

La giornata alimentare

a cura della dott.ssa Giusy Macaro - DIETISTA

Una corretta alimentazione deve tener conto di una serie di dati individuali e generici cui far riferimento per stabilire la composizione dei pasti: la conoscenza del fabbisogno energetico giornaliero individuale, la ripartizione percentuale dei singoli nutrienti in rapporto ai rispettivi fabbisogni, la scelta degli alimenti che compongono il pasto in funzione del loro contenuto in nutrienti e dei fabbisogni individuali di essi, i sistemi di cottura e il ritmo di assunzione dei pasti.

Quindi, nella costruzione della giornata alimentare è necessario:

adeguato introito calorico

adeguata distribuzione dei pasti

adeguato equilibrio tra i nutrienti

1. ADEGUATO INTROITO CALORICO

L'organismo necessita di un adeguato apporto calorico-energetico per far fronte a dispendi quali: il dispendio basale o metabolismo basale, il dispendio per la termogenesi, il dispendio per l'attività fisica, il dispendio per l'accrescimento e il mantenimento, il dispendio per la gravidanza e l'allattamento. Tutti questi dispendi si traducono in altrettanti bisogni di energia che insieme danno luogo al *fabbisogno energetico totale*. Il fabbisogno energetico è la quantità di energia necessaria per mantenere a lungo termine un buono stato di salute ed un appropriato livello di attività fisica. Per conoscere il bisogno di energia e di conseguenza di alimenti da parte dell'organismo bisogna determinare: la quantità di energia contenuta negli alimenti, cioè i loro valori calorici e la quantità di energia che l'organismo trasforma e quindi il dispendio energetico a riposo e durante l'attività.

1. *Dispendio energetico a riposo:*

- *metabolismo basale:* è il consumo energetico di un soggetto dopo 12- 14 ore di digiuno, mentalmente e fisicamente a riposo, in un ambiente termico neutro; esso rappresenta in pratica la somma dell'energia utilizzata dall'organismo per compiere attività fisiologiche di base (attività cardiaca e respiratoria, sintesi e/o degradazione dei vari costituenti cellulari, cicli biochimici...). I principali fattori che influenzano il metabolismo basale sono: le abitudini di vita (regime alimentare, attività sportiva, sostanze eccitanti come caffeina, nicotina...); fattori fisiologici (età, sesso, razza, mestruazioni, ormoni, temperatura corporea, stato di nutrizione); fattori ambientali (clima, temperatura, altitudine); malattie.

- *attività dinamico-specifica o termogenesi indotta dalla dieta:* è l'aumento del dispendio energetico che si verifica in ogni individuo in seguito all'ingestione degli alimenti: per le proteine è pari al 30%, per i glucidi del 6%, per i lipidi del 4-5%. In una dieta bilanciata mediamente si considera del 7-10%.

2. *Dispendio energetico durante l'attività:*

- *Attività fisica:* in base al tipo e alla frequenza ci sono relativi valori del dispendio, i cosiddetti "LAF": livelli di attività fisica.

- *Attività lavorativa*

2. ADEGUATA DISTRIBUZIONE DEI PASTI

Il fabbisogno energetico totale va ripartito in 5 pasti :

1° colazione, deve garantire il 20-25 % circa del fabbisogno energetico totale (espresso ovviamente in calorie giornaliere);

spuntino di metà mattina, deve avere un apporto pari a circa il 5-10 % del calorie totali giornaliere;

il pranzo circa il 30-35%;

lo spuntino del pomeriggio il 5-10%;

la cena circa il 20-25% delle calorie totali.

3. ADEGUATO EQUILIBRIO TRA I NUTRIENTI

Delle calorie giornaliere totali, il 10-15% deve provenire dalle proteine
il 55-60% dai carboidrati
il 25-30% dai lipidi

La fibra deve essere assunta in quantità pari circa a 25-30 gr. al giorno; l'apporto idrico deve essere di almeno 1,5-2 litri al giorno.

Un'alimentazione varia ed equilibrata garantisce l'apporto necessario di sali minerali e vitamine, senza ricorrere ad integrazioni.

➤ memo

la giornata alimentare ideale si articola in:

- ❖ prima colazione
- ❖ eventuale spuntino a metà mattina
- ❖ pranzo
- ❖ eventuale merenda pomeridiana
- ❖ cena

La prima colazione: un vero e proprio pasto

“colazione da re, pranzo da principe e cena da povero...” questo vecchio detto riassume l'importanza della prima colazione per dare all'organismo l'energia e i nutrienti di cui ha bisogno dopo il digiuno notturno. Purtroppo sono ancora molti a trascurare l'appuntamento mattutino con il

cibo (circa il 10% degli italiani salta completamente la prima colazione, mentre il 60% si limita ad una veloce tazzina di caffè o un cappuccino al bar. la prima colazione ideale deve rappresentare un vero e proprio pasto leggero capace di fornire in media 350-450 calorie (circa il 20% delle calorie totali). I costituenti principali della colazione devono essere i carboidrati, parte dei quali può essere assunta in forma di zuccheri semplici (zucchero, miele o marmellata) mentre un'altra parte, la più consistente deve essere costituita da amido (cereali, pane, biscotti, fette biscottate...) che vengono assorbiti più lentamente assicurando all'organismo un rifornimento di energia costante e prolungato. E' bene che i grassi siano presenti in quantità molto ridotta; non deve mancare un adeguato apporto di vitamine e sali minerali e proteine.

