

# LA SALUTE VIEN MANGIANDO

## Piccola guida per una corretta alimentazione

FONDAZIONE RICERCA MOLINETTE onlus



# 1. FRUTTA E VERDURA

## Perché sono importanti per la nostra alimentazione?

Frutta e verdura rappresentano una fonte preziosa di vitamine. La più conosciuta (e tra le più importanti per l'organismo) è sicuramente la vitamina C, ma è fondamentale per l'organismo anche un costante apporto di vitamine del gruppo B, come il betacarotene, e della provitamina A, che fornisce un'ottima difesa nei confronti di malattie cardiovascolari. Frutta e verdura, inoltre, contengono una quantità non trascurabile di minerali, oligoelementi (potassio, magnesio, selenio, calcio, ferro, rame ecc.) e polifenoli (una molecola antiossidante presente anche nel tè, nel vino e nel cacao). Per preservarli ricorda di consumare i cibi freschi, o al limite bolliti o al vapore, perché le alte temperature dovute alla cottura abbattono il contenuto presente nel cibo! La frutta e la verdura sono inoltre ricche di fibre, utilissime per facilitare il transito intestinale, e di acqua, assolutamente necessaria per il nostro organismo!

## Quanta frutta e verdura andrebbero consumate al giorno?

Il numero può sembrare eccessivo, ma le organizzazioni mondiali che si occupano di alimentazione suggeriscono di consumare 5 porzioni tra verdura e frutta nell'arco della giornata.
Ti sembra difficile? Per cominciare scegli sempre un contorno di verdure di stagione, sia a pranzo che a cena. Per la frutta, puoi iniziare al mattino (magari con un succo d'arancia spremuto a casa), oppure come snack di metà mattino. Mangiane un'altro come merenda e a fine pasto: non è vero che finire con la frutta fa male, anzi! La leggera acidità di alcuni frutti aiuta a fissare il ferro presente nelle verdure, oltre che dare un segnale di "fine pasto" al corpo. Inoltre, essendo ricca di fibre, la frutta aiuta il corretto transito intestinale!

## Perché è preferibile scegliere frutta e la verdura di stagione?

Una vaschetta di fragole a dicembre non è un prodotto "naturale": che sia cresciuta in serra, o abbia affrontato un lungo viaggio, la tua fragola invernale sarà sicuramente più ricca di pesticidi, perché le piante costrette a fruttificare fuori stagione sono più deboli e richiedono più antiparassitari per sopravvivere, oltre ad avere un gusto certamente meno intenso. Inoltre, le piante "fuori stagione" sono normalmente molto più care e hanno un prezzo elevato anche per il nostro ambiente: per farle crescere, infatti, servono grandi serre riscaldate e illuminate, che consumano una gran quantità di energia. Se poi devono viaggiare a lungo, e magari attraversare l'oceano, si aggiunge anche l'inquinamento ambientale dovuto ai trasporti... Insomma, chi te lo fa fare? Inoltre, ogni stagione è ricca di frutta e verdura, ognuna con le sue caratteristiche: scopri con noi quali sono!

## AUTUNNO

**Frutta**: **uva e fichi d'india** (hanno ottime proprietà diuretiche), **cachi** (energizzanti, perchè hanno un alto contenuto di potassio e zuccheri), **mirtilli, more** (ricchi di antiossidanti per combrattere i radicali liberi, ma anche per ridurre problemi di natura cardiovascolare), **fichi** (ricchi di ferro e proteine, ma molto calorici!) , **mele** (favoriscono il controllo del colesterolo e aiutano il metabolismo), **pere** (ricche di acido follico, tannini e acido caffeico), **mandaranci, mandarini, arance** (tutti agrumi ricchi di vitamina C, fondamentale per rafforzare le difese immunitarie in vista dell'inverno!), **melograni** (ricchi di vitamina A, B, C, E e K), **nespole** (utili per l'apparato digerente e intestinale, grazie all'alta concentrazione di potassio, calcio, magnesio, folati, fibre e vitamine C e B).

