

## 9. VARIA LA TUA ALIMENTAZIONE – COME E PERCHÉ

### COME COMPORTARSI

- Scegli quantità adeguate (porzioni) di alimenti appartenenti a tutti i diversi gruppi, alternandoli nei vari pasti della giornata.
- Alterna, all'interno dello stesso gruppo e/o sottogruppo, tutte le diverse tipologie di alimenti.
- Evita di stare a digiuno a lungo: anche un frutto può restituirti energia. Questo non perché un breve digiuno faccia male, ma perché se passa troppo tempo tra un pasto e l'altro, anche se non ce ne accorgiamo, si abbassa molto l'attenzione e la capacità di concentrazione. Spezziamo il digiuno anche mediante piccoli spuntini non impegnativi.
- Evita la fretta, ad esempio mangiando davanti al computer. Approfitta per fare una pausa vera. Mangiare alla scrivania induce a consumare di più nel corso della giornata, aumentando il rischio di eccesso di peso. Invece chi mangia a tavola o in un posto dedicato diverso dalla scrivania ha più coscienza degli alimenti che ha mangiato.
- Aumenta la varietà e la quantità degli alimenti di origine vegetale. Abituati a consumare anche più tipi di verdura e frutta nello stesso pasto.
- Riduci il consumo di carne.
- Fai attenzione alle quantità consumate anche nei consumi fuori casa.
- Fai tutti i giorni un'adeguata prima colazione.
- Diversifica le scelte alimentari anche per ragioni di sicurezza. La monotonia nella selezione di cibi può comportare anche il rischio di ingerire ripetutamente sostanze indesiderate.

Gli alimenti devono assicurarci sia la giusta quantità di energia – e a questo sono deputati principalmente grassi e carboidrati ed in misura minore le proteine -, sia nutrienti indispensabili all'organismo, come alcuni tipi di amminoacidi e acidi grassi (che per questo sono chiamati essenziali), vitamine e minerali, acqua e fibra.

È bene ricordare che non esiste un alimento "completo", cioè che contenga tutte le sostanze necessarie e nella giusta quantità, in grado quindi di soddisfare da solo le nostre esigenze nutritive; per tale motivo per realizzare un'alimentazione adeguata e bilanciata è indispensabile la combinazione di differenti alimenti, ciascuno con distinte caratteristiche nutrizionali, che assicurino tutti gli elementi nutritivi necessari, all'interno di un apporto energetico adeguato.

Queste Linee Guida si basano sul modello alimentare tipico della Dieta Mediterranea, un modello che ha superato ormai tutte le prove della comunità scientifica e si è dimostrato capace di fornire il corredo di nutrienti necessario a prevenire le malattie croniche consentendo anche una maggiore longevità in qualsiasi popolazione studiata e, non ultimo, soddisfacente sotto l'aspetto edonistico e sensoriale.

### 1. Cosa si intende per “variare”

Variare l'alimentazione significa fare scelte che permettano di costruire uno stile alimentare completo ed equilibrato, in grado di portare benefici psico-fisici in generale, diversificando i sapori, evitando la monotonia e al tempo stesso prevenendo squilibri nutrizionali.

Le scelte alimentari non sono guidate solo dal gusto, anche se è uno dei determinanti maggiori, ma anche dall'interazione tra le caratteristiche organolettiche degli alimenti ed elementi fisiologici (età, sesso, stato di salute, peso, fattori biologici e ormonali, genetica), ambientali (tradizione, potere d'acquisto, disponibilità di alimenti, prossimità e raggiungibilità dei punti vendita) e culturali (livello di istruzione, competenza, apprendimento, esperienza, religione, etica).

Variare il più possibile le fonti di nutrienti e quindi le proprie scelte a tavola è essenziale, ma altrettanto essenziale è farlo in maniera corretta, poiché non dobbiamo certamente intendere il “variare” come il consumare più scelte in un pasto, aumentando la “diversità” degli alimenti che rischierebbe di farci assumere più di quanto abbiamo bisogno. Durante un pasto, infatti la disponibilità di vari alimenti, soprattutto se appetibili per forma, consistenza, varietà di sapori e colori, conduce a maggiore consumo, mentre consumo di uno stesso alimento comporta una graduale riduzione dell'appetito (sazietà sensoriale specifica). Variare, quindi, deve significare fare ogni giorno scelte diverse nello stesso gruppo di alimenti



(vedi più avanti), ma non aggiungere nello stesso pasto più pietanze che provengano dallo stesso gruppo se non adeguandone le porzioni e attenendosi alle frequenze di consumo suggerite riportate nelle Tabelle.

La disponibilità di una maggiore varietà di alimenti, rischioso nel caso di alimenti ricchi di energia, dovrebbe essere utilizzata per incrementare il consumo di alimenti a bassa densità energetica come la frutta e la verdura. Infatti, un'offerta molto varia di queste tipologie di alimenti, anche come spuntino, aumenta la possibilità di diversificare la scelta e ne favorisce il consumo per tutti.

Come già detto nella direttiva 2: "più frutta e verdura", una dieta ricca di frutta e verdura ha effetti protettivi sulla salute ed è associata in particolare ad un minor rischio di sviluppare diverse malattie croniche. La strategia di aumentarne la varietà e magari anche di aumentarne la quantità di consumo è sicuramente un comportamento da incoraggiare.

Scelte alimentari monotone, inoltre, possono comportare il rischio di ingerire sistematicamente alcune sostanze potenzialmente dannose, naturalmente presenti o aggiunte, contenute negli alimenti consumati. L'ingestione continuativa di tali sostanze può risultare dannosa e diversificare le scelte alimentari quindi è il comportamento migliore perché favorisce un più completo apporto di nutrienti senza il rischio di ingestione ripetuta e continuativa di componenti indesiderati.

## 2. Gli alimenti e i gruppi alimentari

Per favorire la varietà della dieta effettuando le proprie scelte tra prodotti di composizione paragonabile, gli alimenti possono essere aggregati in "gruppi alimentari" grossolanamente omogenei, sulla base dei nutrienti di cui risultano essere fonte principale. All'interno di uno stesso "gruppo", gli alimenti con caratteristiche diverse sul piano merceologico possono essere classificati in "sottogruppi", che a loro volta possono essere suddivisi in "tipologie di alimenti".

Possono essere pertanto individuati e caratterizzati 5 gruppi di alimenti: i) **cereali (e derivati) e tuberi**, ii) **frutta e verdura**, iii) **carne, pesce, uova e legumi**, iv) **latte (e derivati)** e v) **grassi da condimento**. Viene considerato separatamente per le sue caratteristiche nutrizionali, l'insieme di *frutta secca a guscio e semi oleosi*. All'interno di questi gruppi si aggiunge un'ulteriore categoria di alimenti che, in virtù della modalità di consumo che deve essere occasionale e esclusivamente dettata dalla loro piacevolezza, possono essere definiti non necessari o voluttuari. L'**acqua** non rientra in nessun gruppo alimentare anche se la sua importanza nutrizionale è chiaramente definita nella direttiva 4.

## 3. Caratteristiche dei gruppi e sottogruppi

Il gruppo **cereali (e derivati) e tuberi** include due sottogruppi. Il primo, *cereali e derivati* comprende le tipologie *pane, pasta, riso e altri cereali*, quali mais, avena, orzo, farro, ecc., *sostituti del pane*, quali cracker, grissini, friselle, ecc., *prodotti da forno dolci*, quali cornetti, biscotti e altri prodotti da forno dolci non farciti, *cereali per la prima colazione*; il secondo sottogruppo, *tuberi*, include le patate. Questo gruppo apporta carboidrati complessi e fibra alimentare, oltre ad essere fonte di proteine, di vitamine del complesso B e di magnesio. Ricordiamo, come detto nella linea guida "Più cereali integrali e legumi", che è opportuno preferire, tra gli alimenti di questo gruppo, il consumo di quelli integrali.

