

UD_ Caratteristiche nutrizionali degli alimenti

Obiettivi:

Saper classificare gli alimenti secondo la loro funzione nutrizionale.

Contenuti:

Le regole di una alimentazione corretta

Classificazione del alimenti: alimenti proteici, alimenti energetici e alimenti protettivi

La piramide degli alimenti

La dieta mediterranea

Bibliografia

<http://www.dietamediterranea.it/piramide/piramide.asp>

<http://www.iisalessandrini.it/progetti/alim2001/curiosita.htm>

<http://www.dietamediterranea.it/prodotti/modellomed/modellomediterraneo.pdf>

Carnovale E, Marletta L & Miuccio F (1995) *Tabelle di composizione degli alimenti*. Istituto Nazionale della Nutrizione, Roma.

Davies J & Dickerson J (1991) *Nutrient content of food portions*. The Royal Society of Chemistry, Cambridge.

US Department of Agriculture and US Department of Health and Human Services(1995) *Dietary guidelines for Americans*, 4th ed. USDA &US DHHS, Washington.

ISTAT (1992) *Annuario Statistico Italiano*, ISTAT, Roma.

Istituto Nazionale della Nutrizione & Ministero dell'Agricoltura e Foreste (1986) *Linee Guida per una sana alimentazione italiana*, Roma.

Saba A, Turrini A, Mistura G, Cialfa E &Vichi M (1990) Indagine nazionale sui consumi alimentari delle famiglie 1980-84. Alcuni principali risultati. *Riv. It. Sc. Alim.*, 4, 53-64.

Scognamiglio U, Del Balzo V, Bottoni A & cannella C (1995) Porzioni di alimenti. Proposta per una standardizzazione in base ai LARN. *Lettera della Nutrizione*, 7, 1-5.

Willet CW (1994) Diet and health: what should we eat? *Science*, 264, 532-537, 1994.

Le regole di una alimentazione corretta

Il cibo è alla base della nostra vita. Proteine, carboidrati e lipidi costituiscono le componenti di base di una corretta alimentazione, ma da soli non sono sufficienti: ad essi devono aggiungersi vitamine, sali minerali e acqua. Per poter soddisfare i bisogni del nostro organismo è necessario, quindi, avere una alimentazione completa e variata che assicuri all'organismo un apporto equilibrato dei vari principi alimentari. Infatti nessun cibo contiene tutti gli elementi di cui abbiamo bisogno.

Abbiamo visto che gli esseri viventi hanno necessità di assumere alimenti che, attraverso una serie di trasformazioni, forniscano:

- **l'energia** necessaria per le varie funzioni dell' organismo (**funzione energetica**); questa energia, fornita dai cibi al nostro corpo, viene misurata in chilocalorie (1 kcal corrisponde a 1.000 cal.);
- **la materia** necessaria alla crescita del corpo e alla riparazione e sostituzione di cellule e tessuti soggetti a invecchiamento (**funzione plastica o costruttiva**);
- **le sostanze** indispensabili per regolare tutti i processi biologici dell'organismo e per proteggerlo da malattie dovute ad agenti esterni (**funzione regolatrice e protettiva**).

Varietà ed equilibrio nella scelta dei cibi sono fondamentali per una corretta alimentazione.

Un piatto di pasta al burro ci fornirà prevalentemente glucidi e lipidi, ma avrà valore nullo rispetto al nostro fabbisogno di proteine e vitamine. Al contrario una bistecca sarà ricca di proteine e ferro e povera di vitamine che potremo recuperare aggiungendole una porzione di insalata e una spruzzata di limone.

A seconda della prevalenza di alcuni principi nutritivi, gli alimenti si possono classificare in tre grandi categorie:

- alimenti che forniscono prevalentemente energia, cioè alimenti capaci di rendere attivo l'organismo dandogli la possibilità di movimento e di azione ed anche di mantenere ad un certo livello il calore del corpo. Appartengono a questo gruppo gli alimenti **ricchi di calorie**: cereali e derivati, zuccheri e grassi.
- alimenti che provvedono prevalentemente alla formazione dei tessuti, nonché alla loro riparazione quando siano stati danneggiati. Appartengono a questo gruppo gli alimenti **ricchi di proteine**: cereali e derivati, leguminose, carni, uova, latte, formaggi, pesce
- alimenti che forniscono prevalentemente sostanze regolatrici dei processi vitali, cioè sostanze necessarie per regolare sia i numerosi processi chimici che si svolgono nelle cellule dell'organismo sia per proteggere i vari organi da alcune malattie. Appartengono a questo gruppo gli alimenti **ricchi di vitamine e sali minerali**.

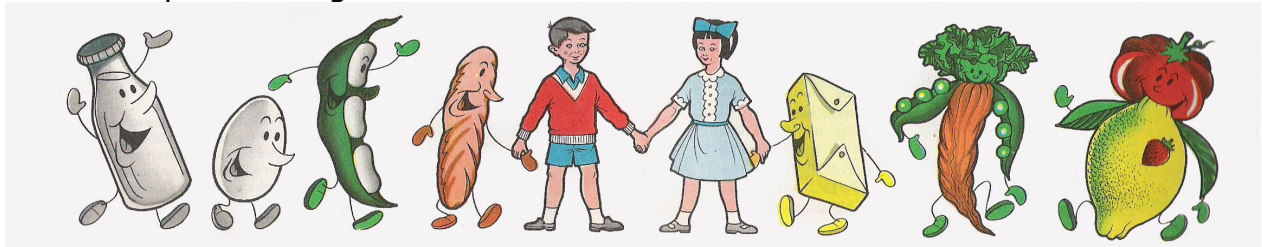
È necessario dunque imparare a distinguere gli alimenti in base all'elemento nutritivo che li caratterizza in modo specifico. Così potremo combinare i diversi cibi che costituiscono i nostri pasti per ottenere un equilibrato apporto di tutti i nutrienti necessari al buon funzionamento dell'organismo.

Imparare ad alimentarsi bene fin da piccoli

Le abitudini alimentari si formano sin dalla più giovane età. I bambini, in una fase di rapida crescita, hanno maggiore necessità di nutrirsi in maniera sana ed equilibrata. L'infanzia e l'adolescenza rappresentano momenti importanti dal punto vista alimentare, che meritano un'attenzione e un'educazione particolari. Si tratta di una fase della vita che esige apporti nutrizionali specifici e un certo controllo da parte dei genitori.

Varietà e moderazione come fonte di salute

Alimentazione salutare è varietà ed è consumo nelle giuste proporzioni di tutti i principali gruppi di alimenti, nessuno escluso. Un corretto apporto quotidiano di frutta e verdura; pane, pasta, cereali e legumi; latte e derivati come il formaggio; carne e pesce; senza escludere oli e grassi; consente di nutrire il nostro corpo di tutti gli elementi essenziali ad una vita salutare.



La dieta equilibrata: la ripartizione dei pasti nella giornata

Un/a ragazzo/a dovrebbe avere un'alimentazione equilibrata, con un totale di calorie adeguatamente suddiviso tra carboidrati (58%), grassi (30%), proteine (12%).



A loro volta, le calorie totali dovrebbero essere assunte nei cinque momenti della giornata:

- 20% per la prima colazione
- 5% per lo spuntino del mattino
- 40% per il pranzo
- 5% per la merenda del pomeriggio
- 30% a cena.

Una certa attenzione e controllo, applicando uno stile alimentare di questo genere, ti insegna come e quando mangiare, senza rinunciare ai cibi preferiti, ma con moderazione.

È anche importante cercare di armonizzare opportunamente i singoli alimenti nell'ambito di una dieta complessiva, che comprenda, nell'arco di una intera giornata e ancor più nell'intera settimana, le giuste dosi di carboidrati, grassi, proteine, vitamine, sali minerali, fibre e acqua.

La colazione del mattino è il migliore inizio di una giornata di proficuo lavoro. Essa deve assicurare all'organismo una adeguata provvista di elementi nutritivi per le ore in cui esplica la maggiore attività lavorativa. Una colazione nutritivamente scadente, come potrebbe essere, ad esempio, un solo caffè nero, un solo frutto o un succo di frutta, determina ben presto senso di fatica e di inquietudine.

Il pranzo non deve essere consumato in fretta. In tali condizioni esso riuscirebbe dannoso quanto un pasto eccessivo.

La cena deve essere parca: il lavoro è finito e l'organismo ha bisogno di riposo rigeneratore. A tal fine l'apparato digerente non dovrà essere sottoposto a sforzo. L'osservanza di questa precauzione sarà un vantaggio anche per il sistema circolatorio e per il sistema nervoso.

Alimentazione e corretto stile di vita

Per mantenere il tuo benessere è importante un'alimentazione variata ed equilibrata, ma non va dimenticato il ruolo di una vita sana, fatto di attività fisica e sociale, perché uno stile di vita corretto è fondamentale per una crescita migliore.

Esercizio: Diario alimentare

Realizza il tuo personale diario alimentare, indicando quantità e qualità dei cibi ingeriti durante la giornata, per una intera settimana. Raccogli, se possibile, anche le confezioni dei prodotti alimentari e ritaglia la parte inerente le informazioni nutrizionali.

Esercizio: Indagine sulle abitudini alimentari

Formula un questionario a risposte chiuse comprendente domande sulle abitudini alimentari: quantità e qualità dei cibi ingeriti (durante il pasto e fuori pasto), modalità di consumo (in casa o fuori, con calma o in fretta), modo in cui si sta a tavola (in silenzio, guardando la televisione, leggendo, partecipando alla conversazione), abitudini igieniche (lavarsi le mani e poi i denti), ecc...

Sottoporti il questionario ad almeno 20 persone diverse per età, sesso, condizione fisica; raccogli i dati in una tabella e trasformali in grafici.

INTERVISTA

Per conoscere "come mangiavano i giovani" negli anni passati, i ragazzi della 2C hanno intervistato **genitori, nonni, parenti e conoscenti** circa le loro abitudini alimentari da giovani, con lo scopo di confrontarle con quelle odierne rilevate dai loro personali diari alimentari ed evidenziare così i cambiamenti avvenuti nel tempo, anche nel campo dell'alimentazione.

Domande	Risposta 1	Risposta 2	Risposta 3
Quando avevate la nostra età cosa mangiavate a colazione?	Tè o latte con biscotti, fette biscottate o pane	solo caffè, tè o altro	Niente
Quali piatti consumavate a pranzo e a cena?			
Quante volte la settimana mangiavate carne?	Mai	Da una a tre volte alla settimana	Più di tre volte alla settimana
Quali condimenti venivano usati?	Olio di oliva e olio di semi	burro, lardo o strutto	Altro
Per voi l'ora del pranzo e della cena cosa significava?	Un momento di aggregazione familiare	Una semplice necessità	Altro
Avevate l'abitudine di mangiare fuori pasto?	Mai	Qualche volta	Spesso
Se sì, quando e che cosa?	Caramelle, snack dolci	Snack salati	Altro
Dove i vostri genitori facevano la spesa?	Negozi	Mercato	Supermercato
Ricordate una pubblicità di prodotti alimentari?	Sì	No	
Con quali mezzi venivano più frequentemente pubblicizzati i prodotti alimentari?	Cartelloni, riviste	Televisione	Radio

Dal sondaggio è emerso che i genitori e i parenti intervistati, a colazione, consumavano preferibilmente tè o latte con biscotti, fette biscottate o pane. Abituamente a pranzo e a cena la scelta ricadeva principalmente su pasta, pane, uova, formaggio; in minore quantità carne e pesce, a differenza di oggi. Infatti dalle interviste agli adulti si rileva che, in genere, quando loro erano giovani, la carne veniva consumata solo da una a tre volte al massimo la settimana e, come condimenti venivano usati soprattutto burro, lardo o strutto, questi ultimi ormai in disuso.

Per genitori e nonni l'ora del pranzo e della cena era un momento significativo, più importante rispetto ad oggi, in quanto rappresentava un momento di aggregazione familiare. La maggior parte di loro, inoltre, contrariamente alle abitudini odierne, non era solita mangiare fuori pasto; se ciò succedeva, era molto raro e si consumavano essenzialmente caramelle o dolci.

Riguardo poi ai luoghi dove si effettuava la spesa, la maggior parte degli adulti intervistati ha risposto che questa veniva fatta quasi esclusivamente in negozio.

Infine alle domande relative alla pubblicità dei prodotti alimentari, quasi tutti gli intervistati hanno risposto di ricordarsi che questi venivano pubblicizzati più frequentemente in televisione.

Dal sondaggio quindi si può rilevare come l'alimentazione dei giovani si sia modificata nel tempo, soprattutto per quanto riguarda l'uso meno frequente di alcuni cibi, come la carne e i condimenti, mentre è aumentata l'abitudine a mangiare fuori pasto che, in passato, non era frequente, data la maggiore importanza attribuita al momento del pranzo e della cena, quando la famiglia aveva l'occasione di riunirsi. Un'altra evidente differenza con le abitudini odierne riguarda "la spesa", che un tempo veniva fatta essenzialmente in negozio, non essendo ancora così diffusi i grandi supermercati.

Riporto, di seguito, alcuni menù che tengono presente tutte le esigenze di una razionale alimentazione: quella di assicurare la piena soddisfazione dei bisogni nutritivi, quella di consentire l'adeguata ripartizione degli alimenti nel corso della giornata ed infine, ma non ultima, quella di soddisfare il gusto e il desiderio del cibo.

Sulla falsariga di questi menù, tanti altri potranno essere preparati sostituendo le minestre e pietanze con altre di valore nutritivo equivalente e scegliendo gli alimenti nell'ambito dello stesso gruppo di quelli già considerati.

La tua alimentazione risulterà quindi nutriente, variata, appetitosa e profittevole alla tua salute.

