

CON L'ATLANTE DEI CIBI A TAVOLA IMPARA A "PESARE CON GLI OCCHI"



In occasione della campagna Misuriamoci la Croce Rossa Italiana ha realizzato, a cura di Giuliano Da Villa, un manuale per fornire ai cittadini utili consigli per uno stile di vita sano, all'insegna del movimento e di una corretta alimentazione.

In occasione della manifestazione "Misuriamoci", la CRI ha realizzato, a cura di Giuliano Da Villa, Presidente della Commissione scientifica della manifestazione, una pubblicazione dal titolo "**Cibo e salute**" che mira a fornire consigli pratici per un corretto stile di vita, indicando le norme per una alimentazione sana e bilanciata, fattore di primaria importanza per la prevenzione dell'obesità e della SM. Scorrendo le pagine del libro il lettore avrà la possibilità di operare una scelta di cibi e bevande conformi alle proprie esigenze nutritive evitando quei disordini alimentari che figurano tra le principali cause dell'aumento di peso. Regola prima per uno stile di vita corretto – oltre alla pratica di una moderata attività fisica – quella di seguire una **alimentazione varia**, poiché una dieta monotona può essere causa di patologie da carenza di nutrienti o essere sbilanciata dal punto di vista calorico. Altro aspetto fondamentale quello relativo al **consumo di liquidi**: alla nascita l'organismo umano è costituito per il 75% da acqua, percentuale che va riducendosi progressivamente con gli anni, continuando però a rappresentare l'elemento preponderante e vitale per il nostro stato di salute. E' proprio l'acqua, infatti, che favorisce una ottimale circolazione del sangue, la funzione renale e la vita dei tessuti di organi ed apparati umani: ecco spiegato perché l'uomo senza cibo può sopravvivere anche molti giorni, mentre senza acqua in poco tempo rischia la morte. Molti alimenti della nostra dieta quotidiana presentano già un

elevato contenuto di acqua (latte, verdure, frutta); ciò nonostante – se vogliamo mantenere al meglio il nostro fisico – è necessario assumere almeno 1 litro e ½ di acqua al giorno.

Fattore di primaria importanza poi, per assicurare al proprio corpo il giusto peso, è il rispetto del proprio **bilancio energetico**: ciò vuol dire, in pratica, che **le calorie assunte sotto forma di cibo dovrebbero essere quelle effettivamente consumate ogni giorno dal nostro organismo**. Tale valutazione deve essere effettuata, prima di tutto, presso un ambulatorio medico specialistico che possa valutare il nostro metabolismo basale, ovvero l'energia spesa dai nostri organi per vivere. Per quanto riguarda invece l'alimentazione quotidiana è importante imparare a "conteggiare" calorie, nutrienti e soprattutto le quantità più adatte alle nostre esigenze.

CON LE TABELLE ALIMENTARI E L'ATLANTE DEI CIBI IMPARI "L'ARTE DI NUTRIRTI BENE"

Oggi, imparare a nutrirsi in modo adeguato non è sempre facile sia per i ritmi che la vita moderna ci impone, sia per le continue "tentazioni" alimentari che la società del benessere mette a disposizione di tutti. A tal proposito, per indirizzare i cittadini verso una dieta sana e bilanciata, nelle ultime pagine del testo, il lettore potrà trovare alcune **tabelle dettagliate con le composizioni degli alimenti e i loro principali apporti** nutrizionali: in pratica queste schede analizzano i singoli valori per alimento indicando i quantitativi in grammi di proteine, lipidi, glucidi, amidi, fibre alimentari e colesterolo.

In particolare il dato sul **colesterolo** si rileva di fondamentale importanza in quanto ormai da decenni numerosi studi scientifici esortano a tenere sotto controllo il tasso di colesterolo del sangue: nello specifico quello trasportato da piccole cellule plasmatiche che prende il nome di "colesterolo LDL". E' stato difatti dimostrato che tale sostanza, qualora presente in eccesso nel sangue, produca lesioni al rivestimento interno dei vasi arteriosi, le cui conseguenze risultano essere alcune patologie del cuore (come l'infarto del miocardio) e dell'encefalo (ictus cerebrale). Di conseguenza, partendo dal concetto che la quantità massima di colesterolo assumibile con gli alimenti è di **300 mg al giorno**, si comprende l'importanza di limitare, da un lato, il consumo di taluni cibi ricchi di questa sostanza - come i prodotti lattiero caseari, le carni, le frattaglie, gli insaccati e le uova - dall'altro, l'esigenza di controllare il quantitativo di colesterolo presente nei singoli alimenti della nostra dieta giornaliera. Per contro, proprio per contrastare il colesterolo LDL, medici e nutrizionisti incoraggiano da tempo il consumo di prodotti ittici, in particolare **pesce azzurro** di piccola taglia e di **legumi**, poiché entrambi ricchi di proteine ma privi di colesterolo.

Si tratta degli alimenti che nel testo della CRI vengono definiti "**amici del cuore**" - come la soia, l'avena, l'orzo, le verdure a foglia verde (broccoli, spinaci, bietole), ed alcuni ortaggi come melanzane, cavoli, cipolle - in grado di ridurre il colesterolo nel sangue e il suo assorbimento da parte dell'intestino.

Sempre all'interno del libro "Cibo e salute" il lettore potrà trovare una sorta di "**Atlante dei cibi**" con una serie di immagini dei piatti, comunemente presenti sulla tavola degli italiani, per imparare a "**misurare gli alimenti con gli occhi**", a seconda delle porzioni.

