



Ma lo sai quanto mangi?

Pesare tanto o pesare poco dipende da cosa, ma soprattutto **da quanto mangiamo**. È molto raro vedere in libertà un animale sovrappeso o obeso. I chili di troppo ostacolano la sopravvivenza in tutti gli esseri viventi: difficilmente il cibo disponibile per gli animali non-domestici è talmente abbondante da poter causare un aumento di peso eccessivo. Ma tra gli uomini del ventunesimo secolo le cose stanno diversamente. Siamo circondati da cibo facilmente raggiungibile, allettante e spesso anche economico. **Obesità e sovrappeso dilagano**, influenzando negativamente sulla salute e sulla qualità della vita. Sarà colpa della genetica, del cibo, delle bevande dolci, dell'alcol o della scarsa attività fisica?

Sarà colpa di un po' di tutto, direi, ma oggi voglio puntare il dito sul cibo, anzi sulla quantità di cibo, visto che della qualità abbiamo già parlato tante volte. La porzione degli alimenti è un po' un mio pallino. Una recente revisione della *Cochrane Library* (anno 2015, numero 9), dimostra che la **scelta della porzione può avere un'influenza importante sul totale delle calorie ingerite** e quindi su tutto ciò che ne consegue. Il lavoro analizza una settantina di studi randomizzati, in varie fasce di età, e mostra che **quando viene offerta una porzione più grande, automaticamente si tende a mangiare di più**. Come dire che una

volta iniziato a masticare, si tende a consumare tutto quello che c'è sul piatto. Questo comporta un **aumento di consumo** che, se protratto costantemente nel tempo, potrebbe determinare un aumento del 12-16% delle calorie ingerite tutti i giorni con i cibi. Lo studio mostra anche che piatti, bicchieri, posate più grandi, determinano un consumo maggiore di alimenti.

Tutto ciò è preoccupante: non sappiamo dire "grazie, è troppo, potrei averne un po' di meno?". Il dettaglio degli studi andrebbe valutato bene, per capire se negli studi le persone fossero messe nella condizione di lasciare qualcosa sul piatto: a volte per gentilezza e per buona educazione, pensiamo infatti che non sia

“la scelta della porzione può avere un'influenza importante sul totale delle calorie ingerite”

giusto lasciare avanzi, senza renderci conto che in questo modo danneggiamo prima di tutti noi stessi. Come mi insegnava tanti anni fa un professore in Svezia, mangiare più del necessario non salva nessun bambino dalla denutrizione e invece porta noi stessi alla **malnutrizione per eccesso**.

Ma voi direte: io so dire di no, sono capace di farmi dare una porzione più piccola. Forse è vero, ma **sono molte le situazioni in cui la porzione non si**

può scegliere, come la misura di una brioche, di un gelato, o di un alimento confezionato.

In molti paesi sono stati fatti studi che mostrano che **il peso delle porzioni alimentari è aumentato negli ultimi anni in maniera notevole**. In particolare, la **Fondazione Britannica per il Cuore** (*bhf.org.uk*) ha di recente svolto una ricerca per confrontare le porzioni in uso nel 1993 (anno di una pubblicazione ufficiale sulle porzioni degli inglesi) con le porzioni misurate a vent'anni di distanza (2013). Emerge in modo evidente che **le porzioni sono lievitate**: un *muffin* che pesava circa 85 grammi, pesa oggi tra i 72 e i 130 grammi. La *bagel* (un panino a forma di ciambella) è passata da 70 ad 86 g: una bagel al giorno, si traduce in 19500 kcal in un anno, che corrispondono ad un potenziale aumento di peso di almeno 2 kg. Due chili all'anno per 10 anni fanno 20 kg, un eccesso di peso tutt'altro che raro nelle nostre popolazioni occidentali.

Non mi risulta che studi analoghi siano stati condotti in Italia. Ma basta concentrarsi un pochino per notare anche da noi questa tendenza. Facciamo qualche **confronto con le porzioni standard**, proposte dal gruppo di nutrizionisti italiani della SINU e dell'INRAN nel 2014:



- **Yogurt:** il vasetto classico di yogurt monoporzione pesa 125. Oggi molti yogurt sono in vasetti più grossi (150-170 g).
- **Bibite:** la comune lattina da 330 mL, oggi si trova anche nel formato 500 mL (ma per fortuna anche in formati più piccoli).
- **Succhi di frutta:** la classica bottiglietta in vetro da 125 mL, è diventata già da anni un brick rettangolare da 200 mL (la porzione oggi considerata standard). Di recente si sono aggiunte altre confezioni in formato 330mL, 500 mL. Per fortuna in questo settore molte ditte fanno anche succhini in formato più piccolo (100 mL).



(chicken pie) sono aumentati di peso, come pure le patatine fritte e altri snacks.

Ci sono poi le tentazioni, le offerte speciali: non vi è mai capitato di sentirvi proporre in un bar o al ristorante fast food offerte convenientissime? Ad es. un “menù” con panino e bibita allo

diete costose, provate come prima cosa a controllare la porzione rimpicciolandola. Se la vostra porzione corrisponde normalmente a 4-5 biscotti, riduceteli a 3-4. Se mangiate la quantità standard di 80 g di pasta, riducetela a 60 g. Questi piccoli tagli vi aiuteranno a ridurre le calorie giornaliere: 300 calorie in meno al giorno corrispondono a 9000 calorie al mese: se riuscite a resistere, vi troverete a fine mese con un chilo in meno!

Come tagliare queste 300 calorie? Basta togliere qualcosa dal menù quotidiano.

Per esempio:

20 g pasta, 1 biscotto, mezzo bicchiere di vino, mezzo cucchiaino di olio, 2 cucchiaini di zucchero oppure

50 g di pane, due fette di salame, mezza brioche

oppure

1 lattina di bibita, 30 g di patatine fritte

“Se avete qualche chilo da perdere provate come prima cosa a controllare la porzione rimpicciolandola”

- **Brioche:** consideriamo la porzione standard 50 g, ma capita spessissimo di vedere brioche e croissant giganti. Fateci caso: più andate verso il sud del paese, più la misura aumenta. Chiedete di pesarne una, per curiosità... Idem per panini, sandwich e tramezzini.
- Secondo il report britannico, anche le **pizze e i rustici**

stesso prezzo del solo panino. Non è facile dire “grazie, prendo solo il mio panino”, rinunciando alla bibita gratis! E così, giorno dopo giorno, ci abituiamo a prendere panino e bibita, e continueremo ad ordinare la bibita anche quando non sarà più in offerta.

Che dire quindi? Occhio alla porzione!

Se avete qualche chilo da perdere, anziché spendere soldi in

Per saperne di più:

http://www.sinu.it/public/20141111_LARN_Porzioni.pdf

<https://www.bhf.org.uk/about-us/our-policies/preventing-heart-disease/portion-sizes>

<http://www.cochrane.org/news/portion-package-or-tableware-size-changing-selection-and-consumption-food-alcohol-and-tobacco>

