

I principi di una sana e corretta alimentazione

del Prof. Pietro A. Migliaccio*

Con la collaborazione della Dottoressa in Dietistica Silvia Mozzetta

Iniziamo con questo numero una rubrica sull'alimentazione: una parte riguarderà i principi di una corretta alimentazione ed un'altra invece sarà dedicata alle risposte di tutte le domande che ci giungeranno via e-mail o attraverso qualsiasi altro canale. Cominceremo quindi con l'espone i concetti generali di una corretta alimentazione. In seguito tratteremo i vari nutrienti e il loro ruolo nell'alimentazione umana. Parleremo così di proteine, carboidrati, lipidi (grassi), vitamine, sali minerali, acqua, alcol, etc. Successivamente, o in risposta alle domande che verranno poste, parleremo dell'alimentazione nello sport e in particolare nel tennis da tavolo.

Se talvolta ci sarà un po' di spazio lo dedicheremo alla spiegazione delle "Linee Guida per una sana alimentazione italiana".

Ma concentriamoci dunque sui principi generali di una sana e corretta alimentazione ricordando in primo luogo che alimentarsi significa far fronte ad un elementare e fondamentale bisogno dell'organismo.

Oggi sono conosciute abbastanza bene le necessità del nostro corpo ed il modo di soddisfarne le esigenze. Noi mangiamo perché con gli alimenti introduciamo ciò che ci serve per vivere: energia e principi nutritivi (nutrienti). I principi nutritivi (o nutrienti) sono sostanze chimiche che svolgono compiti specifici nell'organismo assicurando l'accrescimento, il funzionamento di tutte le attività corporee ed il mantenimento della salute. Essi sono rappresentati dai carboidrati, dalle proteine, dai grassi, dalle vitamine, dai sali minerali e anche dall'acqua. Carboidrati, proteine e grassi sono definiti "nutrienti energetici" perché apportano energia sotto forma di calorie: precisamente 1grammo di carboidrati fornisce 3,75 kcal, 1grammo di proteine 4 kcal e 1grammo di grassi 9 kcal. Sali minerali e vitamine sono definiti "nutrienti non energetici" perché non apportano energia ma sono comunque indispensabili all'organismo. Ricordiamo che anche l'alcool apporta energia nella quantità di 7

kcal per grammo. Fondamentale è poi l'apporto dell'acqua, principale costituente del corpo e delle sue cellule, coinvolta in una serie di reazioni chimiche ed indispensabile per il trasporto di nutrienti e per la rimozione delle scorie metaboliche. I vari nutrienti si trovano più o meno in tutti gli alimenti, ma in quantità diversa dall'uno all'altro: nessun alimento li contiene tutti nella quantità che ci è necessaria, e quindi non esiste l'alimento "completo" che da solo possa soddisfare tutti i nostri bisogni nutrizionali. D'altro canto non esiste neanche un alimento "insostituibile" in quanto ognuno ha certi pregi nutrizionali che però si possono trovare tranquillamente anche in altri. Di conseguenza per alimentarci in maniera adeguata dobbiamo imparare ad utilizzare i diversi cibi che abbiamo a disposizione, in maniera tale da assicurare ogni giorno al nostro organismo il giusto apporto nutritivo. E' stato scientificamente ed epidemiologicamente accertato che le proporzioni ottimali, nell'ambito dell'apporto calorico complessivo di una dieta sana ed equilibrata, devono essere le seguenti: il 55-60% delle calorie totali deve provenire dai carboidrati, il 12-15% dalle proteine e meno del 30% dai lipidi.

Per far fronte alle necessità dell'organismo con una alimentazione completa ed equilibrata, che apporti tutti i nutrienti nelle giuste quantità e nei corretti rapporti tra di loro, è necessario adottare il modello di dieta mediterranea.

Questo modello prevede il consumo in particolar modo di alimenti di origine vegetale, quali cereali, pane, pasta, legumi, ortaggi, verdure e frutta fresca; comprende inoltre i derivati del latte, modiche quantità di altri alimenti di origine animale, preferendo carni bianche e privilegiando soprattutto il consumo del pesce che, per il suo contenuto in acidi grassi omega 3, ha un ruolo fondamentale per prevenire l'insorgenza di malattie cardiovascolari. I grassi derivano in prevalenza dall'utilizzo di olio extravergine di oliva, ricco di



Pietro A. Migliaccio

antiossidanti. L'uso dell'alcool è limitato al vino, assunto in piccole quantità ai pasti principali. Altra importante caratteristica degli alimenti tipici della tradizione mediterranea è la loro adattabilità per formare piatti unici. Per piatto unico intendiamo una portata capace di assicurare da sola tutti quegli apporti nutritivi che altrimenti sono forniti da "primo" e "secondo", sostituendoli efficacemente ed economicamente con un'unica portata, come ad esempio pasta e legumi, riso e piselli, pasta alle vongole etc.; è tuttavia opportuno aggiungere al pasto della frutta e/o della verdura. Il modello di dieta mediterranea assicura inoltre l'apporto di una notevole quantità di antiossidanti, sostanze fondamentali in quanto contrastano la formazione dei radicali liberi che sono prodotti dalle ossidazioni e che sono tra i responsabili dell'invecchiamento cellulare.

Per diffondere i principi di una sana e corretta alimentazione, e quindi il modello di dieta mediterranea, sono state approntate delle "Linee guida per una sana alimentazione italiana" che rappresentano un importante strumento per tutta la popolazione per mangiare meglio e con gusto proteggendo anche la propria salute.