



Cosa mangiare stando sempre in casa?

A cura di
Daniela Lucini

Dipartimento di Biotecnologie mediche
e medicina traslazionale

Direttore della scuola di specializzazione
in Medicina dello sport e dell'esercizio fisico

Studi o lavori tutto il giorno a casa e per *“staccare un attimo”* ti dirigi verso il frigorifero o la dispensa?

Hai comprato chili di pasta e scatolame per sopravvivere in questo periodo? Per passare il tempo ti dedichi a preparare pranzi e cene?
Temi di aumentare di peso stando fermo in casa e mangiando di più?

E se invece lo stare in casa fosse l'occasione per prendersi cura di sé e mangiare in modo gustoso e salutare senza ingrassare, anzi magari *ottimizzando la propria forma?*

Alimentazione è oggi una parola che molto di moda: programmi televisivi, ricette ovunque, diete fantasiose, informazioni di tutti i tipi, alcune sagge e corrette, altre non sempre tali.

Ecco qui alcuni consigli pratici per riuscire ad avere un'**alimentazione corretta**, in genere, e soprattutto in questo periodo di vita casalinga.

Definisci l'obiettivo o gli obiettivi che ti interessa raggiungere, ecco alcuni esempi:

- mantenere la forma fisica attuale
- perdere peso, o meglio ottimizzare la propria composizione corporea perdendo massa grassa e mantenendo/migliorando la massa muscolare

- alimentarsi senza avere disturbi di vario tipo come algie addominali, fastidi gastrici, ecc...
- imparare a cucinare in modo sano
- mangiare in modo corretto senza fare troppa fatica

Ricorda che il legame tra salute ed alimentazione è complesso, dipende non solo da “cosa” si mangia, ma anche da altro, ad esempio: dalla qualità dell'alimento (da dove arriva, come è stato prodotto, conservato, cucinato, ecc...), dalle **caratteristiche della persona** (struttura fisica, eventuali patologie presenti, ecc...) e dal livello di attività fisica svolto. Stare in casa tutto il giorno (a meno che non si esegua attività fisica in casa in dose adeguata, cosa possibile ed auspicabile) comporta un dispendio energetico minore e quindi un dover ridurre l'apporto calorico se non si vuole aumentare di peso.





Le caratteristiche individuali sono molto importanti e vanno prese in considerazione, sia per quanto riguarda i gusti personali sia l'eventuale presenza di patologie.

I dati più recenti della letteratura scientifica suggeriscono di **porre attenzione non tanto ai singoli nutrienti o al loro valore calorico**, ma alla qualità e tipologia degli alimenti scelti e a come viene composta la totalità degli alimenti assunti in una giornata in base all'obiettivo di ognuno.

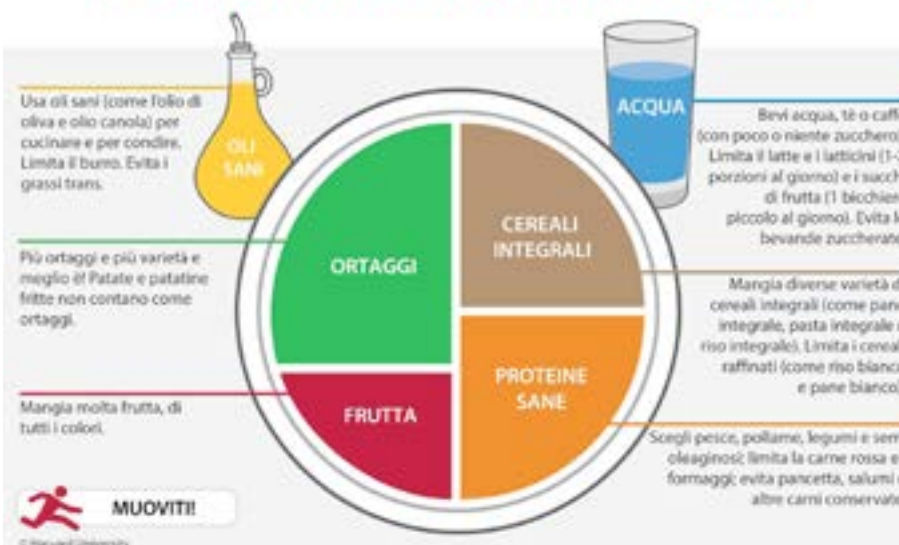
Un modo semplice ed efficace per **organizzare in modo salutare la propria alimentazione** è quello di immaginare ciò che assumiamo in una giornata (idealmente ogni pasto) come un piatto così composto:

- **1/2 da verdura e frutta** (compatibilmente con eventuali patologie intestinali): verdure e frutta devono essere presenti in modo significativo, sia come quantità che varietà, e mangiate sempre ben lavate. Contengono infatti, oltre alla fibre, anche grandi quantità di sali minerali, vitamine con effetto antiossidante. Attenzione: le patate non sono da considerarsi verdure, dato l'elevato contenuto in carboidrati.

