



Le ultimissime linee guida degli esperti valorizzano ancora di più la dieta mediterranea: frutta, verdura, cereali, olio di oliva. Ma anche noci, aglio, mandorle, sesamo.

Arriva la nuova "piramide alimentare", lo schema che ci aiuta a capire come mangiare per mantenerci in forma. Rispetto alla precedente (nella pagina a fianco) la nuova piramide ha il pregio di essere più dettagliata e di avere valorizzato maggiormente le abitudini tradizionali della dieta mediterranea, note per essere salutari. La trovate in questa pagina: è stata recentemente presentata dal Centro interuniversitario internazionale di studi sulle culture alimentari mediterranee (Ciiscam) e dall'Istituto nazionale di ricerca per gli alimenti e la nutrizione (Inran). Sono ormai innumerevoli gli studi che confermano gli effetti benefi-

Sei quello che mangi

OCCHIO A...

INTEGRARE? NON È UGUALE

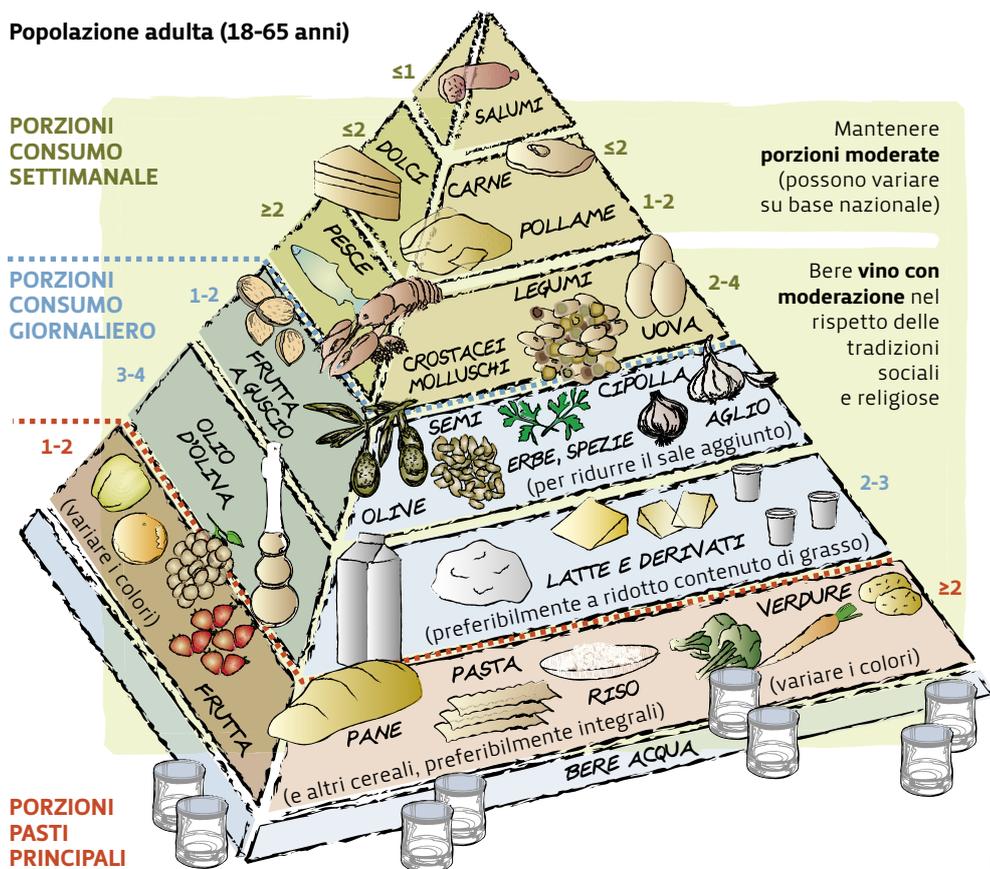
Le linee guida propongono una dettagliata lista di alimenti da non far mai mancare sulle nostre tavole: oltre a frutta e verdura, semi, aglio, frutta secca...

◆ Da tempo l'industria alimentare ha preso la palla al balzo per proporre una nutrita serie di integratori che sostengono di offrire gli stessi vantaggi dei prodotti originali: dalle pillole all'aglio all'estratto di frutta ai vitaminici e via dicendo.

◆ Attenzione: tutti gli studi a oggi dimostrano che i benefici effetti dati dalle virtù di un alimento generalmente non si possono ottenere tramite un integratore. Non considerateli un'alternativa.

La piramide della dieta mediterranea

Popolazione adulta (18-65 anni)



ci per la nostra salute di una dieta ricca di verdura, frutta, alimenti integrali e, al contrario, i rischi di una dieta sbilanciata verso i cibi di origine animale e raffinati. Per nostra fortuna, la dieta in uso tradizionalmente nei paesi mediterranei è tra le più sane. Per nostra sfortuna, questa dieta non è più molto diffusa: il benessere, la moda, i fast food, i piatti pronti, lo scarso tempo... tutto ci spinge verso un regime alimentare troppo ricco di zuccheri, grassi e proteine di origine animale. E le conseguenze sulla salute si vedono: sovrappeso, obesità, maggior rischio di malattie cardiovascolari e tumori. Ma, anche grazie alla nuova piramide, si possono riorientare le proprie abitudini. Per noi italiani è più facile e perfino gustoso.

