



# Prevenire mangiando

## Le regole base di una sana alimentazione

**S**embra solo una frase d'effetto, ma perché non cominciamo davvero a passare dal dire al fare? Le rubriche di alimentazione e cucina sono sempre molto gradite e lette, ma spesso, una volta lette e semi-digerite, vengono in qualche modo rimosse e restano un vago ricordo che solo ogni tanto ci rammenta che in tavola dovrebbe sempre esserci la verdura e che se abbiamo sete la soluzione più sana e dissetante è un bel bicchiere d'acqua.

Visto che tante volte abbiamo parlato di sana alimentazione in questa rubrica, facciamo un piccolo ripasso ragionato ed aggiornato, trovando spunti per passare dalla teoria alla pratica.

Prima di tutto, **che c'è di nuovo sotto al sole?** Gli amanti delle novità resteranno forse delusi, perché valgono ancora le vecchie regole del gioco. Tutto è sotto controllo: i buoni sono ancora buoni e i cattivi sono sempre più cattivi. Non lasciamoci abbindolare dal pomodoro anticancro, dal cioccolato super antiossidante, o dai mirtilli salvavita....per non parlare delle loro varianti in pillola. E' tutto vero, quegli alimenti hanno alcune specifiche proprietà, ma la sana alimentazione, quella che ci aiuta a stare in forma e a prevenire le malattie cronico degenerative, è quella che si mette in pratica a

tavola tutti i giorni, variando il menù e gli alimenti e gustandoci veramente la **Dieta Mediterranea** che tutto il mondo ci invidia, ma che noi continuiamo a snobbare. In pratica, mangiare Mediterraneo è facilissimo, vivendo in un paese come l'Italia.

### Ma quali sono i documenti di riferimento a cui ispirarsi?

Le linee guida INRAN ([www.inran.it](http://www.inran.it)) forniscono la base dei consigli: affiancate a linee guida specifiche per la prevenzione dei tumori, basate sul documento del WCRF 2007 ([www.wcrf-uk.org/research/cp\\_report.php](http://www.wcrf-uk.org/research/cp_report.php)) (vedi Sano&Buono 1-2008), costituiscono un ottimo strumento per imparare a sedersi a tavola con saggezza. Alle linee guida ora si affiancano spesso anche le cosiddette "piramidi", una rappresentazione grafica delle raccomandazioni. Per dovere di sano campanili-

simo, segnalo la Piramide Alimentare Toscana ([www.piramidealimentare.toscana.it](http://www.piramidealimentare.toscana.it)). Fortunatamente questi e molti altri documenti sono coerenti l'uno con l'altro e prima di entrare nel dettaglio degli aspetti legati alla dieta e all'attività fisica, tutti ci ricordano che la prima regola per mantenersi sani è **Non fumare!**



### **Controlla il peso e mantieniti attivo**

Che si voglia prevenire il cancro, il diabete o le malattie cardiovascolari, sovrappeso e obesità sono il nemico numero 1. Mantenere il peso nella norma per alcuni è un vero problema, che guardiamo nel dettaglio nel riquadro dedicato. [Vedi **Mantenere il peso forma**: come e perché]

### **Vegetali e frutta: le basi dell'alimentazione.**

Per la loro ricchezza in fibra, vitamine e minerali, dovremmo imparare a fare delle verdure il centro dei nostri pasti. Sono anche poco caloriche, l'ideale quindi per dare sazietà senza fornire un eccesso di calorie. Le raccomandazioni parlano di almeno 500 grammi di verdura e frutta ogni giorno, una quantità persino "scarsa" se si mangiano due porzioni di verdura (300-500 g) e tre porzioni di frutta (450 g). Se però guardiamo i risultati delle indagini i consumi non sono però sempre così alti. Una buona percentuale di bambini (anche qui in Toscana) riferisce di non mangiare verdura tutti i giorni....e lo stesso capita di sentire parlando con gli adulti. Pensate un attimo ad un vostro pasto tipico, durante le settimana. La verdura (cotta o cruda che sia) compare ad ogni pasto? Quante volte alla settimana mangiate a pranzo solo un panino o un primo piatto? Ogni pasto dovrebbe comprendere verdura in abbondanza: se non siete a casa per pranzo portatevela in borsa (carote, sedano, finocchi, peperoni, pomodorini).

