



Il piatto del Mangiar Sano

Parlamo sempre di cibi e ricette sane, di linee guida e di raccomandazioni, ma pochi conoscono questo: “**Il Piatto del Mangiar Sano**, creato dagli esperti di nutrizione della Harvard T.H. Chan School of Public Health e dagli editori delle Pubblicazioni Harvard Health, è una guida per creare pasti salutari e bilanciati, sia che siano serviti su un piatto, sia che siano confezionati in un cestino del pranzo. Appendine una copia sul frigorifero come promemoria giornaliero per creare pasti sani e bilanciati!”.

Una semplice immagine, facile da memorizzare, da tenere in mente anche quando si mangia fuori casa, al ristorante, in mensa o dagli amici.

Le raccomandazioni si basano sulle evidenze risultanti da decenni di ricerche nel campo nutrizionale: sono state tradotte in oltre 20 lingue (<http://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/healthy-eating-plate/translations/>) tra le quali anche l'italiano (con grande piacere ho collaborato con il collega Alberto Ascherio, epidemiologo della Harvard School of Public Health, alla versione italiana). Ho pensato di proporvi in versione integrale sia l'immagine che i testi. Buona lettura!

Componi la parte principale del tuo pasto con ortaggi e frutta - ½ piatto

Mira al colore e alla varietà e ricorda che le patate non contano come ortaggi nel Piatto del Mangiar Sano, perchè hanno un effetto negativo sullo zucchero del sangue.

Scegli cereali integrali - ¼ del tuo piatto

Cereali integrali e intatti - fru-



Il Piatto del Mangiar Sano Copyright © 2011 Harvard University, Per maggiori informazioni sul Piatto del Mangiar Sano consulta The Nutrition Source, Department of Nutrition, Harvard T.H. Chan School of Public Health, <http://www.thenutritionsource.org> e Harvard Health Publications, www.health.harvard.edu

mento integrale, orzo, chicchi di frumento, quinoa, avena, riso integrale e alimenti prodotti con questi, come la pasta di frumento integrale, hanno un effetto più blando sullo zucchero nel sangue e sull'insulina, rispetto al pane bianco, al riso bianco e ad altri chicchi raffinati.

La potenza delle proteine - ¼ del tuo piatto

Pesce, pollame, legumi e noci sono tutte fonti versatili di proteine - possono essere aggiunte alle insalate e si combinano bene con le verdure sul piatto. Limita la carne rossa ed evita le carni trasformate, come pancetta e salsicce.

Oli vegetali sani - con moderazione

Scegli oli vegetali sani, come

olio di oliva, canola (colza), soia, mais, girasole, arachide e altri. Evita gli oli parzialmente idrogenati, che contengono grassi trans, malsani. Ricorda che povero-in-grassi non significa “sano”.

Bevi acqua, caffè, o tè

Evita le bevande dolci, limita il latte ed i latticini ad una o due porzioni al giorno, e limita i succhi ad un piccolo bicchiere al giorno.

Muoviti

La figura in rosso che corre attraverso la base del Piatto del Mangiar Sano serve a ricordarci che mantenersi attivi è importante anche per il controllo del peso.

Il messaggio principale del Piatto del Mangiar Sano è di concentrarsi sulla qualità della dieta.



• È più importante il **tipo di carboidrati nella dieta** che la quantità di carboidrati nella dieta, perchè alcune fonti di carboidrati – come le verdure (escluse le patate), la frutta, i cereali integrali, e i legumi – sono più salutari di altre.

• Il Piatto del Mangiar Sano suggerisce inoltre ai consumatori di **evitare le bevande zuccherate**, una delle maggiori fonti di calorie – generalmente con poco valore nutritivo.

• Il Piatto del Mangiar Sano incoraggia i consumatori ad **usare oli sani**, e non definisce un livello massimo per la percentuale di calorie che la gente dovrebbe prendere ogni giorno da fonti salutari di grassi.

Qualche nostro commento...

Come vedete nulla di nuovo sotto il sole, ma queste raccomandazioni mostrano quello che **dovremmo avere sul piatto ad ogni pasto**:

• Ortaggi e frutta

Sappiamo che dovrebbero occupare la metà del piatto? La porzione di verdure non è la fogliolina di insalata infilata in un panino, ma deve essere una quantità ben visibile, più di un quarto del piatto. Molti consumano frutta e non verdura, ma non va bene, la frutta è molto dolce e non può quindi sostituire totalmente le verdure. E le patate non sono da calcolare come verdura. Sono ricche di carboidrati: quando le portiamo in tavola, meglio evitare il pane o la pasta...

• Cereali

Siamo consumatori di pane bianco e di pasta o riso raffinati. Sul nostro piatto, oggi, non c'è spazio per il 25% di cereali integrali. Ma pian piano potremmo modificare gli equilibri, un passo per volta: riso integrale, farro e orzo poco raffinati possono pian piano sostituire il riso bianco a cui siamo abituati. E se ci si abitua al pane integrale, quello bianco al confronto appa-

rirà svuotato dei suoi preziosi nutrienti.

• Proteine

Non è necessaria una grossa quantità, ma ad ogni pasto qualcosa ci vuole. Noci e legumi sono ottime fonti proteiche, per chi vuol ridurre il consumo di alimenti animali. La carne rossa, i salumi, gli affettati lasciati per le occasioni speciali, perchè in grande quantità, ormai si sa, aumentano il rischio di cancro del colon.

• Oli

Sui condimenti qui in Toscana siamo abbastanza bravi. L'olio extravergine di oliva è su tutte le nostre tavole. Ma non tutti sono così fortunati: in molti paesi l'olio di oliva è un lusso inaccessibile. Per questo vedete elencati altri oli, con buone proprietà nutrizionali, anche se non con lo stesso sapore...

• Bevande

L'acqua deve essere la nostra principale bevanda, mentre vanno evitate le bevande dolci, le bibite, lo zucchero aggiunto. Si accenna poi al latte e latticini. Questo perchè le raccomandazioni USA ChooseMyPlate.gov suggeriscono di consumare latticini ad ogni pasto, mentre i ricercatori di Harvard ritengono che 1 o 2 porzioni di latticini al giorno siano più che sufficienti per mantenere sane le ossa senza danneggiare altri apparati.

• Movimento

Non come attività occasionale, ma come stile di vita da adottare in ogni momento della giornata. Muoversi vuol dire scegliere di andare a piedi o in bicicletta ogni volta che si può, vuol dire scegliere di salire e scendere le scale a piedi, trascorre-

re meno tempo incollati davanti alla TV, al PC e agli smartphones e più tempo fuori all'aria aperta in movimento.

E sul sito web del Piatto del Mangiar Sano trovate tante altre utili informazioni su dieta e salute.

Ecco un pasto semplice da preparare ed in linea con il Piatto del Mangiar Sano

- Riso nero con pollo al curry e peperoni

Lessare in poca acqua il riso nero, ricco in fibra e antiossidanti.

Nel frattempo saltare in poco olio extravergine di oliva i peperoni tagliati a pezzettini. Metterli da parte e poi saltare le striscioline di pollo.

Unire il tutto e aggiungere un cucchiaino di curry e un po' di pepe, salare se necessario e aggiungere un pochino d'acqua per ottenere il sughino.

Unire al riso nero e servire.

- Insalata condita con olio extravergine di oliva e limone

- Un frutto

- Acqua, Caffè