Menù per bambini/e da 10 a 12 anni

Colazione

Latte	250 g.
Zucchero	20 g.
Pane	40 g.
Marmellata	20 g.
	410 kcal

Merenda

Latte	150 g.
Zucchero	10 g.
Pane	30 g.
Marmellata	15 g.
Mela	100 g.

310 kcal

Pranzo

Pasta e fagioli	(1)
Petto di vitello	(2)
Purea di patate	(3)
Pane	100 g.
Arancia	130 g.
	1.010 kcal

Cena

Minestra di verdure	(4)
Uovo al pomodoro	(5)
Formaggio	20 g.
Pane	90 g.
Banana	150 g.

770 kcal

- (1) pasta 80g.; fagioli 35g.; olio 5 g.; formaggio 5 g.; sale q.b.
- (2) carne 110g.; olio 5g.; sale, pepe e salvia q.b.
- (3) patate 110 g.; latte 50g.; sale q.b.
- (4) verdure 250g.; olio 10g.; formaggio 10g.; sale q.b.
- (5) uovo 1; pomodoro 50g.; burro 10g.; sale q.b.

Menù per ragazze da 13 a 15 anni

Colazione

Latte	250 g.
Zucchero	15 g.
Pane	40 g.
Marmellata	35 g.

425 kcal

Merenda

Latte	200 g.
Zucchero	15 g.
Pane	30 g.
Pera	100 g.

325 kcal

Pranzo

Risotto alla milanese	(1)
Carne lessa con fagioli all'olio	(2)
Pane	110 g.
Arancia	130g.

1.040 kcal

Cena

Minestra di patate e verdure	(3)
Uovo sodo con insalata mista	(4)
Formaggio	20 g.
Pane	100 g.
Pesca	150 g.

810 kcal

- (1) riso 90g.; cipolla 10 g.; burro 10 g.; formaggio 10 g.; sale e brodo q.b.
 (2) carne 110g.; fagioli 35 g.; olio 5g.; sale q.b.
 (3) verdure 190 g.; patate 110 g.; burro 10g.; formaggio 5 g.; sale q.b.
 (4) uovo 1; verdure e pomodoro 150 g.; olio 5 g.; sale q.b.

Menù per ragazzi da 13 a 15 anni

Colazione

Latte	250 g.
Zucchero	20 g.
Pane	60 g.
Marmellata	35 g.

500 kcal

Merenda

Latte	150 g.
Zucchero	20 g.
Pane	45 g.
Mela	100 g.

380 kcal

Pranzo

Spaghetti al sugo di carne	(1)
Osso buco al ragù	(2)
Purea di patate	(3)
Formaggio	25 g.
Pane	125 g.
Arancia	150 g.

1.275 kcal

Cena

Passato di legumi e verdura	(4)
Uova al tegame	(5)
Indivia lessa all'agro	(6)
Pane	100g.
Pera	150 g.

945 kcal

- (1) spaghetti 110g.; formaggio 5 g.; sale, sugo q.b.
 (2) osso buco 125 g.; burro 15 g.; cipolle, carote, sedani, pomodori 50 g.; farina, pepe, sale q.b.
 (3) patate 150 g.; latte 50 g.; sale q.b.
 (4) legumi secchi 50 g.; verdure 150 g.; olio 10 g.; formaggio 10 g.; sale q.b.;
 (5) uovo 1; burro 5 g.; sale q.b.
 (6) indivia 250 g.; olio 10 g.; sale e succo di limone q.b.

Alimenti: ieri e oggi

Da <http://www.iisalessandrini.it/progetti/alim2001/curiosita.htm>

ANTIPASTI

Ieri e oggi

In passato gli antipasti erano intesi come un insieme di cibi da presentare tutti assieme perché chiunque potesse sceglierne ed assaggiarne qualcuno: la finalità era quella di favorire e non di compromettere l'appetito, in attesa delle portate successive. Si trattava pertanto di cibi leggeri che non richiedevano tempi lunghi di preparazione come: crostini di pane aromatizzati, formaggi, salumi e conserve di pesci e verdure. La recente tradizione, invece, articola il momento dell'antipasto in numerose portate, come se dalla quantità dipendesse la classe della tavola. Tali portate servite una alla volta spingono i commensali ad assaggiarle tutte, col risultato che spesso si è mangiato anche troppo, ancor prima di d'incominciare il pasto vero e proprio.



PRIMI PIATTI

Ieri e oggi

Dal Medioevo sino al Settecento la pasta, a causa del costo molto elevato, è rimasta prerogativa dei palati di nobili e di alti prelati. La gente povera si doveva accontentare delle tradizionali e meno sostanziose zuppe e minestre preparate con i prodotti di piccoli appezzamenti destinati ad orto o alla coltivazione di cereali. A partire dall'800, man mano che le condizioni economiche dei ceti meno abbienti sono migliorate, in tutt'Italia è aumentato anche il consumo di pasta. In Italia meridionale si è andato diffondendo il consumo della pasta di grano duro (pasta secca), mentre nell'Italia del Nord si è incrementato il consumo della pasta all'uovo nelle due varianti: pasta lunga (tagliatelle, pappardelle, ecc.) e pasta ripiena (tortellini, fagottini, ravioli, ecc.). Un discorso a parte merita il riso che, originario del lontano Oriente, è giunto in Italia alla fine del Medioevo ed ha trovato un ambiente ideale solo in un'area limitata della Pianura Padana, la Lomellina, dove viene ancor oggi coltivato. Questo ha fatto sì che soltanto localmente, a partire dal Rinascimento, il riso abbia potuto soppiantare i cereali (segale, miglio, orzo e farro) che costituivano la dieta base del Medioevo. L'entrata del riso nella maggior parte delle cucine regionali è infatti piuttosto recente e conseguente al miglioramento e all'intensificarsi degli scambi commerciali del secolo scorso. Pasta e riso tuttavia non hanno del tutto soppiantato le tradizionali zuppe e minestre, ma si sono spesso integrati alle originali ricette, in sostituzione di alcuni ingredienti (pastine) o come semplice aggiunta (minestre di verdura con pasta o riso). Recentemente le zuppe e le minestre medioevali povere di calorie ma ricche di fibre, sono state reintrodotte nei menù tradizionali e spesso proposte anche in veste elegante (basti pensare alle *soupes* della cucina francese), nell'originale veste di piatto caldo o nella variante fredda adatta al consumo estivo (come nel caso del gazpacho, la tipica zuppa spagnola servita con ghiaccio).



SECONDI PIATTI

Ieri e oggi

Il grande sviluppo delle coste italiane e la ricchezza di acque interne hanno fatto dell'Italia un paese dalle ricche tradizioni ittiche: così la fantasia culinaria delle popolazioni rivierasche e fluviali ha costruito nei secoli un patrimonio davvero unico di ricette a base di pesce, molluschi e crostacei. Tuttavia, fino alla metà del secolo scorso, tali ricette hanno conosciuto una diffusione ristretta all'ambito locale, poiché la difficoltà di trasporto e conservazione

dell'alimento fresco ne aveva impedito una massiccia diffusione. Prima di allora, pochi erano i prodotti ittici che potevano essere conservati e trasportati a grandi distanze dal luogo di pesca. Tra i principali sistemi di conservazione, impiegati già dai Romani e di cui si avvalevano gli equipaggi delle navi che nel '500 iniziarono a solcare gli oceani, ricordiamo soprattutto: la conservazione sotto sale (acciuغه), la disidratazione (stoccafisso) e l'affumicatura (aringhe). In questi ultimi anni si è incrementato anche il consumo di prodotti ittici surgelati che assicurano una freschezza maggiore del pesce comprato sul banco, dato che il processo di surgelamento in molti casi avviene a bordo dei pescherecci, immediatamente dopo l'estrazione delle reti dal mare. La carne, rimasta per molto tempo una prerogativa delle mense aristocratiche, è stata causa dei frequenti attacchi di gotta dei molti nobili che partecipavano ai sontuosi banchetti di epoca rinascimentale e barocca. Nelle mense dei poveri, invece, la carne faceva sporadiche apparizioni, solo in occasione di ricorrenze o festività particolari e si trattava quasi sempre di pollame o di carne ovina o suina. Quest'ultima, sotto forma di insaccato, costituiva anche la componente fondamentale dei frugali pasti che, all'ora di pranzo, i contadini consumavano nei campi in accompagnamento ad un tozzo di pane e a un buon bicchiere di vino. All'inizio del secolo scorso, in Italia come in tutti i paesi occidentali, con il miglioramento delle condizioni economiche dei ceti meno abbienti, il consumo di carne è progressivamente aumentato fino a diventare eccessivo e dannoso alla salute, soprattutto a causa dell'elevato apporto di grassi animali che fornisce. Recentemente, in seguito alle numerose campagne di educazione alimentare e al recente scandalo di "mucca pazza", i consumi di carne bovina stanno diminuendo o riorientandosi verso le carni bianche meno grasse e più digeribili.

PIATTI UNICI

Ieri e oggi

La polenta accompagnata da preparazioni a base di formaggio, carne e pesce è per tradizione il piatto unico dell'alimentazione antica e moderna. Di questo piatto tutt'altro che nobile, anzi tipicamente rustico, robusto e povero, sono i bergamaschi e i friulani a contendersene la gloria dell'origine. Non con il mais, arrivato dall'America intorno al 1600, ma con l'orzo, il farro e il grano saraceno grossolanamente macinati, si cuocevano polente fin dalla notte dei tempi. Forse si trattava addirittura dei primi piatti cucinati della storia. Ora però la polenta che noi conosciamo, tipica soprattutto del Nord d'Italia, è soprattutto quella di mais, generalmente preparata con farina a grana grossa e tradizionalmente tagliata, non con il coltello, ma con lo spago. Fino alla metà del secolo scorso, era massicciamente utilizzata nelle mense più povere come alimento unico, saporito e saziante; esso però non bastava da solo a soddisfare le esigenze nutrizionali. Così il suo largo consumo si accompagnava quasi sempre alla pellagra, una malattia da carenza vitaminica.

CONTORNI

Ieri e oggi

Oggi è impossibile concepire un pasto soddisfacente senza la presenza di verdure cotte o crude che accompagnino i piatti principali. La filosofia del contorno ha origini abbastanza recenti e nasce dalla necessità di integrare gli apporti nutrizionali della carne, soprattutto da quando quest'ultima è diventata un alimento di largo consumo. Tutti sanno, infatti, che gli ortaggi sono un inesauribile fonte di vitamine, fibre e sali minerali. Nel passato quest'esigenza non era avvertita poiché le verdure costituivano il pilastro della dieta della maggior parte della popolazione in quanto ingredienti di zuppe, frittate e torte salate. Le verdure erano invece snobbate dalle tavole dei nobili su cui facevano sporadiche apparizioni, unicamente in veste di accompagnamento a piatti di carne rossa e selvaggina.



DOLCI

Ieri e oggi

Il termine dolce è onnicomprensivo e generico. Ormai si fanno riferire a questo termine le torte, le creme al cucchiaio, gli impasti da friggere, le tradizionali paste, i gelati e i sorbetti. La storia, invece, ci racconta che nel passato le distinzioni erano assolutamente precise e che i maestri pasticceri al soldo dei nobili del tempo, erano campioni nel comporre dolci al contempo squisiti e "scenografici". Accanto a questa tradizione dei dolci blasonati, si è sviluppata una tradizione "casereccia" a base di ricette fatte con zucchero, latte, farina, burro e uova. In entrambi i casi, la frutta è un ingrediente fondamentale sia che si tratti di frutta secca, fresca o candita. Già nell'antica Roma, infatti, sulle mense dei ricchi, i piatti a base di sola frutta cotta nel vino o nel miele e profumata con la cannella, costituivano da soli dei dolci squisiti. Ancora alla fine dell'Ottocento, la tradizione del dolce elaborato offerto dalle pasticcerie-caffetterie ai signori e alle signore dei ceti più elevati, rimane ben distante da quella dei "dolci strilloni" ovvero dai venditori di dolcetti secchi che si trovavano nei mercati o che si aggiravano tra i vicoli della città seguiti da codazzi di bambini urlanti. Oggi i dolci, dai più elaborati ai più semplici, sono accessibili a tutte le tasche, tant'è che spesso se ne fa un consumo eccessivo e dannoso all'organismo a causa del loro rilevante contenuto calorico. L'eccessivo consumo, spesso favorito nei più giovani da diseducativi messaggi pubblicitari, ha provocato una notevole diffusione di prodotti dolciari di tipo industriale che hanno estromesso dalle preparazioni la frutta sostituendola con creme gustose ma dall'elevato apporto di grassi. Negli ultimi anni, nonostante i perduranti input pubblicitari, le abitudini alimentari sembra stiano lentamente cambiando e orientandosi nuovamente verso un più parco consumo di dolci con una preferenza rivolta a quelli artigianali sebbene più costosi.

In questa pagina sono riportate le schede contenenti le domande del **questionario** per gli studenti e i genitori/nonni.

