**11 GRUPPI ALIMENTARI**

(E. Feller)

Sono moltissimi gli studi e le ricerche effettuati per accertare quali siano le quantità ottimali dei diversi principi nutritivi da assumere in relazione alle diverse età.

D’altra parte non esiste alcun singolo alimento che possa soddisfare le esigenze di una alimentazione equilibrata e completa. Inoltre un’alimentazione monotona porta sicuramente a disturbi e malattie da carenze e/o squilibri.

Pertanto l’unico modo per realizzare un’alimentazione ottimale consiste nel ricorrere alla combinazione di alimenti diversi, ciascuno dei quali apporti energia e specifici elementi nutritivi.

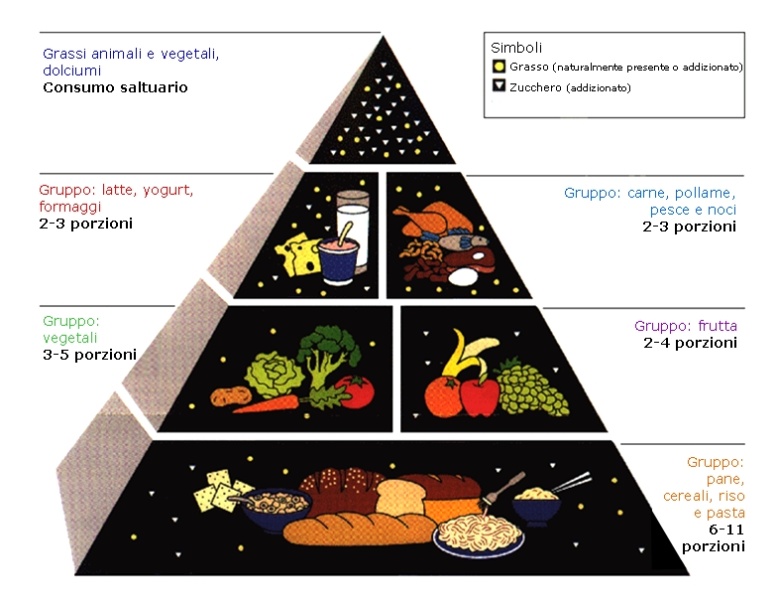
Se è vero che non esiste l’alimento ideale e completo, è anche vero che nessun alimento è indispensabile e può essere sostituito da altri con caratteristiche analoghe.

Su questi presupposti si basa la raccomandazione di scegliere e consumare una grande varietà di alimenti, in quantità adeguate ed alternandoli nei vari pasti della giornata.

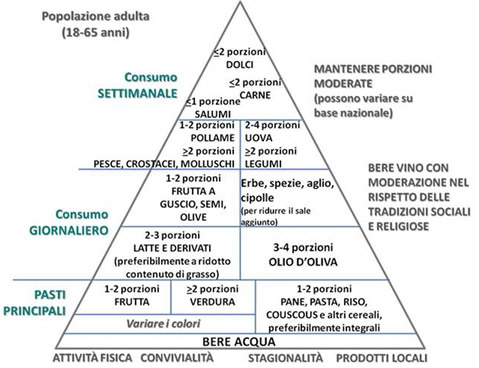
Per facilitare scelte alimentari razionali si sono perciò riuniti e classificati gli alimenti in gruppi nutrizionalmente omogenei, caratterizzati da apporti nutritivi specifici.

Uno dei modi più usati per rappresentare in modo chiaro e diretto, graficamente, dei consigli dietetici proposti da un organismo o una società, è quello delle piramidi alimentari che partono dal presupposto che gli alimenti situati al vertice della piramide sono quelli che dovrebbero essere consumati in piccole quantità e, di conseguenza, gli alimenti posti nella parte bassa sono quelli che bisogna consumare con più frequenza ed in quantità maggiori.

Di seguito sono riportati due esempi adattati di piramide alimentare, (per altre piramidi e aiuti grafici per l’educazione nutrizionale della popolazione visitare il sito meetfood.it).



**Figura 11.1** PRIMA VERSIONE DI PIRAMIDE ALIMENTARE (STATI UNITI, 1992)



**Figura 11.2** PIRAMIDE DELLA DIETA MEDITERRANEA MODERNA (INRAN, 2009)

Graficamente la piramide verrà sostituita dalla rappresentazione grafica di un “piatto”, che risulta di lettura più facile e immediata

* la metà del piatto prevede verdura e frutta e la prima deve prevalere sulla seconda;
* meno di un quarto del piatto prevede che si alternino carne, pesce e uova, come frazione proteica;
* poco più di un quarto rappresenta i cereali che vanno consumati con una certa moderazione anche se costituiscono la fonte principale da cui attingere energia;
* è prevista una porzione a parte di latticini, utile per l’apporto di proteine e calcio, da alternare alle altre fonti proteiche.



**Figura 11.3** SCHEMA DEL “PIATTO ALIMENTARE” (STATI UNITI, 2010)

In Italia, dove esiste un’ampia varietà e disponibilità di alimenti, dove permangono tradizioni alimentari molto varie, gli alimenti da scegliere sono stati classificati in 5 gruppi, secondo le Linee guida aggiornate dell’Istituto Nazionale di Ricerca per gli Alimenti e la Nutrizione, ultima edizione del 2003 dal Ministero della Sanità, in un programma di “educazione alimentare”.

Le linee guida dell’INRAN confermano: “per realizzare una dieta completa ed equilibrata, sarà sufficiente che nell’alimentazione quotidiana ogni gruppo di alimenti sia rappresentato da almeno una porzione degli alimenti che ne fanno parte, avendo cura anche di variare le scelte nell’ambito di ciascun gruppo”.