La frutta viene in genere consumata più volentieri, ma spesso uno si sente pieno e salta.... e a merenda mangia più volentieri un dolce o dei crackers o un gelato e quindi la frutta che fine fa?



Un frutto bello grosso fornisce circa 50 calorie. Una brioche circa 250...ed è piena di grassi "indesiderati".

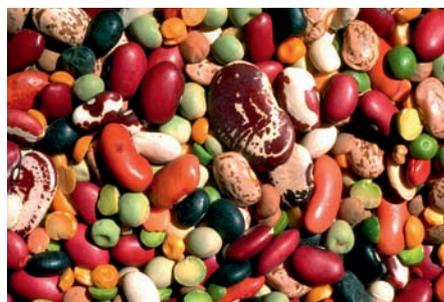
### **Cereali, soprattutto integrali**

Il gusto dell'integrale si è perso in Italia nel dopoguerra. La disponibilità di prodotti raffinati ha convinto la popolazione che la crusca sia buona solo per gli animali....certo se la togliamo e cerchiamo di consumarla così com'è ci si attacca in gola e non è molto buona, come pure non è tanto buono il chicco che lasciamo tutto "nudo". Ma se mangiamo tutto insieme (chicco, germe pieno di vitamina E e bucce esterne ricche di fibre) possiamo riabituarci

ad un gusto più completo. Prova- re per credere....

### **Legumi: una fonte proteica economica ed ecologica**

Un tempo detti la carne dei poveri, i legumi tornano di moda, perché fanno bene, ci permettono di mangiare meno carne e formaggi ed inoltre, in questo periodo di crisi che tanto ci spaventa, ci permettono di risparmiare sulla spesa. Un chilo di carne, non troppo grassa, costa tra i 9 e i 18 Euro al chilo, e ne mangiamo almeno 100 g. Un chilo di fagioli o ceci secchi costa tra i 2 e i 4 Euro al chilo e per una porzione ne bastano 50 g. Il conto è presto fatto. Se poi sostituite anche una porzione di prosciutto (20-30 Euro al chilo) con una di legumi, il risparmio è ancora più evidente. Quindi non ci son scuse, riscopriamo i sani piatti contadini di una volta.



### **Olio di oliva extravergine: per cucinare e per condire**

Essendo in Toscana questa raccomandazione è quasi superflua, ma meglio ricordarlo sempre. Gli altri grassi potete anche dimenticarli o comunque farne un uso solo occasionale.

### **Latte, yogurt e formaggi: meglio non eccedere**

Le linee guida consigliano un consumo quotidiano di latte o yogurt, ma su questo si discute molto tra scienziati. C'è chi dice che sono indispensabili per fornire il calcio per le ossa (quindi per prevenire l'osteoporosi) e c'è chi dice che non sono per niente indispensabili, che è meglio prendere il calcio da altre fonti (vegetali, frutta secca) e far sì che siano l'attività fisica e la luce del sole ad aiutare il processo di fissazione del calcio nelle ossa. Non è ancora chiaro chi abbia ragione. E' certo che troppi latticini, i formaggi in particolare, non sono graditi al nostro sistema circolatorio: posso-

no contribuire, insieme ai grassi dei salumi e delle carni più grasse, ad aumentare i livelli di colesterolo cattivo (l'LDL), uno dei principali fattori di rischio per le malattie di cuore.

no (l'LDL), uno dei principali fattori di rischio per le malattie di cuore.

### **Pesce: ottime proteine e grassi polinsaturi**

Con un paese circondato dal mare dovremmo consumare pesce tutti i giorni! Invece, un po' per pigrizia, un po' per il costo, ci sembra che il pesce sia una scelta proibitiva. Ma basta qualche trucco per renderlo più raggiungibile. Farlo pulire dal pescivendolo, comperare filetoni praticamente privi di lisce, scegliere il pesce azzurro, che è il più econo-



mico. Anche l'itticoltura (allevamento del pesce) ci viene incontro con prodotti meno costosi. Il surgelato è un'ottima scelta. Insomma: non abbiamo scuse!! Almeno 2-3 volte alla settimana, non possiamo farne a meno.

