



RUBRICA DEL WEEKEND LE TRE PAROLE MAGICHE DELL'ALIMENTAZIONE (PT. 2) FOCUS NUTRIZIONE - EPISODIO 6

L'informazione di DeltaScience

🕒 9' di lettura



Foto di Margarita Zueva
da Unsplash

Ultime pubblicazioni:

*Muoversi sostenibile in
un mondo in corsa*

*Videoscrittura: la
scrittura virtuale*

*Tra passato e presente
green*



Vuoi sostenere il
nostro progetto con
una donazione
volontaria?

Scansiona questo
QR code e scegli
l'importo. Grazie! ♥

SALUTE E BENESSERE

LE TRE PAROLE MAGICHE DELL'ALIMENTAZIONE (PT. 2)

A cura di Nicola Genuin

Quante volte si sente parlare di “dieta sana, varia ed equilibrata”? Queste poche parole descrivono in modo conciso e generico i connotati di una buona alimentazione. Ma chi si è mai chiesto quali sono i loro precisi significati? Finiamo la lunga riflessione iniziata nella puntata di maggio!

LEGGI SUL SITO



Ne parliamo anche su YouTube



Rieccoci con il nostro appuntamento mensile con Focus Nutrizione! Nella puntata del 20 maggio, in anteprima il giorno prima nella consueta diretta facebook, abbiamo introdotto il tema di queste due puntate che vanno a braccetto per chiarire con un largo giro una piccola ma significativa frase: "dieta sana, varia ed equilibrata". Siamo partiti con un lungo ragionamento sulla necessità di variare ciò che mettiamo a tavola, a partire dalle verdure che ci apportano preziosi micronutrienti. Se vi siete persi questa prima parte, la potete ritrovare qui. Oggi, dunque, proseguiamo il nostro con un po' di consigli sui macronutrienti rimanenti.

Le proteine nella dieta varia

Ora è il momento di parlare delle proteine, sulle quali però vorrei soffermarmi molto meno. Essenzialmente, esistono dibattiti su qualsiasi aspetto dell'alimentazione, che possono fare capo ora a evidenze scientifiche, ora a preferenze soggettive, o ancora a fattori socioculturali, ma anche - purtroppo - a strampalate convinzioni personali. Comunque sia, il consiglio è sempre quello di variare anche nelle fonti proteiche. Per chi mangia carne, l'importante è non mangiare ogni giorno soltanto petto di pollo. Per chi è latte-ovo-vegetariano, l'importante è non mangiare ogni giorno soltanto uova. Per chi è vegano, l'importante è non mangiare ogni giorno soltanto soia.

Ce n'è per tutti i gusti!

Si noti che per tutti i tre casi ho citato le fonti proteiche ritenute migliori (come contenuto e qualità di proteine), quindi vanno sicuramente bene, ma non deve diventare una strada a senso unico. Infine, per chi - come me - mangia di tutto... insomma, sbizzarritevi!

Senza aprire altre parentesi troppo onerose sul tema o proporre varianti al discorso per ogni dieta o moda nutrizionale, limitiamoci a ricordare che non esiste solo la carne. I vegani lo fanno bene, seppur ritenga personalmente che a volte circolino paragoni poco fondati sull'equivalenza di proteine vegetali e animali. Tutti gli alimenti, d'altro canto, contengono proteine: l'importante, come ho detto poco fa, è valutarne sia la quantità che la qualità.

Come informarsi?

Per quanto riguarda la quantità, è sufficiente leggere l'etichetta dove viene riportato l'apporto per 100 g di alimento.

Qualcuno ora scoprirà che anche la farina o la pasta contengono proteine, ma sicuramente molte meno della carne. Anche il latte ne contiene, così come i legumi e molti altri alimenti. Con un po' di esercizio - di polso e di lettura, per girare le confezioni e dare un'occhiata alla tabella nutrizionale - scoprirete che è molto difficile trovare alimenti che contengano esclusivamente un macronutriente e siano privi degli altri, come lo zucchero o il miele.

Proteine di qualità

Valutare invece la qualità delle proteine è decisamente più complicato, e in questo caso ci si affida a qualche consiglio ben costruito di chi ne sa di più. Si torna all'esempio della pasta e fagioli, entrambi alimenti con meno proteine della carne - o del pesce, o ancor meglio delle uova - ma con proteine che si completano a vicenda, diventando un insieme più adatto alla sintesi proteica nell'uomo. Avremo eventualmente modo di approfondire il discorso in una delle prossime puntate, se ne avrete piacere. Fatemelo sapere!