Il gruppo **frutta e verdura** comprende la *frutta fresca e la frutta pronta al consumo, confezionata a pezzi non zuccherata*, e il sottogruppo delle *verdure* che include tutti i tipi di *verdure* compresi quei legumi, come i fagiolini, che si consumano con tutto il baccello, e le *insalate a foglia*. Sono incluse in questo gruppo verdure e ortaggi surgelati al naturale e quelli pronti al consumo al naturale. Il valore nutrizionale di queste tipologie di alimenti è stato già trattato nella linea guida "Più frutta e verdura". Rappresentano una fonte rilevante di vitamine, minerali e composti bioattivi, di fibra alimentare e di acqua; grazie alla loro grande varietà, gli alimenti appartenenti a questo gruppo consentono le più ampie possibilità di scelta in ogni stagione e dovrebbero essere sempre presenti in abbondanza sulla tavola, anche durante la prima colazione e negli spuntini. Non sono stati inseriti in questo gruppo, per diversi motivi, alcuni sottotipi di alimenti: la frutta conservata mediante canditura o disidratazione perché ricca di zuccheri; la verdura conservata sottolio e sottaceto, in quanto ricca di sale e/o di grassi; i succhi di frutta (vedi "Più frutta e verdura") poiché ricchi di zuccheri e poveri di fibra.

Il gruppo **carne, pesce, uova e legumi**, include i sottogruppi: *carne*, fresca e surgelata suddivisa in *carne rossa* (bovina, suina, ovicaprina, equina) e *carne bianca* (pollo, tacchino, coniglio); *uova*; *pesce e prodotti*



della pesca, che include i due sottogruppi di prodotti *freschi o surgelati e prodotti conservati (non tramite freddo)*; *legumi* (fagioli, ceci, lenticchie, piselli, ecc.), suddivisi nei due sottogruppi: *freschi, surgelati o in scatola* e *secchi*.

Il ruolo nutrizionale principale delle carni, uova e pesce è quello di fornire proteine di elevato valore, vitamine tra cui spiccano quelle del complesso B, in particolare vitamina B<sub>12</sub> e alcuni minerali. Gli stessi alimenti contengono ferro e zinco in buona quantità ed elevata biodisponibilità (ossia assorbibili e utilizzabili in maggiori quantità rispetto ad altre fonti). Inoltre, il pesce è una buona fonte di rame e di iodio. La suddivisione del sottogruppo *carne* in “carni rosse” e “carni bianche”, fatta in accordo con le raccomandazioni internazionali per la prevenzione delle malattie croniche, si basa sul diverso impatto sulla salute del loro consumo. Fra le carni sono da preferire quelle “bianche”, meglio se magre, a quelle “rosse” e grasse, poiché un consumo eccessivo di queste ultime è associato ad un maggiore rischio per alcune malattie cronico-degenerative. Il problema è particolarmente rilevante per il gruppo delle *carni trasformate e conservate* che, pur apportando nutrienti importanti come gli altri alimenti del gruppo, possono costituire un rischio per la salute. Infatti, il consumo di questi alimenti è associato ad un aumentato rischio di tumore, in particolare del colon-retto, di diabete di tipo 2 e di malattie cardiovascolari.

Tra i vari tipi di *pesce* si consiglia di consumare quelli, freschi o surgelati, di piccola taglia e con un elevato contenuto in acidi grassi polinsaturi omega-3 (vedi “Grassi: scegli quali e limita la quantità”). Anche il pesce conservato o trasformato, soprattutto nella versione al naturale, può essere una buona alternativa per facilità di accesso e basso costo.

Come riportato nella direttiva 5, “Grassi: scegli quali e limita la quantità”, non vi è alcuna ragione di porre limiti netti al consumo di uova. Tuttavia, nel considerare il bilanciamento generale della dieta e affinché vi siano presenti tutti gli alimenti nelle opportune quantità, un consumo appropriato per soggetti sani è di 2-4 uova a settimana, anche tenendo conto che a questa quota si aggiungono le uova eventualmente contenute come ingrediente in alimenti quali pasta all'uovo, biscotti, torte, ecc.

In questo gruppo rientrano anche i *legumi* che, oltre a contenere rilevanti quantità di amido e di fibra alimentare, sono una buona fonte di proteine e di alcuni nutrienti essenziali caratteristici degli altri alimenti di questo gruppo, anche se di minore qualità.

Il gruppo **latte e derivati** comprende i due sottogruppi “*latte, yogurt e altri tipi di latte fermentato*” e “*formaggi*”. Quest'ultimo può essere suddiviso in *formaggi con contenuto di grassi inferiore al 25%*, mozzarella, stracchino, provola, camembert, feta, caciottina fresca e altri, compresa la ricotta che, pur non essendo un formaggio, viene per praticità inserita in questo sottogruppo e *formaggi con contenuto superiore al 25% di grassi*, gorgonzola, caciotta, parmigiano, grana, groviera, caprini, pecorini, ecc. L'elemento caratterizzante di questo gruppo è l'elevato contenuto di calcio in forma facilmente assorbibile e utilizzabile. Queste tipologie di alimenti contengono inoltre, proteine di elevata qualità, grassi in quantità variabile (spesso elevata), alcune vitamine (soprattutto vitamina B<sub>2</sub>, B<sub>12</sub> e A) e altri minerali quali il fosforo. Nei consumi medi italiani i formaggi rappresentano una fonte importante di sale e grassi: per questo motivo nell'ambito del gruppo sono da preferire il latte e lo yogurt, eventualmente parzialmente scremati, i formaggi freschi e quelli meno grassi.

Il gruppo **grassi da condimento** comprende i sottogruppi: *oli*, olio di oliva – vergine ed extravergine – e oli di semi - mais, arachidi, girasole, ecc., *burro, altri grassi di origine animale*, lardo, strutto, panna, ecc. e *altri grassi di origine vegetale*, margarina, panna vegetale, oli tropicali, ecc. In linea generale il loro consumo deve essere moderato (qualche decina di grammi al giorno) per il fatto che sono una fonte concentrata di energia. Va comunque tenuto presente il loro ruolo nell'esaltare il sapore dei cibi e nell'apportare gli acidi grassi essenziali e alcune vitamine liposolubili (in particolare vitamina E), delle quali favoriscono anche l'assorbimento. Tra i grassi sono da preferire quelli di origine vegetale ed in particolare l'olio extravergine di oliva. Oltre ai cinque gruppi di alimenti in questa revisione è stato inserito e definito il gruppo degli alimenti voluttuari (Tabella 9.3), tra i quali rientrano gli snack salati e dolci (ricchi di grassi e/o sale e/o zuccheri semplici), i dessert dolci al formaggio, lo zucchero, il miele e la marmellata (anche quando usati per addolcire altri alimenti), le bevande alcoliche, le bevande zuccherate, bibite gassate, i succhi e i nettari di frutta, la frutta essiccata e disidratata con zucchero, la frutta candita o sciroppata, conservate per mezzo dell'aggiunta di zucchero, le bevande a base di frutta e le bevande al gusto di frutta, le bevande energetiche, le bevande nervine e le tisane e, come detto, le carni trasformate. L'aggettivo “volutuario” è



stato scelto per sottolineare il fatto che, pur riconoscendo i valori nutrizionali e tradizionali importanti di molti degli alimenti appartenenti a questo gruppo, bisogna tuttavia considerare anche la loro alta densità energetica, l'elevato contenuto di zucchero - che talvolta rappresenta l'unico nutriente (calorie vuote) - e/o di sale, e il fatto che, per alcuni, allo stato attuale non si conosca una quantità di consumo che non esponga a rischi per la salute. Il consumo di alimenti di questo gruppo è quindi da ritenersi non necessario per una sana alimentazione.

