



La verdura: prima, durante o dopo?

Ma è davvero meglio mangiare la verdura come prima portata, o addirittura prima ancora di iniziare il pasto vero e proprio? Forse vi siete accorti che **in alcuni paesi la verdura è il primo piatto che viene servito a tavola** e che in alcuni ristoranti la verdura viene offerta “a buffet” come prima portata. In effetti, nei paesi anglossassoni e nel nord Europa, spesso il pasto inizia con una (piccola) porzione di verdura: un'insalata, verdure cotte, un passato di verdura. **In Italia invece la verdura arriva “normalmente” con il secondo piatto**, oppure arriva da sola dopo il primo, se il secondo non c'è. Come in Italia, pare che anche in Francia le verdure arrivino dopo. Si dice che questa abitudine si è probabilmente sviluppata perchè il vino, normalmente bevuto al pasto, non sempre si sposa bene con le verdure (pensate ad esempio ai carciofi) e a volte neanche con l'olio extravergine di oliva, se sia il vino che l'olio sono particolarmente ricchi in polifenoli. Per questo quindi, nei paesi dove abitualmente si consuma vino ai pasti, la verdura arriverebbe solo dopo aver mangiato primo e secondo piatto, che si accompagnano invece bene con vini anche corposi.

E nei paesi dove la verdura arriva prima, qual'è la motivazione?

A dire il vero non credo che lo sappiamo: le motivazioni (se ci sono) risalgono alla notte dei tempi e non sarà facile riesumarle. Ma certamente c'è interesse nel mondo scientifico per capire se per la nostra salute fa diffe-

renza mangiare gli ortaggi prima o dopo le portate principali.

Quando parliamo di **“verdure”** o di **“ortaggi”** parliamo di vegetali a foglia, a frutto, a fiore, a germoglio, ma anche di bulbi e di rizomi: insalate verdi o rosse, spinaci, bietole e cavoli, zucchine, pomodori, melanzane, cavolfiori, carciofi, asparagi, rape, cipolle, porri, topinambur, ecc. Escludiamo invece le patate (ricche di carboidrati) e i legumi (ricchi in proteine e carboidrati): dato il loro valore energetico non indifferente, sono considerati a parte. Le **verdure**, se crude oppure cucinate in modo semplice, senza besciamella e formaggi e non fritte, sono **alimenti molto poco calorici, che forniscono essenzialmente acqua e fibre, vitamine e minerali**. Sono (quasi) prive di grassi, forniscono pochissimi carboidrati e proteine e il loro contributo calorico alla dieta è trascurabile: 100 g di verdura forniscono infatti dalle 15 alle 40 chilocalorie (su una media di circa 2000 calorie totali giornaliere).

Ogni giorno, dicono gli esperti, **dovremmo mangiare almeno una (abbondante) porzione di ortaggi a pranzo e una a cena**, oltre alla verdura eventualmente presente nei sughi, nei soffritti ecc., ma il consumo di verdura, anche nei paesi Mediterranei dove gli ortaggi crescono rigogliosi, è spesso inferiore alle raccomandazioni. Come dietista osservo spesso consumi troppo scarsi che devono essere corretti per ottenere una dieta più salutare, in tutte le fasce di età: in alcuni casi può essere utile consigliare, oltre all'aumento



della frequenza o delle porzioni, anche **una diversa modalità di organizzazione dei pasti**.

Esistono numerosi studi in questo settore, che valutano l'effetto di quel che mangiamo sulla digestione, sugli zuccheri nel sangue (glicemia), sul senso di sazietà e sul piacere percepito.

Ecco cosa sappiamo:

Chi le mangia prima, ne mangia di più

Consumare le verdure prima del pasto aiuta ad aumentare il loro consumo. Ad esempio pensate ai bambini: spesso arrivano a tavola pieni di appetito e si trovano di fronte un bel piatto di pasta o riso: mangiano con gusto e a volte chiedono anche il bis. Se poi c'è un secondo, come una bella cotoletta impanata, dedicano l'appetito rimanente a quel piatto. Insalata o verdure cotte arrivano spesso dopo tutto queste delizie e sono proposte come un obbligo, non come un piacere. Se i bimbi sono già sazi di lasagne, tortellini e pasta al ragù, difficilmente gioiranno nel veder comparire anche le carote “julienne”, un'insalata di pomodori, il radicchio di campo o le zucchine trifolate. C'è qualcosa che non va, bisogna cambiare strategia.

