

## AUTUNNO, TEMPO DI DIETA?

Giorgio Pitzalis



Settembre è arrivato e le famiglie, bambini compresi, tornano nei luoghi di residenza abituale, spesso con qualche chilo in più. Cosa fare? Prima di tutto, calma. Si tratta solo di ripristinare un minimo di “ordine” alimentare probabilmente “dimenticato” durante la rilassatezza estiva. Certo che le “scuse” per essere sedentari sono sempre di più. Ad esempio, grandi e piccoli che vivono nelle grandi città, hanno difficoltà a riunirsi e giocare.

*“Il bambino che non gioca non è un bambino, ma l’adulto che non gioca ha perso per sempre il bambino che ha dentro di sé”.*

(Pablo Neruda)

Nelle grandi città spesso i palazzi non hanno giardini condominiali e per trovare spazi verdi bisogna a volte percorrere distanze che nonni troppo anziani e bambini troppo piccoli non possono fare. Allora l’unico intrattenimento per

i nostri piccoli (e non solo!) è la televisione o il computer.

**In pratica, cosa fare?** Avere la ferma intenzione di riuscire e prima ancora, considerare importante cosa e quanto mangiare, soprattutto se abbiamo messo al mondo dei figli. Forse non è la prima volta che senti parlare dell’autunno come del periodo ideale per cominciare un corretto stile alimentare. Ma probabilmente nessuno ti ha mai spiegato perché. Cos’ha di particolare questa stagione, caratterizzata tra l’altro dalla fine delle vacanze e quindi apparentemente lontana dal bisogno di dimagrire? Ricordi la favola della cicala e della formica?

La prima, in questo caso, passerebbe la stagione fredda ad abbuffarsi, per poi ritrovarsi ancora una volta a fare una fatica incredibile per tornare in forma ai primi caldi.

*Meglio seguire l’esempio della formica!* Iniziando in autunno un regime alimentare normale o ipocalorico bilanciato, è possibile arrivare

a Natale senza alcun problema di linea. E poi, anche quest'anno, dopo le vacanze, chiunque ti proporrà la "dieta magica", copiata magari dall'amica dell'amica, e per questo totalmente inefficace. Partire invece con il piede giusto è il segreto del successo in ogni progetto, da quelli lavorativi a quelli educativi. La dieta non è da meno: se cominci adesso, sfruttando l'entusiasmo e la voglia di fare che ti hanno regalato i giorni di vacanza, avrai molte più probabilità di raggiungere il tuo traguardo. Consideriamo poi che chi si piace piacerà anche agli altri.

È la regola numero uno del vivere sociale: essere soddisfatti del proprio aspetto assicura un'ottima impressione anche allo sguardo altrui. Ultima considerazione: chi va piano va lontano (anche sulla bilancia). L'ultima dieta è stata una corsa contro il tempo per rientrare nel bikini o nei pantaloni dell'anno scorso?

Riscopri il piacere di prenderti cura del tuo corpo senza fretta, ponendoti dei traguardi intermedi di settimana in settimana o di mese in mese, ma soprattutto apprezzando lo stato di benessere e salute che un'alimentazione equilibrata ti regalerà nel tempo.

Ecco quindi 10 regole alimentari per vivere meglio e raggiungere il giusto peso. (*cfr [www.giustopeso.it](http://www.giustopeso.it)*)

#### Regola 1:

**Fai sempre la prima colazione!** La sera non andare a letto tardi (è importante dormire almeno 8 ore) e, al mattino, ricordati di fare colazione! È consigliato bere latte o yogurt parzialmente scremato, accompagnato da fette biscottate con marmellata o cornflakes e/o frutta di stagione. *Il tè non è una colazione valida.* I biscotti sono più calorici. Attenzione quindi a non esagerare. Arrivare a scuola o al lavoro a digiuno è un errore frequente: cerchiamo di evitarlo. I genitori devono insegnare al bambino a fare colazione prima di andare a scuola: ne gioverà la sua crescita, il suo apprendimento e il suo umore.