Quali alimenti quindi devono comporre una buona prima colazione?

- **latte o yogurt:** la presenza di latticini è importante per l'apporto di proteine animali, di calcio e vitamine B; il latte migliore è quello fresco pastorizzato. In alternativa anche formaggio, preferibilmente fresco e magro, come la ricotta o la crescenza.

- **un alimento ricco di carboidrati:** biscotti secchi, fiocchi di cereali, riso soffiato, fette biscottate, pane, in alternativa, in una dieta bilanciata anche un cornetto semplice... sfatiamo il mito della colazione sbagliata e assolutamente da bandire quella costituita dal classico “cappuccino e cornetto”: in una dieta equilibrata e corretta (anche dimagrante o ipocalorica) può costituire benissimo una valida alternativa! (non è infatti il “cappuccino e cornetto” la nota dolente ma è il complesso della giornata alimentare e pertanto il contesto nel quale tale modello di prima colazione risulta!). Si consiglia di alternare tali alimenti glucidici con i corrispondenti prodotti integrali per garantire l'apporto di fibra. La pratica dei biscotti li rende la soluzione più comune e preferita. Ma attenzione, ci sono biscotti e biscotti: i più adatti sono quelli secchi tradizionali, anche i frollini vanno bene, nonostante siano più grassi; non sono invece indicati quelli ripieni o ricoperti di cioccolato (almeno abitualmente, eccezionalmente tutto è concesso!).

- **un frutto fresco di stagione:** per assicurare una giusta quota di vitamine e di fibra

- **bevande:** caffè, orzo, spremute o succo di frutta, tè e camomilla vanno benissimo: occhio alla quantità di zucchero eventualmente aggiunta!

Curiosità: chi crede che saltare la prima colazione sia un buon sistema per dimagrire, si sbaglia di grosso! Recenti studi hanno dimostrato che proprio chi ha questa cattiva abitudine è più portato ad aumentare di peso!

Il pranzo e la cena I pasti principali dovrebbero coprire rispettivamente circa 35 – 40 % e 30 – 35% del fabbisogno energetico della giornata. Per tradurre in pratica queste percentuali e rispettare una corretta distribuzione dei pasti, non è necessario sedersi a tavola con la calcolatrice e le tabelle dietetiche, basta rispettare alcune regole fondamentali nell'organizzazione del menu:

- assicurarsi che il pasto preveda la presenza di alimenti amidacei, come pasta o riso o pane o patate;
- associare un piatto proteico : carne, pesce, uova, formaggi, legumi...ricordando che il formaggio costituisce un secondo piatto alternativo e non conclusivo o stuzzicante del pasto.
- sia a pranzo che a cena devono trovare posto preparazioni a base di verdura cotta o cruda. Un'eccellente abitudine è quella di aprire le portate con un piatto di verdure in insalate.
- almeno 2 volte a settimana è opportuno scegliere un piatto unico (pasta o riso e legumi) accompagnato da contorno
- mangiare lentamente e masticare bene: aiuta ad assimilare meglio gli alimenti, a raggiungere il senso di sazietà, a non esagerare a tavola.

Gli spuntini

Uno spuntino a metà mattina e a metà pomeriggio costituiscono due momenti alimentari importanti: ci evitano infatti di arrivare a pranzo e a cena particolarmente affamati, sono dunque validi "spezzafame" permettendoci di controllare meglio l'apporto del pasto successivo; contribuiscono ad evitare escursioni glicemiche e pressorie; contribuiscono ad aumentarci il metabolismo.

Essi però hanno senso solo se ben inseriti nel contesto alimentare: se tra un pasto e l'altro intercorrono almeno 6 ore (o più) lo spuntino deve essere consumato, altrimenti è mio solito consigliare un lieve incremento dell'apporto nel pasto precedente saltando lo spuntino che andrebbe solo a sovraccaricare l'organismo (es. se tra la prima colazione e il pranzo c'è un intervallo di tempo inferiore alle 6 ore ma maggiore di 3, possiamo consumare qualche biscotto o fetta biscottata in più a colazione; se tale intervallo intercorre tra pranzo e cena ciò si può tradurre nell'aggiunta di 1 frutto a fine pasto). Attenzione anche all'aspetto qualitativo e quantitativo dello spuntino: ritenute ottimali tra le scelte alimentari le seguenti alternative: un frutto (porzione media 200 gr.) uno yogurt, un pacchetto di creckers o pavesini, un succo di frutta, un bicchiere di latte, una spremuta o 40 gr. di pane con prosciutto o bresaola. Molto spesso, si tende a consumare spuntini eccessivamente calorici, è importante considerarli invece dei momenti nutritivi per far fronte alle continue e diverse richieste dell'organismo. Ogni tanto possono essere inseriti tra le alternative anche una merendina o una fetta di crostata o un gelato!

Curiosità:

anche l'alimentazione ha le sue "leggende metropolitane". Una delle più diffuse è quella di non consumare la frutta nel contesto dei pasti. Questa convinzione in realtà non ha nessun fondamento scientifico: la frutta dopo i pasti contribuisce vero a rallentare la digestione ma questo dall'altro canto rappresenta anche un vantaggio nel ritardarci il senso di fame; inoltre alcune vitamine come la C, presente nella frutta, sono preziose nel migliorare l'assorbimento di un nutriente importante quale il ferro (ragione per la quale si consiglia l'aggiunta di limone a carne, pesce o verdure).