LEGENDA QUESTIONARI				
Cod.	Descrizione	Risposta 1	Risposta 2	Risposta 3
D1	Fai la prima colazione?	Tutti i giorni	Qualche volta	Raramente
D2	Che cosa mangi per colazione?	Fette biscottate con burro, miele o marmellata, latte o yogurt	Tè o caffelatte	Caffè
D3	Quanto dedichi alla tua colazione?	Meno di 5 minuti	Circa 15 minuti	Molto tempo perché la consumo con calma
D4	Fai la merenda?	Tutti i giorni	Qualche volta	Raramente
D5	Che cosa mangi a merenda?	Un frutto	Tè e biscotti	Una merendina
D6	Quante volte mangi carne di vitello o manzo?	Meno di tre volte alla settimana	Da tre a sei volte alla settimana	Più di sei giorni alla settimana
D7	Quante volte mangi pesce?	Più di due volte alla settimana	Una o due volte alla settimana	Raramente
D8	Quante volte mangi legumi (fagioli, ceci, piselli, ecc.)?	Più di due volte alla settimana	Da una a due volte alla settimana	Raramente
D9	Quante volte mangi frutta fresca?	Due o tre volte al giorno	Una volta al giorno	Tre o quattro volte alla settimana
D10	Quante volte mangi verdure crude o cotte?	Due o tre volte al giorno	Una volta al giorno	Tre o quattro volte alla settimana
D11	Quante volte mangi formaggio?	Tre o quattro volte alla settimana	Una o due volte alla settimana	Meno di una volta alla settimana
D12	Quante volte mangi cibi fritti?	Una volta alla settimana o meno	Due o tre volte alla settimana	Quasi tutti i giorni
D13	Quante volte mangi salumi (salame, prosciutto, mortadella, ecc.)?	Una o due volte alla settimana	Tre o quattro volte alla settimana	Quasi tutti i giorni
D14	Quante volte mangi dolci vari (merendine, gelati, ecc.)?	Una volta alla settimana o meno	Due o tre volte alla settimana	Quasi tutti i giorni
D15	Quali condimenti preferisci?	Olio di oliva e olio di semi	Burro e olio	Solo burro e panna
D16	Quante bibite (aranciata, coca-cola, ecc.) consumi?	Una o meno alla settimana	Due o tre alla settimana	Più di tre alla settimana
D17	Dove consumi il pranzo la maggior parte delle volte?	A tavola da solo	A tavola con la famiglia	Dove capita (al bar, davanti alla

Caratteristiche nutrizionali degli alimenti

				televisione,...)
D18	Dove consumi la cena la maggior parte delle volte?	A tavola da solo	A tavola con la famiglia	Dove capita (al bar, davanti alla televisione,...)
D19	Cosa fai durante la cena?	Chiacchieri con i componenti della famiglia	Guardi la televisione	Leggi
D20	Per te stare a tavola significa:	Un momento piacevole della giornata	Una necessità	Una perdita di tempo
D21	Ti capita spesso di consumare cibi fuori pasto?	Si, spesso	Si, solo se in compagnia	Qualche volta
D22	Che tipo di cibi consumi fuori pasto?	Caramelle e chewing gum	Snack salati (patatine, pop corn, ...)	Snack dolci (barrette, cioccolato,...)
D23	Quando non sai cosa fare:	Mangi qualcosa	Esci per una passeggiata	Accendi la TV o il PC
D24	Quando ti "senti goloso" preferisci:	Una fetta di torta	Una pizza	Non mi capita quasi mai

Il **questionario** che segue è stato elaborato dai ragazzi della 2D che hanno fatto un sondaggio sul loro modo di fare colazione. Sono venute fuori cose molto interessanti e particolari: qualcuno fa persino la colazione a letto!!

1. Consumi la colazione?

- Sempre
- quasi sempre
- qualche volta
- mai

2. Per quale motivo non fai colazione?

- ho fretta
- non ho fame
- non mi piace
- non me la preparano

3. Dove fai colazione?

- In casa
- al bar
- per strada

4. Come consumi la colazione?

- a tavola
- in piedi
- a letto

5. Con chi consumi la colazione?

- da solo
- con i familiari
- altro

6. Chi prepara la colazione?

- familiari
- io
- altri

7. A che ora fai colazione?

- prima delle 7
- dalle 7 alle 7, 30
- dopo le 7, 30

8. Quanto tempo impieghi per fare colazione?

- fino a 10 minuti
- dai 10 a 20 minuti
- oltre i 20 minuti

9. Fai sempre lo stesso tipo di colazione?

- si
- no
- quasi sempre

10. Che tipo di colazione fai?

- calda
- fredda
- sia calda che fredda

11. Che cosa fai mentre mangi?

- sto zitto
- parlo con i miei commensali
- leggo
- guardo la televisione
- ripasso o studio

12. Decidi tu cosa mangiare?

- si
- no
- qualche volta
- quasi sempre

13. Quali sono gli alimenti che compongono con maggior frequenza la tua colazione?

- latte
- latte e cacao
- cioccolata in tazza
- the
- spremuta di agrumi
- succo di frutta
- yogurt
- biscotti
- burro e marmellata
- torta
- merendine confezionate
- toast
- panino imbottito
- gnocco
- crackers
- frutta fresca
- pane

14. In che modo consumi la colazione?

- lentamente
- in fretta

15. Come ritieni la colazione

- una imposizione
- un piacere
- un dovere verso il mio organismo
- un'abitudine

16. Quando non fai colazione, qual è l'atteggiamento dei tuoi genitori?

- non mi dicono niente
- mi sgridano e basta
- mi obbligano a farla
- mi consigliano di farla

Esercizio: Progettare la prima colazione

Per affrontare adeguatamente una pesante mattinata scolastica è opportuno assumere una prima colazione equilibrata, ricca di zuccheri semplici che forniscono energia immediata e di zuccheri complessi (carboidrati) che danno energia più duratura. Spesso invece si trascura questo momento, bevendo solo una tazza di caffelatte.

1 mela	85 Kcal	1 banana	96 Kcal
30 g di marmellata	68 Kcal	15 g di marmellata	34 Kcal
4 fette biscottate	113 Kcal	9 g di burro	68 Kcal
1 tazza latte e caffè (250ml)	92 Kcal	4 fette biscottate	113 Kcal
1 cucchiaino di zucchero (5g)	20 Kcal	1 tazza latte e caffè (125 ml)	46 Kcal
		1 cucchiaino di zucchero (5g)	20 Kcal
	378 Kcal		377 Kcal
di cui 8,2g di proteine, 7,3g di lipidi e 72,7g di carboidrati		di cui 6,8g di proteine, 12,2g di lipidi e 61,7g di carboidrati	

Sopra sono riportati alcuni esempi di menù per una prima colazione varia ed equilibrata: confrontali con quello che consumi tu al mattino e segnala eventuali differenze.

Prova poi a seguirli o a modificarli secondo i tuoi gusti, senza variare di troppo la quantità complessiva di calorie.

Conclusioni

Dalle indagini condotte, nel complesso è risultato che per la maggior parte dei ragazzi la **prima colazione** non è un momento importante della giornata; infatti il tempo che vi si dedica è inferiore ai 5 minuti e anche gli alimenti che vengono scelti sono sempre gli stessi e non sempre coprono il fabbisogno necessario. Poco meno del 50% dei ragazzi/e appartenenti alle classi prime consuma tutti i giorni la prima colazione, nelle classi seconde la percentuale si aggira intorno al 52%, mentre nelle terze si arriva al 70%. La motivazione è il più delle volte legata alla mancanza di tempo e raramente al "*non aver fame*" appena svegli. In vacanza e durante le feste per molti questo atteggiamento cambia completamente, diventando la prima colazione un momento piacevole della giornata;

Dunque, frequentemente la prima colazione è inadeguata o, addirittura, non viene consumata. Viene sostituita spesso, più tardi, nel corso della mattinata, da un consumo spesso eccessivo di merendine confezionate o da snack salati. Questa abitudine si ripete a metà pomeriggio.

Recentemente il settore delle merendine confezionate ha avuto una enorme espansione. La pratica del prodotto impacchettato in confezioni monodose, la pressione delle campagne pubblicitarie, un confezionamento attraente (in cui sono inseriti giochi e premi), sono gli elementi che hanno contribuito a questo successo.

Il **pranzo** ha perso il suo ruolo di momento alimentare più importante della giornata: si fa spesso da soli, o perché non coincidono gli orari della pausa pranzo o perché a casa non c'è nessuno. Questo a volte comporta una scelta di alimenti limitata che non necessitano di preparazione e cottura come salumi e formaggi anche se a volte si consuma un piatto di pasta.

La **merenda** rappresenta un momento alimentare anche se spesso non è più un momento dato che spesso infatti durante i pomeriggi passati in casa si usa fare una merenda "*non stop*". In queste occasioni la scelta cade inevitabilmente su prodotti che si consumano velocemente, che non ha bisogno di preparazione, che possono prendere quando "*mi viene voglia*", "*non so cosa fare*", "*posso mangiarlo comodamente seduto davanti alla TV o al PC*"...

La **cena** è così diventato il momento principale della giornata alimentare. Viene per la maggior parte consumata a tavola con il resto della famiglia, chiacchierando o vedendo la TV. Tra gli alimenti meno presenti nella cena si trova il pesce, consumato raramente e solo dal 50-60% dei ragazzi, e i legumi. Anche la frutta e la verdura non vengono molto apprezzate, anche se poi dal dibattito in classe, è risultato più che un rifiuto totale verso questi alimenti, c'è una certa monotonia nelle scelte.

Caratteristiche generali degli alimenti

L'aspetto che caratterizza i consumi alimentari dell'uomo è il suo regime dietetico: l'uomo appartiene infatti agli animali onnivori e quindi basa le sue abitudini sulla varietà e la combinazione degli alimenti, integrando i prodotti di origine animale con quelli di origine vegetale.

Tuttavia sappiamo ora che, la salute umana è strettamente legata ad una alimentazione equilibrata, basata su una corretta proporzione tra gli elementi nutritivi.

E' ormai nota quella che viene definita la "piramide alimentare", utile esempio grafico per rappresentare tale proporzione.

In essa, infatti, il vertice (cioè i cibi che servono in minore quantità) è occupato da grassi e zuccheri; seguono gli alimenti di origine animale, ricchi di proteine (carne, uova, latticini). È poi la volta della frutta e la verdura (contenenti vitamine, sali minerali e fibra), mentre la base della piramide è costituita dai cibi portatori di carboidrati, ovvero, principalmente, i cereali ed i loro derivati (pasta, pane, ecc. ..)

Ecco perché, oggi, i nutrizionisti raccomandano una alimentazione fortemente ispirata al recupero della tradizione "mediterranea" povera di grassi animali (in parte sostituiti da grassi meno nocivi di origine vegetale, come l'olio d'oliva), con una quota importante di frutta e verdura e, alla base, i primi piatti di pasta (consuetudine quasi inesistente fuori dei nostri confini).

Questa valutazione esemplifica quanto i più recenti studi di nutrizione hanno evidenziato e si traducono nei Livelli di Assunzione Raccomandati di energia e Nutrienti per la popolazione italiana (LARN) pubblicati dall'Istituto Nazionale della Nutrizione. In realtà è bene sottolineare che i LARN non possono che essere teorici: è praticamente impossibile comporre una dieta giornaliera che contenga esattamente le quantità in essi specificati.

Ma, per il nostro organismo non serve rispettare giornalmente "al grammo" una dieta corretta: le fluttuazioni nell'assunzione degli alimenti vengono compensate dal nostro metabolismo; purché non siano cattive abitudini protratte nel tempo. Un altro concetto importante, per una giusta valutazione, è che non esiste un singolo alimento che possa soddisfare le esigenze di una nutrizione equilibrata e completa: un'alimentazione monotona porta, nel tempo, a disturbi e malattie da carenze e squilibri:

- i cereali contengono fibre, ma sono carenti di vitamine A, B12, C e D, nonché di calcio;
- la carne non contiene fibre ed è scarsa di calcio, vitamine A, C e D, ma è ricca in ferro e vitamina B12.

Entrambi abbisognano di essere accompagnati, ad esempio, da latte e frutta per apportare vitamine C, D e calcio. Realizzare un'alimentazione ottimale consiste, dunque, nel combinare cibi diversi: nessun alimento è completo e indispensabile. Mangiare vario perciò è il segreto per assumere tutte le sostanze necessarie al nostro organismo.

Ma, come detto, non basta mangiare vario. Occorre anche dare ai cibi differente importanza (anche in funzione dell'età), rispettando il più possibile la piramide alimentare.

E' importante conoscere le caratteristiche nutrizionali degli alimenti che ingeriamo, per sapere come organizzare la nostra dieta, evitando di abbinare prodotti con caratteristiche simili, ma, piuttosto, di alternarli.

Inoltre, non va dimenticato un altro importante fattore: l'assunzione regolare dei cibi durante la giornata, sempre più compromessa dalle abitudini attuali, ricordando l'importanza dei pasti "minori", come la prima colazione e la merenda, frazionare l'assunzione dei cibi ne aumenta la digeribilità e la capacità di assunzione da parte dell'organismo.

Non dimenticando, infine, nell'odierno imperare del "fast-food", la fondamentale funzione svolta dalla masticazione: come già gli antichi Romani ammonivano: *prima digestio in ora est* (la prima digestione avviene in bocca).

La piramide degli elementi

La piramide alimentare rappresenta la distribuzione in frequenza ed in quantità di tutti gli alimenti: alla base troviamo la frutta e verdura, che andrebbero consumati tutti i giorni, mentre al vertice sono riportati gli alimenti (grassi e zuccheri) da consumare con moderazione o da evitare.



I gruppi alimentari

Gruppo 1: Carni, Pesce, Uova.

Carni fresche e conservate: carni e frattaglie di manzo, vitello, cavallo, pecora, agnello, maiale, pollame, e selvaggina, prosciutti, insaccati vari, salumi.

Prodotti della pesca: pesce fresco, conservato (in scatola, essiccato, salato), surgelato, crostacei, molluschi e cefalopodi.

Uova.



Cosa forniscono all'organismo carne, pesce e uova:

- Proteine di elevato valore biologico.
- Ferro (Fe)
- Alcune vitamine del gruppo B come la tiamina e la niacina.
- Lipidi (in particolare in prosciutti, salumi e insaccati).