**Verdura**: **funghi** (ricchi di potassio, vitamina B e fibre), **zucca** (eccezionale fonte di Omega3, ma anche di vitamina A, C e sali minerali, ha proprietà diuretiche e rinfrescanti), **radicchio** (depurativo), **finocchio** (povero di grassi ma molto ricco di fibre e vitamine, utile per disintossicarsi e regolare l'intestino), **topinambur** (utile per abbassare la glicemia e ricco di vitamina C), **spinaci** (che come ci ricorda Braccio di Ferro sono ricchi di questo minerale!) e **carciofi** ( utili per la diuresi renale e per la regolarità intestinale grazie al principio attivo della cinarina).



## INVERNO

**Frutta**: al primo posto sicuramente le **arance** (ricche di vitamina A, ottime anche spremute!), mandarini e clementine, seguite dai **kiwi** (contengono molta fibra, vitamine C ed E, hanno proprietà diuretiche). Ritroviamo anche le **mele** ( contengono fosforo, fibra, potassio, ferro e vitamina C), e le **pere**, che nell'inverno trovano il momento di maggior freschezza.

**Verdura**: tra le tipiche verdure invernali, oltre alla già citata **zucca** e agli **spinaci**, ci sono sicuramente i **porri** ( ricchi di vitamina C, ferro e fibre, hanno inoltre proprietà diuretiche, lassative e antisettiche), il **cavolo verza** e i **broccoli** (entrambi fonte di vitamina E, A, C, oltre che di fosforo, calcio, potassio zolfo e acido folico - essenziale per le donne in gravidanza). Da non dimenticare, inoltre, le **rape**, (ricca di Vitamina C, fosforo e fibre, ma anche di vitamina del gruppo B, calcio, manganese e potassio), e le **barbabietole** (dalle note proprietà antiossidanti, disintossicanti, depurative, antisettiche e mineralizzanti in quanto ricche di ferro, sodio, potassio, calcio, magnesio e fosforo).



## PRIMAVERA

**Frutta**: con la bella stagione arrivano le novità: **ciliegie** (ricche di vitamine, ma anche di antiossidanti e oligoelementi, aiutano la depurazione e contengono melatonina, utile per favorire il sonno), le **fragole** (disintossicanti e con effetti diuretici), le **albicocche** (ricche di betacarotene, utile per produrre la vitamina A).

**Verdura**: **aglio** (ottimo antibatterico e antifungino, riduce la pressione arteriosa e il colesterolo), gli **asparagi** (hanno noti effetti diuretici e sono ricchi di vitamina A, manganese, fosforo e acido folico), le **fave** (hanno un buon contenuto di sali minerali, e sono ipocaloriche), la **lattuga** (ricca di potassio, fosforo e ferro, oltre che di acqua!), le **patate novelle** (che rispetto alle patate tradizionali hanno un minor contenuto di amido e potassio e una maggiore concentrazione di vitamina C e di zinco e selenio) e infine gli **agretti** o "barba di frate" ( utilissimi per la depurazione perché ricchi di fibre). A fine maggio ricompaiono anche i **finocchi**.

## ESTATE

**Frutta**: Ancora qualche giorno in compagnia delle fragole, mentre fanno la loro comparsa le **pesche** (ricche di sodio e di vitamina C, un toccasana per la pelle!), le **albicocche** ( poche calorie per molto antiossidanti, oltre che calcio, magnesio e potassio), il **melone** e l'**anguria** (ricchissimi d'acqua, ideali dopo lo sport o una giornata al mare!), le **prugne** (rinfrescanti e idratanti, alleati perfetti per l'intestino perché ricche di fibre, così come le **nespole**).

**Verdura**: l'estate è un trionfo per l'orto! Partiamo con le **melanzane** (ricche di acqua, sali minerali e vitamina C), i **peperoni** (poveri di sodio, dunque ottimi per depurare, ma competono con gli agrumi quanto a vitamina C!), i **pomodori** (contengono una ricca varietà di sali minerali e sono utili contro i radicali liberi, grazie alla presenza di licopene e betacarotene). Arriviamo poi ai **fagiolini** (ricchi di fibre), ai **cetrioli** (ottimo serbatoio di acqua e privo di grassi!) e agli **zucchini** (caratterizzati da un'alta digeribilità, e da una buona fonte di potassio e vitamine).