#### Regola 2:

**Attento alle quantità!** A pranzo è corretto

mangiare 70-80 grammi di pasta o riso o polenta (un mazzetto di pasta che riempie lo spazio tra pollice e indice ripiegato fino alla base del pollice), condita con olio extravergine di oliva o sugo al pomodoro; il secondo piatto può essere a base di carne o pesce o formaggi con verdure. Sia a pranzo che a cena è indispensabile assumere dei contorni (verdura cotta o cruda, pomodori, insalate, finocchi, carote, fagiolini, ecc.) e frutta di stagione.

#### Regola 3:

**Bevi soprattutto acqua!** L'acqua è la bevanda migliore ed è consigliabile a tutte le età. Tutti gli altri "soft drink" (tè, aranciate, coca, ecc.) sono essenzialmente costituite da zuccheri semplici, forniscono calorie inutili senza altri nutrienti. Anche i prodotti light (zero) hanno il loro costo (non lieve) e soddisfano solo il gusto e non altro. I succhi di frutta, quando consumati in eccessiva quantità, possono causare diarrea, dolori addominali, compromissione della crescita. *Quindi attenzione, altrimenti il peso aumenta troppo!*

#### Regola 4:

**Non abbandonare il latte e lo yogurt!** Il latte è un alimento completo e ricco di calcio. Anche le tue ossa vogliono crescere e senza l'aiuto del calcio e del latte non si cresce bene. Non devi pensare al latte come a un alimento per i lattanti. Una buona quantità di latte (1 tazza al mattino e 1 yogurt a merenda) è utile a tutti, soprattutto a chi pratica sport.

#### Regola 5:

**Mangia 5 volte al giorno!** È consigliato mangiare cinque volte al giorno (*prima colazione, spuntino del mattino, pranzo, merenda, cena*). Evitiamo quindi di mangiare e masticare (chewing-gum) sempre e dovunque (in macchina, quando vediamo la TV o studiamo).

Si è visto infatti che concentrare i pasti in 2-3 "grossi appuntamenti con il cibo" è spesso la maniera migliore per assumere cibo in eccesso, tendendo ad assumere alimenti più grassi.

Regola 6:

**Mastica bene!** Masticare il “boccone” almeno 15 volte aumenta il senso di sazietà e diminuisce la fermentazione degli zuccheri nello stomaco. Anche in questo caso l'esempio vale più di molte parole. Bisogna educare il bambino a una adeguata masticazione poiché la prima digestione avviene in bocca. La voracità fa aumentare, tra l'altro, l'ingestione di aria e, quindi, sensazioni di gonfiore e pesantezza.

*Non vi abituate a mangiare davanti alla TV o al computer;* poiché quando si mangia si deve essere pienamente consapevoli di quello che si fa: così si svilupperà il senso del gusto e della sazietà.

Regola 7:

**Mangia di tutto un po'!** Ogni settimana sarebbe consigliabile assumere 3-4 porzioni di carne, 2-3 porzioni di pesce, 3 porzioni di formaggi, 2 porzioni di uova, 1-2 porzioni di salumi. Almeno 1-2 volte la settimana il pasto di due portate va sostituito con un *pasto unico a base di pasta (o riso) con legumi*.

Regola 8:

**Mangia “5 pugni al giorno” di frutta o verdura!** *Attenzione non devi fare a pugni!* Devi solo vedere quanta frutta e verdura mangi. Il tuo pugno può essere una misura. Più frutta, meno snack e patatine!

Regola 9:

**Non esagerare con gli snack!** Mangia soprattutto merende preparate in casa, come ciambellone, crostata, pane e marmellata, pane e pomodoro. La merenda può essere costituita anche da un gelato di frutta, un frullato, uno yogurt o della frutta.

Regola 10:

**Quale pane mangiare? Quello del fornaio!** *È meglio mangiare il pane fresco del fornaio perché le calorie del pane in cassetta, cracker, grissini sono maggiori.* Perché? Perché contengono più grassi e meno acqua, quindi sono solo

apparentemente più leggeri. Sono anche ricchi di calorie i cornetti e tutti i prodotti da forno. Quindi, attenzione alle quantità.