### Carni fresche e conservate

Nella vera dieta Mediterranea le carni arrivavano in tavola nei giorni di festa: d'inverno si ammazzava il maiale, la domenica a volte si festeggiava con un pollo, ma a parte questi eventi la carne non si vedeva tanto spesso. Oggi ne mangiamo senz'altro troppa. Soprattutto quella rossa (bovino, maiale ed ovino), in modo particolare se conservata (salumi ed insaccati) è legata ad un aumento di rischio di malattie croniche. Consumandone meno faremo bene a noi stessi e al nostro portafoglio.

ne a noi stessi e al nostro portafoglio.

### E che bere?

Acqua, tanta acqua. Vino e birra non sono indispensabili: se vogliamo berne, non più di un bicchiere al giorno per le signore e due per i signori. E non prima

di mettersi al volante. Occhio alle bibite: troppe calorie inutili! E se sono light, il gusto dolce non fa altro che assuefarci al desiderio di sentire qualcosa di dolce in bocca.

Inoltre, **occhio alla porzione**. Avete notato che ora troviamo spesso coca e altre bibite nelle bottiglie da 500 ml anziché nelle bottigliette o lattine da 330 ml? Una volta aperta, pur avendo il tappo a vite, sappiamo che non si mantiene buona a lungo e quindi...ce la scoliamo tutta!!! Risultato? Un centinaio di calorie in più, ogni volta che ci beviamo una bibita.



# Occhio all'etichetta

Forse non tutti sanno che...la confezione dei prodotti alimentari se guardata con attenzione ci svela tanti segreti riguardo all'alimento che contiene.

Alcune informazioni sono **obbligatorie**, altre sono facoltative e diventano obbligatorie solo in casi particolari (*Direttiva 90/496/CE, successive modificazioni e decreti di attuazione*).

Per legge, sull'etichetta devono sempre essere riportati il peso dell'alimento e gli **ingredienti del prodotto, elencati in ordine decrescente** di quantità. Questa informazione è importantissima perchè può aiutarci a fare scelte oculate.

La composizione nutrizionale dell'alimento è facoltativa. Diventa obbligatoria quando una informazione nutrizionale compare nell'etichettatura, nella presentazione o nella pubblicità del prodotto. Valore energetico, proteine, carboidrati e grassi, ed eventualmente anche sodio, fibra, vitamine e minerali: la composizione deve essere indicata per 100 grammi di alimento (o 100 ml di bevanda) ed eventualmente anche per "porzione".

La direttiva indica anche il valore delle **razioni giornaliere raccomandate (RDA)** delle vitamine e dei minerali che possono essere riportati in etichetta (es 60 mg/die per la vitamina C). In base a questi valori si calcola la percentuale di ciascun nutriente apportata da 100 g o da una porzione di alimento.

## Come usare queste informazioni?

Leggiamo un'etichetta.

*Crackers con olio di oliva (3%), erbe aromatiche (0.5%) e rosmarino (0.1%).*

**Ingredienti:** Farina di frumento; **Olio vegetale; Grasso vegetale;** Zucchero; Agenti lievitanti: carbonato acido di ammonio, carbonato acido di sodio, fosfato monocalcico; **Olio di oliva 3,0 %;** Sale; Sciroppo di glucosio-fruttosio; Farina di malto d'orzo; Miscela di erbe aromatiche disidratate 0.5 %; Spinaci disidratati 0,1%; Rosmarino disidratato 0.1 %.

**Avete notato?** Leggendo con attenzione scopriamo che l'olio di oliva, pur essendo stato utilizzato per la descrizione del prodotto, è il grasso presente in minor quantità. Al secondo e terzo posto, in ordine decrescente dopo la farina, troviamo "olio vegetale" e "grasso vegetale". Questi potrebbero essere oli di palma o di cocco. Non ci è dato saperlo, ma comunque ingredienti ben diversi dal nostro amato olio di oliva! Il produttore ha riportato anche le informazioni nutrizionali facoltative, che si possono leggere sul retro della confezione: queste ci dicono che il 50% dei grassi sono saturi (9 g di saturi su 18,5 g di grassi totali, quindi con buona probabilità palma e cocco sono presenti) e che questi crackers sono una notevole fonte di sodio. Pensate che 100 g di crackers (3 pacchetti da 5 crackers l'uno) forniscono il 50% di quei 2.4 g di sodio che non dovremmo superare ogni giorno.