#### 4. Standard quantitativi e porzioni consigliate

Le "porzioni standard" rappresentano le quantità di alimento, espresse normalmente in grammi, che si considerano come "unità di misura" di riferimento da utilizzare per la costruzione di un'alimentazione equilibrata. Le porzioni standard devono essere coerenti con la tradizione alimentare e di dimensioni ragionevoli per soddisfare il gusto e l'appetito del consumatore rispettando al tempo stesso la salute. Mangiare in modo sano, equilibrato e adeguato alle effettive necessità energetiche non implica solo la qualità e la varietà degli alimenti, ma anche la loro quantità e frequenza di consumo. Per seguire una corretta alimentazione è quindi fondamentale saper quantificare e valutare ciò che viene messo nel piatto e ciò che viene effettivamente mangiato.

Nella Tabella 9.1 sono riportate le Unità di misura che facilitano la quantificazione delle porzioni standard consigliate per gli adulti. Stimare con obiettività e precisione la giusta quantità di ciò che si mangia non è sempre semplice, in quanto la valutazione può essere influenzata da vari fattori legati alle caratteristiche dell'individuo (peso, età, sesso, livello culturale, esperienza), alle modalità di presentazione dell'alimento (dimensioni e colori dei piatti e dei bicchieri) e, non ultime, alle proprietà dell'alimento (gradevolezza, effetto saziante, densità energetica).

Per prendere confidenza con le quantità di un alimento che costituisce una porzione e poterle memorizzare, il modo migliore è visualizzare la quantità della porzione standard di un alimento, misurandolo almeno una volta, e riportando il quantitativo in unità casalinghe: tazza, bicchiere, mestolo, piatto, cucchiaio, ecc.). In via alternativa per certe tipologie di alimenti si possono utilizzare differenti unità pratiche di riferimento, come alcuni oggetti di uso comune o le dimensioni delle proprie mani paragonate a quelle dell'alimento da consumare. Inoltre, può essere di aiuto la lettura delle etichette dei prodotti confezionati sulle quali, oltre al valore nutrizionale per 100 grammi di prodotto, viene riportata anche l'entità della porzione o dei singoli "pezzi", anche non sempre corrispondono alle porzioni standard scientificamente definite. Per garantire un'alimentazione corretta è necessario stabilire quindi con quale frequenza (giornaliera o settimanale) una porzione di un determinato alimento possa o debba essere consumata in funzione di differenti fabbisogni energetici. Quantità e frequenza di consumo devono essere adeguate a età, sesso, altezza, livello di attività fisica (vedi "Controlla il peso e mantieniti sempre attivo").

Spesso per semplificare l'applicazione di tali raccomandazioni e renderle di immediata comprensione per il consumatore si usano simboli grafici che mostrano con maggiore immediatezza quali alimenti consumare, in che quantità e con quale frequenza. La più famosa di queste rappresentazioni è senza dubbio la piramide alimentare, ma molte altre sono le rappresentazioni proposte (piatti, clessidre, battelli, ruote ecc.).

Le frequenze di consumo sono state definite prendendo in considerazione:

- le *quantità in grammi delle porzioni standard* per tipologia di alimenti;
- la *composizione energetica e nutrizionale degli alimenti*;
- gli *obiettivi e le raccomandazioni nutrizionali* per il mantenimento di un buono stato di salute, in particolare per la prevenzione dell'obesità e delle malattie croniche.

Le frequenze di consumo sono state definite per i *5 gruppi alimentari*, suddivisi nei diversi sottogruppi e nelle loro principali tipologie di alimenti, per le quali è stata assegnata una frequenza giornaliera o settimanale.

Anche per l'*acqua* si sono definite porzioni e frequenze di consumo in considerazione del fatto che per mantenere un'adeguata idratazione è indispensabile assumere *acqua* quotidianamente e senza nessuna restrizione particolare.

Per gli "alimenti voluttuari", invece, vista l'impossibilità di definire frequenze di consumo adeguate, ci si è limitati a suggerirne un consumo occasionale, per il piacere di determinate scelte, limitato magari ad eventi



particolari. Solo per *“zucchero, miele e marmellata”* è stata assegnata una frequenza massima di consumo, allo scopo di regolarne l’abituale utilizzo quotidiano e suggerirne un’assunzione tale da non aumentare il rischio di obesità e carie (vedi *“Zuccheri, dolci, bevande zuccherate: meno è meglio”*).

Nella Tabella 9.1 sono riportate le frequenze di consumo per sottogruppi e tipologie di alimenti consigliate per gli adulti. A titolo esemplificativo, per dimostrare che non tutti possono o devono mangiare le stesse quantità, le frequenze di consumo adeguate sono presentate per tre diversi livelli di assunzione calorica. Si tratta di esempi non prescrittivi, ma come già detto illustrativi di come sia possibile ottenere una dieta equilibrata anche per una bassa assunzione calorica (1500kcal al giorno) utilizzando tutti gli alimenti nelle giuste proporzioni e senza eliminare alcuni alimenti o addirittura interi gruppi di alimenti, come invece sempre più spesso.

Nella Tabella 9.2 sono riportate le frequenze di consumo e le quantità raccomandate per bambini e adolescenti suddivise in 5 fasce di età: 12-24 mesi, 24-36 mesi, 4-6 anni, 7-10 anni, 11-14 anni e 15-17 anni. Per questi gruppi di popolazione le tabelle mostrate sono ancora meno prescrittive di quelle per gli adulti, poiché per necessità sintetica sono state raggruppate età molto lontane tra loro, basti pensare che soprattutto nei bambini molto piccoli le esigenze nutrizionali molto variabili, o ancora, un ragazzo di 11 anni avrà esigenze completamente diverse da quelle di una ragazza di 14 anni.

Quanto riportato nella Tabella 9.1 e nella Tabella 9.2 serve a delineare una serie di suggerimenti pratici per organizzare l’alimentazione quotidiana in modo vario ed equilibrato. Occorre tenere sempre presente si tratta di raccomandazioni generali, per le quali, quando ci si riferisce al singolo individuo occorre un *“riadattamento”* ai fabbisogni di ognuno, diversi da soggetto a soggetto. Le quantità e le frequenze di consumo riportate, soprattutto in età pediatrica, possono essere un utile strumento per la loro armonizzazione nella pianificazione dietetica di comunità.

**Tabella 9.1 – Suggerimenti pratici, riferiti agli ADULTI, per organizzare la propria alimentazione quotidiana, equilibrata e il più possibile variata:** si possono scegliere all'interno del sottogruppi, in base alle preferenze personali, anche solo alcuni degli alimenti proposti: ad esempio se per la prima colazione si ha una preferenza per il dolce si possono scegliere, all'interno del gruppo cereali, più spesso i biscotti, considerandoli come alternative agli altri prodotti del gruppo e rispettando le quantità e le frequenze suggerite. Se si vogliono moltiplicare le occasioni di consumo per un determinato alimento, è possibile frazionare le porzioni indicate. Ad esempio, la porzione standard di pane può essere suddivisa in due o più parti e consumata in momenti diversi.