Proprio per questo motivo negli



ultimi anni molti menù scolastici nel nostro paese sono stati riorganizzati, proponendo, a volte, la verdura come piatto iniziale. Lo scopo è di spingere i ragazzi ad un maggior consumo di verdure. E molti studi dimostrano che questo funziona.

Chi le mangia prima, assume meno calorie

Spostare il consumo di verdure all'inizio del pasto aiuta a raggiungere prima la sazietà. Anche senza saperne troppo di fisiologia o di neurologia (la sazietà infatti dipende anche da uno stimolo nervoso che parte dallo stomaco via via che si riempie), è abbastanza intuitivo pensare che se iniziamo il pasto riempiendo lo stomaco di un determinato alimento, rimarrà meno spazio per gli altri cibi. Se questo primo alimento sono le verdure (poche calorie, come detto sopra) rimarrà poco posto per le lasagne o la pasta al ragù, o altri primi piatti, notoriamente molto più ricchi di calorie rispetto ad un semplice contorno.

Quindi, la verdura mangiata per prima può essere una strategia da adottare anche per ridurre il quantitativo totale di calorie del pasto, o meglio ancora della giornata. Ecco perchè in molte "diete

dimagranti" si consiglia di iniziare il pasto con la verdura.

Anche su questo argomento si sono soffermati numerosi studi: alcuni trovano che sia meglio proporre la verdura prima, altri dicono che è indifferente che sia servita prima o durante, l'importante è che sia parte del pasto, per ridurre l'ingestione di altri alimenti più calorici. Insomma, che sia prima, durante o dopo, chi vuol ridurre il proprio apporto calorico deve mangiarne tanta!

Verdura prima dei carboidrati: aiuta il controllo della glicemia?

Alcuni studi hanno anche valutato cosa succede nei diabetici se le verdure sono consumate prima di un piatto ricco in carboidrati: a quanto pare, nel lungo periodo, c'è una maggior stabilità della glicemia. Le verdure mangiate prima riescono a ridurre il picco glicemico successivo al pasto ricco in carboidrati. Non mi addentro nella questione perchè gli studi sono tanti, ma bene o male sembra esserci abbastanza consenso sul vantaggio delle verdure mangiate prima.

Quando è sconsigliato un abbondante consumo di ortaggi?

Non tutti siamo uguali e non è detto che mangiare prima la verdura sia sempre un bene. Anzi, in alcune situazioni è proprio una cosa da evitare. Ci sono ad esempio persone sottopeso perchè inappetenti o perchè non mangiano per eccessiva paura di ingrassare, o persone anziane, che non riescono a mangiare più di tanto. A queste persone è meglio fornire come primo piatto le portate più nutrienti, ricche in proteine, carboidrati e grassi salutari. Ogni situazione ha le sue priorità: le calorie sono fondamentali per evitare un'eccessiva perdita di peso: quindi meglio lasciare la verdura alla seconda parte del pasto, ed eventualmente fornire integratori di vitamine e minerali se l'apporto fosse insufficiente.

Dobbiamo tutti cambiare da oggi le nostre abitudini?

Ognuno è libero di fare le proprie scelte e mantenere le proprie abitudini. Ma è utile sapere che, almeno in alcune situazioni, la verdura mangiata prima può avere dei vantaggi.

In breve, questi sono i miei consigli:

- proponi verdure crude da sgranocchiare, in attesa dei pasti. Se i bimbi non mangiano volentieri le verdure, forse sgranocchiarle mentre prepari la cena può essere più divertente. Anche per gli adulti che stanno attenti al peso, mangiare qualche carota invece che qualche pezzo di formaggio in attesa del pasto può essere una buona scelta;
- offri sempre sia della verdura cotta che della verdura cruda ai pasti;
- cerca di variare il più possibile l'offerta di ortaggi, perchè tutti i commensali trovino qualcosa di loro gradimento (e accettino di assaggiare anche le verdure meno gradite).