I "terribili" grassi

Sui grassi, infine, ritengo che entrare nel merito in questo momento sarebbe troppo oneroso. Semplicemente, ricordiamoci sempre che i grassi sono un'ottima fonte energetica: ogni grammo di grasso fornisce 9 kcal, contro le 4 dei carboidrati*. Sono però nutrienti che portano con sé alcuni pericoli per la salute, se non gestiti in modo corretto.

Diciamo che esistono grassi buoni, e grassi cattivi, quindi il discorso non si riduce ad un puro fatto energetico. Sarebbe come dire che introdurre carboidrati mangiando riso oppure zucchero a cucchiainate è la stessa cosa: ovviamente non è così.

Prediligiamo quindi i grassi insaturi, e limitiamo quelli saturi: questo richiede necessariamente una conoscenza, più approfondita della media, sugli alimenti che mettiamo a tavola. Soprattutto, non facciamoci abbagliare da un "ricco di Omega-3" o "con il 30% in meno di grassi" sulle confezioni dei prodotti del supermercato, sapendo che le regole che consentono queste dichiarazioni sono quantomeno discutibili, e figlie del marketing.

*qui potremmo iniziare molti altri discorsi, ad esempio:

- funzionamento e funzionalità di diete low carb - high fat, fino alla chetogenica

“

Con un po' di esercizio, scoprirete che è molto difficile trovare alimenti che contengano esclusivamente un macronutriente



“

*adottando una
dieta varia,
probabilmente
otterremo
anche una
dieta
equilibrata*

*Prossima puntata nella terza
settimana di luglio!
#staytuned*

- perché tagliando il consumo di carboidrati si assiste ad una netta perdita di peso nei primi giorni e ad un successivo stallo?
- gestione, stoccaggio e consumo dei nutrienti come riserva energetica, collegato alla domanda successiva
- perché ci vuole sempre tanto tempo per dimagrire?

Avrei piacere di discutere con voi questi temi, fatevi sentire nei commenti, sui social o scrivete una mail a deltasciencenutrition@gmail.com per farci sapere da dove iniziare!

La dieta equilibrata

Continuiamo l'analisi dei tre aggettivi che abbiamo visto all'inizio della scorsa puntata: è il momento della dieta equilibrata. Il grosso lo abbiamo già detto: basti sapere che adottando una dieta varia, probabilmente otterremo anche una dieta equilibrata.

La capacità di variare gli alimenti che mangiamo di volta in volta, di giorno in giorno e di pasto in pasto, ci consente di vivere sereni sugli equilibri tra i nutrienti. Non entriamo nello specifico parlando di carenze particolari ed esigenze specifiche, che richiedono sempre il consulto di un professionista del settore. Però è sufficiente sapere che, siccome un cibo è particolarmente ricco di qualcosa e povero di altro, se nella nostra dieta inseriamo anche il suo complementare (sempre a livello nutrizionale), avremo compensato lo squilibrio iniziale.

Aiutiamoci variando...

Quello che non mangio oggi, lo mangio domani. Questo discorso vale soprattutto se si parla di micronutrienti, visto che i macronutrienti sono più semplici da gestire con le buone pratiche che abbiamo visto prima. La giusta variabilità nella scelta di frutta e verdura, ci permette di vivere sereni senza doverci preoccupare eccessivamente di vitamine, minerali, fitonutrienti e così via (tutti micronutrienti, appunto).

... ma senza farci fregare!

Amo i piccoli consigli utili, allora eccene un altro: occhio a non farsi imbambolare dagli articoli sensazionalistici sulle proprietà di un alimento. Mi è capitato non poche volte di vedere titoli come "basilico, il vero toccasana della dieta mediterranea", seguito da dichiarazioni del tipo "ricchissimo di vitamina X, Y, Z, e di sali minerali come Qui, Quo e Qua". Questo è vero, senza dubbio: il basilico è il più ricco

di moltissimi micronutrienti, ma questi sono misurati su 100 g di parte edibile, ovvero "mangiabile". Se parliamo di ceci, 100 grammi non sono certamente tanti, ma chi ha mai mangiato 100 g di basilico? Un ragionamento analogo si può fare anche sulla carne. Il fegato e le frattaglie di diversi animali, dal pollame ai bovini, è particolarmente ricco di alcuni sali minerali. In concentrazione su 100 g di alimento, senza andare a disquisire sull'assorbibilità dei micronutrienti, apportano quantità vicine alle assunzioni giornaliere raccomandate. Ma chi mangerebbe fegato d'oca ogni giorno? Non voglio screditare gli amanti di questo alimento, che sicuramente esistono, ma la prospettiva di un consumo quotidiano mi sembra molto lontana dalla realtà.

