



# L'esperto risponde!



## Come fare per mangiar sano?

Un'alimentazione sana non è assolutamente sinonimo di tristezza, rinunce e depressione! Al contrario, è un'alimentazione gustosa, ricca di sapori e varietà, dove trovano spazio - con le giuste frequenze di consumo e porzioni - tutti gli alimenti, nessuno escluso.

Di seguito alcuni consigli da seguire elaborati secondo le linee guida nazionali per una sana alimentazione e la tradizione mediterranea:

1. **Peso corporeo e attività fisica:** è importante pesarsi almeno una volta al mese controllando che il proprio peso rientri nei limiti della norma. Abituarsi ad uno stile di vita più attivo, attraverso un maggiore movimento realizzabile nelle piccole attività quotidiane. Evitare diete squilibrate o molto drastiche del tipo "fai da te", che possono essere dannose per la salute.
2. **Cereali, legumi, ortaggi e frutta:** consumare quotidianamente più porzioni di ortaggi e frutta fresca; aumentare il consumo di legumi freschi e secchi, limitando le aggiunte di oli e grassi, da sostituire



eventualmente con aromi e spezie; consumare regolarmente pane, pasta, riso ed altri cereali, preferibilmente integrali.

3. **Grassi:** moderare la quantità dei grassi utilizzati, ma soprattutto prestare attenzione alla qualità dei grassi da utilizzare per condire e cucinare utilizzando modalità di cottura al cartoccio, al forno a microonde, al vapore, e con padelle antiaderenti. Limitare il consumo di grassi di origine animale (burro, strutto, lardo, panna), e preferire il consumo di grassi vegetali, in particolare di olio extravergine d'oliva. I grassi da condimento andrebbero utilizzati a crudo, evitando di riutilizzare i grassi e gli oli già cotti.

4. **Proteine:** preferire il pesce, sia fresco che surgelato almeno due - tre volte a settimana, alle carni, tra le quali andrebbero preferite quelle magre e comunque private del grasso visibile prima di cuocerle. Le uova possono essere consumate anche un paio di volte alla settimana, distribuite nell'arco dei vari giorni. Il latte, nel caso di consumi elevati, sicuramente auspicabili per l'elevato valore nutrizionale di questo alimento, andrebbe preferito scremato o parzialmente scremato, che ha lo stesso contenuto di calcio e proteine, ed un ridotto contenuto in grassi. I formaggi invece dovrebbero essere consumati in porzioni più piccole di quelle che siamo abituati a consumare (50 g di formaggi stagionati o 100 g di formaggi freschi o latticini), due - tre volte a settimana.

5. **Zuccheri, dolci e bevande zuccherate:** non è necessario eliminare completamente l'abitudine al consumo di questi alimenti, ma è importante limitarne le porzioni e, soprattutto la frequenza di consumo (per esempio una volta a settimana, come "premio").

6. **Sale:** l'utilizzo del sale andrebbe progressivamente ridotto sia in tavola che in cucina, abituandosi ad insaporire le pietanze con erbe aromatiche (aglio, cipolla, basilico, rosmarino, sedano) e spezie (peperoncino, noce moscata, zafferano ecc...). Bisognerebbe ridurre il consumo di tutti gli alimenti e gli snack naturalmente ricchi in sale (patatine, olive da tavola, insaccati e salumi), e di condimenti contenenti sale, quali ketchup, dadi da brodo, senape, salsa di soia.

7. Per le **bevande alcoliche**, la parola d'ordine è moderazione. Mezzo bicchiere di vino a pasto non è un'abitudine che deve necessariamente essere eliminata, mentre invece i superalcolici dovrebbero essere limitati a pochissime occasioni.

8. **Varia spesso le tue scelte a tavola:** fare in modo che nell'alimentazione quotidiana siano presenti tutti gli alimenti, raggruppati nei vari gruppi alimentari. La varietà è la parola magica che ci permette di assicurare al nostro organismo tutte le sostanze preziose di cui ha bisogno.