Porzioni standard e misure di riferimento <sup>(1)</sup>		Frequenze di consumo suggerite per 3 livelli di assunzione calorica									
		1500kcal/die <sup>(A)</sup>		2000kcal/die <sup>(A)</sup>		2500kcal/die <sup>(A)</sup>					
PORZIONE STANDARD		giorno	settimana	giorno	settimana	giorno	settimana				
<b>Cereali e derivati**</b>											
<b>Pane</b>	50g	<ul style="list-style-type: none"> <li>1 panino piccolo</li> <li>1 rosetta piccola o michetta (vuota)</li> <li>½ ciabattina/francesino/ ferrarese</li> <li>1 fetta media di pagnotta/filone</li> <li>1/5 baguette</li> </ul>						2 ½	3 ½	4 ½	
		<ul style="list-style-type: none"> <li>4 cucchiaini di riso/farro/orzo,</li> <li>6-8 cucchiaini di pasta</li> </ul>						1	1 ½	1 ½	
		<ul style="list-style-type: none"> <li>3-4 fette biscottate,</li> <li>1 pacchetto di cracker</li> </ul>						1	1	1	1
		<ul style="list-style-type: none"> <li>1 brioche, croissant, cornetto, ciambellone, crostata<sup>(B)</sup></li> <li>2-3 biscotti frollini, 4-5 biscotti secchi</li> </ul>						½	2	2	2
<b>pasta, riso, mais, farro, orzo, ecc.</b>	80g <sup>(2)</sup>	<ul style="list-style-type: none"> <li>6-8 cucchiaini rasi di fiocchi di mais semplici,</li> <li>5-6 cucchiaini rasi di altri cereali dolcificati,</li> <li>3 cucchiaini rasi di "muesli" o altri aggregati</li> </ul>						½	2	2	3
<b>sostituti del pane*:</b> fette biscottate, cracker, grissini, friselle, taralli, ecc.	30g							1	1	1	1
<b>prodotti da forno dolci*:</b> brioche, croissant, cornetto, ciambellone, crostata, biscotti, ecc.	50g 30g							½	2	2	2
<b>cereali per la prima colazione*</b>	30g							½	2	2	3
<b>Tuberi</b>											
<b>patate<sup>(4)</sup></b>	200g							1	2	2	2

**CEREALI E DERIVATI, TUBERI**

FRUTTA E VERDURA							
<b>Frutta</b>	<b>frutta fresca</b> (compresa la frutta fresca pronta al consumo, confezionata a pezzi non zuccherata)	150g	<ul style="list-style-type: none"> <li>1 frutto medio (mela, pera, arancia, ecc.)</li> <li>2 frutti piccoli (albicocche, susine, mandarini, ecc.)</li> <li>150g di frutta pronta al consumo</li> </ul>	3	3		
	<b>frutta essiccata/disidratata non zuccherata</b>	30g	<ul style="list-style-type: none"> <li>3 albicocche</li> <li>2 cucchiari rasi di uvetta, 2 prugne secche ecc.</li> </ul>				
	<b>Verdura</b>						
	<b>Verdure fresche</b> (compresi fagiolini, quelle surgelate al naturale e quelle pronte al consumo al naturale)	200g	<ul style="list-style-type: none"> <li>2-3 pomodori</li> <li>3-4 carote</li> <li>1 peperone</li> <li>1 finocchio</li> <li>2 carciofi</li> <li>2-3 zucchine</li> <li>7-10 ravanelli</li> <li>1-2 cipolle</li> <li>½ piatto di spinaci o bieta, broccoli o cavolfiori o melanzane, ecc.</li> </ul>	2 ½	3		
	<b>insalate a foglia</b> (comprese quelle pronte al consumo)	80g	1 scodella o ciotola grande (da 500ml)				
<b>Carne</b>							
	<b>carne rossa*:</b> bovina, suina, ovina, equina, selvaggina	100g	<ul style="list-style-type: none"> <li>1 fettina,</li> <li>1 svizzera (hamburger),</li> <li>4-5 pezzi di spezzatino</li> </ul>	1	1		1
	<b>carne bianca:</b> pollo, tacchino, coniglio	100g	<ul style="list-style-type: none"> <li>1 fetta di petto di pollo o tacchino,</li> <li>1 piccola coscia di pollo</li> </ul>	1	2		3
<b>Pesce e prodotti della pesca</b>							
	<b>pesce</b> (compresi molluschi, crostacei e il pesce surgelato)	150g	<ul style="list-style-type: none"> <li>1 piccolo pesce,</li> <li>1 filetto medio,</li> <li>3 gamberoni,</li> <li>20 gamberetti,</li> <li>25 cozze</li> </ul>	2	2		3
	<b>pesce conservato*</b>	50g <sup>(5)</sup>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1 scatoletta piccola di tonno o sgom-</li> </ul>	0	1		1
<b>CARNE, PESCE, UOVA E LEGUMI</b>							

			<i>bro sott'olio o in salamoia,</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 4-5 fette sottili di salmone affumicato,</li> <li>• ½ filetto baccalà</li> </ul>		
<b>Uova</b>					
	uova	50g	1 uovo medio		
<b>Legumi<sup>(6)</sup></b>					
	legumi freschi, surgelati, ammollati o in scatola	150g <sup>(5)</sup>	mezzo piatto		
	legumi secchi	50g	3-4 cucchiaini medi		
<b>Latte e derivati</b>					
	latte	125ml	1 bicchiere piccolo, ½ tazza media o una tazza da cappuccino		
<b>LATTE E DERIVATI</b>					
	yogurt e altri tipi di latte fermentato	125g	1 vasetto		
	formaggi fino al 25% di grassi (meno di 300kcal/100g): ricotta, mozzarella, stracchino, provola, camembert, feta, caciottina fresca, ecc.	100g	1 boccacino piccolo		
	formaggio con più del 25% di grassi (più di 300kcal/100g) <sup>(7)</sup> : gorgonzola, caciotta, groviera, parmigiano reggiano, grana padano, caprini, pecorini, ecc.	50g			
<b>Oli e Grassi<sup>f</sup></b>					
<b>GRASSI DA CONDIMENTO</b>					
	olio di oliva: vergine ed extravergine oli vegetali: mais, arachidi, girasole, ecc.	10ml	1 cucchiaino		
	burro* grassi di origine animale*: lardo, strutto, sugna, panna, ecc. grassi di origine vegetale*: margarina, alternative vegetali alla panna, ecc.	10g	½ noce, 1 confezione alberghiera		
			2	3	4
			3		
			3	3	3
			3		
			2	3	4



FRUTTA SECCA		Frutta secca					
	frutta secca a guscio** semi oleosi**	30g	7-8 noci, 15-20 mandorle/ nocciole, 3 cucchiaini rasi di arachidi o pinoli o semi di girasole, ecc.	1	2	2 ½	
ACQUA	acqua	200ml	1 bicchiere medio	Almeno 6	Almeno 8	Almeno 10	

(A) 1500kcal, 2000kcal, 2500kcal: esempi ipotetici di assunzione calorica bassa, media e alta.

(1) le porzioni e le unità di misura di riferimento sono definite nei LARN - IV revisione ([http://www.sinu.it/public/20141111\\_LARN\\_Porzioni.pdf](http://www.sinu.it/public/20141111_LARN_Porzioni.pdf)) e si riferiscono all'alimento crudo, al netto degli scarti o, in alcuni casi, all'alimento pronto per il consumo (ad es. latte e derivati, pane, alcuni dolciumi, ecc.).

(2) pasta: la porzione della pasta fresca (es. tagliatelle all'uovo) è di 100g, quella della pasta ripiena (es. ravioli, tortellini) è 125g. Per le minestre si considera metà porzione di pasta e altri cereali.

(3) brioches, cornetti, croissant: preferire quelli non farciti. Il peso delle merendine confezionate è molto variabile e quindi per regolarsi sulla porzione occorre controllare il peso sull'etichetta.

(4) Gnocchi di patate: 150g

(5) peso sgocciolato.

(6) Legumi: fanno parte di questo gruppo anche i derivati della soia (es. tofu e tempeh) e la porzione è 100g.

(7) Se si aggiunge un cucchiaino di formaggio grattugiato ad un primo piatto dobbiamo considerarli 1/5 di porzione di formaggio (5 cucchiaini = una porzione)

\*L'asterisco indica una possibile frequenza di consumo inferiore per questo prodotto, sostituendolo con altri dello stesso gruppo senza conseguenze negative per l'equilibrio della dieta"

\$ tra i grassi da condimento preferire l'olio extravergine di oliva

\*\* La frutta secca e i semi oleosi sono stati inclusi nel piano settimanale in virtù delle qualità nutrizionali

**Tabella 9.2 – Suggerimenti pratici riferiti a BAMBINI e ADOLESCENTI, per come organizzare la propria alimentazione quotidiana, equilibrata e il più possibile variata:** si possono scegliere all'interno dei sottogruppi in base alle preferenze personali anche solo alcuni degli alimenti proposti: ad esempio se per la prima colazione si ha una preferenza per il dolce si possono scegliere, all'interno del gruppo cereali, più spesso i biscotti, considerandoli in sostituzione degli altri prodotti del gruppo e rispettando le quantità e le frequenze suggerite. Se si vogliono moltiplicare le occasioni di consumo per un determinato alimento è possibile frazionare le porzioni indicate. Ad esempio la porzione standard di pane può essere suddivisa in due parti e consumata in momenti diversi.