La funzione di carne, pesce e uova:

- Questi elementi sono ricchi di **protidi**, i quali sono indispensabili per l'organismo per il mantenimento e la crescita di tutti i tessuti. La maggior parte delle proteine di origine animale contiene tutti gli aminoacidi essenziali nelle giuste proporzioni per l'uomo (elevato valore biologico).
- Il **ferro**, contenuto maggiormente nella carne che nel pesce, è costituente essenziale della molecola dell'emoglobina e per questo indispensabile nella respirazione cellulare.
- Carni di bovino, insaccati, uova forniscono **lipidi** di tipo prevalentemente saturo, al contrario di pollo, tacchino, coniglio, maiale magro e pesci che, oltre ad essere più magri, contengono lipidi di tipo prevalentemente insaturo.

Note & consigli

- Coprire il fabbisogno di ferro è abbastanza complesso, soprattutto in considerazione del suo difficile assorbimento da parte dell'organismo. Il ferro proveniente dagli alimenti di origine animale, in particolare dalle carni, è assorbito in maggiori quantità rispetto a quello presente nei vegetali.
- Degli elementi di questo gruppo sono da preferire le carni magre (come pollo, tacchino, coniglio, ecc.) e il pesce. Da limitare è invece il consumo di carni grasse e insaccati.
- Per le uova il consumo consigliabile per individui sani è mediamente di tre alla settimana.

Gruppo 2: Latte e derivati

Latte: di mucca, di capra e di pecora.

Derivati: yogurt, latticini e formaggi.

Cosa forniscono all'organismo il latte e i suoi derivati:

- **Calcio** (Ca) e **fosforo** (P)
- Proteine di elevato valore biologico
- Alcune vitamine del gruppo B (riboflavina)
- Lipidi di tipo prevalentemente saturo



La funzione del latte e dei suoi derivati:

- Tutti gli alimenti appartenenti a questo gruppo sono caratterizzati per il loro apporto di **calcio**. Il calcio ha principalmente una funzione strutturale: è infatti un componente indispensabile per la formazione di ossa e denti.

In forma ionica il calcio esplica una vasta gamma di attività a livello intra ed extra cellulare; partecipa ai fenomeni della coagulazione sanguigna ed è importante per la conduzione degli impulsi nervosi, per la regolazione di molte attività enzimatiche e per la contrazione muscolare.

- Il latte fornisce una quantità quasi equivalente di calcio e di **fosforo**: il loro rapporto pari a circa un terzo è ritenuto ottimale per l'organismo.

Note & consigli

- L'assorbimento del calcio costituisce uno dei sistemi di regolazione dell'omeostasi calcica, esercitata dall'azione della vitamina D, del paratormone e della calcitonina.

Gruppo 3: Cereali e Tuberi

Cereali e derivati: riso, pasta, farina e semolino di frumento, mais, avena, grissini, fette biscottate, cracker, eccetera.

Tuberi: patate.



Molte diete forniscono indicazioni diverse sulla giusta quantità cereali da assumere giornalmente. Quello che è certo è che cereali e tuberi sono fondamentali al nostro organismo, contribuiscono al nostro benessere e all'equilibrio del nostro corpo, e non dovrebbero mai mancare nella nostra alimentazione.

Cosa forniscono all'organismo:

- Carboidrati complessi (amido)
- Proteine di scarso valore biologico
- Alcune vitamine del gruppo B
- Fibra alimentare, se il prodotto è integrale

La funzione di cereali e tuberi

- Forniscono l'**energia** necessaria all'organismo: innanzitutto per il funzionamento del sistema nervoso e dei globuli rossi, per l'attività fisica e più in generale per il lavoro interno dell'organismo.
- Le **proteine** contenute nei cereali non sono di elevato valore biologico, ma consumate insieme ai legumi si completano e diventano abbastanza simili alle proteine di origine animale.

Note e consigli

- La quantità di carboidrati rispetto all'apporto energetico giornaliero deve essere pari al 55-65% per evitare di utilizzare le proteine a scopo energetico e soprattutto per evitare l'instaurarsi di uno stato di acidosi.
- L'utilizzo di **cereali integrali** apporta una buona quantità di fibre alimentari, importanti per una dieta equilibrata.

Gruppo 4: Legumi

Legumi: fagioli, lenticchie, piselli, fave, ceci, soia.

Contengono: **proteine di medio valore biologico, ferro, alcune vitamine del gruppo B**



Cosa forniscono all'organismo i legumi:

- Proteine di discreto valore energetico
- Carboidrati complessi (amido)

- Vitamine del gruppo B (soprattutto tiamina)
- Ferro e calcio
- Fibra alimentare

La funzione dei legumi:

- Gli alimenti di questo gruppo, consumati insieme a pasta, pane o riso possono sostituire perfettamente carne e pesce per quanto riguarda l'apporto proteico. Legumi e cereali hanno proteine complementari che se ingerite contemporaneamente sono in grado di fornire una miscela aminoacida equilibrata.

Note e consigli

- I legumi non possono essere digeriti allo stato crudo. Contengono fattori antidigestivi, che vengono comunque distrutti con il calore: per questo è importante cuocerli a lungo.
- Quantità elevate di legumi possono provocare a volte **meteorismo**. La flora batterica intestinale infatti produce gas per digerire i particolari carboidrati che contengono.
- Il **ferro** contenuto nei legumi risulta meno utilizzabile di quello contenuto nelle carni.
- Anche l'elemento **calcio** è meno assorbibile di quello proveniente da latte e derivati.
- Allo stato secco la **soia** contiene un elevato quantitativo di proteine dallo spettro aminoacido tra i più completi.
- Da incoraggiare l'uso di legumi con i cereali: ad esempio pasta e fagioli, riso e piselli, polenta e lenticchie.

Gruppo 5: Grassi da condimento

Grassi e oli da condimento

- Burro e margarina
- Lardo e strutto
- Olio d'oliva, olio di semi di soia, mais, girasole, arachidi



Cosa forniscono all'organismo i grassi da condimento:

- Lipidi
- Acidi grassi: saturi, monoinsaturi e polinsaturi
- Acidi grassi essenziali: acido linoleico e acido alfa-linolenico
- Vitamine liposolubili: A, D, E

La funzione dei grassi da condimento:

- Un grammo di lipidi libera 9 kcal: sono infatti i nutrienti con maggior potere energetico.
- Gli acidi grassi contenuti nei lipidi si distinguono in **saturi** (presenti prevalentemente nei lipidi di origine animale) e **insaturi** (contenuti soprattutto in quelli vegetali). I **polinsaturi** regolano la funzionalità delle membrane biologiche e hanno un benefico effetto sul colesterolo ematico.
- La funzione della **vitamina E** è quella di antiossidante; in particolare previene l'ossidazione e perossidazione (formazione dei radicali liberi) degli acidi grassi polinsaturi nei lipidi delle membrane cellulari.

Note e consigli

- L'apporto totale dei lipidi deve essere mediamente il 25% dell'energia giornaliera (il 30% fino ai 20 anni).
- Mentre gli oli di oliva e di semi contengono lipidi al 100%, burro e margarina hanno mediamente il 14% di acqua.

- Meglio preferire i grassi vegetali piuttosto che gli animali e usare i condimenti a crudo, quando è possibile, evitando le frittiture specie se ripetute.
- Per friggere è comunque preferibile utilizzare l'olio d'oliva, oppure tra quelli di semi quello di arachide, meno ricco di acidi grassi polinsaturi.

Amate-odiate, consigliate in dosi abbondanti in tutte le diete a causa del ridotto contenuto calorico e di grassi, frutta e verdura sono fondamentali nella nostra alimentazione e contribuiscono al benessere e alla buona salute del nostro organismo, soprattutto perché costituiscono una fonte preziosa di vitamine.

Di seguito trovate frutta e verdure suddivise a seconda della vitamina che contengono:

Gruppo 6: Ortaggi e frutta di colore giallo-arancio o verde scuro.

carote, zucca gialla, peperoni, spinaci, bietole, broccoli, cicoria, indivia, lattuga, radicchio verde, albicocche, pesche, kaki, melone giallo



Cosa forniscono all'organismo le vitamine:

- Pro-vitamina A e altre vitamine
- Minerali e fibre alimentari
- Acqua
- Zucchero (fruttosio della frutta)

Gruppo 7: Ortaggi e frutta. Ortaggi a gemma, frutta acidula.

pomodori, peperoni, cavolfiori, broccoli, cavoletti di Bruxelles, patate novelle, la frutta di sapore acidulo (limoni, arance, mandarini, pompelmi, clementine) ananas, fragole, kiwi, lamponi

Cosa forniscono all'organismo le vitamine:

- vitamina C e altre vitamine
- Minerali e fibre alimentari
- Acqua
- Zucchero (fruttosio della frutta)

La funzione delle vitamine:

- I caroteni si trasformano nell'organismo in **vitamina A**, che esercita un'importante funzione nell'accrescimento corporeo, nella protezione degli epitelii e durante la visione alla luce crepuscolare.
- La **fibra** alimentare è costituita prevalentemente da cellulosa, emicellulose, pectine e lignine: sostanze che l'organismo umano non è in grado di digerire, ma che risultano utili in quanto attivano la motilità intestinale.
- La **vitamina C**, detta anche acido ascorbico, agisce come antiossidante svolgendo nell'organismo innumerevoli funzioni: è indispensabile in alcune tappe metaboliche che portano alla formazione del collagene, sostanza fondamentale del tessuto connettivo e osseo; mantiene l'integrità dei vasi sanguigni, soprattutto dei capillari; è coinvolta nella formazione della dentina, nella rimarginazione di ferite e scottature, favorisce l'assorbimento del ferro; favorisce il risparmio delle vitamine A ed E ed infine sembra esplicare un'importante funzione nella difesa dalle infezioni.

Note e consigli

- Le proprietà assorbenti delle fibre fanno sì che esse siano capaci di trattenere sali biliari e colesterolo, aumentando così l'eliminazione di queste sostanze; per contro un'eccessiva assunzione di fibre può ridurre l'assorbimento di alcuni minerali quali ferro, calcio, magnesio e zinco.
- E' opportuno consumare quotidianamente ortaggi e frutta, preferibilmente crudi, per apportare all'organismo, oltre alle vitamine A e C, un'ottimale quantità di fibra.
- Tutti gli ortaggi e la frutta fresca hanno un elevato contenuto in acqua (80-90%) con un modesto apporto energetico, ad eccezione della frutta molto dolce (mandarini, uva, banane, fichi, kaki).

Gli alimenti di questo gruppo vanno consumati in abbondanza e alternandoli il più possibile.

Esercizio. Analizza l'etichetta del prodotto alimentare che segue ed individua a quale gruppo alimentare appartiene.

La Dieta Mediterranea

La storia dei popoli si intreccia con quella della gastronomia. La conferma di questa affermazione è data dalla tradizione alimentare a noi più vicina e che, ultimamente, è stata rivalutata dal punto di vista nutritivo e dietetico: la cosiddetta cucina mediterranea.

(Liberamente tratto da: "I Quaderni della Alimentazione Mediterranea")

Mediterraneo non è solo un clima o il mare o un riferimento geografico, mediterraneo è anche un modo di mangiare gustoso e piacevole, da molti, purtroppo, dimenticato. Le conoscenze scientifiche disponibili (studi condotti in vari punti del mondo sul rapporto fra dieta e malattie, esperimenti sull'uomo ed in laboratorio, etc.) dimostrano come la razione alimentare "tradizionale" dei Paesi dell'area mediterranea sia la più simile al modello di alimentazione che oggi è considerato il migliore per conservare la salute. Quali sono le prove che fa bene?

Si è visto che consumare molti grassi animali (saturi) aumenta la frequenza delle malattie coronariche e degli infarti cardiaci: nella alimentazione mediterranea i grassi animali sono presenti in quantità molto ridotta.

Si è visto che una adeguata presenza di fibra (praticamente il residuo indigeribile degli alimenti vegetali) nella dieta è importante per evitare certe malattie digestive: la alimentazione mediterranea è ricca di fibra.

Si è visto che consumare troppi zuccheri semplici (zucchero, dolci, caramelle, marmellata), danneggia la salute attraverso molti meccanismi: l'alimentazione mediterranea include pochi zuccheri semplici ed al contrario privilegia caratteristicamente i carboidrati complessi (amido della pasta e del pane).

Uno studio durato 20 anni su oltre 12.000 soggetti fra i 40 ed i 59 anni, viventi in sette Paesi con abitudini alimentari diverse (Giappone, USA, Olanda, Jugoslavia, Grecia, Finlandia ed Italia) ha dato questi risultati: l'alimentazione moderna provoca una maggiore frequenza delle cosiddette "malattie da benessere" (provocate da squilibri nutrizionali, obesità, ecc.): più è di tipo "mediterraneo", minore è questa frequenza.

Consumare abitualmente giuste quantità di pane, pasta, pesce, prodotti vegetali ed olio d'oliva protegge dal rischio delle malattie cardiovascolari (che sono fra le prime due cause di morte precoce nel mondo moderno). Questo è stato confermato da studi condotti in Italia e all'estero direttamente su centinaia di persone.



Gli spaghetti al pomodoro e basilico sono ormai diventati in tutto il mondo il piatto simbolo della "cucina mediterranea".

Esistono, infatti, forti somiglianze tra Italia, Grecia, Spagna, Sud della Francia e alcuni Paesi dell'Africa settentrionale. Tra tutti questi Paesi che si affacciano sul Mediterraneo si è verificato un ricco scambio di prodotti, insieme a un movimento di migrazione di uomini. Si è creato, così, un sottofondo comune, anche a livello di abitudini alimentari. La dieta mediterranea ruota intorno ad alcuni alimenti che si bilanciano in modo perfetto, garantendo un equilibrato apporto di tutti i principi nutritivi. Le componenti di base di questa cucina sono *l'olio d'oliva, il pane, la pasta, i legumi, la frutta e gli ortaggi*. Scarso è l'uso di grassi di origine animale e di proteine derivate dalla carne. Si tratta di prodotti che ben si combinano assieme formando *piatti unici* che forniscono rapporto nutritivo tradizionalmente dato dal primo e dal secondo piatto. È il caso della *pasta e fagioli*, della *pasta e ceci o lenticchie*, del *couscous*, pietanza di origine nord africana a base di farina di semola, verdure e carne o, ancora, della *paella*, tipico piatto spagnolo con riso, verdure, pesci, carni, legumi. La cucina mediterranea è dunque un modello alimentare da recuperare e conservare.

