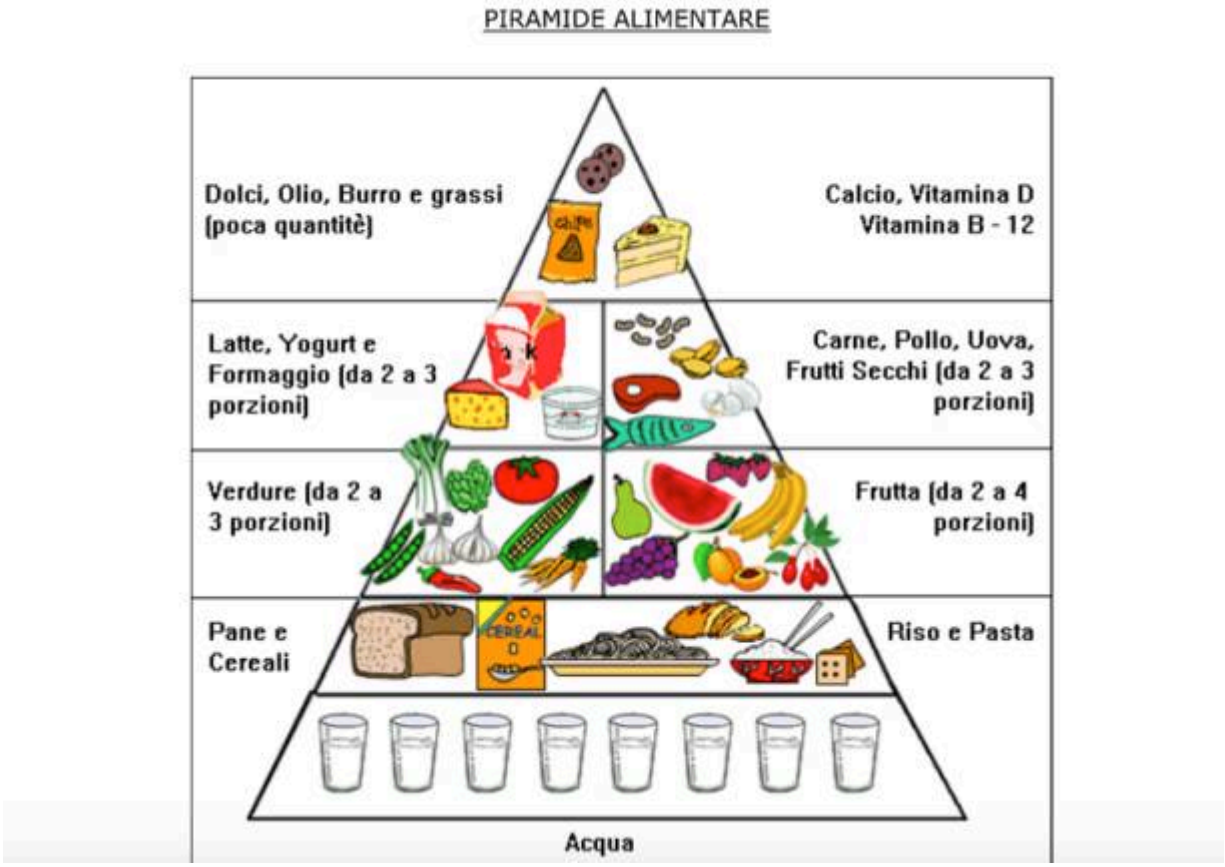
VareseNews

Mangiare sano e camminare: la ricetta per non ingrassare

Pubblicato: Sabato 10 Ottobre 2015

Oggi, sabato 10 ottobre, torna l'annuale appuntamento con la riflessione sul tema **dell'Obesità**. Una giornata di iniziative per approfondire una delle cause primarie di patologie gravi promossa come sempre da ADI – Associazione di Dietetica e Nutrizione clinica – tramite la sua Fondazione.

Di seguito i consigli del servizio "Igiene degli alimenti e nutrizione dell'Asl di Varese"



CONSIGLI PER UNA DIETA EQUILIBRATA

Gli squilibri alimentari sono molto frequenti, di conseguenza il raggiungimento di un peso corporeo corretto va ottenuto sia attraverso il controllo dell'alimentazione, garantendo l'apporto minimo di tutte le sostanze nutritive indispensabili e sia attraverso una vita fisicamente più attiva.

SUGGERIMENTI UTILI

– Nell'arco della giornata è necessario assumere **3 pasti principali** (colazione, pranzo e cena leggera) e due spuntini (a metà mattina e metà pomeriggio).

– Si consiglia di **non saltare mai i pasti.**

– **Masticare piccoli pezzi con calma**, in quanto facilita la digestione ed aumenta il senso di sazietà.

– È preferibile **consumare miele, zucchero integrale o di canna, marmellate biologiche** prive di zuccheri aggiunti.

– Evitare il consumo eccessivo di **alcol**, di bevande zuccherine, preferire l'acqua.

– È consigliabile utilizzare prodotti alimentari **poveri di grassi e ad alto valore nutrizionale,** come cerali, ortaggi e frutta.

– Consumare **frutta e verdura** più volte al giorno (1-2 porzioni di frutta al giorno, più di 2 porzioni di verdura, variare i colori).

– Scrivere il **diario** alimentare di ciò che si mangia durante l'arco della giornata.

– È' preferibile **cucinare** i cibi in modo semplice: ai ferri, al vapore, lessati al forno o arrosto,

utilizzando utensili che consentono di ridurre l'impiego dei grassi (pentole antiaderenti o a pressione).

– Evitare il consumo di **cibi fritti, impanati e già pronti,** spesso ricchi di grassi e di conservanti.