Fasce di età	Quantità consigliata <sup>1</sup> e frequenze di consumo per fasce di età											
	1-2 ANNI		2-3 ANNI		4-6 ANNI		7-10 ANNI		11-14 ANNI		15-17 ANNI	
	Quantità e frequenza	giorno	settimana	Quantità e frequenza	giorno	settimana	Quantità e frequenza	giorno	settimana	Quantità e frequenza	giorno	settimana
<b>ALIMENTI</b>												
<b>Pasta, riso, polenta, orzo, farro, ecc.</b>	25 g <b>2 volte</b>	40 g <b>2 volte</b>		50 g <b>2 volte</b>	70 g <b>2 volte</b>		100 g <b>2 volte</b>	100 g <b>2 volte</b>		100 g <b>2 volte</b>	100 g <b>2 volte</b>	
<b>Pane</b>	15 g <b>2 volte</b>	20 g <b>2 volte</b>		40 g <b>2-3 volte</b>	50 g <b>2-3 volte</b>		50 g <b>3 volte</b>	50 g <b>3 volte</b>		50 g <b>4 volte</b>	50 g <b>4 volte</b>	
<b>Pizza</b> <i>(in sostituzione di pasta, riso, pane, patate, ecc.)</i>		80 g <b>1 volta</b>		80 g <b>1 volta</b>		150 g <b>1 volta</b>	200 g <b>1 volta</b>	200 g <b>1 volta</b>		350 g <b>1 volta</b>	350 g <b>1 volta</b>	350 g <b>1 volta</b>
<b>Prodotti da forno e cereali da colazione</b>	1 biscotto o 1 fetta biscottata o	2 biscotti o 2 fette biscottate o 20 g cereali da colazione		3 biscotti o 3 fette biscottate o 30 g cereali	4 biscotti o 4 fette biscottate o 40 g cereali		4 biscotti o 4 fette biscottate o 40 g cereali	4 biscotti o 4 fette biscottate o 40 g cereali		5 biscotti o 5 fette biscottate o 50 g cereali	5 biscotti o 5 fette biscottate o 50 g cereali	

	10 g cereali da colazione <b>1 volta</b>	70 g <b>1 volta</b>	<b>1 volta</b>	100 g <b>1 volta</b>	da colazione <b>1 volta</b>	150 g <b>1 volta</b>	da colazione <b>1 volta</b>	200 g <b>2 volte</b>	da colazione <b>1 volta</b>	200 g <b>2 volte</b>
<b>Patate</b>	15 g insalate (es.: pomodori, lattuga, ecc.) o 70 g da cuocere (es.: bietta, spinaci, ecc.) <b>2 volte</b>		20 g insalate (es.: pomodori, lattuga, ecc.) o 80 g da cuocere (es.: bietta, spinaci, ecc.) <b>2 volte</b>	100 g <b>1 volta</b>	40 g insalate (es.: pomodori, lattuga, ecc.) o 120 g da cuocere (es.: bietta, spinaci, ecc.) <b>2 volte</b>	50 g insalate (es.: pomodori, lattuga, ecc.) o 150 g da cuocere (es.: bietta, spinaci, ecc.) <b>2 volte</b>	50 g insalate (es.: pomodori, lattuga, ecc.) o 200 g da cuocere (es.: bietta, spinaci, ecc.) <b>2 volte</b>	200 g <b>2 volte</b>	50 g insalate (es.: pomodori, lattuga, ecc.) o 200 g da cuocere (es.: bietta, spinaci, ecc.) <b>2 volte</b>	200 g <b>2 volte</b>
<b>Frutta fresca di stagione</b>	40 g <b>3 volte</b>		70 g <b>3 volte</b>	80 g <b>2-3 volte</b>	100 g <b>2-3 volte</b>	120 g <b>2-3 volte</b>	150 g <b>2-3 volte</b>		150 g <b>2-3 volte</b>	
<b>Frutta secca a guscio</b>	-	-	-	20 g <b>3 volte</b>	30 g <b>3 volte</b>	30 g <b>3 volte</b>	30 g <b>3 volte</b>		30 g <b>3 volte</b>	50 g <b>3 volte</b>
<b>Latte vaccino<sup>2</sup></b>	150 mL <b>1 volta</b>		200 mL <b>1 volta</b>	200 mL <b>1 volta</b>	200 mL <b>1 volta</b>	200 mL <b>1 volta</b>	200 mL <b>1 volta</b>		200 mL <b>1 volta</b>	
<b>Yogurt</b>	60 g <b>1 volta</b>		60 g <b>4 volte</b>	125 g <b>5 volte</b>	125 g <b>5 volte</b>	125 g <b>5 volte</b>	125 g <b>1 volta</b>		125 g <b>1 volta</b>	
<b>Formaggio</b>		25 g di formaggi	30 g di formaggi	40 g di formaggi	70 g di formaggi	100 g di formaggi	100 g di formaggi		100 g di formaggi	100 g di formaggi

		o fino al 25% di grassi (meno di 300 kcal /100g es.: mozzarella o 15 g di formaggi o con più del 25% di grassi (più di 300 kcal/100 g es.: caciotta) <b>2 volte</b> 15 g formaggi o da grattugiar <sup>3</sup> (es. parmigiano) <b>Da suddividere</b>		gio fino al 25% di grassi (meno di 300 kcal /100g es.: mozzarella o 20 g di formaggio con più del 25% di grassi (più di 300 kcal/100 g es.: caciotta) <b>2 volte</b> 30 g da grattugiar <sup>3</sup> (es. parmigiano) <b>Da suddividere</b>		o fino al 25% di grassi (meno di 300 kcal /100g es.: mozzarella o 20 di formaggi o con più del 25% di grassi (più di 300 kcal/100 g es.: parmigiano) <b>3 volte</b>		o fino al 25% di grassi (meno di 300 kcal /100g es.: mozzarella o 30 g di formaggi o con più del 25% di grassi (più di 300 kcal/100 g es.: parmigiano) <b>3 volte</b>		o fino al 25% di grassi (meno di 300 kcal /100g es.: mozzarella o 50 g di formaggi o con più del 25% di grassi (più di 300 kcal/100 g es.: parmigiano) <b>3 volte</b>		o fino al 25% di grassi (meno di 300 kcal /100g es.: mozzarella o 50 g di formaggi o con più del 25% di grassi (più di 300 kcal/100 g es.: parmigiano) <b>3 volte</b>
--	--	--	--	--	--	---	--	---	--	---	--	---

<b>Pesce</b> <sup>4</sup>										150 g <b>3 volte</b>	
<b>Carne</b> <sup>5</sup>										100 g <b>3 volte</b>	
<b>Uova</b>										50 g ( <i>un uovo</i> ) <b>2 volte</b>	50 g ( <i>un uovo</i> ) <b>2 volte</b>
<b>Legumi</b>										120 g freschi o 40 g secchi <b>3 volte</b>	120 g freschi o 40 g secchi <b>3 volte</b>
<b>Olio</b>										10 g extra vergine di oliva <b>4 volte</b>	10 g extra vergine di oliva <b>4 volte</b>
<b>Dolci</b>										100 g dolci da forno	100 g dolci da forno