Approfondimento.

da <http://www.dietamediterranea.it/prodotti/modellomed/modellomediterraneo.pdf>

IL MODELLO ALIMENTARE MEDITERRANEO

Le basi storiche del modello alimentare mediterraneo

L'alimentazione è di per sé una elementare funzione biologica. Nell'uomo, però, l'alimentazione si carica di significati e di simboli, fino a divenire un vero fatto culturale che segue, nei secoli, l'evolversi dell'assetto economico e dei bisogni della società, variando e complicandosi di pari passo con il variare ed il complicarsi dei diversi aspetti della società stessa.

Possiamo perciò dire che il modo di alimentarsi è legato sia alla disponibilità locale (qualitativa e quantitativa) di alimenti, sia alla storia e alla economia di un popolo. Esso varia perciò da Paese a Paese, pur mantenendo certe caratteristiche di somiglianza e di omogeneità nell'ambito di una certa area geografica.

Era questa una premessa necessaria per capire cosa si intenda per "modello alimentare mediterraneo".

Dicendo "mediterraneo" non ci riferiamo, è ovvio, soltanto all'Italia e nemmeno a tutta l'Italia. Mediterranei sono infatti il clima, il mare, l'ambiente geografico e geologico, gli usi ed i costumi sia di quelle nostre regioni che dell'Italia mediterranea fanno parte, sia di gruppi di popolazione di altri Paesi (Grecia, Spagna, la stessa Francia, i Paesi settentrionali dell'Africa e del vicino Oriente) che geograficamente si trovano in un ambiente molto simile.

Usi e costumi, abbiamo detto; e fra questi sono compresi anche quelli alimentari, basati sugli stessi alimenti, fatti di prodotti che in questi luoghi nascono, tramandatisi nel corso dei secoli di generazione in generazione. Un "modello" alimentare, appunto: un modello che, sulla base di quanto abbiamo premesso, non è soltanto italiano e non è neanche familiare a tutti gli italiani.

Fatte queste precisazioni, è bene però ricordare che di vera e propria "tradizione alimentare" si tratta, una tradizione che ha messo negli usi della gente radici tanto solide da riuscire a resistere abbastanza bene al trascorrere dei secoli e, ultimamente (sia pure più a fatica), all'incalzare prepotente di nuove abitudini e di nuovi modelli apparentemente molto più "moderni" ed attraenti.

Le scelte alimentari degli italiani dal dopoguerra ad oggi

Circa 167.000 miliardi di lire spesi nel 1991 dalle famiglie italiane in generi alimentari e bevande danno le dimensioni imponenti del problema dei consumi alimentari nel nostro Paese. Se a ciò si aggiunge la crescente dipendenza dalla importazione dei nostri approvvigionamenti

alimentari (25.000 miliardi nel 1991) il panorama si completa con colorazioni non certo rosee. Come sono composti e come sono andati modificandosi nel corso degli ultimi trent'anni i consumi alimentari nel nostro Paese? Quali sono le probabili tendenze a breve termine di questi consumi?

L'alimentazione degli italiani si è profondamente modificata negli ultimi decenni, vale a dire nel passaggio da un periodo in cui il nostro Paese usciva dalle gravi restrizioni della guerra e del dopoguerra a periodi in cui il livello di reddito pro-capite (e quindi di benessere) è andato via via aumentando, per giungere fino ai nostri giorni.

Caratteristica fondamentale è stata il generalizzato aumento della gran parte dei nostri consumi alimentari (aumento che ci ha portato ad assumere ogni giorno in media 400 calorie in più di quanto raccomandato), con rilievo particolare per i grassi, le carni e lo zucchero sopra ogni altro alimento, in relazione anche a valori di partenza piuttosto bassi.

Sono aumentati soprattutto i consumi di prodotti di origine animale, e fra questi principalmente quelli delle carni nel loro complesso. In particolare si è notato un aumento costante del consumo di carne bovina, con un rallentamento solo negli ultimissimi anni; buoni gli incrementi anche nel consumo di carne suina, di pollame e di conigli; e modesti quelli nei consumi di carne equina, ovina e caprina. E' salito il consumo del pesce fresco, va scendendo quello del pesce conservato. Sono aumentati notevolmente i consumi di latte e derivati e di uova.

Per gli alimenti vegetali si è avuto un incremento molto moderato del consumo di frumento ed un calo per cereali minori e riso. Fra gli ortaggi, un gruppo di prodotti (patate, legumi secchi, cavoli e cavolfiori) ha mostrato un incremento iniziale seguito poi da una inversione di tendenza, mentre per tutti gli altri ortaggi i consumi sono stati in costante aumento.

Anche per la frutta l'andamento è stato differenziato: un notevole aumento iniziale e poi una contrazione nell'ultimo periodo per mele, pere, pesche, uva, ecc.; una costante ascesa, invece, per le altre frutta, specialmente per agrumi e frutta di importazione. Il consumo di tutti i grassi da condimento negli ultimissimi anni si è quasi stabilizzato, dopo la forte crescita del ventennio '52-'72, periodo in cui è soprattutto aumentato il consumo di olio di semi, mentre incrementi più modesti hanno avuto l'olio di oliva e, in maniera ancora più pronunciata, i grassi animali (burro, lardo, strutto).

Infine, le bevande: il consumo di vino, dopo un moderato aumento iniziale, è diminuito decisamente negli ultimi anni. In forte e costante crescita è il consumo della birra, mentre i super alcolici sono in notevole espansione.

Cosa si può concludere? Semplicemente che dal dopoguerra ad oggi le abitudini ed il comportamento alimentare degli italiani hanno abbandonato certi nostri tradizionali modelli basati sulla parsimoniosa utilizzazione delle risorse disponibili, per passare a scelte tipiche di una società opulenta, con la sempre più diffusa adozione di "prestigiosi" modelli alimentari di importazione. Il risultato è stato di innalzare di oltre mille calorie la disponibilità pro capite media giornaliera in energia, di moltiplicare le spese destinate all'acquisto di prodotti alimentari (gran parte dei quali vengono da oltre frontiera) e di aumentare considerevolmente l'incidenza di certe malattie che, ormai lo si è accertato, sono favorite anche dalle scelte alimentari.

I protagonisti del modello alimentare mediterraneo

Abbiamo già esaminato l'aspetto storico della tradizione alimentare mediterranea. I protagonisti di questa tradizione ci sono ben noti, anche se forse per un certo periodo ce ne siamo "vergognati" (con quella passione verso tutto ciò che è straniero che ci distingue...) e ne abbiamo di conseguenza a lungo ignorato o sottovalutato i vantaggi sul piano del gusto, dei sapori, della salute e del risparmio: parliamo dell'olio d'oliva, della pasta, del pane, del vino, dei legumi, della frutta (agrumi in particolare) e di tutta la vasta gamma degli ortaggi, fra i quali oggi primeggia il pomodoro.

Alimentazione mediterranea vuol dunque forse dire alimentazione vegetariana? Non è così. Questi prodotti, ben combinati fra loro come sa fare la cucina mediterranea, con l'aggiunta di giuste quantità di prodotti animali (carne, con particolare riguardo a quella non bovina, latte, uova, pesce, formaggi) assicurano una alimentazione valida, equilibrata, adatta a qualsiasi età

ed anche in grado (lo vedremo) di ridurre considerevolmente il rischio che insorgano certe malattie che sono tipiche della nostra epoca.

Qualcuno potrà notare che quelli elencati sono gli alimenti tipicamente usati in anni più poveri, ad esempio negli anni '50, quelli dell'immediato dopo-guerra: questo significa forse che proporre un modello alimentare mediterraneo significa riproporre un ritorno ad una dieta "povera"?

Non è certamente così, anzi questa possibile confusione va decisamente evitata. Non di dieta "povera" si parla, infatti, ma unicamente di un modo di alimentarsi fondato sul rispetto di un certo comportamento alimentare basato sul nucleo originario e caratteristico di una tradizione (mediterranea, appunto) che, questo sì, utilizza anche alcuni benemeriti alimenti che una certa mentalità sbagliata ha per anni considerato più umili e poveri.

Una tradizione che come risultato ha prodotto quelle certe abitudini che noi ben conosciamo e che oggi sono segnalate come le più adatte a provocare un comportamento alimentare che presenta svariati vantaggi, fra i quali quello di proteggere la salute, nel senso di rendere più difficile la comparsa di quelle malattie che la alimentazione "moderna" (ricca e squilibrata) al contrario facilita e aggrava.

In che cosa consiste il modello alimentare mediterraneo

Si tratta di un modello di consumo nel quale occupano una posizione preponderante, come fonte di energia, i prodotti vegetali.

Fra questi troviamo, in primo piano su tutti, i cereali con tutti i loro derivati: pasta, pane, polenta ed altri prodotti meno diffusi.

Il ruolo preponderante che i derivati dei cereali hanno nella alimentazione mediterranea è senza dubbio legato strettamente a quella abitudine, tipicamente nostrana, che prevede la costante presenza sulla tavola del pane, in tutte le sue innumerevoli varietà regionali, e la quotidiana comparsa della pasta come prima portata e come fulcro di uno dei due pasti principali. E' proprio a questa abitudine che va ricollegata la soddisfacente quantità di carboidrati complessi presenti nella abituale razione mediterranea, in perfetto accordo con quanto prescrivono e consigliano le più moderne teorie per una alimentazione corretta.

Altra caratteristica del modello mediterraneo è la frequente e notevole presenza di legumi, altri ortaggi, verdure, frutta e grassi vegetali (olio d'oliva soprattutto): tutti alimenti che danno un grosso contributo sia nell'integrare la qualità dell'apporto proteico assicurato dai cereali (ricordiamo le proprietà delle proteine dei cereali e delle proteine dei legumi di completarsi reciprocamente), sia nell'equilibrare la razione lipidica con le giuste quantità di acidi grassi insaturi, sia infine nel fornire una quantità fisiologicamente adeguata di fibra alimentare (senza dover ricorrere, come sono "costretti" a fare certi popoli nordici, a costosi supplementi da procurarsi in farmacia).

Ma questo modello comprende anche, com'è logico, alimenti del mondo animale, in adeguate quantità e combinazioni ed in relazione ai loro specifici apporti nutrizionali.

Le carni, ad esempio, non sono affatto escluse, né ve ne sarebbe motivo. La loro importanza è però ridimensionata, con particolare riguardo a quella della carne bovina, che viene efficacemente sostituita da carni "alternative" quali pollo, coniglio, maiale magro, tacchino, ecc.

Degno di particolare considerazione, fra gli alimenti animali, il consumo del pesce e quello delle uova, alimento pregiatissimo sia per l'apporto in proteine di elevata qualità che in ferro.

Eguale importante l'abitudine al consumo di derivati del latte, oltre che del latte stesso, e di vino, bevanda che, se consumata nelle giuste quantità e nella giusta maniera (in corrispondenza dei pasti e con un opportuno frazionamento) ha delle proprietà salutari e di simbolo che vengono man mano sempre meglio conosciute e valutate.

Altra importante caratteristica degli alimenti tipici della tradizione mediterranea è la loro adattabilità a formare dei piatti unici.

Per PIATTO UNICO intendiamo una portata capace di assicurare da sola tutti quegli apporti nutritivi che normalmente ci sono forniti in parte dal "primo" ed in parte dal "secondo" piatto

abituale. Il piatto unico, insomma, sostituisce efficacemente ed economicamente "primo" e "secondo" con un'unica portata.

Esempi tipici: la pasta con fagioli (o ceci, o piselli, o lenticchie...), le paste asciutte con condimento di carne e formaggio, i minestrone con verdura, olio e formaggio grattugiato, la pizza napoletana con mozzarella ed alici, ecc.

Far seguire a questi "piatti unici" un "secondo" tradizionale è inutile ed eccessivo: è infatti sufficiente la sola aggiunta di verdura fresca e di frutta per realizzare un pasto completo, nutrizionalmente equilibrato e meno costoso.

IN DEFINITIVA il modello alimentare della nostra tradizione è un programma alimentare che tende a favorire una minore assunzione di energia (calorie) a parità di volume o massa alimentare (e, quindi, di possibilità di saziarsi).

Ne deriva che un altro suo merito è quello di renderci più facile la realizzazione di un conveniente equilibrio fra la spesa e la assunzione di energia (calorie da alimenti).

E' quindi ormai evidente che recuperare e rivalorizzare questa tradizione alimentare significa semplicemente riallacciarsi ad uno schema che ci è sempre stato familiare (ed al quale possiamo quindi tornare con particolare piacere) e che oggi ci si presenta con ancora maggiore validità sia per la sua riconosciuta adattabilità alle esigenze della vita moderna (esigenze di risparmio comprese), sia per le sue qualità, ormai internazionalmente comprovate, di regime particolarmente idoneo a difendere dai maggiori fattori di rischio connaturati al ritmo ed alle abitudini della vita moderna.

La riscoperta del modello alimentare mediterraneo

La riscoperta della validità e della convenienza del modello alimentare mediterraneo ha preso consistenza negli anni '70, quando ci si è meglio resi conto del profondo legame esistente fra il modo di mangiare (tipo di alimenti consumati e modalità del loro consumo) ed il preoccupante aumento di certe malattie tipiche delle moderne società progredite dell'Occidente ("malattie da benessere" o "malattie da civilizzazione", quali obesità, diabete, arteriosclerosi, ipertensione, malattie cardiovascolari in genere, calcolosi, ecc.).