– Ridurre i **pranzi o le cene fuori casa** (fast-food, ristoranti e bar), qualora non fosse possibile scegliere alimenti "semplici" (piatti poco elaborati, evitando salse e condimenti eccessivi).

– Scegliere alimenti che diano **gratificazione e piacere.**

– Imparare a leggere le **etichette dei prodotti alimentari** in modo da conoscere la loro composizione, il valore energetico e nutrizionale.

– Qualora fosse difficile pesare l'alimento prima della cottura si possono **calcolare i quantitativi degli alimenti già cotti,** moltiplicando le grammature della dieta per 0.8 per carne e pesce e 2.5 per pasta e riso. Esempio: 100 gr di carne cruda = 100 x 0.8 = 80 gr di carne cotta, 60 gr di pasta cruda = 60 x 2.5 = 150 gr di pasta cotta

– **Mantenersi fisicamente attivi tutti i giorni,** è sufficiente un impegno fisico pari ad una camminata di circa 30 minuti, portare a passeggio il cane, fare le scale invece che prendere l'ascensore, usare la macchina solo se necessario.

Cosa mangiare

Colazione

Per la colazione si consigliano i seguenti alimenti:latte parzialmente scremato 125 g (un bicchiere)Yogurt magro 125 g (un vasetto)The o caffè (non superare 2-3 tazze di caffè al giorno)Fette biscottate, biscotti secchi, pane anche con un velo di marmellata senza zucchero.

Spuntino

Si consiglia di assumere frutta fresca di stagione, nello stesso quantitativo sia a metà mattina che nel pomeriggio.

Pranzo e Cena

I pasti principali devono essere costituiti da:
Primo piatto: pasta, riso, gnocchi di patate, cereali (farro, orzo, avena) che possono essere consumati in brodo o come piatto asciutto.
Per condire i primi piatti si consiglia di privilegiare i sughi semplici a base di verdure (pomodoro e basilico, verdure di stagione e alle erbe aromatiche).
Per la preparazione del brodo è meglio usare brodo vegetale o di carne preparato in casa.
Si possono sostituire le due portate con un piatto unico che contiene sia il primo che il secondo in un'unica ricetta (pasta al ragù, riso alla pescatora, lasagne, ravioli). Se si consumano primi piatti o legumi ridurre il consumo di pane e patate.

Secondo piatto: è fonte di proteine e grassi.
Nell'arco della settimana si consigliano le seguenti frequenze di consumo:
Pesce: 2-3 volte alla settimana
Carne: 3-4 volte alla settimana (meno di due porzioni la carne rossa, 1-2 porzioni per la carne bianca)
Uova: 2-4 porzioni alla settimana
Salumi: 1 volta alla settimana
Formaggi: 2-3 porzioni alla settimana

Contorno
Verdure crude o cotte, sia a pranzo che a cena.

Condimenti
Utilizzare l'olio extra vergine di oliva oppure un olio monoseme, preferibilmente crudi.
Da evitare grassi animali (lardo, strutto e/o burro).
Sconsigliato l'uso di panna e margarine vegetali.

Bevande
Si consiglia di bere almeno 1.5 L di acqua al giorno.

CONSIGLI PER LA SCELTA DEGLI ALIMENTI

Latte e derivati:
si consiglia: latte parzialmente scremato o intero.
Yogurt naturale o alla frutta magro.
Formaggi freschi (crescenza, primo sale, caprino, mozzarella, ricotta fresca di latte vaccino, quartirolo), il formaggio va sempre considerato un secondo piatto.
I primi piatti:
utilizzare pasta di semola o di riso preferibilmente integrali e per quanto riguarda il riso si consiglia il basmati.
La polenta, gnocchi di patate, orzo, farro, cereali in genere conditi preferibilmente con sughi semplici di verdure.
La pasta all'uovo e le paste elaborate tipo tortellini, ravioli e pasta al forno costituiscono piatti unici.
Anche la pizza è da considerarsi un piatto unico, da privilegiare la pizza margherita e quella con verdure. Si consiglia una volta la settimana.
Pane:
si intende pane comune oppure di tipo integrale, sconsigliato il pane condito con lo strutto o con l'olio.

Evitare pani elaborati (con olive, noci, semi di girasole e soja) e focacce.
È concesso il consumo di grissini e creakers in quantità minime e saltuariamente.
Carne:
possono essere consumati tutti i tipi di carne, meglio non eccedere con le carni rosse (maiale, vitello, manzo), e preferire i tagli più magri scartando il grasso visibile. Evitare le carni in scatola, ed eliminare la pelle del pollame dopo la cottura.
Pesce:
sono consigliati tutti i tipi di pesce fresco o surgelato.
Salumi:
preferire i salumi magri come bresaola, speck, prosciutto cotto e crudo sgrassati.
Verdure:
si consiglia di variare la tipologia di verdura e di assumerle sia crude che cotte ad ogni pasto.
Frutta:
limitare i frutti a maggiore contenuto zuccherino (kaki, fichi, uva, banane, castagne e frutta secca). Evitare il consumo di succhi di frutta e preferire gli smoothie.
Sale:
limitare l'uso di sale da cucina, massimo 6 g al giorno, dadi ed estratti di carne.
Caffè:
si consiglia di non superare le 2-3 tazze al giorno.
Erbe aromatiche e spezie:Fresche o essiccate per insaporire i cibi e le pietanze.

ALIMENTI DA EVITARE
Cibi in scatola e conservati sott'olio, salse (maionese, mostarda e ketcup), carni grasse (oca, anatra e selvaggina).

Redazione VareseNews
redazione@varesenews.it