		(es.: crostata, ciambell one, ecc.) o 10 g cioccolat o, marmell ata, ecc. o 40 g dolci a cucchiaino	(es.: crostata, ciambell one, ecc.) o 20 g cioccola to, marmel lata, ecc. o 80 g dolci a cucchiaini o (es.: gelato, budino, ecc.) <b>1 volta</b>		(es.: crostata, ciambell one, ecc.) o 10 g cioccolat o, marmell ata, ecc. o 100 g dolci a cucchiaino	(es.: gelato, budino, ecc.) <b>2 volte</b>		(es.: crostata, ciambell one, ecc.) o 25 g cioccolat o, marmell ata, ecc. o 100 g dolci a cucchiaino	(es.: gelato, budino, ecc.) <b>3 volte</b>		(es.: crostata, ciambell one, ecc.) o 40 g cioccolat o, marmell ata, ecc. o 125 g dolci a cucchiaino	(es.: gelato, budino, ecc.) <b>4 volte</b>		(es.: crostata, ciambell one, ecc.) o 40 g cioccolat o, marmell ata, ecc. o 125 g dolci a cucchiaino	(es.: gelato, budino, ecc.) <b>5 volte</b>				
<b>Acqua</b>	200 mL (un bicchiere medio) <b>4 volte</b>	200 mL (un bicchiere medio) <b>4 volte</b>	200 mL (un bicchiere medio) <b>6 volte</b>	200 mL (un bicchiere medio) <b>6 volte</b>	200 mL (un bicchiere medio) <b>6 volte</b>	200 mL (un bicchiere medio) <b>6 volte</b>	200 mL (un bicchiere medio) <b>6 volte</b>	200 mL (un bicchiere medio) <b>6 volte</b>	200 mL (un bicchiere medio) <b>6-8 volte</b>	200 mL (un bicchiere medio) <b>6-8 volte</b>									
<b>Zucchero<sup>6</sup></b>	-																		

**Tabella 9.3 - Suggerimenti pratici per gli alimenti voluttuari:** alimenti che non sono indispensabili per le esigenze di macro e micronutrienti e che, a causa dell'alta densità energetica e del basso contenuto di nutrienti, oppure per l'alto contenuto di grassi e/o zuccheri e/o sale e/o alcol e/o di caffeina, teina e altre sostanze, rischiano di compromettere gli equilibri della dieta e la salute. Per la maggior parte di questi prodotti si raccomanda un consumo occasionale e limitato sia per gli adulti che per i bambini.

Porzioni standard e misure di riferimento <sup>(1)</sup>		RACCOMANDAZIONI DI CONSUMO
PORZIONE STANDARD	UNITA' DI MISURA DI RIFERIMENTO	
<b>Dolci e snack</b>		
torte, dolci al cucchiaio, gelati	100g	<i>1 fetta piccola</i> <i>1 budino</i> <i>1 coppetta media</i> <i>2 palline</i> <b>Bambini e adolescenti</b>  <i>Come riportato in tabella 1.2</i> <b>Adulti</b>  <b>OCCASIONALE</b>
snack, patatine, barrette, cioccolato, creme spalmabili dolci e al cioccolato	30g 15g	<i>1 barretta/snack/sacchetto di patatine piccolo</i> <i>1 cucchiaino colmo di creme</i> <b>OCCASIONALE</b>
frutta essiccata/disidratata con zucchero frutta candita o scioppata	30g	<i>3 fichi secchi/datteri,</i> <i>½ pesca scioppata</i>
<b>Bevande nervine e tisane non confezionate</b>		
tè, tisane	250ml	<i>1 tazza media</i>
caffè	30ml 50ml	<i>1 tazzina da caffè tipo bar</i> <i>1 tazzina da caffè tipo moka</i>
<b>Bevande analcoliche</b>		
succhi di frutta, tè freddo, bibite	200ml 330ml	<i>1 bicchiere medio/brik/bottiglietta/</i> <i>1 lattina</i> <b>OCCASIONALE</b>
<b>Bevande alcoliche</b>		
vino	125ml	<i>1 bicchiere piccolo</i>
birra	330ml	<i>1 lattina</i>
vermouth/aperitivi	75ml	<i>1 bicchierino da vermouth</i>
superalcolici	40ml	<i>1 bicchierino da superalcolico</i>
<p><b>CONSUMO NON CONSIGLIATO</b></p> <p>Se non si beve, meglio continuare a non farlo; se si beve limitarsi alle quantità indicate, occasionalmente e durante i pasti</p> <p><b>ATTENZIONE: MAI per bambini, adolescenti, allattamento e gravidanza</b></p>		

Carni trasformate e conservate		Consumo occasionale, se lo si desidera, limitarlo a piccole quantità, saltuariamente	
prosciutto cotto e crudo, bresaola, speck, pancetta, wurstel, mortadella, salame, carne in scatola in gelatina, ecc.	50g	3-4 fette medie prosciutto, 5-6 fette medie salame o di bresaola, 2 fette medie mortadella	
<b>Zucchero, miele, marmellata*</b>			
<b>zucchero</b>	5g	1 cucchiaino raso	
<b>miele, marmellata</b>	20g	2 cucchiaini colmi	
		<b>Bambini e adolescenti</b>	<b>Adulti</b>
		Come riportato in tabella 1.2	<i>Massimo 1 al giorno per assunzione calorica 1500kcal/die</i> <i>Massimo 1 ½ al giorno per assunzione calorica 2000kcal/die</i> <i>Massimo 2 al giorno per assunzione calorica 2500kcal/die</i>
		Come riportato in tabella 1.2	<i>Massimo 1 alla settimana per assunzione calorica 1500kcal/die</i> <i>Massimo 2 alla settimana per assunzione calorica 2000kcal/die</i> <i>Massimo 2 alla settimana per assunzione calorica 2500kcal/die</i>

(1) e porzioni e le unità di misura di riferimento sono definite nei LARN - IV revisione ([http://www.sinu.it/public/20141111\\_LARN\\_Porzioni.pdf](http://www.sinu.it/public/20141111_LARN_Porzioni.pdf)) e si riferiscono all'alimento crudo, al netto degli scarti o, in alcuni casi, all'alimento pronto per il consumo (ad es. latte e derivati, pane, alcuni dolciumi, ecc.).





### **Dieta Mediterranea**

L'alimentazione ha un ruolo fondamentale nella prevenzione delle malattie cronic-degenerative ed è, tra i fattori comportamentali, uno dei più importanti in quanto influenza lo stato di salute in ogni fase della vita. La Dieta Mediterranea è il modello alimentare vario, equilibrato e gradevole al palato che è divenuto in tutto il mondo sinonimo di un'alimentazione che fa parte di uno stile di vita sano, in grado di mantenere l'organismo in salute, proteggendolo da gran parte delle patologie tipiche del nostro tempo e garantendo una maggiore aspettativa di vita senza rinunciare al gusto della tavola.

La Dieta Mediterranea nel 2010 è stata definita dall'UNESCO nel seguente modo: "La Dieta Mediterranea è un patrimonio culturale immateriale millenario, vivo e in continua evoluzione, condiviso da tutti i Paesi del Mediterraneo, che incorpora saperi, sapori, ricette, prodotti alimentari, coltivazioni e spazi sociali legati al territorio".

Tale modello, al quale si ispirano le presenti Linee Guida, esplica la sua azione protettiva e salutare anche attraverso l'uso variato di tutti gli alimenti: questo significa che a renderlo tra i più idonei per l'essere umano è il contributo di tutti gli alimenti. Il consumo preferenziale di prodotti vegetali: frutta, verdura, legumi, cereali e frutta secca, il moderato/scarso consumo di prodotti di origine animale e l'uso dell'olio extravergine di oliva come principale grasso per condire e cucinare, sono aspetti noti e caratteristici del modello alimentare mediterraneo.

Proprio in virtù di quanto appena esposto la Dieta Mediterranea deve essere concepita come un modello che va oltre la somma di alimenti e le percentuali di nutrienti. La Dieta Mediterranea riflette uno stile di vita improntato sulla frugalità alimentare con preponderanza di prodotti vegetali, su un apporto energetico mai eccessivo rispetto al fabbisogno e su una maggiore attività fisica.