# 2. CEREALI E LEGUMI

## Perché sono importanti per la nostra alimentazione?

Cereali e legumi sono un elemento essenziale per un'alimentazione sana ed equilibrata: non a caso fanno parte della dieta "mediterranea" fin da tempi antichissimi.  Questo perché i cereali come il frumento, il mais, l'avena, l'orzo, il miglio, il riso, il farro e il kamut contengono proteine, carboidrati (sotto forma di amido), sali minerali, vitamina B e fibre, utilissime per regolarizzare l'intestino. Anche i legumi - fagioli, ceci, fave, piselli e lenticchie sono ricchi di proteine (dal 25 al 40%), vitamine, sali minerali, fibre e carboidrati complessi. Inserire in modo equilibrato cereali e legumi nella propria dieta aiuta a prevenire numerose patologie, come i tumori e le malattie cardiovascolari, le malattie dell'apparato respiratorio e quelle dell'apparato digerente.

## Quanti cereali e legumi andrebbero consumati in una settimana?

Per quanto riguarda i cereali, è sufficiente una volta al giorno (meglio se integrali e biologici!), preferibilmente non durante il pasto serale. Per i legumi, la dose ottimale è di tre volte a settimana, ma si può aumentare la dose qualora si scegliesse come fonte primaria di proteine quella vegetale rispetto a quella animale.

**Fagioli**: i carboidrati complessi di cui sono ricchi aumentano il senso di sazietà. Sono poveri di grassi, ricchi di proteine vegetali e di fibre (contrastano il colesterolo). Sono inoltre ricchi di ferro, calcio, potassio e fosforo.
**Ceci**: hanno un alto contenuto energetico, e anche se non sono proprio poveri di grassi contengano molte sostanze fondamentali come proteine vegetali, fibre, vitamina C e minerali.
**Fave**: quelle fresche sono particolarmente adatte per diete ipocaloriche, e la presenza di ferro ne fanno un cibo consigliato a chi ne è carente. Attenzione a chi soffre di favismo invece!
**Lenticchie**: l'alto contenuto proteico, la scarsa presenza di grassi e la gran quantità di fibre ne fanno un elemento essenziale. La vitamina PP inoltre, è un potente equilibratore del sistema nervoso.
**Piselli**: ricchissimi di acqua e poveri di grassi, sono perfetti per le diete ipocaloriche.



# 3. PESCE

## Perché è importante per la nostra alimentazione?

Spesso si associa il consumo del pesce agli acidi grassi Omega-3. Questo tipo di grassi polinsaturi è effettivamente prezioso per l'organismo, sopratutto come prevenzione delle malattie cardiovascolari.
Inoltre, alcuni pesci, come le sarde, sono particolarmente ricchi di sali minerali, come il potassio, il calcio, il selenio, il ferro, lo zinco, le vitamine del gruppo B e la vitamina D - fondamentale per favorire l'assorbimento del calcio e i processi di mineralizzazione ossea.

## Quante porzioni di pesce andrebbero consumate in una settimana?

Le linee guida italiane consigliano l'assunzione di pesce 3/4 volte alla settimana, anche se bisogna prestare attenzione al tipo di pesce scelto (ottimo il pesce azzurro, come sardine, sgombri e alici), triglie, sogliole e acciughe. Meglio non abbondare, invece, con tonno, pesce spada e salmone, per cui una volta alla settimana è più che sufficiente.

## Alcune varietà di pesce:

**Sarde**: sono ricche di potassio, aiutano a prevenire l'arteriosclerosi e riducono le probabilità di contrarre malattie cardiovascolari.
**Anguilla**: ricchissima di vitamina A ma anche di ferro e vitamine del gruppo B. E' un pesce ricco di colesterolo, quindi inadatto a chi soffre di ipercolesterolemia.
**Tonno**: quello fresco contiene una grande quantità di omega-3, è anche ricco di vitamine idrosolubili e liposolubili, oltre che di ferro.
**Salmone**: ricco di omega-3, di proteine, grassi polinsaturi e vitamine mentre è particolarmente povero di sodio.
**Nasello**: è un pesce particolarmente digeribile, con carni bianche delicate. Ha un apporto energetico molto basso e i carboidrati sono assenti.