Dopo aver “digerito” queste informazioni nutrizionali, consideriamo anche quanto segue.

**Oltre l'acqua, cosa bere? Ovvero: lo sapevi?**

**ARANCIATA.** In una lattina da 330 ml di aranciata sono contenuti 5,5 bustine di zucchero e nella confezione da 1,5 litri sono presenti 25 bustine di zucchero. Inoltre sono spesso presenti dei conservanti come l'acido benzoico.

**LATTE.** Il latte e i suoi derivati apportano acqua, calcio, proteine, grassi, vitamine e sali minerali. In particolare il latte è un alimento ricco di proteine di ottima qualità, di calcio e di vit. B2.

La metà circa dei grassi del latte è costituita da acidi grassi saturi. **Il latte pastorizzato non deve essere bollito, ma solo riscaldato.** La pastorizzazione, che comporta una perdita variabile del 10-20% delle vitamine, è il trattamento termico del latte a 80°C per 20”. Il latte UHT (a lunga conservazione) è invece trattato a 150°C con una riduzione notevole del contenuto vitaminico. In età pediatrica, dopo il 5°-6° mese di vita del bambino e fino al 12° mese, sono consigliati i latti di proseguimento.

Sono formule che derivano dal latte vaccino ma sono modificate riguardo alla composizione dei grassi (soprattutto a livello di ac. grassi essenziali), contenuto di minerali, dei carboidrati, di vitamine, di ferro.

I bambini alimentati con latte vaccino intero nel secondo semestre di vita hanno un ridotto apporto di ferro, di acido linoleico e di vitamina E mentre l'apporto di sodio, potassio e proteine è eccessivo.

**CAFFÈ e CAFFEINA.** In genere l'espresso “lungo” contiene più caffeina di quello ristretto. Un caffè espresso contiene 60 -120 mg di caf-

feina, mentre un caffè' decaffeinato 2-5 mg, 1 bustina di tè 15-20 mg, una lattina di Cola 30-40 mg, 100 g di cioccolato fondente 70 mg e 100 g di cioccolato al latte 20 mg. Il contenuto di caffeina è pari a 1,2-1,7% nella varietà "arabica", mentre è circa il doppio (2,0-4,7%) nella varietà "robusta". È utile sapere che circa l'1% della caffeina assunta dalla mamma passa nel latte.

**SUCCO DI FRUTTA.** Il termine "succo di frutta" esprime un contenuto pari al 100% di frutta. "Nettari", "succo e polpa" e omogeneizzati di frutta ne contengono il 50%; il resto è acqua e zucchero (saccarosio). Rispetto ai succhi "domestici" non contengono cellulosa, influenzando in maniera minore la motilità intestinale.

L'apporto calorico medio è 40-50 kcal ogni 100 ml, mentre il potere "saziante" è quasi nullo.

**TÈ.** Il tè, spesso somministrato ai bambini, è un potente inibitore dell'assorbimento del ferro. Pertanto l'uso del tè in età infantile non può essere raccomandabile. Il tè è eccitante (rilascia la caffeina) se le foglie vengono lasciate riposare fino a 2 minuti, e, viceversa.

È rilassante (rilascia il tannino che precipita la caffeina) se si lascia per cinque minuti e oltre. Il tè indiano contiene più caffeina rispetto ai tè verdi e neri provenienti dalla Cina.

**ZUCCHERI.** Lo zucchero bruno è estratto dal fusto della canna da zucchero, quello bianco dalle radici della barbabietola. La differenza tra lo zucchero raffinato (99,9% di saccarosio) e lo zucchero grezzo (98% di saccarosio) è pochissima (meno di due punti percentuali).