Il modello alimentare mediterraneo assicura, inoltre, la conservazione della cultura del cibo, della biodiversità e della conoscenza degli alimenti locali.

### **Le rappresentazioni grafiche dei messaggi delle varie Linee Guida**

Per facilitare la comunicazione dei messaggi di educazione alimentare al consumatore è diventato sempre più comune presentare le raccomandazioni alimentari in forme grafiche evocative che hanno maggiore impatto del testo scritto nella comprensione dei messaggi e soprattutto nella loro immediatezza.

Gli esempi di rappresentazione grafica, scientificamente validata e adattata al contesto culturale dei diversi Paesi, sono tanti. Il più noto è la piramide alimentare, nella quale vengono proposti gli alimenti dal consumo giornaliero (box) al consumo occasionale, ma alcuni Paesi hanno proposto la raffigurazione di un piatto (USA, UK, Germania, Olanda, ecc.), di un arcobaleno (Canada), di una barca a vela (Francia), di una pagoda (Cina), di una trottola (Giappone), di una stella (Filippine) o di un trenino (Colombia), ma ne esistono svariate altre, tutte comunque volte a caratterizzare i cibi rispetto alla loro utilizzazione consigliata.

La forma triangolare della piramide è la figura geometrica più efficace per fare capire l'importanza di includere nell'alimentazione tutti i gruppi di alimenti, ma in quantità diverse, consumando maggiormente alcuni alimenti, che ne rappresentano la base, e che costituiscono blocchi più larghi, e via via riducendo quantità e frequenze quando si sale verso l'apice, in cui si trovano quegli alimenti particolarmente ricchi di calorie, zucchero e grassi. Nel corso degli anni, le prime rudimentali raffigurazioni delle piramidi si sono arricchite e in qualche modo complicate, nel tentativo di fornire sempre maggiori indicazioni e si sono sviluppate la piramide mediterranea, la piramide italiana, ecc.; anche fuori dell'ambito della dietetica, ma sullo stesso principio, sono stati proposti modelli di piramide per l'attività fisica, per la sostenibilità, ecc.

La piramide alimentare ideata e utilizzata negli Stati Uniti fin dal 1992 è stata sostituita nel 2011 con il piatto (*MyPlate*) che perde la rappresentazione delle frequenze, guadagnando in semplicità. Il piatto è composto da spicchi di colore diverso e dà un'indicazione visiva della reciproca grandezza di questi nella composizione del piatto ed ha lo scopo di rappresentare uno strumento immediato e di facile comprensione, facile memorizzazione e altrettanto facile traduzione nelle abitudini quotidiane.

L'uso di queste rappresentazioni grafiche si è molto diffuso negli ultimi anni, perché si sono dimostrate di estrema utilità nella facilitazione della promozione e della disseminazione dei messaggi delle Linee Guida,

aumentandone l'impatto, l'osservanza e la comprensione e quindi, di fatto, guidando il consumatore verso scelte più informate e adeguate all'obiettivo di salute.

### **Ripartizione giornaliera dei pasti**

Su come convenga ripartire l'energia nell'alimentazione giornaliera c'è ancora poca chiarezza. Il modello consueto, derivato dal mondo contadino del secolo scorso e ristrutturato ormai sul ritmo degli impegni e degli orari della vita quotidiana, distribuisce l'energia giornaliera in tre pasti principali e uno o due spuntini. Esistono evidenze che sembrano suggerire che il frazionamento del fabbisogno giornaliero in 3- 5 occasioni si associ, a parità di apporto energetico, ad un più agevole controllo dei parametri metabolici, essenzialmente colesterolemia e glicemia e ad una maggiore stabilità del peso corporeo. Tuttavia, una ripartizione diversa dei pasti, non troppo bassa da determinare digiuni troppo prolungati, ma nemmeno troppo alta da rischiare un iperconsumo, non sembra comportare rischi metabolici a patto che si rispettino i fabbisogni giornalieri.

Importantissimo è il primo pasto della giornata: chi abitualmente fa la prima colazione ha un profilo metabolico migliore per quanto attiene al rischio cardiovascolare ed allo stato di salute e benessere generale dell'individuo; questo è soprattutto vero per i bambini e gli adolescenti, in cui l'abitudine alla prima colazione si associa anche a una migliore prestazione psicoattitudinale e quindi miglior rendimento scolastico.

Gli spuntini di metà mattina e di metà pomeriggio sono utili se sono di modesta quantità, tali da non appesantire la giornata alimentare, ma capaci di controllare l'appetito, evitando così un pasto successivo troppo abbondante. Uno spuntino adeguato può consistere in un frutto, uno yogurt, un paio di biscotti secchi, un cucchiaino di frutta secca in guscio. Soprattutto nei bambini la scelta dello spuntino, non è programmata o in qualche modo incanalata verso le scelte più corrette e porta a consumare quello che capita o quello che piace di più. Ciò può determinare la scelta di alimenti ad apporto energetico troppo elevato, troppo ricchi di sale, zucchero o calorie, con conseguente scarso appetito al pasto successivo e alterazione del ritmo fame/sazietà dei restanti pasti ovvero, con uno squilibrio generale dell'alimentazione che facilmente può portare ad eccedere in termini di calorie.

### **Mangiare fuori casa**

In Italia il consumo di pasti extradomestici coinvolge una larga fetta della popolazione. Per assicurare la giusta proporzione dei nutrienti e la varietà degli alimenti, una particolare attenzione va posta nell'equilibrare, durante la giornata, i consumi effettuati fuori casa con quelli casalinghi, sia dal punto di vista qualitativo che quantitativo.

Di seguito sono riportati alcuni suggerimenti da adottare per i pasti fuori casa nelle diverse tipologie di ristorazione, per bilanciare il più possibile la propria alimentazione:

- **Ristorante o Tavola Calda** – Una buona opzione può essere quella di scegliere di consumare una sola pietanza (un primo o un secondo piatto) con aggiunta di un contorno di verdure e un frutto, adeguando la grandezza delle porzioni alle proprie esigenze nutrizionali e non eccedendo con il consumo di pane o suoi sostituti (grissini, cracker, focaccia, ecc.). Meglio preferire pietanze non troppo ricche di sale e/o grassi da condimento. In alternativa si possono scegliere piatti unici quali le insalate "arricchite" con tonno, latticini, uova sode, ecc., accompagnate da poco pane e una porzione di frutta, limitando le aggiunte di olio e sale.
- **Mensa aziendale/self service** – Anche in questo caso si può limitare la scelta delle pietanze orientandosi su un singolo piatto con contorno di verdure e un frutto. Infatti, in queste situazioni l'attrattiva e la varietà dell'offerta, soprattutto se a prezzo fisso, può far sì che si cada frequentemente nella cosiddetta "sindrome da buffet", caratterizzata dalla tendenza ad esagerare nelle dimensioni delle portate, non rinunciando a niente di ciò che viene proposto. Generalmente l'utente della mensa è un lavoratore che continua il suo orario di servizio dopo il pasto: l'astensione da bevande alcoliche o dolci migliorerà le capacità cognitive nelle ore che seguiranno.
- **Pizzeria** – La classica pizza "margherita" unisce le caratteristiche nutritive del "primo" a quelle del "secondo"; l'abbinamento con una porzione di verdura e/o di frutta può rendere questa opzione nutrizionalmente adeguata, ma non dimentichiamo che le calorie non sono poche e il sale è tantissimo. Infatti,

la tipica pizza margherita napoletana, che è una delle più semplici, può arrivare a pesare anche 450g e apportare più di 1000kcal (220-280kcal/100g), e oltre 7g di sale, vale a dire più della quantità raccomandata per l'intera giornata. Particolare attenzione quindi, alla tradizionale e immancabile associazione con supplì o patatine fritte o bevande alcoliche, che aumenteranno ancora l'assunzione di calorie e di sodio.