Oggi quindi si pensa che anche sotto il profilo della salute ci si debba preoccupare non solo della "quantità" della dieta, ma anche della sua "qualità", essendo il modo di alimentarsi uno dei più importanti (e controllabili) fattori di rischio che possono rendere più facile e più probabile la comparsa delle citate malattie.

Ebbene, la alimentazione "moderna", "occidentale", "americanizzata", che a tanti sembra ancora così più attuale, desiderabile, seducente e logica delle nostre "vecchie" abitudini, e che tanti proseliti ha fatto soprattutto nelle nuove generazioni, rappresenta la strada più facile verso quegli errori, quegli eccessi e quegli squilibri che tanta parte hanno avuto nel favorire la diffusione delle "malattie da benessere".

Ma dicevamo della riscoperta dei valori del modello alimentare mediterraneo. Gran parte del merito va al professore Ancel Keys, un nutrizionista americano (di Minneapolis) che ormai risiede abitualmente per sei mesi all'anno in Campania, nel Cilento, e che ha basato anche sulla coincidenza fra le abitudini alimentari (tipicamente mediterranee) di quella zona e la frequenza (molto bassa) delle malattie da benessere in quei luoghi le sue prime intuizioni e le sue prime convinzioni circa i benefici influssi di quel modello alimentare e di vita.

A dar forza a queste idee sono poi man mano venuti i risultati di ricerche ad altissimo livello che sono state compiute (e molte altre sono tutt'ora in corso) in varie parti del mondo, fino a comporre tutte insieme un quadro tale da permetterci di proclamare con sufficiente sicurezza la validità salutare del modello alimentare mediterraneo.

In Italia la prima spinta a questa riscoperta è stata data agli inizi degli anni '80 dall'Istituto Nazionale della Nutrizione, sia sulla base delle citate conoscenze scientifiche ormai disponibili (studi condotti in varie parti del mondo sul rapporto fra dieta e malattie, esperimenti sull'uomo e in laboratorio, ecc.), sia sulla base di confronti che dimostrano (dati presentati per la prima volta a Londra ad una Conferenza sulla Alimentazione Umana organizzata dalla CEE nel 1980) come la razione alimentare dei Paesi dell'area mediterranea sia la più simile a quel modello di alimentazione che oggi è considerato il migliore per conservare la salute, e che è fotografato in quei "Dietary Goals" (obiettivi nutrizionali) che sono stati stabiliti nel 1977 da una apposita

Commissione di Esperti all'uopo nominata dal Senato degli USA.

Successivamente, il "via" alla diffusione di queste conoscenze presso gli italiani fu dato nel 1981 da una campagna di educazione alimentare e di orientamento dei consumi che, voluta dal Ministero dell'Agricoltura e delle Foreste ed affidata all'Istituto Nazionale della Nutrizione per la parte scientifica, ebbe una notevolissima eco in tutto il Paese anche perché trovò in gran parte della stampa una cassa di risonanza formidabile e, nel caso specifico, quanto mai benvenuta ed utile.

Negli anni seguenti un ulteriore ampliamento di questa operazione di informazione alimentare della nostra popolazione è stato realizzato attraverso la distribuzione - effettuata con la preziosa collaborazione di operatori sanitari quali i medici di base e i farmacisti - di più di 7 milioni di opuscoli delle "Linee Guida per una sana alimentazione italiana".

Direttive del tipo delle "Linee Guida" esistono ormai in tutti i più importanti Paesi del mondo e consistono in una breve serie di semplici consigli e suggerimenti, diretti alla popolazione, che hanno lo scopo di indicare il più corretto modello di comportamento alimentare da seguire.

Ebbene, il gruppo multidisciplinare di esperti convocato dall'Istituto Nazionale della Nutrizione al fine di formulare le "Linee Guida" per il nostro Paese ha individuato proprio nel modello delle più tradizionali abitudini alimentari mediterranee lo strumento per "star meglio mangiando meglio".

Di conseguenza, il richiamo alla adozione o al recupero di quel modello alimentare, contenuto in queste "Linee Guida" così largamente diffuse, ha dato un ulteriore contributo ad una più ampia conoscenza di questi criteri così utili per una alimentazione che abbia come obiettivo "più benessere e più salute per l'intera popolazione, senza tuttavia mortificare i sensi e il piacere della buona tavola".

Le "prove" scientifiche in favore della validità del modello alimentare mediterraneo nel proteggere la salute

Distinguiamole in:

- a) prove basate sulla somiglianza con i modelli proposti in tutto il mondo;
 - b) prove basate sulle caratteristiche del modello alimentare mediterraneo;
 - c) prove derivanti da ricerche epidemiologiche;
 - d) prove derivanti da studi di intervento.
- a) Prove basate sulla somiglianza con i modelli proposti in tutto il mondo

Esistono evidenti analogie fra la strutturazione della razione mediterranea e i vari suggerimenti che diversi autorevoli organismi internazionali e nazionali, preposti alla tutela della salute, e numerose associazioni mediche di specialisti hanno ufficialmente avanzato negli ultimi anni come mezzo per stare bene e per prevenire numerose malattie.

Il primo esempio è quello dei già citati "Dietary" Goals, i quali suggeriscono la suddivisione ideale delle calorie della dieta fra proteine, carboidrati e grassi, nonché le corrette proporzioni fra grassi saturi (prevalentemente animali) ed insaturi (prevalentemente vegetali) e fra carboidrati semplici (zucchero, dolci, caramelle, marmellate, ecc.) e carboidrati complessi (amido soprattutto, come quello della pasta e del pane).

Ebbene, confrontando i Dietary Goals con la struttura delle razioni consumate mediamente nei Paesi occidentali progrediti, si vede che la razione italiana è fra tutte di gran lunga la più vicina allo schema ideale (anche se, purtroppo, da questa situazione di privilegio tendiamo ad allontanarci, sotto la spinta delle "mode" alimentari emergenti). Infatti, soltanto la nostra dieta media (fra quelle dei Paesi presi in esame) contiene quantità di carboidrati complessi e di grassi insaturi abbastanza vicine a quelle consigliate, ed è l'unica che risulti esente da clamorosi eccessi nel consumo di grassi animali (prevalentemente saturi) e di zuccheri semplici: è questo certamente il risultato della nostra abitudine di consumare regolarmente pane e pasta (per i carboidrati complessi) ed olio d'oliva (come condimento principale), nonché svariati prodotti vegetali (per l'equilibrio dei grassi).

Ma in generale è comunque fortissima la somiglianza fra la razione italiana media degli anni '50 e dei primi anni '60 e i modelli alimentari che vengono oggi consigliati per la protezione della salute, con particolare riferimento a quella "dieta prudente" che viene suggerita

sostanzialmente dalla intera comunità scientifica mondiale.

Qualche altro esempio al riguardo è rappresentato dai consigli della European Atherosclerosis Society, che ricalcano puntualmente le caratteristiche del modello alimentare mediterraneo, dalle direttive delle varie Consensus Conferences, dai consigli della American Heart Association e della British Hyperlipidaemia Association, dalle Nutritional Guidelines for Americans, fino ai recenti Nutrient Goals diramati dall'OMS: in tutte queste direttive ritroviamo invariabilmente una serie di richiami a comportamenti alimentari che ricordano molto le linee generali del modello mediterraneo.

b) Prove basate sulle caratteristiche del modello alimentare mediterraneo

1) E' ormai provato che consumare molti grassi animali (saturi) aumenta la frequenza delle malattie dei vasi e del cuore. Ebbene, nella alimentazione mediterranea i grassi animali sono presenti in quantità particolarmente ridotta e sono invece presenti in quantità notevoli quegli acidi grassi monoinsaturi (tipicamente rappresentati dall'acido oleico che abbonda nell'olio d'oliva) che oggi destano grande interesse per le loro azioni protettive e riequilibratrici nei confronti del tipo e del livello del colesterolo presente nel sangue.

2) Tutti i più moderni suggerimenti per la difesa della salute si basano anche sul principio di evitare gli eccessi di prodotti animali e di colesterolo alimentare. Ebbene, la alimentazione mediterranea mette in condizione di rispettare più facilmente questi consigli.

3) E' noto che una adeguata presenza nella dieta di fibre alimentari è importante per evitare certe malattie digestive, certi disturbi delle vene ed altre malattie. Ebbene, la alimentazione mediterranea è particolarmente ricca di fibra naturale.

4) E' noto che eccedere nel consumo di zuccheri semplici può danneggiare la salute attraverso molti meccanismi. Ebbene, l'alimentazione mediterranea include pochi zuccheri semplici ed al contrario privilegia caratteristicamente i carboidrati complessi.

5) E' noto che introdurre troppe calorie favorisce l'insorgenza delle "malattie da benessere". Ebbene, il modello alimentare mediterraneo aiuta ad evitare gli eccessi di calorie perché, essendo ricco di vegetali e di fibre, permette di calmare la fame con cibi che hanno elevato volume e ridotta "concentrazione" di energia e che inoltre donano un senso di sazietà che si prolunga per un tempo maggiore.

6) I Dietary Goals limitano le quantità di grassi che si possono consumare, ed è noto che il consumo di alimenti grassi e di grassi da condimento è sollecitato e spinto dalla ricerca di quei sapori "forti" e intensi che sono tipicamente apportati proprio dalla componente grassa della razione. Ebbene, il modello alimentare mediterraneo può aiutarci anche in questo, perché prevede l'uso di caratteristici aromi e condimenti non grassi (quali spezie, erbe, sugo di pomodoro, peperoncino, aglio, cipolla, basilico, lauro, salvia, prezzemolo, ecc.) che permettono di ottenere facilmente delle pietanze saporite ed appetitose senza eccedere né nelle aggiunte di grassi né in quelle di sale da cucina (cloruro di sodio), altro grande "imputato" per quanto riguarda le malattie cardiovascolari.

c) Prove derivanti da ricerche epidemiologiche

Le ricerche di questo tipo sono quelle che studiano le modalità con le quali le malattie insorgono, si manifestano, si propagano o permangono in una collettività, le condizioni che favoriscono questa situazione ed anche le maniere per combatterla.

Riguardo al modello alimentare mediterraneo sono stati effettuati numerosi studi di questo tipo. In questa sede ci limiteremo a ricordare i risultati scaturiti dal cosiddetto "Studio dei Sette Paesi". Si tratta di un'indagine che è stata coordinata dal prof. Keys, è durata oltre 20 anni ed ha preso in esame, con metodici controlli quinquennali, oltre dodicimila soggetti fra i 40 e i 59 anni, viventi in sette Paesi con abitudini alimentari molto diverse (Giappone, USA, Olanda, Jugoslavia, Grecia, Finlandia e Italia).

I risultati, in estrema sintesi, possono essere così schematizzati:

- in tutti i Paesi in cui si consumava una dieta occidentale raffinata, la mortalità per "malattie da benessere" era molto elevata;
- nei Paesi in cui si consumava una dieta di tipo mediterraneo, tale mortalità era molto più bassa;
- seguendo negli anni gli stessi gruppi di popolazione, si è constatato che man mano che una popolazione mutava le proprie abitudini, adottando gli schemi (sia alimentari che di stile di vita) tipici delle società avanzate, le "malattie da benessere" comparivano con crescente incidenza, fino a delineare una distribuzione molto simile a quella tipica della civiltà di cui erano stati sposati abitudini e consumi alimentari.

d) Prove derivanti da studi di intervento

Si tratta di studi effettuati in varie parti del mondo, intervenendo sul modello di alimentazione seguito sia da persone sane (gruppi considerati a rischio e gruppi non considerati tali) che da persone in non buona salute, e studiando, poi, gli effetti di tali modificazioni nella assunzione di nutrienti.

Gli interventi sono stati diretti soprattutto verso quei componenti alimentari che sono considerati i maggiori fattori di rischio per le malattie degenerative croniche, in particolare per le malattie cardiovascolari. Questi studi, di numero ormai molto elevato, hanno fornito risultati notevolmente concordanti fra loro.

Basterà ricordarne alcuni. Cominciamo da quello svolto su 54 persone nel 1982 nella Karelia settentrionale (Finlandia): sei settimane di dieta con caratteristiche mediterranee ed olii ad alto contenuto di mono e polinsaturi sono state sufficienti a determinare una significativa caduta dei livelli ematici del colesterolo e di altri importanti fattori di rischio cardiocoronarico; sei settimane di ritorno alla abituale dieta finlandese hanno fatto risalire questi valori ai pericolosi livelli di partenza.

Nel Cilento, in una zona ad alimentazione tipicamente "mediterranea", è stata poi condotta una ricerca speculare alla precedente: in 48 persone, sei settimane di dieta "bolognese", ricca di colesterolo e di acidi grassi saturi, hanno elevato significativamente il colesterolo totale e l'LDLcolesterolo (ossia la frazione considerata il maggiore fattore di rischio); sei settimane di ritorno all'abituale schema mediterraneo hanno ripristinato i rassicuranti valori di partenza.

Accenniamo infine ad uno studio-pilota che ha messo a confronto fra loro tre popolazioni rurali: quella di Canino, nell'Etruria meridionale (caratterizzata dall'uso di grassi da condimento pressoché esclusivamente vegetali) e quelle, molto più "occidentali", di Numijarn (in Finlandia) e di Beltsville (negli USA). Ebbene, lo studio ha rilevato nella popolazione di Canino una protezione molto più spiccata nei confronti del rischio di trombosi.