Quindi 7 grammi di zucchero raffinato apportano 28 kcal, mentre 7 grammi di zucchero grezzo ne apportano 27,5 kcal. È commercializzato anche uno zucchero "più leggero" del 30%, rispetto al comune zucchero semolato. A tal punto, a parità di volume, è possibile ridurre l'apporto calorico (se il gusto si accontenta).

La conclusione è: preferire, per la nostra sete, acqua o latte/yogurt, altrimenti il conto calorico aumenta.

Quindi, un corretto regime alimentare deve poter essere vario, ma al tempo stesso bilanciato riguardo ai diversi nutrienti, per far fronte ai diversi bisogni dell'organismo. È chiaro, gli alimenti non sono tutti uguali; a tal proposito, ricordiamo: **1 grammo di proteine e di carboidrati forniscono all'organismo 4 kcal, 1 grammo di alcool 7 kcal e 1 grammo di lipidi 9 kcal. (n.b. vitamine, sali minerali e acqua non apportano energia).** Al fine di esaminare rapidamente i diversi apporti calorici degli alimenti, sono riportate le kcal per 100 grammi di prodotto (dati Inran). ■



meno di 50	Fagiolini freschi, fave fresche, latte e yogurt scremati e parzialmente scremati, aranciata, cola, birra, frutta e verdura (tutta) tranne le seguenti.
51-100	Mais in scatola, fagioli in scatola, carne bovina in gelatina (in scatola), piselli freschi e in scatola, patate, banane, kaki, mandaranci, mandarini, mele, pesche sciroppate, succhi, uva, trippa, uovo, vitello, alice, aragosta, calamaro, cozze, merluzzo, palombo, sogliola, trota, latte intero, ketchup, vino.
101-150	Olive verdi, fegato, bovino, capretto, cavallo, coniglio, tacchino, triglia, fiocchi di latte magri, pappa reale, vermut, fior di fragola, ghiacciolo.
151-200	Castagne, agnello, pollo, bresaola, salmone, tonno, ricotta di pecora, ricotta di vacca, formaggi light, aperitivi.
201-250	Pane integrale, avocado, olive nere, prugne secche, hamburger, prosciutto cotto e crudo, feta, dadi da brodo, brandy, grappa, whisky, marmellata.
251-300	Pane, datteri, würstel, fior di latte, crescenza, stracchino, mozzarella, cono gelato.
301-350	Farina, pasta, pizza, riso, mortadella, prosciutto di montagna, speck, salsiccia, panna, formaggino, fontina, taleggio, robiola, gorgonzola, caramelle, crostata, miele, panettone.
351-400	Cornflakes, pop-corn, cocco, coppa, salame tipo Napoli e tipo Milano, provolone, parmigiano, cacao in polvere, cannoli alla crema, merendine con marmellata, savoiardi, torta margherita.
401-450	Biscotti, cracker, cornetti, fette biscottate, grissini, cotichino, salame tipo ungherese, salame tipo Fabriano, caciocavallo, emmental, pecorino, grana, merendine farcite.
451-500	Merendine tipo pan di spagna.
501-550	Ciccioli, Nutella.
551-600	Noci, pinoli.
601-650	Pistacchi.
651-700	Nocciole, maionese.
751-800	Burro, margarina.
851-900	Olio di semi e di oliva

Pertanto:

*“Dipende da noi essere in un modo piuttosto che in un altro. Il nostro corpo è un giardino, la volontà il giardiniere. Puoi piantare l’ortica o seminare la lattuga, mettere l’issopo ed estirpare il timo, far crescere una sola qualità di erba o svariate qualità, lasciare sterile il terreno per pigrizia o fecondarlo col lavoro. Il potere e l’autorità dipendono da noi.”* (William Shakespeare, Otello, atto I, scena III)

Presso la BIOS S.p.A. di Roma in via Chelini 39, il dott. Giorgio Pitzalis, specialista in Gastroenterologia, svolge attività di consulenza nell’ambito del servizio di Diagnostica Specialistica Pediatrica, coordinato dal prof. Armando Calzolari.

**Per informazioni e prenotazioni: CUP 06 809641**