

## **Alimentazione**

### **Mangiare correttamente: un passo decisivo per stare bene e vivere meglio**

Alimentarsi in modo corretto corrisponde ad un sicuro investimento per la nostra salute complessiva, oltre che per il nostro aspetto estetico. Tutti gli studi confermano lo stretto legame tra alimentazione, sovrappeso e obesità, fattori che influenzano l'insorgenza del diabete, dell'ipertensione, dislipidemia, patologie articolari, ecc. Adottare una dieta bilanciata vuol dire prevenire queste patologie, sapendo che per mantenere a norma il nostro peso corporeo occorre anche conoscere il nostro fabbisogno calorico giornaliero, che non è uguale per tutti, ma dipende dal metabolismo basale (influenzato dall'età e dal sesso) nonché dall'attività (consumo di energia) svolta quotidianamente. Infatti, ogni caloria in più introdotta rispetto al fabbisogno si trasforma in tessuto adiposo e ciò richiede l'aumento di dispendio calorico al fine di mantenere in parità il bilancio tra entrata e uscita. Come primo passaggio per valutare se il nostro peso è a norma si ricorre, convenzionalmente, all'indice di massa corporea (BMI) ricavato dal rapporto tra peso in kg ed il quadrato dell'altezza espresso in cm; un BMI normale dovrebbe essere compreso tra 19 e 24 nella donna e tra 20 e 25 nell'uomo. Sopra e sotto tali soglie si è considerati, rispettivamente sovrappeso o sottopeso.

Per giungere ad un'alimentazione equilibrata è giusto attenersi ad alcune regole generali che consentono di rispettare gli apporti nutrizionali così suddivisi: 55-60% composto da carboidrati (pasta, pane, riso, patate, ecc.), 20-25% da proteine (carne, pesce, uova, formaggi, ecc.) 10-15% da lipidi (grassi). Dunque, è importante fornire al nostro organismo gli alimenti in rapporto alla loro composizione in principi nutritivi e del loro valore nutrizionale, calcolando un consumo su base giornaliera/settimanale. Una corretta alimentazione giornaliera parte dalla prima colazione, che deve rappresentare il 20-25% dell'apporto calorico giornaliero, essere di facile digeribilità e consentire di giungere al momento del pranzo in efficienza e con un appetito normale. Se dovesse calare il livello di attenzione (specie nei giovani) si può ricorrere ad uno spuntino con cibi poco calorici e, comunque, leggeri (frutta, biscotti secchi, yogurt, fette biscottate). Il pranzo dovrebbe essere composto da un primo e secondo piatto, entrambi semplici e con pochi grassi, accompagnandolo sempre con verdura e frutta. La cena dovrebbe, infine, completare l'apporto calorico consigliato, accompagnando i piatti principali con verdura e frutta. Se necessario, si può ricorrere anche allo spuntino pomeridiano, soprattutto se sono state spese delle energie, per non arrivare al pasto serale con molto appetito. Buone regole da ricordare: non saltare i pasti attenendosi ad una dieta bilanciata; non mangiare in fretta, in piedi o guardando la TV; meglio usare olio extravergine, non eccedere con il sale, conoscere i tempi di digestione (30-60 minuti per gli zuccheri, 180 min. per i grassi, 120 min. per le proteine). Altrettanto buona regola è stabilire con un professionista preparato la quantità di calorie giornaliere da consumare.