Sempre secondo l’INRAN: il concetto di “porzione”, che viene riferito ai diversi alimenti, è difficile da quantificare per il consumatore italiano, data la notevole variabilità di abitudini alimentari, differenti tra dizioni culinarie e gastronomiche regionali, ecc.

Una porzione, intesa come “unità pratica di misura della quantità di alimento consumata”, corrisponde ad un certo quantitativo in grammi; il gruppo di esperti dell’ INRAN ha cercato di ricavare le porzioni generalmente utilizzate, sulla base dei consumi medi di alimenti della popolazione italiana, degli alimenti e pietanze tipiche della nostra tradizione e delle grammature di alcuni prodotti confezionati.

Il risultato di questa valutazione è riportato nella Tabella 11.1, che dà il peso netto in grammi delle varie porzioni dei cibi più diffusi, appartenenti ai vari gruppi alimentari.

La Tabella 11.2, indica la quantità di porzioni da assumere ogni giorno o alla settimana (ove segnalato); tali porzioni, espresse in chilo calorie (kcal), sono divise in tre fasce di valori, perché sono riferite a tre differenti categorie di persone:

* Le 1700 kcal per bambini oltre i sei anni d’età e alle donne anziane con vita sedentaria,
* Le 2100 kcal per le adolescenti femmine, le donne adulte con attività lavorativa non sedentaria e gli uomini adulti con attività lavorativa sedentaria;
* Le 2600 kcal per adolescenti maschi, uomini adulti con attività lavorativa non sedentaria o che svolgono una moderata attività fisica.

**Tabella 11.1-** ENTITÀ DELLE PORZIONI STANDARD NELLA ALIMENTAZIONE ITALIANA

(adattata da fonte INRAN: Linee Guida per una sana alimentazione italiana)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **GRUPPO DI ALIMENTI** | **ALIMENTI** | **PORZIONI** | **PESO (g)** |
| ORTAGGI E FRUTTA | insalate | 1 porzione media | 50 |
| ortaggi | 1 finocchio/2 carciofi | 250 |
| frutta | 1 frutto medio (arance, mele) o 2 frutti piccoli (albicocche, mandarini) | 150 |
| CEREALI E TUBERI | pane | 1 rosetta piccola/1 fetta media | 50 |
| prodotti da forno | 2-4 biscotti/2,5 fette biscottate | 20 |
| pasta e riso (\*) | 1 porzione media | 80 |
| pasta fresca all’uovo (\*) | 1 porzione piccola | 120 |
| patate | 2 patate piccole | 200 |
| **GRUPPO DI ALIMENTI** | **ALIMENTI** | **PORZIONI** | **PESO (g)** |
| LATTE E DERIVATI | latte | 1 bicchiere | 125 (1 bicchiere) |
| yogurt | 1 confezione piccola | 125 (1 vasetto) |
| formaggio fresco | 1 porzione media | 100 |
| formaggio stagionato | 1 porzione media | 50 |
| CARNE, PESCE, UOVA, LEGUMI | carne fresca | 1 fettina piccola | 70 |
| carne stagionata (salumi) | 3-4 fette medie prosciutto | 50 |
| pesce | 1 porzione piccola | 100 |
| uova | 1 uovo | 60 |
| legumi secchi | 1 porzione media | 30 |
| legumi freschi | 1 porzione media | 80-120 |
| GRASSI DA CONDIMENTO | olio | 1 cucchiaio | 10 |
| burro | 1 porzione | 10 |
| margarina | 1 porzione | 10 |

(\*) in minestra metà porzione

**Tabella 11.2** NUMERO DI PORZIONI CONSIGLIATO

(adattata da fonte INRAN: Linee Guida per una sana alimentazione italiana)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **GRUPPO DI ALIMENTI** | **ALIMENTI** | **PORZIONI GIORNALIERE** | | |
| **1700 Kcal** | **2100 kcal** | **2600 kcal** |
| ORTAGGI E FRUTTA | ortaggi/insalata | 2 | 2 | 2 |
| frutta/succo di frutta | 3 | 3 | 4 |
| CEREALI E TUBERI | pane | 3 | 5 | 6 |
| prodotti da forno | 1 | 1 | 2 |
| pasta/riso/pasta all’uovo fresca | 1 | 1 | 1-2 |
| patate | 1 (a settimana) | 2 (a settimana) | 2 (a settimana) |
| CARNE, PESCE,UOVA E LEGUMI | carne/pesce/uova/legumi | 1-2 | 2 | 2 |
| LATTE E DERIVATI | latte/yogurt | 3 | 3 | 3 |
| Formaggio fresco/formaggio stagionato | 2 (a settimana) | 3 (a settimana) | 3 (a settimana) |
| GRASSI DA CONDIMENTO | olio/burro/margarina | 3 | 3 | 4 |

**11.1 GRUPPO: ORTAGGI E FRUTTA**

Le raccomandazioni internazionali, consigliano di consumare 5 porzioni al giorno tra frutta e verdura: 2 porzioni di verdura, inserite a pranzo e a cena e 3 di frutta da inserire come spuntino o a conclusione del pasto. Si raccomanda, inoltre, di variare i colori delle porzioni di frutta e di verdura consumata, tenendo presente che una porzione corrisponde a:

* un frutto medio;
* un’insalata;
* un piatto di verdure cotte o crude;
* una coppetta di macedonia.

L’utilità del consumo di frutta e verdura è data dal fatto che questi alimenti apportano: vitamine, sali minerali (buone quantità di potassio, zinco e selenio, che rientrano nei sistemi di difesa dell’organismo), sostanze ad azione antiossidante e fibra (per regolarizzare la funzione intestinale, percepire un maggiore senso di sazietà ed eliminare sostanze nocive).