Di cosa si tratta in concreto? E' un suggerimento tanto semplice quanto pratico per "orientarsi" nel computo calorico, senza bilance e tabelle, ma semplicemente imparando ad osservare le quantità di cibo delle singole portate. Quante volte sentiamo dire: "ingrasso, ma a pranzo mangio solo un piatto di pasta!". Ma un piatto di pasta, può essere sia un primo piatto di un pasto bilanciato - magari in abbinamento con un frutto o con una porzione di verdura - sia un vero e proprio piatto unico: cosa fa la differenza? I condimenti ma soprattutto le quantità. Qualche esempio? Partiamo da un classico della tradizione italiana, i cannelloni. Una porzione da 100 gr. presenta un apporto calorico modesto di circa 300 Kcal, mentre una di circa 300 gr. di calorie ne ha oltre 900! Ma come fare senza una bilancia, magari quando ci troviamo a cena da amici o a pranzo fuori? Ecco che entra in gioco la nostra "misurazione visuale": 100 gr. di questo piatto tradizionale (319 Kcal.) corrispondono in pratica ad un solo cannellone, 200 gr. (638 Kcal) sono due cannelloni, 300 gr. (957 Kcal) tre. E ancora: a parità di peso (30 gr.), un

piatto con tre fette di prosciutto crudo ha un apporto di 112 Kcal, 6 fettine di salame cacciatore di 138 Kcal, due wurstel di 130 Kcal. Ecco che, in questo modo, sapremo con facilità quante calorie abbiamo ingerito e quante altre ne rimangono a disposizione per il resto della giornata. Questo atlante dei cibi – che nel libro è realizzato con una serie di piatti illustrati in tre diversi quantitativi (piccolo, medio, grande) – consente così al lettore di conoscere peso e calorie delle singole porzioni in modo da non eccedere mai con le quantità.

MUOVITI E MANGIA SANO: ECCO LE REGOLE D'ORO PER RAGAZZI E OVER 65

Oltre alla corretta alimentazione il testo raccomanda anche la pratica di una **moderata attività fisica**. Il **movimento è infatti indicato a tutte le età** – dai ragazzi agli over 65 - poiché svolge un ruolo benefico sia per la prevenzione di alcune malattie metaboliche, sia nel ritardare l'invecchiamento, contrastando l'accumulo di radicali liberi. Va, inoltre, ricordato che l'esercizio fisico apporta anche un effetto positivo sul tono dell'umore, favorendo, ad esempio, il superamento di stati depressivi negli anziani ed accrescendo l'autostima personale nei più piccoli.

In particolare nei **ragazzi**, oltre ad un adeguato controllo alimentare, è indispensabile anche una quotidiana attività motoria. Da sottolineare che, tra le due possibili strategie preventive per combattere sovrappeso ed obesità, è sicuramente da preferire quella che preveda il consumo di calorie tramite una attività sportiva rispetto ad una eccessiva restrizione di tipo alimentare, di solito vissuta non positivamente dal bambino. La prevenzione dell'obesità rappresenta, comunque, una pratica che va impostata fin dal primo anno di vita del bambino, educandolo ad una alimentazione il più possibile corretta. Una eccessiva assunzione di cibo e calorie, infatti, stimola il piccolo organismo ad incrementare il numero di cellule adipose di cui è dotato alla nascita e che costituiscono una sorta di "serbatoio" di grasso di cui poter disporre.

E quanto maggiore è il numero di cellule adipose di cui l'organismo è dotato, tanto maggiore è la probabilità di divenire, in futuro, obesi. A tale riguardo, quindi, è molto importante il regime alimentare dei più piccoli – soprattutto dopo lo svezzamento – quando le mamme, ossessivamente preoccupate per l'alimentazione dei neonati, finiscono spesso per somministrare quantità eccessive di cibo. Anche negli anni successivi poi, terminata la fase di accrescimento, la prevenzione dell'obesità nei ragazzi e negli adolescenti si deve basare su un equilibrio dinamico tra calorie assunte e calorie "spese" per vivere e muoversi: ecco perché risulta fondamentale la pratica di una attività fisica, di uno sport o anche il semplice movimento all'aria aperta.

Per quanto concerne gli **over '65** va tenuto presente che – in questa fase della vita – è **indispensabile l'assunzione di proteine, vitamine e calcio allo scopo di evitare l'ipotrofia muscolare e l'osteoporosi**: da qui l'esigenza di inserire nella dieta quotidiana sufficienti quantità di carne, derivati del latte, pesce e legumi. E' importante, inoltre, stimolare gli over '65 al consumo di liquidi: è infatti dimostrato che con il progredire dell'età vada riducendosi lo stimolo della sete per cui, non di rado, alcuni anziani rischiano di andare incontro a gravi forme di disidratazione. Per quanto concerne poi l'attività negli ultrasessantacinquenni, può essere causa di malattie, sia fisiche che psichiche, mentre il movimento è utile a migliorare la loro funzionalità cardiovascolare, respiratoria, ossea ed articolare prevenendo le affezioni circolatorie e polmonari, come pure l'osteoporosi e le rigidità articolari del tronco. In sintesi, l'attività fisica nell'anziano risulta indispensabile per il superamento della gracilità e dello svantaggio psicofisico causato dal naturale processo di invecchiamento dell'organismo umano.