# Piccola guida alla lettura delle etichette degli alimenti

## E le GDA?

Sono nuove indicazioni facoltative, predisposte e accettate dalla CIAA, associazione delle industrie Europee del settore agro-alimentare.

Le **GDA (guidelines daily amounts)**, o **valori giornalieri di riferimento**, suggeriscono la quantità totale di energia e nutrienti che un adulto, in buono stato di salute, deve assumere quotidianamente [www.eufic.org/article/it/nutrizione/etichettatura-alimenti-rivendicazioni/artid/Making\\_Sense\\_of\\_Guidelines\\_Daily\\_Amounts/](http://www.eufic.org/article/it/nutrizione/etichettatura-alimenti-rivendicazioni/artid/Making_Sense_of_Guidelines_Daily_Amounts/).

Vi sarà capitato di vedere degli ovali colorati sul fronte della confezione, che riportano le calorie, gli zuccheri, i grassi, etc dell'alimento. Nello spazio bianco dell'ovale è riportata la percentuale fornita da una porzione dell'alimento considerato, rispetto al **valore giornaliero di riferimento (GDA)**.

Per convenzione, viene usato il valore di riferimento riferito a 2000 calorie giornaliere. Possiamo quindi avere un'indicazione in più per capire il valore dell'alimento che stiamo per consumare. La grafica utilizzata dovrebbe permettere un facile confronto tra diversi alimenti, ammesso che le porzioni dell'uno e dell'altro siano confrontabili.

Con un po' di allenamento diventerete bravissimi a confrontare un alimento con un altro.

Guardate un po' cosa ho scoperto riguardo alla Coca-Cola. Qualcuno di noi potrebbe dire: amo la Coca-Cola, ma devo stare attento alla caffeina: prendo la Coca-Cola senza caffeina! Leggiamo l'etichetta: la

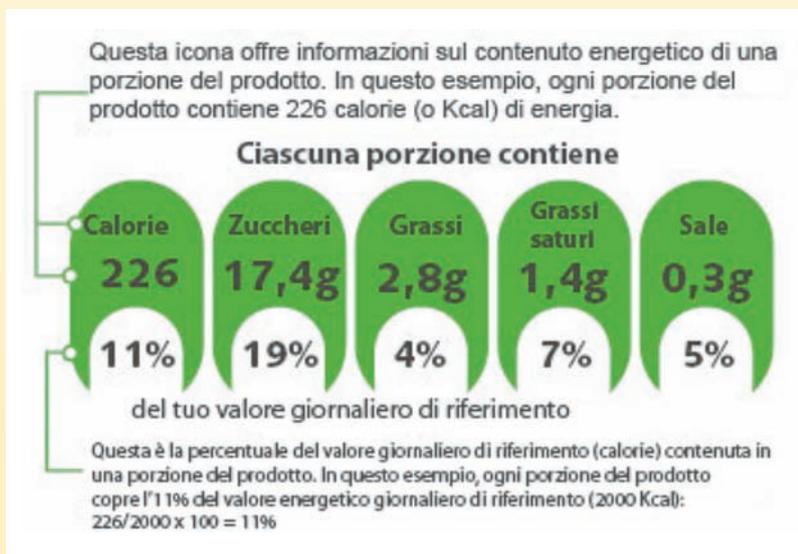
Coca-Cola senza caffeina fornisce un cucchiaino (da tavola) di zucchero in più: 37 g di zucchero anziché 27 g, che si traducono in 145 calorie anziché 105 kcal.

Attenzione inoltre alla faccenda delle porzioni. Sull'etichetta della bottiglia da 500 ml di Coca-Cola è riportata la composizione per "una porzione" da 250 ml, un quantitativo in effetti ragionevole. Ma sono sicura che molti consumatori, considerando la bottiglietta una monoporzione, non realizzano che se bevono tutta la bottiglietta devono raddoppiare il valore calorico: un bottiglietta di quella decaffeinata fornisce quindi 290 calorie!

**Table 1:**

GDA per un adulto che si basano su un consumo giornaliero di 2000 kcal (Calorie)

	GDA per adulti
Energia	2000 kcal (Calorie)
Grassi totali	Non più di 70g
Grassi saturi	Non più di 20g
Carboidrati	270g
Zuccheri totali	Non più di 90g
Proteine	50g
Fibra	Almeno 25g
Sodio (Sale)	Non più di 2.4g (6g)



A proposito di

# obesità

l'OMS dice che...