La dieta sana

Rimane solo l'aggettivo *sana* da valutare, e questo è senza dubbio il più complicato. Inutile dire che siamo in balia di mille credenze, direi quasi leggende, sulla salubrità di alcuni alimenti. Siamo bombardati ogni giorno da un nuovo articolo sensazionalistico sulle proprietà di un alimento che ieri nemmeno consideravamo, per non parlare di bufale e pagliacciate varie che si trovano in rete.

Lo zucchero di canna non è più sano dello zucchero bianco, è pur sempre zucchero, o meglio ritengo che la maggioranza delle persone abbia problemi di altro genere e ben più grandi nella sua dieta, prima di doversi soffermare a disquisire sulla tipologia di zucchero o dolcificante.

Il biscotto artigianale non è necessariamente più sano di quello industriale, perché se in quest'ultimo ci sono conservanti, coloranti e altre porcherie varie, nel primo c'è generalmente una quantità di burro e/o altri lipidi nettamente maggiore, con il suo carico di grassi saturi da non sottovalutare. Altre considerazioni si potrebbero fare invece sulla tracciabilità degli ingredienti, ma non qui.

Insomma, capire cosa è sano al giorno d'oggi non è facile. Viva i prodotti della terra, ancor meglio se provenienti dal proprio orto; non spaventiamoci di ciò che viene da fuori, ma cerchiamo di essere comunque attenti. E se anche un petto di pollo proviene da un allevamento che gonfia gli animali di antibiotici, o la soia che hai mangiato l'altro ieri viene coltivata nella stessa acqua che riceve gli scarichi dello stabilimento industriale, con la giusta variabilità possiamo almeno sperare di compensare ed equilibrare i nutrienti.



Un piccolo approfondimento

Per i più curiosi, aggiungiamo qui sotto una tabella che riporta, per ognuno dei principali micronutrienti, alcuni degli alimenti che ne sono più ricchi. In particolare, in quasi tutti i casi è stato riportato l'alimento più ricco e, qualora questo fosse difficile da assumere in quantitativi significativi (si veda l'esempio dei 100 g di basilico), anche uno o più alimenti che invece non presentano questa particolarità.

Il primo esempio eloquente riguarda il calcio: per 100 g, il basilico ne contiene 2240 mg, pertanto indichiamo anche formaggio grana (1184 mg) e latte parzialmente scremato (120 mg), che non sono necessariamente il secondo e il terzo, ma comunque alimenti di più facile consumo. Cliccando sul nome del micronutriente, nella terza colonna (sul nostro sito), si rimanda al sito dietaabit.it da cui provengono i dati, e dove sarà possibile consultare una tabella completa con molti tra gli alimenti più ricchi.

Per i più curiosi
;-)

Alimento	Categoria	Nutriente	Quantità	U.M.	% RDA
Fagioli borlotti	Legumi	Vitamina B9 (folati DFE)	604	µg	302%
Kellok's Corn Flakes	Cereali per la colazione	Vitamina B9 (alimenti arricchiti)	446	µg	223%
Basilico essiccato	Aromi e spezie	Calcio	2240	mg	187%
Grana	Formaggi e latticini	Calcio	1184	mg	99%
Latte parzialmente scremato	Latte	Calcio	120	mg	10%
Timo	Aromi e spezie	Ferro	124	mg	413%
Milza	Carne di manzo	Ferro	45	mg	150%
Fegato d'anatra	Pollame	Ferro	31	mg	103%
Crusca di riso	Cereali	Magnesio	781	mg	174%
Basilico essiccato	Aromi e spezie	Magnesio	711	mg	158%
Crusca	Cereali	Magnesio	611	mg	136%
Cacao in polvere	Dolci	Magnesio	519	mg	115%
Prezzemolo liofilizzato	Aromi e spezie	Potassio	6300	mg	
Pomodori secchi	Verdura	Potassio	3427	mg	
Basilico essiccato	Aromi e spezie	Potassio	2630	mg	
Farina di soia	Legumi	Potassio	2515	mg	
Fagioli cannellini	Legumi	Potassio	1795	mg	
Ostriche	Pesce e frutti di mare	Zinco	38	mg	253%
Germe di grano tostato	Cereali per la colazione	Zinco	17	mg	113%
Fegato di vitello	Carne di vitello	Zinco	12	mg	80%
Fegato di vitello	Carne di vitello	Rame	12	mg	600%
Fegato d'oca	Pollame	Rame	8	mg	400%
Cacao in polvere	Dolci	Rame	4	mg	200%
Chiodi di garofano	Aromi e spezie	Manganese	60	mg	600%
Zenzero	Aromi e spezie	Manganese	33	mg	330%
Germe di grano tostato	Cereali per la colazione	Manganese	20	mg	200%
Noce brasiliana	Frutta secca	Selenio	1917	µg	1917%
Stoccafisso	Pesce e frutti di mare	Selenio	148	µg	148%
Tonno pinne gialle	Pesce e frutti di mare	Selenio	91	µg	91%
Tè nero	Tè, caffè e tisane	Fluoro	373	µg	9325%
Vino bianco da tavola	Vino	Fluoro	202	µg	5050%
Succo d'uva	Succhi di frutta	Fluoro	138	µg	3450%