- Paninerie e *snack-bar*. Il panino può essere considerato un piccolo pasto abbastanza ben assortito, a patto che si preferisca pane integrale, che non si esageri con l'imbottitura (altrimenti si possono facilmente superare le 500kcal con un solo panino), che si vari spesso la tipologia (includendo più spesso verdura), e che si consumi in associazione con un po' di frutta. Al contrario, i tramezzini così morbidi e ricchi di salse e quindi di grassi e sale, possono fornire più calorie e indurre un basso livello di sazietà. I panini tipici da fast food o i kebab, anche essi ricchi di sale e grassi, possono essere scelti in una versione più semplice ad esempio senza le salse.
- Pasti a buffet (aperitivi, *happy hour* o apericena, *brunch*, ecc.). Di solito in questi casi il buffet è caratterizzato da numerose portate, molto appetibili, ma anche ricche di calorie, grassi e soprattutto sale: pizze, tramezzini, pasta condita in modo abbondante, fritti, rustici ecc. E' preferibile scegliere, se disponibili, verdura e frutta, facendo attenzione alla già menzionata "sindrome da buffet" e alle bevande che spesso si accompagnano al menù. Le bevande analcoliche sono comunque ricche di zucchero, come quelle alcoliche, che ovviamente sono anche ricche di alcol. Si può scegliere acqua o spremute/centrifugati di frutta o verdura. Aperitivi o apericena dovrebbero essere occasionali.
- Altre tipologie di ristorazione (bar, gelaterie, pasticcerie, ecc.). Esistono altre modalità di consumi fuori casa che possono costituire un pasto, come ad esempio un gelato, prodotti di pasticceria, un paio di yogurt o un'abbondante porzione di frutta, magari sotto forma di macedonia. Anche queste scelte vanno fatte con criterio per evitare apporti troppo elevati di grassi e zuccheri e facendo attenzione nel pasto successivo a compensare eventuali carenze o eccessi. Scelte di questo tipo, pur se non sconsigliate in senso assoluto, devono essere occasionali.

Quando il pasto è costituito da alimenti preparati a casa e consumati altrove è importante osservare le corrette norme igieniche di preparazione e conservazione (vedi "La sicurezza degli alimenti dipende anche da te").

### **Il decalogo della pausa pranzo sul posto di lavoro**

1. *Assaggiare sempre il cibo prima di aggiungere il sale.*

In generale, i piatti vengono serviti già conditi, quindi non si deve abusare della saliera, che non dovrebbe proprio essere sulla tavola: meglio mangiare con poco sale.

2. *Pasteggiare con acqua.*

Per mantenere uno stato di idratazione adeguato occorre bere acqua invece che bevande zuccherate e alcoliche. Durante il giorno si devono assumere da 1.5 a 2 litri (circa 8 -10 bicchieri) di acqua ed è molto difficile arrivare a queste quantità se non si beve adeguatamente anche durante i pasti.

3. *Fare attenzione alle porzioni evitando di riempirsi troppo il piatto o il portavivande.*

Evitare la "sindrome da buffet" con quantità eccessive di cibo che portano a mangiare più del necessario. Fare attenzione alle porzioni anche quando si prepara il portavivande.

4. *Frutta e verdura sempre.*

Più frutta e verdura si mangia, meglio è per la salute.

5. *A fine pasto, abitualmente, privilegiare la frutta al posto di dolci e pasticcini.*

È la diretta conseguenza di quanto detto nel punto precedente. Usare la frutta al posto di altri alimenti dolci consente di aumentare le occasioni di consumo di questo alimento e di ridurre il quantitativo di altri alimenti maggiormente calorici.

6. *Scegliere piatti che non richiedano eccessive quantità di grassi.*

Nel menù quotidiano, preferire cotture leggere: alla piastra, in acqua o al vapore, al cartoccio, microonde, ecc. Per migliorare il gusto, usare aromi e spezie che insaporiscono i piatti, usando poco sale.

7. *Spuntini e merende: evitare alimenti ricchi di grassi, sale o zuccheri.*

Lo spuntino non deve essere un minipasto, occorre quindi molta attenzione alle scelte e alle quantità. Ovviamente sono da preferire frutta, verdura da sgranocchiare e yogurt. Se si scelgono prodotti

confezionati, orientarsi su proposte di piccole dimensioni, che apportino circa 100kcal. Attenzione a spuntini e merende fatte in casa: non c'è l'etichetta a indicare la quantità di nutrienti e calorie e quindi assicurarsi che le fette di crostata (o di ciambellone) siano adeguatamente piccole.

8. *Scegliere spesso i legumi:* sono soddisfacenti e permettono di aumentare la quota di proteine vegetali e di fibra e soprattutto sono sazianti: comportano un minore apporto calorico sia al pasto che si sta facendo, che a quello che seguirà.

I legumi sono un alimento a basso contenuto di grassi, ricco di fibra e sono un'ottima fonte di proteine vegetali. Sono soddisfacenti e gustosi in insalate, creme, puree o in zuppa, anche già pronti e utilizzabili anche sul posto di lavoro. Non vanno considerati un contorno, in quanto sono un vero e proprio secondo piatto, oltre che complemento di un primo.

9. *Variare sempre il menù quotidiano.*

La varietà nella dieta aiuta a ottenere un'alimentazione equilibrata, a soddisfare il gusto, a combattere la monotonia dei sapori e a ridurre l'accumulo di eventuali sostanze indesiderate.

10. *L'equilibrio sta nel mantenere uno stile di vita sano giorno dopo giorno.*

Una sana alimentazione non si costruisce, né si recupera, in un giorno o in una settimana, ma è il risultato del mantenimento costante di sane regole alimentari, accompagnate da uno stile di vita sufficientemente attivo. La costanza nelle corrette abitudini alimentari può consentire qualche eccezione. Se in un pranzo di lavoro si è mangiato troppo o così in una festa con un buffet più ricco, basterà ricalibrare l'eccesso di calorie con un successivo pasto più leggero.

#### **FALSE CREDENZE SULLA VARIETA' DELL'ALIMENTAZIONE**

1. Non è vero che per dimagrire bisogna eliminare alcuni alimenti o gruppi alimentari. Una dieta ipocalorica può essere fatta con tutti gli alimenti perché non ci sono alimenti che fanno dimagrire o alimenti che fanno ingrassare; l'unico modo per non ingrassare è contenere le porzioni di tutti gli alimenti.
2. Non è vero che dobbiamo sottovalutare la pausa pranzo pensando che sia sufficiente una barretta, un pacchetto di cracker ecc. C'è infatti il rischio che si concentri l'assunzione energetica a cena. Inoltre, rischiamo di non avere sufficiente energia per affrontare il resto della giornata. Se non si dispone di adeguate strutture occorre curare la scelta del luogo dove mangiare. Questo permette di consumare il pasto lontano dalla scrivania, obbligando a fare due passi, possibilmente in compagnia, in un ambiente piacevole e non alienante.
3. Non è vero che una grande disponibilità di scelte alimentari sia sempre positiva se ha come effetto di indurre a mangiare di più, perché si è maggiormente tentati da tanti cibi piacevoli. Variare significa sostituire e non aggiungere, ampliare le possibilità di scelta ma non aumentare la quantità, tenendo sempre presente la moderazione.
4. Non è vero che il modello alimentare della Dieta Mediterranea sia superato. Come dimostrato da tanti studi, è uno stile alimentare che apporta nutrienti in modo completo ed equilibrato, è capace di prevenire le malattie cronico-degenerative consentendo anche una maggiore longevità. La regola di non eccedere con le quantità vale anche per la Dieta Mediterranea.
5. Non è vero che si ingrassa o si dimagrisce in un giorno o in una settimana, il peso ottimale è il risultato del mantenimento costante di abitudini alimentari corrette. Eventuali eccessi occasionali rientrano nella norma perché l'alimentazione deve rispettare anche la gratificazione, la convivialità, i contatti sociali e non può essere relegata a pura attività biologica. L'importante, però, è controbilanciare gli eccessi nei comportamenti alimentari dei giorni successivi.