I composti organici di origine vegetale, contenuti in frutta e verdura, che catturano l’energia del sole e la trasformano in colori vivaci ed invitanti, sono detti “phytochemical” e si trasformano in un vero e proprio scudo protettivo per il nostro organismo senza dover ricorrere agli integratori. Si è partiti proprio dai phytochemical per proporre una nuova classificazione della verdura e della frutta in

base ai colori che prevede 5 gruppi di alimenti che sono:

1. ROSSO: angurie, arance rosse, barbabietole, ciliegie, fragole, peperoni, pomodori, ravanelli. rape. Gli alimenti di questo gruppo contengono due phytochemical con una potente azione antiossidante: il **licopene** (pomodori, angurie) e le **antocianine** (arance rosse). Fragole e arancia rossa sono ricche anche di **vitamina C**, anch’essa con azione antiossidante, contribuisce pure alla produzione del collagene, mantiene integri i vasi sanguigni, stimola le difese immunitarie, la cicatrizzazione delle ferite e l’incremento dell’assorbimento del ferro contenuto nei vegetali.

**Tabella 11.3** CARTA D’IDENTITÀ DEI PRODOTTI ROSSI

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ALIMENTO** | **ACQUA (g)** | **ZUCCHERI** | **FIBRA (g)** | **ENERGIA** | **VIT A** | **VIT C** |
| barbabietola rossa | 91 | 4 | 2,6 | 19 | tracce | 7 |
| pomodoro | 94 | 2,8 | 1 | 17 | 42 | 21 |
| anguria | 95 | 3,7 | 0,2 | 16 | 37 | 8 |
| arancia rossa | 87 | 7,8 | 1,6 | 34 | 71 | 50 |
| ciliegia | 86 | 9,0 | 1,3 | 38 | 19 | 11 |
| fragola | 90 | 5,3 | 1,6 | 27 | tracce | 54 |

1. GIALLO-ARANCIO: arance, limoni, mandarini, pompelmi, melone, cachi, albicocche, pesche, nespole, carote, peperoni, zucca. I phytochemical di rilievo in questo gruppo sono: il **betacarotene**, precursore della **vitamina A**, che interviene nella crescita, nella riproduzione e nel mantenimento dei tessuti, nella funzione immunitaria, nella visione e protegge le cellule dall’invecchiamento precoce; poi i **flavonoidi**, che proteggono da vari tipi di tumori agendo soprattutto a livello gastro-intestinale, neutralizzando la formazione di radicali liberi o catturandoli prima che possano danneggiare altre cellule.

**Tabella 11.4** CARTA D’IDENTITÀ DEI PRODOTTI GIALLO-ARANCIO

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ALIMENTO** | **ACQUA (g)** | **ZUCCHERI** | **FIBRA (g)** | **ENERGIA** | **VIT A** | **VIT C** |
| carota | 92 | 7,6 | 3,1 | 35 | 1148 | 4 |
| peperone | 92 | 4,2 | 1,9 | 22 | 139 | 151 |
| zucca | 95 | 2,5 | - | 18 | 599 | 9 |
| albicocca | 86 | 6,8 | 1,5 | 28 | 360 | 13 |
| mandarino | 81 | 17,6 | 1,7 | 72 | 18 | 42 |
| melone | 90 | 7,4 | 0,7 | 33 | 189 | 32 |
| pesca | 91 | 6,1 | 1,6 | 27 | 27 | 4 |

1. VERDE: asparagi, agretti, basilico, bieta, broccoli, cavoli, carciofi, cetrioli, cicoria, lattuga, rucola, prezzemolo, spinaci, zucchine, uva bianca, kiwi. La colorazione tipica di questo gruppo è data dalla **clorofilla** che ha una potente azione antiossidante, poi c’è la presenza del **magnesio** che stimola l’assorbimento di calcio, fosforo, sodio e potassio. Gli ortaggi a foglia verde sono una grande fonte di **acido folico e di folati,** importanti durante la gravidanza per la prevenzione del rischio di chiusura incompleta del canale vertebrale nei neonati. Il contenuto di **vitamina C** di broccoli, prezzemolo, spinaci e kiwi è molto elevato.

**Tabella 11.5** CARTA D’IDENTITÀ DEI PRODOTTI VERDI

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ALIMENTO** | **ACQUA (g)** | **ZUCCHERI** | **FIBRA (g)** | **ENERGIA** | **VIT A** | **VIT C** |
| broccoli | 92 | 3,1 | 3,1 | 27 | 2 | 54 |
| carciofi | 91 | 1,9 | 5,5 | 22 | 18 | 12 |
| spinaci | 90 | 2,9 | 1,9 | 31 | 485 | 54 |
| zucchine | 94 | 1,4 | 1,2 | 11 | 6 | 11 |
| kiwi | 85 | 9,0 | 2,2 | 44 | - | 85 |
| uva bianca | 80 | 15,6 | 1,5 | 61 | 4 | 6 |

1. BLU-VIOLA: melanzane, radicchio, fichi, frutti di bosco (lamponi, mirtilli, more, ribes), prugne, uva nera. I phytochemicals particolarmente presenti in questo gruppo di alimenti sono le **antocianine**, le cui proprietà sono già state citate nel gruppo della colorazione rosso. Elevato nel ribes e nel radicchio è il contenuto di **vitamina C**. Buona fonte di **potassio** sono: fichi, ribes, more e prugne. Le melanzane sono ricche di **magnesio**.