La conclusione che gli studiosi hanno tratto da questi e da numerosi altri studi è stata la conferma del fatto che il modello alimentare mediterraneo esercita effetti favorevoli anche su soggetti affetti da diabete e da elevati livelli sanguigni di grassi e di colesterolo, e che in ogni caso consumare abitualmente giuste quantità di pane, pasta, pesce, prodotti vegetali ed olio d'oliva costituisce per chiunque una protezione nei confronti del rischio delle malattie cardiovascolari (che sono fra le prime due cause di morte precoce nel mondo moderno) e delle altre malattie degenerative che sono tipicamente in grande espansione nelle moderne società industrializzate.

Come seguire il modello alimentare mediterraneo nella vita di tutti i giorni

Seguire il modello alimentare mediterraneo vuol dire semplicemente utilizzare con regolarità i cibi della nostra tradizione, ossia quei cibi che sono per noi così facilmente disponibili e che si prestano ad essere preparati sia nelle semplici e gustose maniere che ci sono familiari da sempre, sia, come dimostrato dai nostri migliori chefs, anche in speciali ricette di alto valore gastronomico sul piano internazionale.

Tornando alla nostra alimentazione di tutti i giorni, vediamo di sintetizzare alcuni consigli pratici in pochi punti facili da ricordare:

- suddividere la alimentazione giornaliera in 4-5 appuntamenti; questo ci consente di digerire più facilmente e di utilizzare meglio i principi nutritivi contenuti negli alimenti, oltre che di

evitare una eccessiva stimolazione della produzione di grassi nell'organismo; in occasione dei due pasti principali, la tavola va rivalutata come punto di incontro e di riunione;

- consumare giuste razioni di pasta nel quadro di una alimentazione equilibrata ed adeguata. Vanno sottolineati sia il buon valore nutritivo di questo prodotto (proteine di discreta qualità, buon apporto di ferro, B1, B2 e PP, elevate quantità di amido) che la sua attitudine a costituire la struttura portante di un pasto.

E' poi da sfatare l'idea che la pasta sia un alimento altamente calorico: sono invece i condimenti grassi, che spesso vengono aggiunti in quantità eccessiva, a far salire l'apporto calorico del piatto di pasta. Di per sé, invece, questo prodotto fornisce circa 350 calorie ogni 100 grammi, una quantità del tutto ragionevole se si considera che gli 80 grammi di una buona razione rappresentano soltanto 280 calorie.

Come condimento è bene evitare di utilizzare (a parte le occasioni speciali) quantità eccessive di grassi (burro, lardo, margarina, ecc.), di pancetta, di formaggio, di panna, e così via, dando invece la preferenza al sugo di pomodoro e all'olio di oliva.

La pasta va cotta "al dente" per una digeribilità ottimale, una migliore conservazione del valore nutritivo ed un più prolungato senso di sazietà;

- accompagnare il pasto preferibilmente con il pane, abbandonando l'illusione di poter trarre qualche vantaggio dall'uso di grissini e crackers. E' opportuno dare la preferenza al pane preparato con i soli ingredienti fondamentali (pane casareccio, rosette, sfilatini, ecc.), possibilmente integrale, evitando i pani speciali con aggiunta di grassi;

- ricordarsi di impennare con una certa frequenza un pasto su di uno dei "piatti unici" che sono stati in precedenza elencati, con il solo accompagnamento di verdura e frutta fresca; ne guadagneranno sia il portafoglio che la linea;

- usare come condimento preferito l'olio di oliva, che rappresenta un grasso estremamente digeribile, capace di promuovere anche la digestione degli altri grassi, di dare gusto in piccole quantità grazie al suo intenso sapore, di stimolare l'intestino e la cistifellea e di svolgere azioni benefiche sia nell'infanzia che nella terza età.

Fra l'altro, è ammissione comune che l'olio di oliva sia il grasso più sicuro per friggere, e questo per una certa sua protezione naturale rispetto ai danni da calore e per il suo grado di insaturazione particolarmente equilibrato, ossia la sua caratteristica di essere esente sia da eccessi in acidi grassi saturi che in acidi grassi polinsaturi;

- ricorrere con frequenza alle "carni alternative" (pollo, coniglio, maiale, tacchino, ecc.) al posto della più costosa carne bovina (che in gran parte siamo costretti ad importare). Le carni alternative sono convenienti economicamente e hanno lo stesso valore nutritivo della carne bovina. Esse inoltre, nelle presentazioni oggi disponibili, permettono di preparare pietanze variate e gustose anche nel rispetto delle norme di praticità imposte dai ritmi della vita moderna;

- ricordarsi che anche quando si deve ricorrere, per esigenze di lavoro, al "fast-food", è possibile farlo in maniera "mediterranea" senza cadere in squilibri alimentari: il classico "panino con formaggio" rappresenta una razione alimentare straordinariamente completa ed equilibrata, grazie soprattutto ai carboidrati e alle proteine vegetali apportate dal pane ed alle proteine di alta qualità, al calcio e ai grassi apportati dal formaggio;

- consumare pesce con regolarità, con particolare attenzione al pesce azzurro (sarde, alici, sgombri, ecc.). Questi pesci sono tipici del Mediterraneo e i loro pregi consistono in un gusto squisito, un elevato valore nutritivo, una composizione in grassi particolarmente favorevole ed un costo contenuto.

Un altro pesce di ottimo gusto e di qualità particolari, specialmente per quanto riguarda la componente grassa, è la trota, altro prodotto al quale il consumatore italiano dovrebbe rivolgersi più spesso;

- completare abitualmente il pasto con verdura e frutta fresca. Fra i prodotti ortofrutticoli è bene integrare quelli ricchi di vitamina A (carote, zucche, spinaci, bietta, albicocche, peperoni, meloni, ecc.) con quelli ricchi di vitamina C (agrumi, fragole, pomodori, cavolfiori, broccoletti, ecc.). E' buona norma cuocere le verdure nella minore quantità possibile di acqua,

riutilizzandola poi (come brodo o in altro modo) per evitare di perdere preziose sostanze nutritive;

- accompagnare i pasti con modiche quantità di vino, vale a dire di quella che fra le varie bevande alcoliche è oggi giudicata come la più consigliabile, per i suoi valori intrinseci, le sue azioni favorevoli per l'apparato cardiovascolare, le sue proprietà digestive e di integrazione del gusto.

E' dimostrato scientificamente che consumare il vino durante i pasti, in quantità corrette e in dosi frazionate, è il modo ideale per limitare e rendere più fuggevoli le variazioni dei livelli di alcool nel sangue, ed in definitiva quindi per godere al meglio degli aspetti positivi dell'alcool, minimizzandone i rischi.

Vantaggi e modernità della alimentazione mediterranea

Quanto detto finora dovrebbe già essere più che sufficiente per dimostrare abbondantemente come il modello alimentare mediterraneo sia estremamente consigliabile ed attuale anche nella vita di oggi, contrariamente alle opinioni di quanti hanno guardato ad esso, negli ultimi decenni, come a qualcosa di superato e di anacronistico.

Le cose, invece, non stanno così.

Delle sue qualità protettive per la salute si è detto a sufficienza.

Abbiamo anche illustrato le sue capacità sazianti e la sua attitudine a consentire un più facile controllo degli eccessi di calorie, vera piaga di questa vita moderna che si fa sempre più sedentaria, con tutte le conseguenze che conosciamo. Rimanere "in linea" ed "in forma" è quindi più facile se si adotta il modello alimentare mediterraneo.

E anche stata ricordata la attitudine degli alimenti mediterranei a formare quei piatti unici che assicurano un completo apporto nutritivo con minori costi e minori sprechi, con maggiore comodità ed anche con risparmio di tempo.

Anche chi fa una vita attiva o pratica lo sport può rivolgersi con sicurezza a questo modello alimentare. Sono infatti cadute tutte le prevenzioni che negli ambienti sportivi hanno circondato per anni alimenti come la pasta ed il pane, a vantaggio di altri (come la carne) ritenuti a torto indispensabili per esaltare la forma ed il rendimento atletico. Oggi è riconosciuto che l'atleta debba semplicemente alimentarsi come qualunque soggetto sano caratterizzato semplicemente da una richiesta energetica superiore al normale, e che quindi anch'egli possa ricavare dal modello alimentare mediterraneo gli stessi vantaggi che ne ricavano le persone che svolgono una attività fisica normale.

Queste considerazioni, unite alla facile digeribilità ed alla ricchezza in carboidrati complessi (il carburante di elezione per i muscoli) dei cibi più importanti dello schema alimentare mediterraneo, hanno fatto tramontare in tutto il mondo il mito della "bistecca con verdura" come cibo ideale per gli sportivi, e hanno fatto sì che oggi le varie Federazioni Olimpiche e i Medici Sportivi diano ovunque largo spazio agli alimenti tipici del modello alimentare mediterraneo per nutrire nel migliore dei modi gli atleti affidati alle loro cure.

Un ulteriore successo, questo, per una tradizione alimentare della quale possiamo a buon diritto essere orgogliosi.

Che cosa mangia chi segue la "dieta mediterranea"?

Pane e pasta; riso; legumi, cioè fagioli, ceci; piselli, lenticchie e fave; verdura e frutta; olio di oliva; uova e formaggi. Chi segue la dieta mediterranea mangia **poca carne e pochissimi dolci**.

Esercizio: La cucina regionale

Molte sono le ricette tipiche legate ad una regione per tradizione, qualità e quantità di ingredienti e per le tecniche di preparazione. Analizza una ricetta tipica della zona, ricercandone l'origine storica ed eventuali curiosità. Saresti in grado di prepararne un piatto?

Esercizio: Progettare una razione alimentare ed il menù settimanale

Usando i dati riportati nella tabella nutrizionale, costruisci un menù ideale dei principali pasti quotidiani con i cibi che preferisci, ma senza superare il tetto massimo delle 2.500 kcal e tenendo conto del rapporto tra i nutrienti (60% di glucidi, 25% di lipidi e 15% di proteine).

Esercitazione

Considerato che una ragazza di 13 anni, alta 1,60m, del peso di 51Kg, che non svolge attività sportiva, ha un fabbisogno calorico giornaliero di 2.150Kcalorie circa, prova ad elaborare una dieta equilibrata.

Esercitazione

Considerato che un ragazzo di 13 anni, alto 1,62m, del peso di 51Kg, che non svolge attività sportiva, ha un fabbisogno calorico giornaliero di 2.550Kcalorie circa, prova ad elaborare una dieta equilibrata.

Nella risoluzione di entrambi i problemi tieni conto che:

- 1 grammo di protidi e di glucidi forniscono all'organismo 4 Kcal, mentre 1 grammo di grassi forniscono ben 9Kcalorie;
- una dieta è equilibrata quando l'apporto calorico è dato per il 10-12% dalle proteine (per metà di origine animale e per l'altra metà di origine vegetale), per il 25-30% dai lipidi (per un terzo di origine animale e per due terzi di origine vegetale), per il 58-65% dai glucidi;
- devono essere presenti alimenti crudi per assicurare l'apporto di vitamine.

Quali caratteristiche deve avere un'alimentazione equilibrata?

Come si possono suddividere gli alimenti, in base alloro valore nutrizionale?

Che importanza ha l'acqua nella nostra alimentazione?

Quali sono le caratteristiche della dieta mediterranea?

STANDARD QUANTITATIVI DELLE PORZIONI

La necessità di tradurre i fabbisogni di energia e di nutrienti indicati dai LARN in quantità di alimenti, ha portato a quantificare in modo standardizzato le porzioni di alimenti. Infatti Le "Linee Guida per una Sana Alimentazione Italiana" tengono conto dei 7 gruppi di alimenti e offrono al consumatore una serie di suggerimenti e consigli mirati ad indirizzarlo verso quelle scelte alimentari che più si accordano con un buono stato di salute, ma non danno indicazioni precise circa le quantità o il numero di porzioni di alimenti che devono essere assunte giornalmente e/o nell'arco della settimana. Il consumatore italiano è abituato a ragionare in termini di porzioni, ma non ha precisi standard di riferimento quantitativi. Nel Regno Unito e negli Stati Uniti, già da tempo la porzione viene utilizzata sia nelle campagne di educazione alimentare sia nella prescrizione di particolari regimi dietetici, nonché nelle indagini sui consumi alimentari (Davies & Dickerson, 1991). Per i principali gruppi di alimenti sono state stabilite quantità standard per una porzione. Così per aumentare il consumo di frutta e verdura si raccomanda di consumare 2-4 porzioni di frutta e 3-5 porzioni di verdura al giorno (USDA & USDHHS, 1995).

Definizione e quantificazione delle porzioni

Si definisce "porzione" la quantità standard di alimento espressa in g, che si assume come unità di misura da utilizzare per un'alimentazione equilibrata. Al di là del contenuto in nutrienti, la porzione deve essere innanzitutto di dimensioni "ragionevoli"; deve cioè soddisfare le aspettative edonistiche del consumatore ed essere conforme alla tradizione alimentare. Le quantità di grammi proposte per ciascuna porzione assumono perciò il significato di "unità pratica di misura della quantità di alimento consumata".

Al fine di stabilire per i principali alimenti e bevande il quantitativo in grammi rappresentativo di una porzione, sono stati considerati i consumi medi di alimenti della popolazione italiana sia per quantità che per frequenza di consumo secondo l'indagine dell'Istituto Nazionale della Nutrizione e i consumi rilevati dell'ISTAT, nonché le grammature di alcuni prodotti confezionati e delle monoporzioni disponibili sul mercato. Si è tenuto conto altresì degli alimenti abitualmente consumati e tipici della tradizione alimentare italiana. Il peso in grammi delle varie porzioni viene riportato nella tabella 1. Data la molteplicità di preparazioni gastronomiche, che spesso richiedono l'utilizzazione di più alimenti (es. lasagne), le porzioni si riferiscono all'alimento di base (es. pasta) al crudo e al netto degli scarti. Per la composizione degli alimenti e le variazioni in peso con la cottura, si rimanda alle Tabelle di Composizione degli Alimenti dell'INN (Carnovale *et al.*, 1995).

