

Mangiare sano non è poi così difficile (parte 2)

Le 10 regole auree della sana alimentazione.

Mangiare sano è facile, se si sa come si fa: basta seguire il seguente decalogo del Dr. Filippo Ongaro.



In un [precedente post](#) si è visto come la sana alimentazione sia più scontata e banale di quanto si possa immaginare. Infatti, nell'universo di ricerche, studi, presunte diete miracolose, alimenti esotici, si possono riconoscere dei **punti fermi** di cui tutti siamo consapevoli. Meglio, però, rinfrescarsi la memoria con le 10 regole della sana alimentazione.

1. Mangiare complessivamente un po' meno ed evitare di ingrassare
Mangiare meno e meglio è **l'unico modo per rallentare il processo d'invecchiamento**. Mantenere il peso

corporeo corretto contribuisce a una funzionalità ottimale del metabolismo e del sistema endocrino. Il peso non è però un indicatore preciso: molto meglio analizzare la composizione corporea attraverso specifici test perché il peso può anche non cambiare se all'aumento del grasso si associa una perdita di muscolo, come accade in molte persone con il passare degli anni.

2. Bilanciare le calorie introdotte con l'attività fisica

Il corpo è fatto per essere utilizzato. In Italia il 70% della popolazione è completamente sedentaria o fa attività fisica insufficiente (fonte: ISTAT, 2009). L'attività fisica dovrebbe comprendere **allenamenti di tipo aerobico** (camminata, corsa, bici ad esempio), **per la forza** (pesi, elastici o peso corporeo) e **per la flessibilità**. È così che si mantiene nel tempo la forma fisica e che ci si può concedere di tanto in tanto qualche strappo sul piano alimentare.

3. Ricordarsi che le calorie non sono tutte uguali

100 calorie di verdura non hanno lo stesso effetto di 100 calorie di un dolce. Gli alimenti nel corpo danno vita a processi metabolici differenti che producono effetti diversi anche a parità di calorie apportate. Perfino gli alimenti "light" o "zero calorie" sono capaci di sovvertire il metabolismo e portare a un aumento di peso. Occorre cercare di ridurre il consumo di molti alimenti tra cui zuccheri (di qualsiasi tipo) e qualsiasi prodotto li contenga (dolci, succhi, bibite, merendine, biscotti, ecc.).

4. Aumentare il consumo di verdura e frutta

Questa è forse l'unica indicazione su cui sono tutti d'accordo. Verdura e frutta apportano **vitamine, minerali, fitonutrienti protettivi e fibra** capace di mantenere la salute dell'intestino. La verdura, in particolare, dovrebbe essere la componente centrale di ogni pasto principale e la frutta la protagonista degli snack o quell'alimento capace di soddisfare la voglia di dolce dopo un pasto.

5. Consumare cereali integrali al posto delle versioni raffinate

Alcune ricerche consigliano di ridurre l'apporto di calorie fornito dai cereali per dare più spazio

alla verdura. Ma la cosa più importante è che quei cereali che si assumono siano al **100% integrali** per garantire un ulteriore apporto di fibra che rallenta l'assorbimento di zuccheri e crea meno ripercussioni sulla glicemia e sulla produzione di insulina.

6. Assumere proteine sane in funzione del livello di attività fisica

A dispetto della recente demonizzazione delle proteine, la loro funzione è in realtà vitale per **mantenere intatta la muscolatura** e più in generale la salute metabolica e ormonale.

Il minimo va da 0,8 g per chilo di peso corporeo al giorno nel sedentario a un massimo di 1,5/2 g al giorno per un atleta. Le proteine non sono tutte uguali e quelle con profilo biologico migliore sono di origine animale. Anche tra queste esistono però grosse differenze: un filetto di sgombro cotto al vapore ha poco a che fare con una salsiccia bruciata alla griglia. Vanno quindi preferiti **pesce, pollame, uova e carni rosse magre e metodi di allevamento degli animali non intensivi, naturali e biologici**. È importante, infine, assumere anche i legumi come fonti di proteine vegetali e di fibra.

7. Ridurre il consumo di alimenti ricchi di grassi saturi

Nonostante alcuni dati recenti abbiano riconsiderato il valore dei grassi saturi, tuttavia risulta ancora corretto indicare di ridurre il consumo di carni grasse, insaccati, burro, margarina e formaggi. Va ricordato che **l'effetto del consumo di grassi saturi dipende dal contesto alimentare in cui vengono assunti**: è ben diverso mangiare, ad esempio, una fetta di pane integrale con un velo di burro con o senza marmellata. L'aggiunta, infatti, della marmellata contribuisce a innalzare bruscamente la glicemia e la produzione di insulina, cosa che rende l'assunzione di grassi saturi potenzialmente più dannosa.

8. Cuocere in modo poco aggressivo e se possibile scegliere l'opzione cruda

I metodi di cottura aggressivi ad alte temperature alterano la natura del cibo dando vita a una serie di tossine con un impatto potenzialmente negativo sulla salute. I possibili effetti cancerogeni della carne rossa, ad esempio, sono almeno in parte imputabili alla sua cottura: mangiare una bistecca grassa bruciata alla griglia o una tartare magra produce effetti molto differenti. Dove è possibile, vale la pena **cucinare in modo meno aggressivo** (vapore o temperature basse) o scegliere il crudo.

9. Scegliere alimenti biologici ma sani

Acquistare prodotti bio **non equivale automaticamente ad assicurarsi salute e longevità**. Il mondo del biologico ha ceduto rapidamente alle stesse logiche commerciali dell'alimentare convenzionale. Per quello che riguarda invece verdura e frutta, vale senza dubbio la pena scegliere le versioni trattate con meno sostanze chimiche come possibile salvaguardia per noi stessi ma anche per il pianeta. Anche per quello che riguarda i prodotti di origine animale è necessario adottare criteri di scelta molto attenti.

10. Adottare il più spesso possibile il piatto unico

Ammessi che una persona arrivi a comprendere quali alimenti sani debbano essere inclusi nella dieta, si troverà poi nella confusione di scegliere come abbinarli. Il piatto unico proposto dai ricercatori dell'Università di Harvard ci viene in aiuto. Il più spesso possibile cercate di riempire il piatto con **il 50% di verdura, il 25% di cereali integrali e il 25% di proteine** da ruotare tra pesce, carni magre, uova e legumi.