**Tabella 11.6** CARTA D’IDENTITÀ DEI PRODOTTI BLU-VIOLA

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ALIMENTO** | **ACQUA (g)** | **ZUCCHERI** | **FIBRA (g)** | **ENERGIA** | **VIT A** | **VIT C** |
| melanzane | 93 | 2,6 | 2,6 | 18 | tracce | 11 |
| radicchio | 94 | tracce | 5,0 | 20 | 943 | 10 |
| fichi | 82 | 11,2 | 2,0 | 47 | 15 | 7 |
| mirtilli | 85 | 5,1 | 3,1 | 25 | 13 | 15 |
| prugne | 87 | 10,5 | 1,5 | 42 | 16 | 5 |
| uva nera | 80 | 15,6 | 1,5 | 61 | 4 | 6 |

1. BIANCO: aglio, cavolfiore, cipolla, finocchio, funghi,mela,pera,porri, sedano. Tipico è il contenuto di due phytochemical: la **quercitina**, che ha una potente azione antiossidante e si è dimostrata molto utile nella prevenzione di diversi tumori, e gli **isotiocianati** che prevengono l’invecchiamento cellulare. Questi alimenti sono inoltre ricchi di fibra, sali minerali (soprattutto potassio, che protegge il tessuto osseo e previene le patologie cardiovascolari e l’ipertensione) e vitamine, in particolare la **vitamina C**. Aglio, cipolle e porri contengono una sostanza, l’**allisolfuro**, che protegge dalle malattie coronariche, rende il sangue più fluido riducendo così la possibilità di formare trombi.

**Tabella 11.7** CARTA D’IDENTITÀ DEI PRODOTTI BIANCHI

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ALIMENTO** | **ACQUA (g)** | **ZUCCHERI** | **FIBRA (g)** | **ENERGIA** | **VIT A** | **VIT C** |
| porro | 88 | 5,2 | 2,9 | 29 | tracce | 9 |
| cavolfiore | 90 | 2,4 | 2,4 | 25 | 50 | 59 |
| finocchio | 93 | 1,0 | 2,2 | 9 | 2 | 12 |
| funghi | 88 | 0,8 | 2,3 | 20 | 0 | 3 |
| mela | 82 | 10,0 | 2,6 | 38 | 8 | 6 |
| pera | 87 | 8,8 | 3,8 | 35 | tracce | 4 |

**11.2 GRUPPO: CEREALI E TUBERI**

Riso, pasta, pane, farina e semolino di frumento, mais, avena, grissini, fette biscottate, crackers, tuberi (come le patate) ecc.

Apportano: carboidrati complessi (amido), proteine di medio valore biologico, alcune vitamine del gruppo B e fibra alimentare (specialmente se il prodotto è integrale).

I carboidrati presenti negli alimenti di questo gruppo sono costituiti essenzialmente da amido.

Il ruolo fondamentale di questi nutrienti è quello di fornire l’energia necessaria all’organismo, innanzitutto per il funzionamento del sistema nervoso e dei globuli rossi, in secondo luogo per l’attività fisica e, più in generale, per il lavoro interno all’organismo, come la costruzione e la riparazione dei tessuti, l’assorbimento e il trasporto dei nutrienti.

Le proteine contenute nei cereali non sono di elevato valore biologico ma, consumate insieme a quelle dei legumi, del latte e derivati si completano e assumono un ruolo nutrizionale abbastanza simile alle proteine di origine animale.

**Tabella 11.8** Equivalenti nell’ambito del gruppo DEI CEREALI E DEI TUBERI

Termine di riferimento: 100 g di pane tipo O, forniscono 60 g di carboidrati disponibili.

Forniscono la “stessa quantità di carboidrati” le porzioni di alimenti indicate di seguito.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **ALIMENTI** | **CARBOIDRATI (g)** | **ALIMENTI** | **CARBOIDRATI (g)** |
| pane tipo 0 | 60 | biscottini frollini | 85 |
| pasta di semola | 80 | brioches | 110 |
| pasta all’uovo | 80 | grissini | 95 |
| pizza bianca | 110 | patate | 360 |
| pizza con pomodoro | 150 | semolino | 80 |
| riso brillato | 80 | polenta | 80 |
| panini all’olio | 130 | corn flakes | 75 |
| biscotti secchi | 75 | crackers | 80 |

**11.3 GRUPPO: LATTE E DERIVATI**

Latte intero, parzialmente scremato, scremato, yogurt, formaggi, ricotta, latte di capra, pecora, ecc.

Forniscono principalmente: calcio, proteine di elevato valore biologico, alcune vitamine del gruppo B (importante è la riboflavina) e lipidi (di tipo prevalentemente saturo).

Il nutriente che caratterizza tutti gli alimenti appartenenti a questo gruppo è indubbiamente il calcio. Esso ha principalmente una funzione strutturale perché è un componente della idrossiapatite, minerale indispensabile per la formazione delle ossa e dei denti.

In forma libera (ionica) il calcio esplica pure una vasta gamma di attività biochimiche a livello intra ed extra cellulare.

Partecipa ai fenomeni della coagulazione sanguigna ed è importante per la conduzione degli impulsi nervosi, nonché per i fenomeni della contrazione muscolare.

Il latte fornisce una quantità quasi equivalente di calcio e di fosforo, e il rapporto Ca/P, è ritenuto pressoché ottimale.

Latte e yogurt hanno la stessa composizione percentuale di calcio.

I formaggi sono invece più concentrati del latte di partenza; i formaggi duri, per esempio, hanno 10 volte più calcio di un uguale peso di latte.

Insieme al calcio, questi alimenti forniscono vitamine e proteine di alta qualità che, insieme a quelle del primo gruppo, servono a coprire buona parte della quota giornalmente necessaria.

Anche per il secondo gruppo appare utile fare dei confronti.