Consigli più dettagliati

Rispetto alla piramide precedente, la nuova entra in dettagli maggiori e aggiunge consigli che vanno oltre gli alimenti scelti. Iniziamo dalla base, i cibi da privilegiare.

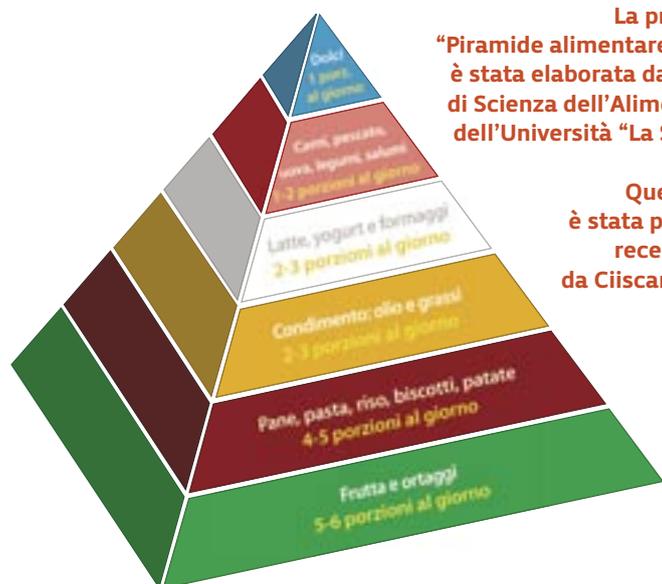
■ **Bere molto.** Una prima novità è che tra i consigli entra subito quello di bere molta acqua (almeno due litri al giorno): è fondamentale, per esempio, per prevenire

la stitichezza, ma aiuta anche la funzionalità dei reni, previene la formazione di calcoli e (ultimo, ma non meno importante) rallenta la formazione delle rughe.

■ **A ogni pasto.** La base della piramide contiene i cibi che non devono mancare a ogni pasto principale: colazione, pranzo e cena. Sono i cereali (pane, pasta, riso, couscous...), meglio se integrali, la frutta e soprattutto la verdura (almeno due porzioni).

■ **Tutti i giorni.** Interessanti i nuovi dettagli sugli alimenti da consumare tutti i giorni: si consiglia la frutta a guscio (noci, mandorle...), che è ricca di minerali e grassi di buona qualità; i semi (per esempio semi di zucca, sesamo... che forniscono elementi preziosi); le olive, molto presenti nella tradizione mediterranea; si consiglia anche il ricorso ad aglio e cipolla; erbe e spezie sono indicate come sostituti del sale (sempre da limitare).

■ **Non tutti i giorni.** Nella nuova piramide è più facile capire che alcuni cibi non devono essere consumati tutti i giorni. Sono quelli dei tre settori più alti, per i quali è indicato il numero di porzioni a settimana. Per gli alimenti di cui è consigliabile aumentare il



La precedente "Piramide alimentare italiana" è stata elaborata dall'istituto di Scienza dell'Alimentazione dell'Università "La Sapienza" di Roma. Quella nuova è stata presentata recentemente da Ciiscam e Inran.

Rispetto alla piramide precedente, più olio di oliva, meno dolci, meno carne

consumo, l'indicazione è "almeno" un certo numero di porzioni a settimana: per esempio il pesce e i legumi (almeno due volte). Al contrario, i cibi da limitare sono indicati con il numero di porzioni da non superare: è il caso dei dolci e della carne (massimo due volte a settimana) o dei salumi (massimo una volta a settimana).

■ **Altri consigli.** Un'altra novità è la presenza, nel quadro della piramide, di una serie di messaggi complementari: non scordare l'attività fisica, cercare di mantenere la tradizione italiana di fare dei pasti un momento conviviale (cioè non mangiare da soli davanti al frigo...), preferire i prodotti di stagione e quelli locali. Infine, due consigli: moderare le porzioni (valido in particolare per chi è sovrappeso) e bere vino con moderazione. ❤️

COSA FARE

Come adattare la dieta

Il cibo incide molto sulla nostra salute, insieme ad altre abitudini (in particolare l'esercizio fisico), ma nutrirsi non è soltanto questo: coinvolge altri aspetti della nostra vita ed è una fonte importante di gratificazione. Per questo, per correggere la propria dieta, bisogna avere buon senso e non cercare di stravolgere in un colpo le proprie abitudini o imporsi sacrifici eccessivi.

◆ Non c'è alcun cibo che deve essere eliminato del tutto: iniziate a ridurre quelli che avete l'abitudine di consumare in eccesso, sostituendoli con altro. Per esempio 5-6 noci o mandorle, se vi piacciono, possono sostituire un dolce.

◆ Nell'organizzare i pasti, è bene fare una prima colazione adeguata. Se siete abituati a bere solo un caffè, integrate la colazione con alimenti consigliati: frutta fresca o secca, yogurt (meglio a ridotto contenuto di grassi), cereali.

◆ Cercate di scegliere tra cibi che comunque vi piacciono, variando il più possibile.

◆ Prendete l'abitudine di sostituire tutti i fuori pasto con frutta: portarsi mele, mandarini o arance in ufficio è semplice e gradevole.