Espressione delle quantità con unità di misure casalinghe: il cucchiaino e il bicchiere

Nel nostro paese si sono andate modificando le dimensioni di molti utensili da cucina. La gamma di cucchiaini tradizionali (cucchiaino da caffè, da tè, da dolce, da brodo e da minestra) si va riducendo a 2 tipi principali: un cucchiaino piccolo (per caffè e tè) e uno grande da minestra o "da tavola", il cui contenuto è abbastanza standard: mediamente 10 cc. E' dunque possibile quantificare le porzioni in numero di cucchiaini da tavola senza ricorrere all'uso della bilancia, conoscendo il corrispettivo in peso del cucchiaino riempito (colmo o raso) per diversi alimenti. Con la dizione "cucchiaino colmo" si intende un cucchiaino "caricato", senza esagerare con equilibrismi per quei cibi che si prestano ad essere volumetricamente "appoggiati" in grandi quantità su basi relativamente piccole, come ad esempio il gelato. I risultati vengono riportati nella tabella 2.

Per quanto riguarda il bicchiere, le dimensioni di quelli disponibili in Italia sono estremamente variabili. Essendo però corrente il loro uso come unità di misura, si è scelto come standard un bicchiere "da vino" contenente circa 125 ml di liquido. Tale unità di misura è particolarmente utile per fornire raccomandazioni in relazione alle quantità di latte e di vino.

Esempio di schema dietetico

Lo schema dietetico riportato nella tabella 3 è formulato indicando il numero delle porzioni di alimenti per ciascun gruppo da consumare in una giornata per un fabbisogno di energia di circa

2000 kcal. La scelta di tale fabbisogno è esemplificativa, e non limita l'applicazione di questo metodo ad altre situazioni fisiologiche.

La valutazione nutrizionale su di un menù di 7 giorni, composto da tre pasti secondo le combinazioni del numero di porzioni e alternando gli alimenti dello stesso gruppo, mostra che la copertura dei LARN è soddisfacente per quanto riguarda i macronutrienti (tabella 4). Per alcuni micronutrienti, e in particolare per il ferro, tali valori possono non ricoprire le raccomandazioni. Tuttavia è importante sottolineare che i LARN, per come sono formulati, rappresentano dei livelli di sicurezza per l'intera popolazione, e corrispondono pertanto non ai fabbisogni medi ma a valori più elevati. Per quanto riguarda il ferro, è opportuno che i soggetti particolarmente a rischio di carenza aumentino la quantità di carne e di alimenti ricchi di vitamina C, per facilitare l'assorbimento del ferro contenuto nella dieta.

Sebbene non siano stati contemplati in questo schema gli alimenti cosiddetti "voluttuari", si deve mettere in conto l'eventuale consumo di zucchero aggiunto e di bevande alcoliche.

Tabella 1 - Porzioni standard nell'alimentazione italiana

GRUPPO DI ALIMENTI	ALIMENTI	PORZIONE (g)
LATTE E DERIVATI	<ul style="list-style-type: none"> • latte • yogurt • formaggio fresco • formaggio stagionato 	<ul style="list-style-type: none"> • 125 (un bicchiere) • 125 (un vasetto) • 100 • 50
CARNE, PESCE, UOVA	<ul style="list-style-type: none"> • carne fresca • carne conservata (salumi) • pesce • uova 	<ul style="list-style-type: none"> • 100 (a crudo) • 50 • 150 (a crudo) • un uovo (circa 50 g a crudo)
LEGUMI	<ul style="list-style-type: none"> • legumi freschi • legumi secchi 	<ul style="list-style-type: none"> • 100 (a crudo) • 30 (a crudo)
CEREALI E TUBERI	<ul style="list-style-type: none"> • pane • prodotti da forno • pasta o riso (*) • pasta fresca all'uovo (*) • pasta fresca ripiena (*) • patate 	<ul style="list-style-type: none"> • 50 • 50 • 80 (a crudo) • 120 (a crudo) • 180 (a crudo) • 200 (a crudo)
ORTAGGI E FRUTTA	<ul style="list-style-type: none"> • insalate • ortaggi • frutta o succo 	<ul style="list-style-type: none"> • 50 • 250 (a crudo) • 150
CONDIMENTI	<ul style="list-style-type: none"> • olio • burro • margarina 	<ul style="list-style-type: none"> • 10 • 10 • 10

(*) in minestra, la porzione è dimezzata.

Tabella 2 - Corrispettivo in peso (g) di alcuni alimenti misurati con due unità di misure casalinghe: un cucchiaino da tavola (del volume effettivo di 10 cc) e un bicchiere "da vino" (contenente 125 ml di liquido di diversi alimenti).

ALIMENTI	UNITÀ DI MISURA	PESO IN G
farina di frumento 00	n° 1 cucchiaino colmo	11
pastina	n° 1 cucchiaino colmo	15
riso crudo	n° 1 cucchiaino colmo	8
panna da cucina	n° 1 cucchiaino colmo	14
parmigiano	n° 1 cucchiaino colmo	10
parmigiano	n° 1 cucchiaino raso	7
maionese	n° 1 cucchiaino raso	9
marmellata	n° 1 cucchiaino raso	14
miele	n° 1 cucchiaino raso	9
olio	n° 1 cucchiaino raso	9
zucchero	n° 1 cucchiaino raso	9
zucchero	n° 1 cucchiaino colmo	13
cacao in polvere	n° 1 cucchiaino colmo	10
latte	n° 1 bicchiere	129
vino	n° 1 bicchiere	127

Tabella 3 - Porzioni dei principali alimenti dei vari gruppi e numero di porzioni per comporre una razione alimentare giornaliera di circa 2000 kcal.

GRUPPI DI ALIMENTI	ALIMENTI	PORZIONE	N.° PORZ./DIE
LATTE E DERIVATI	Latte	g 125 (un bicchiere)	2
	Yogurt	g 125 (un vasetto)	
	stagionato Formaggio< fresco	g 50 g 100	0-1
CARNI	Carni fresche	g 100	1
	Carni conservate	g 50	
PESCI	Pesce	g 150	0-1
UOVA	Uovo	uno (circa g 50)	
LEGUMI	freschi	g 100	0-1
	secchi	g 30	
CEREALI E TUBERI	Tuberi	g 200	0-1
	Pane	g 50	3-4
	Prodotti da forno	g 50	0-1
	Pasta o riso (*)	g 80	1
	Pasta fresca all'uovo (*)	g 120	
	Pasta fresca e ripiena (*)	g 180	
ORTAGGI E FRUTTA	Insalate	g 50	2-4
	Ortaggi	g 250	

	Frutta o succo	g 150	2-4
GRASSI DA CONDIMENTO	Olio	g 10	3
	Burro	g 10	0-1
	Margarina	g 10	

(*) in minestra la porzione va dimezzata

Il pane va consumato tutti i giorni nelle porzioni indicate. I prodotti da forno possono essere consumati a colazione o fuori pasto.

Per i secondi piatti, si consigliano nell'arco della settimana, le seguenti frequenze di consumo: 3-4 porzioni di carne, 2-3 porzioni di pesce, 3 porzioni di formaggio, 2 porzioni di uova, 1-2 porzioni di salumi. Almeno 1-2 volte la settimana, il secondo piatto va sostituito con un piatto unico a base di pasta o riso con legumi, nelle porzioni indicate per ognuno dei due alimenti.

Il latte e/o lo yogurt vanno consumati tutti i giorni (due porzioni). Una tazza di latte equivale a circa due bicchieri.

Tra le porzioni di verdure e ortaggi (2-4) viene inclusa una eventuale porzione di minestrone o passato di verdure, nonché una porzione utilizzata quale condimento per pasta e riso (zucchine, melanzane, funghi, pomodori freschi, carciofi, asparagi, ecc.).

Le porzioni di frutta e succo di frutta si possono consumare anche fuori pasto.

Per i grassi da condimento preferire sempre il consumo di olio di oliva; burro o margarina sono ammessi saltuariamente.

Tabella 4 - Valutazione nutrizionale della razione alimentare giornaliera formulata sulla base delle porzioni.

Energia - 2000 kcal					
Proteine		Carboidrati		Lipidi	
75 g (15% dell'energia)		290 g (55% dell'energia)		65 g (30% dell'energia)	
	Amido 220g	Carboidrati solubili 70 g	Saturi (7%en.)	Mono-insaturi (18%en.)	Poli-insaturi (4%en.)
Fibra		Colesterolo			
g 23		mg 255			
Minerali					
Calcio	Fosforo	Ferro	Sodio	Potassio	
876 mg	1200 mg	11 mg	2270 mg	3042 mg	
Vitamine					
Vit B ₁	Vit B ₂	Vit C	Vit PP	Vit A	
1,02 mg	1,6 mg	163 mg	29 mg	935 µ g	

Analisi di un film

	Genere	Commedia
	Nazionalità	USA
	Anno	2002
	Interpreti	Nia Vandalos, John Corbett
	Regia	Joel Zwick
<p>Questa commedia riprende molte situazioni tipiche dal cinema del passato e del presente (da "Indovina chi viene a cena?" a "Il Diario di Bridget Jones" e "East is East") che vanno dalla tematica dell'integrazione sociale al contrasto tra culture nettamente differenti (e il modus vivendi dei Greci si presta particolarmente bene al gioco dei contrasti...). Ne esce un condensato di leggerezza e buonumore molto accattivante e simpatico, reso ancora più frizzante dalle caratterizzazioni molto ben riuscite dei personaggi di secondo piano. Sembra una delle tante commedie romantiche eppure la marcia in più al film la danno proprio i protagonisti. Per la prima volta non più star bellissime, inarrivabili e patinate (alla Julia Roberts, alla Meg Ryan o a o alla Hugh Grant), ma persone molto più normali, addirittura bruttine, in cui la massa degli spettatori può più facilmente identificarsi e per cui può più facilmente provare simpatia.</p>		



Tutti quanti nella famiglia Portokalos sono preoccupati per Toula (NIA VARDALOS). Ancora nubile a 30 anni, lavora al Dancing Zorba, il ristorante greco di cui sono proprietari i genitori, Gus (MICHAEL CONSTANTINE) e Maria (LAINIE KAZAN), e odora sempre di pane all'aglio. Le sue giornate sono noiose e scialbe, proprio come i suoi capelli, i suoi vestiti e il suo modo di fare. Toula subisce pazientemente tutta la disapprovazione della famiglia sulla sua triste situazione, ma rifiuta l'offerta del padre di essere spedita in Grecia per trovare marito. È come se in realtà non volesse sposarsi e il solo pensiero fa letteralmente impazzire la famiglia, prostrata in continue genuflessioni. Eppure Toula non è così priva di sentimenti e desideri come potrebbe sembrare a prima vista: vorrebbe solo qualcosa di più, qualcosa per sé stessa. Proprio nel momento in cui esprime il desiderio di essere più coraggiosa, più intraprendente o semplicemente più bella, il suo sguardo si posa su un affascinante e prestante giovane professore, che la nota a malapena, a cena nel ristorante dove lavora: la ragazza è letteralmente paralizzata, simile ad una delle statue greche allineate davanti alla casa dei genitori. Scombussolata dal fortuito incontro con l'uomo misterioso, Toula si sente pronta per un cambiamento radicale. Sfortunatamente la sua famiglia non lo è... Decide quindi di ideare uno stratagemma per iscriversi ad una scuola di informatica nonostante le obiezioni del padre,

che ha una mentalità decisamente all'antica ("Perché dovrebbe andare a scuola? È intelligente abbastanza per essere una ragazza!"). In realtà, il padre di Toula vive fuori dal mondo: crede che il Vetrax (una specie di Glassex sgrassatutto) sia una specie di rimedio miracoloso per ogni tipo di malattia e che i kimono siano stati inventati dai greci, insieme alla filosofia e all'astronomia. Qualche lezione per impraticarsi con il computer, un paio di lenti a contatto, un nuovo look ed ecco che la vita di Toula è pronta per un nuovo inizio. La ragazza inizia a lavorare nell'agenzia di viaggi gestita dalla zia, dove questa volta è l'affascinante straniero a metterle gli occhi addosso. Il nome dell'uomo è Ian Miller (JOHN CORBETT): insegna alle scuole superiori, è bello, alto, atletico e decisamente non è greco! In breve tempo, Ian chiede a Toula un appuntamento e i due finiscono per innamorarsi; ma Toula non riesce ancora a decidere quale delle due cose sconvolgerà maggiormente suo padre e la sua mentalità retrograda: il fatto che Ian sia uno Xeno (uno straniero) o che sia vegetariano. Ma che importanza potrebbero avere cose del genere quando Ian chiede a Toula di sposarlo? Tuttavia i due promessi sposi dovranno sudare sette camicie per avere una possibilità di essere felici. Certo prima bisogna vedere se i genitori sofisticati e un po' snob di Ian andranno d'accordo con i genitori, gli zii, le zie, la nonna e i ventisette cugini di primo grado che compongono il clan familiare di Toula! La situazione è chiara, come sostiene zia Voula: "Non mangia carne? Va bene, allora cucinerò dell'agnello". Toula sa che se Ian sarà in grado di superare l'esame con i suoi "originalissimi" parenti e si farà battezzare nella chiesa greca ortodossa ...il loro grosso, grasso matrimonio greco, che prevede un'interminabile limousine azzurra, due sculture di ghiaccio e dieci damigelle con delicati abiti turchese, sarà un gioco da ragazzi, coronato da una torta nuziale a cinque piani con una scaletta di plastica e una fontana di champagne.