**Tabella 11.9** ALIMENTI CHE FORNISCONO 300 mg DI CALCIO (circa ¼ del fabbisogno giornaliero)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **ALIMENTO** | **QUANTITÀ (g)** | **CHILOCALORIE (kcal)** |
| latte intero | 250 | 161 |
| latte p. s. | 250 | 115 |
| yogurt parzialmente scremato | 250 (2 vasetti) | 107 |
| grana o parmigiano | 25 | 100 |
| stracchino | 50 | 150 |
| mozzarella vaccina | 60 | 150 |

**11.4 GRUPPO: CARNE, PESCE, UOVA E LEGUMI**

**Carni fresche e conservate**

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

**Prodotti della pesca**

Pesce fresco, surgelato e conservato (in scatola, essiccato, salato), crostacei, molluschi e cefalopodi.

**Uova**

Principalmente vengono consumate le uova di gallina ma negli ultimi anni, grazie alla GDO (Grande Distribuzione Organizzata), si trovano facilmente anche le uova di quaglia.

Essi forniscono: proteine di elevato valore biologico, ferro, alcune vitamine del gruppo B (tiamina, niacina, riboflavina e cobalamina) e lipidi contenuti nelle carni e pesci grassi, in alcune frattaglie, in prosciutti, salami e insaccati e nel tuorlo dell’uovo.

Gli elementi di questo gruppo sono considerati plastici per eccellenza a seguito dell’apporto di protidi, indispensabili all’organismo per il mantenimento e la crescita di tutti i tessuti.

Si è già detto che la maggior parte delle proteine di origine animale contengono tutti gli aminoacidi essenziali nelle giuste proporzioni per l’uomo e sono perciò definite ad elevato valore biologico cioè “nobili”.

I vari elementi del gruppo hanno naturalmente un diverso contenuto percentuale di proteine. Una porzione pari a 100 grammi di carne bovina magra è equivalente ad esempio a 2 uova o a 150 grammi di merluzzo.

**Legumi secchi**

Fagioli, lenticchie, piselli, fave, ceci e soia.

Forniscono: proteine di medio valore biologico, carboidrati complessi (amido), vitamine del gruppo B (soprattutto tiamina), ferro, calcio e fibra alimentare.

Gli alimenti di questo gruppo sono utili non solo perché ricchi di importanti nutrienti ma anche perché, se consumati insieme a pasta, pane o riso, possono sostituire carne e pesce per quanto riguarda l’apporto proteico.

Le proteine dei legumi hanno un buon contenuto di lisina ma rivelano carenza di metionina e cistina (aminoacidi solforati), mentre i cereali si trovano in una situazione opposta, in quanto sono carenti di lisina ma dispongono, al contrario, di discrete quantità di metionina e cistina.

Consigliabile l’apporto contemporaneo nella dieta di cereali e legumi; i cereali devono però essere in quantità superiore a quella dei legumi.

Nei legumi ottimo è il contenuto in ferro, anche se risulta molto meno utilizzabile di quello contenuto nelle carni.

I legumi presentano una buona quantità di fibra alimentare che aiuta a regolare le funzioni intestinali e metaboliche dell’organismo.

Allo stato crudo, i legumi non possono essere digeriti, perché contengono fattori antidigestivi che vengono tuttavia distrutti con il calore; per questo motivo è bene cuocerli e a lungo.

Quantità elevate di legumi possono talvolta provocare meteorismo, a causa della presenza di carboidrati particolari che vengono digeriti soltanto dalla flora batterica intestinale, con produzione di gas.

**Tabella 11.10** Forniscono la “stessa quantità di proteine” le porzioni di alimenti indicate di seguito.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **ALIMENTO** | **PESO (g)** | **PROTEINE** | **CHILOCALORIE (Kcal)** |
| lenticchie | 40 | 9,08 | 116 |
| ceci secchi | 45 | 9,4 | 142 |
| fagioli secchi | 40 | 9,4 | 121 |
| fave secche | 45 | 9,6 | 139 |
| piselli secchi | 40 | 8,7 | 114 |

**11.5 GRUPPO: GRASSI DA CONDIMENTO**

Burro, margarina, lardo, strutto, oli di oliva, oli di semi di soia, mais, girasole, arachidi, ecc., grasso di cocco e di palma, ecc.

Essi apportano: lipidi con acidi grassi (saturi, monoinsaturi e polinsaturi) e acidi grassi essenziali (AGE). Alcuni alimenti di questo gruppo forniscono la vitamina A (latte intero, panna, burro) e la vitamina E (olio di oliva vergine). Gli oli di semi e di oliva non vergine risultano in parte privati del contenuto vitaminico per la tecnologia usata nel trattamento industriale.

È raccomandabile non esagerare con l’uso di grassi, ma piuttosto procurarsi la maggior parte dell’energia necessaria sotto forma di alimenti del gruppo dei cereali e dei tuberi.

**tabella 11.11** Equivalenti nell’ambito del gruppo DEI GRASSI DA CONDIMENTo

Termine di riferimento: 10 g di olio di oliva (un cucchiaio da tavola), forniscono 10 g di lipidi (90 calorie). Forniscono “la stessa quantità di lipidi” le porzioni di alimenti indicati di seguito.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **ALIMENTO** | **PESO (g)** | **CHILOCALORIE (Kcal)** |
| olio d’oliva | 10 | 90 |
| olio di semi vari | 10 | 90 |
| olio di semi di arachide | 10 | 90 |
| olio di semi di girasole | 10 | 90 |
| burro | 12 | 91 |
| margarina | 12 | 91 |
| panna | 30 | 101 |
| pancetta | 35 | 118 |
| lardo | 10 | 89 |
| strutto | 10 | 89 |
| maionese | 14 | 92 |
| mascarpone | 20 | 91 |
| latteria | 30 | 137 |

**11.6 ALTRI ALIMENTI**

Esiste infine un gruppo misto di alimenti quali: bevande alcoliche, bibite analcoliche, prodotti dolciari, zucchero, miele, caramelle, ecc. che non possono essere inseriti in nessuno dei gruppi di alimenti perché, in effetti, pur essendo presenti anche diffusamente nella nostra dieta attuale, non sono assolutamente indispensabili.

