

# ***La carta d'identità dei cibi: il significato della piramide alimentare***

a cura della Dssa Giusy Macaro – DIETISTA -

Sapere di che cosa ha bisogno il nostro organismo e conoscere i principi nutritivi servirebbe a poco se non sapessimo poi in quali cibi trovarli. Per questo motivo gli alimenti sono stati classificati in gruppi secondo le caratteristiche nutritive principali.

## ***1 GRUPPO: CARNE, PESCE E UOVA***

comprende tutte le carni fresche e conservate, i prodotti ittici e le uova, alimenti che forniscono cioè proteine di alto valore nutritivo (elevato valore biologico) ma anche buone quantità di sali (ferro) e di vitamine (soprattutto del gruppo B)

## ***2 GRUPPO: LATTE E DERIVATI***

Latte, yogurt e formaggio sono gli alimenti più ricchi di calcio; forniscono proteine di alto valore nutritivo e inoltre apportano grassi e alcune vitamine (A, B2)

## ***3 GRUPPO: LEGUMI***

Fagioli, piselli, ceci, lenticchie, fave e soia contengono buone quantità di amido ma soprattutto sono i vegetali più ricchi di proteine di medio valore nutritivo. Possono quindi svolgere una buona funzione plastica, soprattutto se si associano ai cereali (es pasta e legumi); infatti l'associazione implica una compensazione di specifiche carenze amminoacidiche ( la pasta è carente in lisina, i legumi in metionina) con conseguente vantaggio di fornire proteine di valore biologico pari a quello delle carni ma rispetto a queste una quantità di grassi trascurabile. Inoltre i legumi apportano anche sali minerali( ferro, zinco, rame...) fibra alimentare e vitamine del gruppo B.

## ***4 GRUPPO: CEREALI E TUBERI***

Riso, pane, pasta, mais, farina, grissini, cracker, prodotti da forno (biscotti, fette biscottate...), sono, insieme alle patate, la fonte principale di energia per l'elevato contenuto in zuccheri complessi (amido). I cereali apportano anche vitamine del gruppo B e proteine (8-10%) di basso valore nutritivo.

## ***5 GRUPPO: GRASSI DA CONDIMENTO***

olio di oliva e di semi, burro, margarina, lardo, strutto sono un'altra importante fonte di energia oltre che di vitamine liposolubili (A, D, E)

## ***6 GRUPPO: VEGETALI RICCHI DI VITAMINA A***

Comprende gli ortaggi verdi e gialli (carote, bietola, cicoria, spinaci, lattuga, zucca...) e la frutta giallo-arancio (albicocche, melone, kaki...). Salvo poche eccezioni, questi vegetali sono particolarmente ricchi di vitamina A e sali minerali (potassio, fosforo, ferro, magnesio, calcio). Sono ricchi di fibra e di acqua.

## ***7 GRUPPO: VEGETALI RICCHI DI VITAMINA C***

Questo gruppo è costituito da ortaggi rossi e a gemma (pomodori, peperoni, cavolfiori, broccoli) e dalla frutta acidula e acidula-zuccherina (arance, mandarini, limoni, pompelmi, ananas, fragole, kiwi, lamponi,...). Contengono molta vitamina C oltre ad altri fattori vitaminici, diversi sali minerali, fibra e acqua.

All'atto pratico tutto ciò si traduce in una serie di indicazioni di consumo che possono essere riassunte graficamente nella cosiddetta "piramide alimentare". Infatti, una volta messo a fuoco i bisogni del nostro organismo, sappiamo in quali alimenti trovare i principi nutritivi ma a questo

punto è necessario fissare anche dei criteri di quantità e qualità che definiscono l'equilibrio, moderazione e bilanciamento della nostra alimentazione. La piramide alimentare è un'iniziativa con la quale ci proponiamo di fornire gli elementi per valutare se la propria alimentazione segue le regole condivise oramai dalla maggior parte dei dietologi o se ne discosta troppo fino a compromettere il buon funzionamento del nostro organismo e il raggiungimento di quegli obiettivi di benessere a cui aspiriamo.

**La piramide fornisce solo delle indicazioni sulla quantità e frequenza di consumo raccomandata per ciascun gruppo.**

Essa è formata da 6 sezioni contenenti vari gruppi di alimenti. Ciascun gruppo deve essere presente nella nostra dieta in quantità proporzionale alla grandezza della sua sezione.

Così, alla base troviamo il gruppo dei cereali, che bisogna utilizzare con frequenza maggiore rispetto a quelli situati nel vertice da limitare al minimo.

- Per impostare correttamente la dieta giornaliera, si dovrebbero consumare come suggerisce la piramide:
  - 4-5 porzioni di cereali al giorno
  - 3 porzioni di verdura
  - 2 porzioni di frutta
  - 2 porzioni di latticini
  - 2 porzioni di alimenti proteici (carne, pesce...)
  - una quantità molto limitata di grassi e zuccheri

- Per non fraintendere il significato della piramide:
  - tutti i gruppi sono importanti per completare il mosaico della buona alimentazione
  - dalla base al vertice diminuiscono la frequenza delle scelte o le porzioni (da adattare all'età, al sesso, all'attività fisica)
  - anche nell'ambito dei singoli gruppi è bene alternare le scelte.

La finalità educativa è soprattutto quella di ricordare che qualunque sia il fabbisogno calorico individuale, almeno la metà dovrà provenire dai cereali (55% circa), non più del 30% dai grassi e il restante dalle proteine.

Per concludere potremmo dire che la piramide è la versione illustrata delle Linee Guida pubblicate dall'INRAN (Istituto Nazionale di Ricerca sugli Alimenti e Nutrizione). Esse vogliono focalizzare 3 concetti basilari: la varietà, la moderazione e la proporzionalità delle scelte alimentari.

- La **varietà** proviene dalla possibilità e dall'invito ad alternare tutti i cibi all'interno di ogni gruppo.
- La **moderazione** è affidata al concetto di porzione e di un diverso numero di porzioni a seconda della spesa energetica, relativa ad una vita fisicamente attiva o sedentaria.
- La **proporzionalità e l'equilibrio dei nutrienti** scaturiscono dall'avvertenza di consumare quantità relativamente maggiori dei cibi situati nei settori più ampi e quantità minori per i settori più ristretti.

Comunque, l'approccio innovativo della piramide ha giovato certamente alla diffusione delle avvertenze fondamentali in tema di educazione alimentare. E inoltre ha contribuito a portare chiarezza in un settore che da sempre è preda della disinformazione - non sempre in buona fede - e delle più bizzarre mode dietetiche, spesso dannose e controproducenti.