentali della vita e le reazioni chimiche cellulari. Le perdite giornaliere legate al loro utilizzo devono quindi essere costantemente rimpiazzate. Le vitamine sono classificate in base alla loro solubilità nelle sostanze grasse o nell'acqua in vitamine liposolubili o vitamine idrosolubili. Le vitamine liposolubili (A,E,D,K), a differenza delle vitamine idrosolubili (vitamine del gruppo B, C, acido folico, niacina), circolano legate a lipoproteine plasmatiche e sono immagazzinate con funzione di riserva in gran parte nel fegato, quindi non è necessario introdurle quotidianamente con la dieta. Le vitamine idroso-

lubili invece non sono accumulate dall'organismo e devono pertanto essere introdotte quotidianamente con l'alimentazione. Frutta e ortaggi sono alimenti che non devono quindi mai mancare nella dieta, in quanto assieme alla fibra apportano tutte quelle vitamine la cui mancanza

za, come ben documentato, porta a malattie che regrediscono solo con la somministrazione della vitamina carente. La premessa fondamentale, non solo per il controllo del peso corporeo, ma anche per ridurre i livelli di colesterolemia e prevenire l'insorgenza di malattie cardiovascolari è anche la seconda regola, quella di assumere meno grassi. Restare leggeri è una regola d'oro del mangiar sano. Significa da un lato evitare le abbuffate, dall'altro limitare i cibi poco digeribili, come i grassi, o troppo elaborati come i fritti e le salse. E questo non è sempre un compito facile. Infatti oltre a quelli già presenti negli alimenti, dobbiamo fare attenzione ai



grassi derivanti dai condimenti usati nella preparazione delle pietanze. La nostra società ha modificato gli stili di vita, cambiando totalmente anche gli stili alimentari; molte volte, soprattutto quando ci troviamo fuori casa, tendiamo a mangiare troppo e male, sempre di corsa e spesso con un eccessivo apporto calorico. E' facile, infatti, afferrare un sacchetto di patatine, o mangiare un tramezzino ricco di maionese, o un hamburger ricoperto di ketchup o senape. Questo può andar bene qualche volta, ma non tutti i giorni. A casa è più facile orientarci e preferire il pesce lesso alla frittura di gamberetti, o un piatto di pasta pomodoro e basilico ad un hot dog veloce e stuzzicante, soprattutto se assunto nella pausa di lavoro. La frittura è il tipo di cottura più appetitosa, è vero, ma anche la meno salutare. E' importante, infatti, sapere che i grassi di condimento, sottoposti a temperature elevate, producono radicali liberi ed altre sostanze irritanti e tossiche per l'organismo; molte vitamine poi, si deteriorano con le

alte temperature; il problema si accentua se usiamo oli già utilizzati in precedenti frittiture o consumiamo cibi prefritti, come nel caso di alcune pietanze surgelate. Inoltre, quando si friggono alimenti a basso contenuto di grassi, come le patate, l'alimento stesso assorbe l'olio di cottura a tal punto da assumerne una composizione in acidi grassi simile a quella dell'olio stesso. Fuori casa, quindi, impariamo a richiedere a parte le salse e i condimenti (meglio se a basso contenuto calorico) ed informiamoci su come sono preparati i cibi, chiedendo eventualmente di prepararli in un certo modo, preferiamo la carne ai ferri alla cotoletta impanata e condiamola con poco olio crudo. Abbondiamo con l'insalata e i pomodori. E se vogliamo proprio mangiare un hamburger o un panino farcito e non riusciamo a rinunciare alle patatine, facciamo almeno attenzione alle quantità, ordiniamone una porzione piccola, solo occasionalmente, e soprattutto che non diventi un'abitudine.