

Più attenzione alle porzioni

L'alimentazione deve essere frazionata nel corso della giornata in tre pasti principali ed uno o due spuntini al giorno e, in caso di sovrappeso, modicamente limitata come apporto calorico rispetto al fabbisogno energetico in modo da realizzare un bilancio energetico negativo ossia una situazione in cui le uscite siano maggiori delle entrate.



Molto importante risulta, la distribuzione dei pasti: è necessario prevedere almeno tre pasti principali (prima colazione, pranzo e cena) e 1-2 spuntini (a metà mattina e/o metà pomeriggio) per consentire un più armonico rifornimento di substrati energetici e un minore impegno digestivo oltre al fatto di non arrivare affamati ai pasti principali. È opportuno non saltare mai i pasti e cercare di:

- Ridurre i grassi di origine animale e privilegiare quelli di origine vegetale
- Consumare regolarmente cereali, meglio se integrali, legumi, frutta, verdura, carni magre e pesce
- Limitare il consumo di cibi che contengano zuccheri semplici specie lontano dai pasti.

Per tradurre praticamente in cibo queste semplici regole è opportuno suddividere qualitativamente gli alimenti da assumere nella giornata in gruppi e quantitativamente organizzare i propri pasti utilizzando porzioni predefinite. Basta consumare durante la giornata:

- 1 sola porzione di dolci e zucchero
- 6-11 porzioni di cereali (pasta e pane)
- 2-3 porzioni di carne, pesce, uova, formaggi o latte
- 2-4 porzioni di frutta e 3-5 di verdura.

La quantità si può misurare in manciate ed è, quindi, variabile: un po' meno per i bambini, un po' di più per gli adulti. Una manciata, una porzione. In questo modo si arriva ad assumere ogni giorno dai 600 agli 800 grammi tra frutta e verdura. La frutta andrebbe consumata come spuntino tra i pasti principali. Va bene qualunque tipo di frutta: una mela, una pera o una banana, una manciata di fragole o di uva. Si può consumare un bicchiere di succo, meglio se appena spremuto, oppure consumare della frutta secca, che contribuisce a equilibrare la dieta quotidiana. Rimangono le 3-5 porzioni di verdura quotidiane: non far mai mancare un contorno di verdura sia a pranzo che a cena. In alternativa si può optare per un succo di pomodoro o di carota, ricordando che 200 ml di succo corrispondono ad una porzione. In definitiva in questo modo otteniamo la corretta suddivisione dei nutrienti che consisterà in un apporto del 55-65% di glucidi (con un 15% di zuccheri semplici), 20-30% di lipidi (1/3 monoinsaturi, 1/3 poliinsaturi, 1/3 saturi) e 10-15% di proteine (rapporto uguale a 1 tra proteine animali e vegetali). L'apporto di alcool se consentito sarà moderato (non più del 4-5%), da considerare nell'ambito delle calorie da glucidi. Infine l'apporto idrico dovrà garantire una diuresi minima di 1,5 litri.

Fonte Ministero della Salute