- **1/4 carboidrati**: sono importanti come fonte di energia. Devono essere presenti in quantità dipendenti dalle esigenze cliniche della persona. In ogni caso sempre meglio se derivanti da cibi realmente integrali (sopra almeno il 6-7% di fibre, controllate sempre le etichette nutrizionali!). Molte infatti sono le evidenze che indicano che i cibi integrali riducano il rischio di malattia neoplastica, cardiovascolare-cardiometabolica, oltre che a saziare maggiormente ed a favorire una flora intestinale adeguata.

- **1/4 proteine**: le proteine devono essere presenti in giusta quantità (non troppe, ma nemmeno troppo poche!) per garantire la massa muscolare indispensabile. Meglio se derivano da cibi contenenti pochi grassi come ad esempio carni bianche e magre, pesce, latte scremato, albume di uovo, semi/frutta secca, legumi (attenzione, questi contengono anche molti carboidrati). Limitare le carni rosse e i salumi ed in particolare quelle lavorate e conservate. Limitare formaggi (specie se con tanti conservanti), scegliere quelli meno grassi come ad esempio la ricotta fresca, ok a latte parzialmente scremato e soprattutto allo yogurt.

IL PIATTO DEL MANGIAR SANO



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

<https://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/healthy-eating-plate/>



Inoltre ricorda di:

- evitare le bevande zuccherate, una delle maggiori fonti di calorie, e suepralcolici. Preferisci la semplice acqua, spremute/centrifugati di frutta, tisane, tè (attenzione a non zuccherare!), limita molto vino e birra
- impara a cucinare senza (o comunque limitando) i grassi preferendo oli vegetali di qualità (ad esempio olio extravergine di oliva) stando attentissimi alle quantità (non esiste nulla di più calorico dell'olio!). Evita gli oli parzialmente idrogenati, che contengono grassi trans. Ricorda che anche oli "buoni" se portati ad elevate temperature (fritti...) cambiano le loro caratteristiche chimiche. Attenzione a non bruciare il cibo se si sceglie di grigliare o cuocere alla piastra.

Come declinare quanto sopra riportato quando si sta in casa???

Ecco alcuni consigli utili:

- se non esegui attività fisica in casa riduci la quantità di quello che mangi, soprattutto quella di carboidrati e grassi
- **attenzione agli spuntini!** Preferisci frutta, verdura, yogurt. Evita snack, dolci, pane, caramelle, cioccolato, bibite di qualsiasi tipo
- **ricordati la colazione!** Limita i dolci, specie se confezionati. Meglio cereali integrali (magari con yogurt, frutta secca e/o semi), fette biscottate integrali, pane tostato, frutta
- utili e comodi sono i **piatti unici!** Ad esempio riso venere con tonno, gamberi al vapore e pomodorini! Pasta con pezzettini di petto di pollo e verdure grigliate... C'è tutto quello che serve da un punto nutrizionale, sono facili da preparare e rimangono in frigo anche per il giorno dopo
- ok alle **insalatone!** Attenzione a cosa si aggiunge oltre alle verdure: evitare formaggi, salumi, salse varie. Meglio tonno al naturale, uovo, pollo alla piastra, gamberi e cose del genere (alimenti proteici "magri"), condendo con poco olio di oliva, aceto, limone e spezie

- ricorda che **zuppe e minestrone** possono essere buonissimi! Quelli surgelati (attenzione che non contengano grassi aggiunti) vanno benissimo. Sono comodi e velocissimi da preparare
- non aggiungere zucchero a caffè, the, tisane o qualsiasi altra bevanda, nemmeno alla macedonia o frutti di bosco.

I consigli qui dati hanno uno scopo educativo, non sono da intendere come prescrizione individuale. In caso di patologie, allergie alimentari, qualsiasi problematica medica o necessità, chiedere consiglio al proprio medico di fiducia.

Bibliografia essenziale:

- Pearson TA, Palaniappan LP, Artinian NT et al. American Heart Association Guide for Improving Cardiovascular Health at the Community Level, 2013 update: a scientific statement for public health practitioners, healthcare providers, and health policy makers. *Circulation* 2013;127(16):1730-1753
- Artinian NT, Fletcher GF, Mozaffarian D et al. Interventions to promote physical activity and dietary lifestyle changes for cardiovascular risk factor reduction in adults: a scientific statement from the American Heart Association. *Circulation* 2010;122(4):406-441
- Mozaffarian, D., 2016, "Dietary and Policy Priorities for Cardiovascular Disease, Diabetes, and Obesity: A Comprehensive Review". *Circulation* 2016; 133: 187-225
- <https://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/healthy-eating-plate/>