Acerola	Succhi di frutta	Vitamina C	1678	mg	2796%
Guava	Frutta	Vitamina C	228	mg	381%
Peperone giallo	Verdura	Vitamina C	184	mg	306%
Arancia	Frutta	Vitamina C	53	mg	89%
Lievito secco attivo	Prodotti da forno	Vitamina B1 (Tiamina)	11	mg	785%
Crusca di riso	Cereali	Vitamina B1 (Tiamina)	3	mg	215%
Lievito secco attivo	Prodotti da forno	Vitamina B2 (Riboflavina)	4	mg	250%
Fegato di maiale	Carne di maiale	Vitamina B2 (Riboflavina)	3	mg	188%
Lievito secco attivo	Prodotti da forno	Vitamina B3 o PP (Niacina)	40	mg	223%
Crusca di riso	Cereali	Vitamina B3 o PP (Niacina)	34	mg	189%
Lievito secco attivo	Prodotti da forno	Vitamina B5 (Acido Pantotenico)	14	mg	225%
Crusca di riso	Cereali	Vitamina B5 (Acido Pantotenico)	7	mg	123%
Fegato di pollo	Pollame	Vitamina B5 (Acido Pantotenico)	7	mg	123%
Crusca di riso	Cereali	Vitamina B6 (Piridossina)	4	mg	204%
Peproncino Pasilla essiccato	Verdura	Vitamina B6 (Piridossina)	4	mg	204%
Tuorlo	Uova	Vitamina J (Colina)	820	mg	
Uova di pesce	Pesce e frutti di mare	Vitamina J (Colina)	335	mg	
Fegato di manzo	Carne di manzo	Vitamina J (Colina)	333	mg	
Uovo	Uova	Vitamina J (Colina)	294	mg	
Fegato di agnello	Carne di agnello	Vitamina B12	90	µg	4503%
Polpo in umido	Pesce e frutti di mare	Vitamina B12	36	µg	1800%
Olio di fegato di merluzzo	Oli e grassi	Vitamina A (Retinolo)	30000	µg	3750%
Fegato di tacchino	Pollame	Vitamina A (Retinolo)	21702	µg	2713%
Paprika	Aromi e spezie	Beta-carotene	26162	µg	
Patate dolci bollite	Verdura	Beta-carotene	9444	µg	
Cavolo verde	Verdura	Beta-carotene	9226	µg	
Carore bollite	Verdura	Beta-carotene	8332	µg	
Olio di germe di grano	Oli e grassi	Vitamina E	149	mg	1494%
Mandorle	Frutta secca	Vitamina E	26	mg	262%
Germe di grano tostato	Cereali per la colazione	Vitamina E	16	mg	160%
Olio di fegato di merluzzo	Oli e grassi	Vitamina D	250	µg	5000%
Grifola frondosa	Funghi	Vitamina D	28	µg	562%
Sgombro sotto sale	Pesce e frutti di mare	Vitamina D	25	µg	503%
Grana	Formaggi e latticini	Vitamina D	0,5	µg	10%
Pesce spada	Pesce e frutti di mare	Vitamina D	14	µg	281%
Basilico essiccato	Aromi e spezie	Vitamina K	1715	µg	2450%
Bietola	Verdura	Vitamina K	830	µg	1186%
Spinaci bolliti	Verdura	Vitamina K	494	µg	705%

È giunto anche oggi il momento di lasciarci. Credo di aver dato parecchi spunti di riflessione, e mi piacerebbe sapere anche la vostra. Se ci sono argomenti che preferite vengano affrontati al più presto, fatecelo sapere. Nel frattempo, vi anticipo che nelle prossime puntate entreremo maggiormente nel dettaglio, per analizzare di volta in volta i singoli macronutrienti.

Ci risentiamo a luglio!