Nella ricerca di un’alimentazione varia, equilibrata e moderata si devono tenere in considerazione anche questi alimenti, dato che il loro apporto in nutrienti e calorie può essere, in certe situazioni, anche significativo.

È buona norma in ogni caso limitarne il consumo.

Alcuni di essi sono trattati in modo specifico nel capitolo n.12: “Merceologia e legislazione degli alimenti”.

**11.7 CONSIGLI DELL’INRAN PER UNA SANA ALIMENTAZIONE**

Se si segue la regola d’introdurre giornalmente, nella razione alimentare, almeno un componente di ciascuno dei gruppi alimentari descritti, si può avere la certezza di aver fornito al proprio organismo tutti i nutrienti di cui ha bisogno.

La varietà nella razione settimanale deve diventare un’abitudine di vita se si vuole non solo soddisfare i piaceri del palato ma, soprattutto, mantenersi in forma e in buona salute.

Oltre a cosa si mangia è importante anche come si mangia.

I pasti, come già detto nel capitolo terzo, devono essere distribuiti in maniera razionale con una prima colazione sostanziosa, un pranzo non troppo ricco e una cena leggera.

Di seguito vengono riportate le “Linee guida per una sana alimentazione italiana”, sezione: “Come comportarsi”; elaborate dall’Istituto Nazionale di Ricerca per gli Alimenti e la Nutrizione (edizione 2003).

1. **Controlla il peso e mantieniti sempre attivo:**

* Il tuo peso dipende anche da te. Pesati almeno 1 volta al mese controllando che il tuo IMC sia nei limiti normali.
* Qualora il tuo peso sia al di fuori dei limiti normali, riportalo gradualmente entro tali limiti:
* In caso di soprappeso: consulta il medico, riduci le “entrate” energetiche mangiando meno e preferendo cibi a basso contenuto calorico e che saziano di più, come ortaggi e frutta, aumenta le “uscite” energetiche svolgendo una maggiore attività fisica e distribuisci opportunamente l’alimentazione lungo tutto l’arco della giornata a partire dalla prima colazione, che non deve essere trascurata.
* In caso di sottopeso: consulta il medico e comunque mantieni un giusto livello di attività fisica ed un‘alimentazione variata ed equilibrata, consumando tutti i pasti agli orari abituali.
* Abituati a muoverti di più ogni giorno: cammina, sali e scendi le scale, svolgi piccoli lavori domestici, ecc.
* Evita le diete squilibrate o molto drastiche del tipo “fai da te”, che possono essere dannose per la tua salute. Una buona dieta dimagrante deve sempre includere tutti gli alimenti in maniera quanto più possibile equilibrata.

1. **Più cereali, ortaggi, legumi e frutta:**

* Consuma quotidianamente più porzioni di ortaggi e frutta fresca ed aumenta il consumo di legumi sia freschi che secchi, avendo sempre cura di limitare le aggiunte di oli e grassi, che vanno eventualmente sostituiti con aromi e spezie.
* Consuma regolarmente pane, pasta, riso ed altri cereali (meglio se integrali), evitando di aggiungere troppi condimenti grassi.
* Quando puoi, scegli prodotti ottenuti a partire da farine integrali e non con la semplice aggiunta di crusca o altre fibre (leggi le etichette).
* Per mettere in pratica questi consigli fai riferimento alle porzioni indicate nelle tabelle 11.1 e 11.2 di questo capitolo (che sono le tabelle estrapolate dalla linea guida numero 8 “Varia spesso le tue scelte a tavola”).

1. **Grassi: scegli la qualità e limita la quantità:**

* Modera la quantità di grassi ed oli che usi per condire e cucinare. Utilizza eventualmente tegami antiaderenti, cotture al cartoccio, forno a microonde, cottura al vapore, ecc.
* Limita il consumo di grassi da condimento di origine animale (burro, lardo, strutto, panna, ecc.).
* Preferisci i grassi da condimento di origine vegetale: soprattutto olio extravergine d’oliva ed oli di semi.
* Usa i grassi da condimento preferibilmente a crudo ed evita di riutilizzare i grassi e gli oli già cotti.
* Non eccedere nel consumo di alimenti fritti.
* Mangia più spesso il pesce, sia fresco che surgelato (2-3 volte a settimana).
* Tra le carni preferisci quelle magre ed elimina il grasso visibile.
* Se ti piacciono le uova, ne puoi mangiare fino a 4 a settimana, distribuite nei vari giorni.
* Se consumi tanto latte, scegli preferibilmente quello scremato o parzialmente scremato, che comunque mantiene il suo contenuto di calcio.
* Tutti i formaggi contengono quantità elevate di grassi: scegli comunque quelli più magri, oppure consumane porzioni più piccole.
* Se vuoi controllare quali e quanti grassi sono contenuti negli alimenti, leggi le etichette.