**L'OMS indica le dieci cose da sapere sull'obesità. Le riportiamo qui di seguito, con l'aggiunta di commenti, aneddoti, annotazioni.**

■ **Entro il 2010**, se non facciamo niente per fermare la tendenza attuale, **avremo in Europa 150 milioni di adulti obesi** (il 20% della popolazione) e 15 milioni di bambini ed adolescenti obesi (il 10% di ragazzi in quelle fasce di età). Secondo i dati disponibili nel 2006, il 28% della popolazione dell'Uzbekistan ed il 66% di quella Irlandese aveva un peso superiore al normale. Gli obesi erano il 13% in Portogallo ed il 23% in Finlandia. E in Italia? Possiamo guardare i dati dello studio EPIC a cui partecipano oltre 47.000 italiani adulti (tra cui oltre 13.000 residenti di Firenze e Prato). I dati sono stati raccolti nel 1993-1998. Il 51,9% degli uomini ed il 35,6% delle donne erano sovrappeso. Gli obesi erano il 14,5% tra gli uomini e 15,1% tra le donne. Purtroppo, una seconda misurazione di questi soggetti a distanza di 5-10 anni dalla prima, ha mostrato una forte tendenza all'aumento del peso.

■ **I bambini sono particolarmente a rischio.** L'obesità in età giovane aumenta fortemente l'incidenza del diabete di tipo 2, dell'ipertensione e di tanti altri problemi correlati. Si stima che nei prossimi 40 anni, nel Regno Unito, la vita media invertirà la tendenza e inizierà ad accorciarsi anziché allungarsi, se non verrà fatto nulla per fermare questo fenomeno, soprattutto nei bambini. In Italia, più di 1 bambino su 3 tra i 6 e gli 11 anni pesa troppo. In particolare, il 12,3% dei bambini è obeso, mentre il 23,6% è in sovrappeso. Complessivamente oltre 1 milione e 100 mila bambini italiani ha un peso eccessivo rispetto alla propria altezza (*fonte: Okkio alla salute: [www.ccm-network.it/node/540](http://www.ccm-network.it/node/540)*). Le abitudini alimentari e lo stile di vita si apprendono proprio nell'infanzia: chi si abitua a mangiare scorrettamente e ad avere uno stile

di vita sedentario, tenderà più facilmente a quel modello per tutta la vita. Il buon esempio in famiglia è la cosa migliore: movimento e dieta Mediterranea. La miglior merenda è la frutta, oppure un panino (integrale) con la marmellata o con l'olio di oliva. Anche latte e yogurt in questa fascia di età sono un ottimo snack.

■ **Obesità e sovrappeso sono il risultato di accumulo involontario di grasso, determinato da uno squilibrio tra entrate e uscite, protratto nel tempo.** Gli obesi hanno un rischio molto aumentato di sviluppare gravi malattie: diabete non insulino dipendente), malattie coronariche, ipertensione ed ictus, malattie della colecisti, alcuni tipi di cancro (endometrio, ovaio, mammella, cervice uterina, prostata, colon e retto, cistifellea, pancreas, fegato e rene) oltre a problemi di tipo psico-sociale. **Si stima che il peso in eccesso causi oltre 1 milione di morti in Europa, ogni anno.**

■ **L'obesità ha un costo:** il 6% dei costi della Sanità in Europa sono dovuti al trattamento dei problemi legati all'obesità. Negli Stati Uniti, dove il tipo di organizzazione della sanità permette di fare calcoli molto precisi, si stima che il soggetto obeso costi il 36% in più, in termini di sanità, rispetto al normopeso. Inoltre, non sono da trascurare altri costi indiretti: l'obeso fa più assenze dal lavoro a causa delle peggiori condizioni di salute, è spesso discriminato e spesso rende meno a scuola.

