

LA SALUTE A TAVOLA

La salute si conquista e si conserva soprattutto a tavola, imparando sin da bambini le regole del mangiare sano. Una corretta alimentazione è fondamentale per una buona qualità di vita e per invecchiare bene.

La dieta mediterranea è ritenuta oggi in tutto il mondo una delle più efficaci per la protezione della salute ed è anche una delle più varie e bilanciate che si conoscano. Essa si basa prevalentemente su alimenti di origine vegetale come i cereali (grano, riso, orzo, segale, farro), i legumi, la frutta, gli ortaggi, il pesce, l'olio di oliva e moderati consumi di alimenti animali.

In generale mangiare in maniera salutare e varia, combinando gli alimenti in maniera idonea per la nostra salute, significa consumare alimenti a ridotto contenuto di grassi animali e sale, ma ricchi di fibra e di nutrienti essenziali come carboidrati, proteine, vitamine e minerali.



I gruppi alimentari

Secondo gli esperti un'alimentazione equilibrata è data, non solo da un corretto apporto calorico, ma anche da un'adeguata ripartizione dei gruppi alimentari.

Perché dunque una dieta sia corretta è necessario che sia varia e che gli alimenti siano assunti secondo opportune combinazioni alimentari.

Per guidarci nella scelta giornaliera i nutrizionisti hanno distinto gli alimenti in sei categorie. Ciascun gruppo deve essere presente in ciascuna dieta in modo proporzionato.

1. **I carboidrati** (Pane, pasta, riso, cereali e patate) devono essere assunti quotidianamente poiché rappresentano la fonte energetica di pronto consumo e rappresentano la base dell'alimentazione.
2. **Le proteine animali** (contenute in carne, pesce e uova) forniscono all'organismo gli aminoacidi - costituenti fondamentali di molecole importanti, come enzimi ed ormoni - essenziali per la formazione dei muscoli. Il pesce e le carni bianche sono poi da prediligere perché ricchi di omega 3, particolari acidi grassi polinsaturi, che svolgono funzione protettive contro le malattie cardiovascolari.
3. **Le proteine vegetali** (contenute nei legumi sia freschi che secchi). I legumi sono alimenti ricchi di energia e ottime fonti di proteine, contengono pochi grassi e molta fibra alimentare. Sono capaci di controllare i livelli di colesterolo e zucchero nel sangue.
4. **I latticini** (latte, formaggi e yogurt) garantiscono il corretto apporto di proteine di elevata qualità biologica, di alcune vitamine e di calcio.
5. **Frutta, verdura ed ortaggi** non devono mai mancare; sono alimenti a basso contenuto calorico e ad elevato potere saziante. Contengono notevoli quantità di minerali (sostanze inorganiche che 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.
6. **Condimenti, alcool e dolci** sono alimenti di cui è necessario limitare il consumo al minimo indispensabile. Sono nocivi quando vengono assunti in eccesso: una corretta alimentazione prevede che i grassi costituiscano non più del 30 % dell'apporto calorico complessivo. Il vino, se assunto con moderazione non è dannoso, specialmente quello rosso, perché ricco di antiossidanti.

Le regole per un'alimentazione corretta impongono di introdurre varietà, equilibrio e moderazione sulla nostra tavola, preferendo il consumo di carboidrati, frutta e verdura rispetto ai grassi.

- **Frutta, verdura e acqua: elementi essenziali di una dieta equilibrata**

I migliori nutrizionisti consigliano tre-cinque porzioni al giorno di verdura e due-tre di frutta. Secondo gli esperti infatti 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'organismo, mantenendo l'equilibrio idrosalino e aiutano a mantenere il peso sotto controllo.

Le fibre svolgono un'azione disintossicante e anti-cancerogena ed accelerano l'espulsione delle sostanze tossiche contenute nelle feci.

Oltre alla fibra è necessario integrare in ogni dieta un corretto apporto di **vitamine** negli alimenti. Le vitamine rappresentano micronutrienti essenziali, ovvero sostanze indispensabili per il corretto svolgimento dei processi vitali, ma che non possono essere sintetizzate dall'organismo e devono perciò essere introdotte tramite gli alimenti. Il ruolo principale delle vitamine è quello di catalizzatori, ovvero di acceleratori delle reazioni chimiche necessarie al corretto funzionamento dell'organismo, reazioni che, in assenza delle vitamine, avverrebbero molto più lentamente provocando disturbi all'organismo.

Le vitamine sono generalmente distinte in due macrocategorie: *le vitamine idrosolubili* e quelle *liposolubili*. Le prime si sciolgono in acqua, ne fanno parte le vitamine del gruppo B e C che, proprio a causa della loro idrosolubilità, non vengono conservate dall'organismo e devono essere reintegrate di continuo. Le seconde invece, quelle liposolubili, si sciolgono nei grassi. A questa tipologia appartengono le vitamine A, D, E, K, di queste solo la vitamina D può essere sintetizzata dal corpo umano; le altre devono essere assunte con l'alimentazione.

L'acqua, alleata nelle diete ipocaloriche: apporta minerali necessari come calcio, potassio e ferro. Favorisce i processi digestivi, regola il volume cellulare, la temperatura corporea, permette il trasporto di nutrienti, facilita l'eliminazione delle scorie metaboliche e la regolazione dell'equilibrio elettrolitico e migliora il transito intestinale contribuendo al mantenimento dello stato di salute e della bellezza. Un corretto apporto d'acqua è dunque indispensabile in ogni dieta ed è essenziale a tutte le età: negli anziani, che sentono poco lo stimolo della sete, l'acqua evita la disidratazione, protegge dall'osteoporosi, soprattutto quella ricca di calcio; negli sportivi reintegra i liquidi persi con la sudorazione, mantenendo lo stato di idratazione dell'organismo.

- **Eliminare i grassi, ridurre sale e fritti**

Un'alimentazione a basso contenuto di grassi è premessa fondamentale per uno stato di salute ottimale, non solo per il controllo del peso corporeo, ma anche per ridurre i livelli di colesterolemia e prevenire l'insorgenza di malattie cardiovascolari.

I grassi rappresentano la fonte di energia dell'organismo ma, se in eccesso, vengono accumulati in depositi sottocutanei. Sono indispensabili all'organismo anche come veicolo per l'assorbimento e l'utilizzo delle vitamine liposolubili. Il fabbisogno quotidiano si aggira intorno al 25-30% delle calorie totali.

Particolare attenzione va posta ai grassi derivanti dai condimenti usati nella preparazione delle pietanze. I grassi di condimento, sottoposti a temperature elevate, producono infatti radicali liberi ed altre sostanze irritanti e tossiche per l'organismo. Le alte temperature sono inoltre responsabili del deterioramento di molte vitamine.