1. **Zuccheri, dolci e bevande zuccherate nei giusti limiti:**

* Modera il consumo di alimenti e bevande dolci nella giornata, per non superare la quantità di zuccheri consentita.
* Tra i dolci preferisci i prodotti da forno della tradizione italiana, che contengono meno grasso e zucchero e più amido, come ad esempio biscotti, torte non farcite, ecc.
* Utilizza in quantità controllata i prodotti dolci da spalmare sul pane o sulle fette biscottate (quali marmellate, confetture di frutta, miele e creme).
* Limita il consumo di prodotti che contengono molto saccarosio e specialmente quelli che si attaccano ai denti, come caramelle morbide, torroni, ecc. Lavati comunque i denti dopo il loro consumo.
* Se vuoi consumare alimenti e bevande dolci ipocalorici dolcificati con edulcoranti sostitutivi, leggi sull’etichetta il tipo di edulcorante usato e le avvertenze da seguire.

1. **Bevi ogni giorno acqua in abbondanza:**

* Asseconda sempre il senso di sete e anzi tenta di anticiparlo bevendo a sufficienza, mediamente 1,5-2 litri di acqua al giorno. Ricorda inoltre che i bambini sono maggiormente esposti al rischio di disidratazione rispetto agli adulti.
* Bevi frequentemente e in piccole quantità. Bevi lentamente, soprattutto se l’acqua è fredda: infatti un brusco abbassamento della temperatura dello stomaco può creare le condizioni per pericolose congestioni.
* Le persone anziane devono abituarsi a bere frequentemente nell’arco della giornata, durante e al di fuori dei pasti, anche quando non avvertono lo stimolo della sete.
* L’equilibrio idrico deve essere mantenuto bevendo essenzialmente acqua, tanto quella del rubinetto quanto quella imbottigliata, entrambe sicure e controllate. Ricorda che bevande diverse (come aranciate, bibite tipo cola, succhi di frutta, caffè, tè) oltre a fornire acqua apportano anche altre sostanze che contengono calorie (ad esempio zuccheri semplici) o che sono farmacologicamente attive (ad esempio la caffeina). Queste bevande vanno usate con moderazione.
* È sbagliato evitare di bere per il timore di sudare eccessivamente (sudare è fondamentale per la regolazione della temperatura corporea) o d’ingrassare (l’acqua non apporta calorie).
* Durante e dopo l’attività fisica bevi per reintegrare prontamente e tempestivamente le perdite dovute alla sudorazione, ricorrendo prevalentemente all’acqua.
* In determinate condizioni patologiche che provocano una maggiore perdita di acqua (ad esempio gli stati febbrili o ripetuti episodi di diarrea), l’acqua perduta deve essere reintegrata adeguatamente e tempestivamente.

1. **Il sale? Meglio poco:**

* Riduci progressivamente l’uso del sale sia a tavola che in cucina.
* Preferisci al sale comune il sale arricchito con iodio (sale iodato).
* Non aggiungere sale nelle pappe dei bambini, almeno per tutto il primo anno di vita.
* Limita l’uso di condimenti alternativi contenenti sodio (dado da brodo, ketchup, salsa di soia, senape, ecc.).
* Insaporisci i cibi con erbe aromatiche (come aglio, cipolla, basilico, prezzemolo, rosmarino, salvia, menta, origano, maggiorana, sedano, porro, timo, semi di finocchio) e spezie (come pepe, peperoncino, noce moscata, zafferano, curry).
* Esalta il sapore dei cibi usando succo di limone e aceto.
* Scegli, quando sono disponibili, le linee di prodotto a basso contenuto di sale (pane senza sale, tonno in scatola a basso contenuto di sale, ecc.).
* Consuma solo saltuariamente alimenti trasformati ricchi di sale (snack, salati, patatine in sacchetto, olive da tavola, alcuni salumi e formaggi).
* Nell’attività sportiva moderata reintegra con la semplice acqua i liquidi perduti attraverso la sudorazione.

1. **Bevande alcoliche: se si, solo in quantità moderata:**

* Se desideri consumare bevande alcoliche fallo con moderazione, durante i pasti secondo la tradizione italiana o, in ogni caso, immediatamente prima o dopo mangiato.
* Fra tutte le bevande alcoliche, dai la preferenza a quelle a basso tenore alcolico (vino e birra).
* Evita del tutto l’assunzione di alcool durante l’infanzia, l’adolescenza, la gravidanza e l’allattamento, riducila se sei anziano.
* Non consumare bevande alcoliche se devi metterti alla guida di autoveicoli o devi far uso di apparecchiature delicate o pericolose per te o per altri e quindi hai bisogno di conservare intatte attenzione, autocritica e coordinazione motoria.
* Se assumi farmaci (compresi molti farmaci che non richiedono la prescrizione medica), evita o riduci il consumo di alcool, a meno che tu non abbia ottenuta esplicita autorizzazione da parte del medico curante.
* Riduci od elimina l’assunzione di bevande alcoliche se sei in soprappeso od obeso o se presenti una familiarità per diabete, obesità, ipertrigliceridemia, ecc.

1. **Varia spesso le tue scelte a tavola:**

* Scegli quantità adeguate (porzioni) di alimenti appartenenti a tutti i diversi gruppi, alternandoli nei vari pasti della giornata.
* Vedere le tabelle all’inizio di questo capitolo.

1. **Consigli speciali per persone speciali:**

**GRAVIDANZA**

* In gravidanza evita aumenti eccessivi di peso e fai attenzione a coprire i tuoi aumentati fabbisogni in proteine, calcio, ferro, folati ed acqua: consuma quindi abitualmente pesce, carni magre, uova, latte e derivati e un’ampia varietà di ortaggi e frutta.
* In particolare, durante tutta l’età fertile abbi cura che la tua assunzione di folati copra i tuoi bisogni. In questo modo ridurrai il rischio di alterazioni del tubo neurale (spina bifida) nel feto.
* In gravidanza non consumare cibi di origine animale crudi o poco cotti e non assumere bevande alcoliche.