■ Nella maggior parte dei paesi Europei **l'obesità colpisce principalmente le classi economicamente più svantaggiate**, caratterizzate da redditi più bassi, livelli di scolarità inferiori, e minor accesso alla sanità. Il circolo è vizioso: le classi meno abbienti vivono spesso in ambienti che

meno favoriscono il movimento e la scarsa disponibilità economica spinge a scegliere alimenti densi di energia a basso costo. Proviamo a fare un esempio guardando ad alcune porzioni di alimenti, il loro valore calorico e il loro costo. Una coppa di fragole, molto appetibile ed ipocalorica (solo 50 Kcal), ha un costo per 100 calorie piuttosto elevato, diciamo intorno a 1,85 euro per 100 calorie. Il classico panino con Nutella o creme simili fornisce invece circa 240 calorie con un costo per 100 calorie di circa 0.13 Euro! Risulta evidente che chi ha bisogno di sfamarsi, a basso costo, non comprerà certo una coppetta di fragole, o un pinzimonio di verdure, ma sceglierà piuttosto pane e Nutella o un bel hamburger. Le scelte economiche quindi rischiano di costare caro in termini di grasso accumulato. Per smaltire il pane spalmato di ricche creme o dolci altamente calorici come le crostatine, bisogna infatti dedicare molto tempo all'attività fisica: bastano 20 minuti di passeggiata per bruciare le calorie della coppetta di fragole, ma ne servono ben 105 per bruciare pane e Nutella, se mangiata in più rispetto al fabbisogno quotidiano.

■ **L'ambiente in cui sempre di più viviamo viene oggi definito "obesogenico"**: il lavoro sedentario, gli spostamenti in auto, la facilità di acquisto di alimenti pronti e densi di energia sono tutti fattori che incoraggiano comportamenti che portano allo squilibrio tra entrate ed uscite. Amministratori e politici devono prendere atto delle indicazioni fornite dagli organismi nazionali ed internazionali ed offrire ambienti più idonei alla salute e che promuovano stili di vita sani. Per i bambini il miglior movimento è quello spontaneo: basterebbe un albero in cortile per stimolare i giochi di movimento.

■ **Oggi in Europa la disponibilità di cibo è enormemente superiore al passato.** Se il fabbisogno medio di una donna adulta è di 2000 chilocalorie, la disponibilità di cibo è in aumento e sarà presto superiore alle 3000 kcal per individuo. Pensiamo ad esempio allo zucchero: è nascosto ovunque, dai biscotti, alle merendine, alle bibite, agli snack, alla salsa ketchup che sta dilagando anche tra i giovani frequentatori di ristoranti fast food del nostro paese. Per imparare a trovare lo zucchero e gli altri "nemici" nascosti negli alimenti, leggiamo le etichette.

■ **Almeno due terzi degli europei non si muovono abbastanza.** L'OMS raccomanda almeno 30 minuti di attività moderata tutti i giorni: basterebbe andare a piedi o in bicicletta al lavoro, non prendere l'ascensore, fare pulizie di casa, giardinaggio o sport. Per i bambini e i ragazzi si raccomandano almeno 60 minuti al giorno, facilmente ottenibili staccando gli occhi più spesso dal computer o dalla televisione per giocare invece all'aperto con gli amici.

■ **Le strategie per contrastare l'aumento dell'obesità dovrebbero includere la promozione del consumo di frutta e verdura e la riduzione di grassi e zuccheri, oltre a favorire l'aumento dell'attività fisica.** Tutto questo attraverso azioni concrete, tra cui rendere più disponibili ed economici gli alimenti che fan-

“Gli obesi hanno un rischio molto aumentato di sviluppare gravi malattie: diabete, malattie coronariche, ipertensione ed ictus, malattie della colecisti e alcuni tipi di cancro”

no bene, anche attraverso le mense scolastiche ed i distributori automatici presenti nelle scuole e sui luoghi di lavoro. Favorire l'attività fisica di tutti i giorni attraverso programmi scolastici e di comunità e rendendo tutte queste scelte veramente possibili.

■ **L'OMS appoggia tutte le iniziative che vanno in questo senso...** e speriamo che queste indicazioni vengano poi realmente messe in pratica. Il governo italiano ha varato già da qualche anno il programma "Guadagnare salute: rendere facili le scelte salutari", a cui ha aderito anche la Regione Toscana. Le iniziative sono tante, ma non sempre raggiungono capillarmente tutti i cittadini. Sono spesso le scuole di quartieri più svantaggiati ad essere le più trascurate, a ritrovarsi con una fila di distributori automatici di merendine e bibite dolci, mentre quelli del famoso programma ministeriale *Frutta Snack* sono rimasti mosche bianche che pochi cittadini hanno avuto l'onore di sperimentare.