# 4. CARNE

## Carne sì / carne no, quale alternativa?

Occorre in primo luogo sottolineare che una corretta alimentazione, supportata da uno stile di vita sano (tra cui la pratica regolare di sport, l'astinenza dal fumo e il controllo del peso!) contribuisce notevolmente a ridurre rischi cardiovascolari e oncologici. Non si tratta quindi di scegliere se consumare carne o meno, ma piuttosto di capire come inserirla correttamente all'interno della propria dieta, (sempre rispettando coloro che per scelte personali hanno deciso di seguire una dieta priva di questo alimento). Infatti, se eliminare totalmente la carne implica una riduzione di apporto di ferro e di alcuni nutrienti importanti, è ugualmente vero che non bisogna esagerare con il consumo, sopratutto della carne rossa, e regolarsi in base all'età, al peso e al proprio stile di vita.

La carne rappresenta una ricca fonte di **proteine,** (elementi indispensabili per l'organismo in quanto deputate alla sintesi di ormoni, enzimi e tessuti), di **vitamine del gruppo B** (sopratutto B12) e di **ferro**, costituente principale dell'emoglobina. In base al tipo di carne varia anche l'apporto di grassi, ragion per cui è importante una scelta e un consumo accurati in base al proprio fabbisogno energetico.

## Quali tipi di carne privilegiare?

Tendenzialmente, è da preferire la **carne bianca** (proveniente da animali giovani come tacchino, coniglio, pollo, agnello, capretto), possibilmente di animali allevati a terra, nutriti all'aperto e in modo naturale, rispettando i ritmi della crescita. Da evitare, o perlomeno da consumare con moderazione, invece, gli **insaccati** (salami, salsicce, prosciutti, wurstel) e la carne cruda. Tra i salumi, il **prosciutto crudo** è poco grasso (ma attenzione al sale!) mentre la **bresaola** ha un alto contenuto proteico ma pochi grassi, ed quindi particolarmente adatta per le diete.



# 5. FORMAGGI

## Fanno bene alla nostra salute?

Cercare di non esagerare è una regola fondamentale quando si parla di formaggi, ma per fortuna non è necessario eliminarli dalla dieta (con il rischio poi di compensarne la mancanza mangiando alimenti ancora più grassi). In Italia esistono circa 400 tipi di formaggio: conoscerne le caratteristiche ci permette quindi di scegliere quelli giusti in base al proprio stile di vita e alle proprie necessità, senza fare troppi sacrifici. Tutti i formaggi mantengono, più o meno, l'elevato valore nutrizionale del latte: sono ricchi di proteine (dall'8% circa della ricotta fino al 30% per il parmigiano), forniscono il calcio, fondamentale per il benessere delle ossa, il fosforo, la vitamina A e le vitamine del gruppo B, tra cui la B12 e la B2, importante per il benessere della pelle.  L'unica "pecca" è l'abbondanza di colesterolo, che li rende particolarmente grassi, anche se è bene ricordare che i veri colpevoli, più che i formaggi, sono sopratutto i prodotti processati dell'industria alimentare: i grassi idrogenati, il sale, gli zuccheri. Evitare quindi i prodotti confezionati (e leggere bene le etichette!) è quindi il primo passo per una dieta sana.

## Quali formaggi privilegiare?

Una prima distinzione suddivide formaggi freschi da quelli stagionati. La categoria meno pericolosa per la linea è quella che comprende, tra gli altri, i **fiocchi di latte** e la **ricotta**; subito dopo troviamo la **mozzarella** (200-300 calorie/etto) e formaggi a pasta molle tipo la **robiola**; a seguire i formaggi stagionati, come il **parmigiano**, il **grana**, l'**asiago** o il **pecorino** ( che raggiungono le 400 calorie/etto); infine, ci sono poi i formaggi ipercalorici, tipo il **caciocavallo**, che andrebbero consumati con più moderazione. Un fattore che di solito si prende poco in considerazione, però, è il livello di sazietà: è vero infatti che il parmigiano è più calorico, ma il gusto marcato porta a un consumo più moderato rispetto, per esempio, ai fiocchi di latte. Stesso discorso vale per i formaggi "light" che andrebbero evitati: meglio orientarsi su quelli a base di latte scremato o di capra, naturalmente meno grassi. Ricordatevi inoltre di togliere in formaggi dal frigo almeno mezz'ora prima del pasto: se sono freddi hanno meno sapore e si tende a consumarne di più per raggiungere la sazietà!