**ALLATTAMENTO**

* Durante l’allattamento le tue necessità nutritive sono perfino superiori a quelle della gravidanza: un’ alimentazione variata, ricca d’acqua, vegetali freschi, pesce, latte e derivati, ti aiuterà a star bene ed a produrre un latte del tutto adatto alle esigenze del neonato.
* Nel periodo dell’allattamento evita quegli alimenti che possono conferire odori o sapori sgraditi al tuo latte o scatenare nel lattante manifestazioni di tipo allergico.
* Evita le bevande alcoliche ed usa i prodotti contenenti sostanze nervine (caffè, tè, cacao, bevande a base di cola, ecc.) con cautela.

**BAMBINI E RAGAZZI IN ETA’ SCOLARE**

* Consuma la prima colazione, suddividi opportunamente la tua alimentazione nel corso della giornata e scegli più frequentemente ortaggi e frutta.
* Evita di eccedere nel consumo di alimenti dolci e bevande gassate e di concederti con troppa frequenza i piatti tipici del fast-food all’americana.
* Dedica almeno 1 ora al giorno all’attività fisica ed al movimento (camminare, giocare all’aperto, ecc.).

**ADOLESCENTI**

* Evita di adottare – al di fuori di ogni controllo – schemi alimentari particolarmente squilibrati e monotoni, solo perché è “di moda”.
* Fai particolare attenzione, specialmente se sei una ragazza, a coprire i tuoi aumentati fabbisogni in ferro e calcio: seguire alcune tendenze in voga presso i giovani che portano ad escludere dalla dieta alimenti come carne e pesce (ottime fonti di ferro) e latte e derivati (ottime fonti di calcio) rende molto difficile questa copertura e quella di vitamina B12 e non trova giustificazioni scientifiche.

**DONNE IN MENOPAUSA**

* Sfrutta l’eventuale aumentata disponibilità di tempo libero per praticare una maggiore attività motoria e per curare la tua alimentazione: impara a non squilibrare mai la dieta e tieni sempre a mente che, dato che ogni cibo ha un suo ruolo preciso nel contesto dell’alimentazione quotidiana, non devi mai eliminare indiscriminatamente interi gruppi di alimenti a favore di altri.
* Non esagerare con il latte ed i formaggi, nonostante il loro cospicuo contenuto in calcio; preferisci il latte scremato e, tra i formaggi, scegli quelli a minor contenuto di grassi e di sale.
* Consuma tutti i giorni ed in abbondanza frutta fresca ed ortaggi. Usa preferibilmente l’olio d’oliva extravergine.
* Tieni sempre a mente che anche in menopausa il soprappeso e l’obesità, la sedentarietà, la stitichezza, il fumo di sigaretta e l’abuso dell’alcool rappresentano importanti fattori di rischio.

**ANZIANI**

* Sforzati di consumare sistematicamente una dieta variata ed appetibile.
* Evita il ricorso troppo frequente a pasti freddi, piatti precucinati o riscaldati.
* Scegli gli alimenti sulla base delle condizioni del tuo apparato masticatorio, anche per facilitare i processi digestivi che nell’anziano sono meno efficienti, e preparali in modo adeguato come per esempio: tritare le carni, grattugiare o schiacciare la frutta ben matura, preparare minestre, purea e frullati, scegliere un pane morbido o ammorbidirlo in un liquido, ecc.
* Evita pasti pesanti e fraziona l’alimentazione in più occasioni nell’arco della giornata.
* Fai una prima buona colazione comprendente anche latte o yogurt.
* Conserva un peso corporeo accettabile continuando a mantenere, se possibile, un buon livello di attività motoria ed evitando di abusare di condimenti grassi e dolci.
* Riduci i grassi animali, scegli frequentemente il pesce e le carni alternative (pollo, tacchino, coniglio, ecc.), non esagerare coi formaggi.
* Consuma spesso legumi, frutta ed ortaggi freschi.
* Non ecceder con il consumo di bevande alcoliche e con l’aggiunta del sale da cucina.

1. **La sicurezza dei tuoi cibi dipende anche da te**

* Varia le scelte di alimenti, anche per ridurre i rischi d’ingerire in modo ripetuto sostanze estranee presenti negli alimenti, che possono essere dannose.
* In particolare, per anziani, lattanti, bambini e donne in stato di gravidanza, è necessario evitare del tutto il consumo di alimenti animali crudi o poco cotti, quali ad esempio: uova poco cotte o salse a base di uova crude (zabaione, maionese fatta in casa), carne al sangue, pesce crudo, frutti di mare crudi.
* Fai attenzione alle conserve casalinghe (specie sott’olio o in salamoia). Devono essere preparate rispettando scrupolose norme igieniche. Non assaggiare mai una conserva sospetta.
* Non lasciare raffreddare un alimento già cotto fuori dal frigorifero troppo a lungo senza coprirlo. Andrebbe messo in frigorifero al massimo entro due ore dalla cottura (un’ora in estate). Quando utilizzi avanzi, riscaldali fino a che non siano molto caldi anche al loro interno.
* Non scongelare gli alimenti di origine animale a temperatura ambiente. Se non li puoi cucinare direttamente, riponili in anticipo in frigorifero o mettili a scongelare nel microonde.
* Evita il contatto nel frigorifero tra alimenti diversi, conservando gli avanzi in contenitori chiusi, le uova nel loro contenitore d’origine, ecc.
* Non avere un’eccessiva fiducia nella capacità del frigorifero di conservare troppo a lungo i tuoi cibi: non svolge nessun azione di bonifica e non conserva in eterno gi alimenti.