Dieta fai da te, puÃ² essere il primo passo per la formazione di una coscienza alimentare

Nutrizione

Inviato da : D.N.

Pubblicato il : 15/3/2024 8:50:00



Questo articolo Ã¨ scritto per tutti coloro che non vogliono fare calcoli, ma cercano di seguire un regime alimentare sano lasciandosi guidare solo da alcune regole.



Fondamentali:

a) mangiano di tutto

b) mangiano bene, cercando cibi comunque ipocalorici o, se calorici, almeno sazianti

c) come piano dietetico utilizzano il semplice metodo di pesarsi ogni giorno: se sono aumentati mangiano di meno.

PuÃ² funzionare una tale strategia? In linea di massima sÃ¬, ma solo se si segue il punto c) alla lettera e sempre.

In realtÃ la "**dieta fai da te**" puÃ² essere il primo passo per la formazione di una coscienza alimentare:

- Dieta fai da te (la licenza dell'obbligo)
- Matrice alimentare (il diploma)
- Dieta italiana (la laurea).

Per farsi una coscienza alimentare "intuitiva" che funzioni occorre suddividere gli alimenti in classi e all'interno delle classi scegliere bene.

Barrette sostitutive del pasto -Ã Non vanno confuse con gli snack o altre forme di dolci da passeggio. Devono avere un alto contenuto di proteine e di grassi per simulare un pasto completo e saziante. Consentite quelle da 160 a 220 kcal/100 g, come le Pesoforma o le Enervit Protein.

Bibite Ã– Non ha nessun senso assumere calorie dalle bibite contenenti zucchero (o fruttosio). Se si ha particolarmente sete, mezzo litro di una bibita *dolce* puÃ² apportare oltre 200 calorie senza togliere il senso di arsura. Sono invece consentite le bevande light che utilizzano *dolcificanti* e non hanno praticamente calorie.

Biscotti Ã– Praticamente in commercio esistono pochissime varietÃ di biscotti al di sotto delle 400 calorie per 100 g (anche quelli senza zucchero o senza grassi). Ã¨ chiaro che i biscotti sono un alimento da tenere sotto controllo e da assumere preferibilmente solo a colazione. Provate a pesare 200 g di biscotti (800 calorie) e, vedendone la quantitÃ , ne capirete il pericolo dietetico.

Margarina, grassi vegetali idrogenati e grassi (oli) vegetali in genere Ã– La margarina e i grassi vegetali idrogenati (contenuti in biscotti, gelati, piatti liofilizzati e/o surgelati, dolci ecc.) non dovrebbero mai essere usati. I grassi (oli) vegetali dovrebbero essere moderati. L'olio extravergine d'oliva spremuto a freddo puÃ² essere considerato il grasso migliore, ma senza santificarlo demonizzando altri grassi come il burro. 30 g di olio d'oliva contengono gli stessi grassi saturi di 10 g di burro, ma apportano 270 kcal contro 76: quindi piuttosto che tanto olio meglio poco burro.

Anche il consiglio di usare gli oli di semi al posto dell'olio d'oliva per friggere puÃ² essere tranquillamente dimenticato (perchÃ© friggere poi gli alimenti quando esistono metodi di cottura decisamente migliori?): il miglior olio per friggere Ã¨ l'olio d'oliva perchÃ© ha un punto di fumo alto e non genera residui dannosi.

CaffÃ¨ Ã– In questo articolo il caffÃ¨ (lo stesso discorso vale per il tÃ¨) viene trattato non per porre una limitazione al suo consumo, quanto per ricordare che chi beve piÃ¹ caffÃ¨ al giorno e li zucchera introduce un centinaio di calorie (zucchero e, per chi usa il liofilizzato, il caffÃ¨ stesso che Ã¨ molto calorico, quasi 300 kcal/100 g) che possono sfuggire al conteggio giornaliero. Utilizzate il dolcificante o bevetelo amaro.

Caramelle Ã– Le caramelle sono alimenti inutili o dannosi dal punto di vista dietetico; il loro alto indice glicemico (dovuto al saccarosio o allo sciroppo di glucosio) e l'alto valore calorico sconsigliano l'uso delle caramelle tradizionali; anche in questo caso sono ammesse quelle *senza zucchero*.

Carni e pesce Ã– Per carni grasse s'intendono quelle in cui la presenza di lipidi Ã¨ significativa (in genere il potere calorico supera le 200 calorie). Normalmente si tratta di parti ben identificabili (fino ad arrivare ai casi estremi del lardo, cioÃ¨ il pannicolo adiposo del dorso del maiale, dello strutto, ottenuto a caldo per estrazione dai tessuti adiposi del maiale, e dei ciccioli che sono gli esempi piÃ¹ deleteri dal punto di vista alimentare) o di carni particolari (come quella d'oca). I grassi animali sono grassi saturi strettamente correlati al rischio cardiovascolare e anche in questo caso sembra del tutto illogico assumerne con alimenti che possono essere facilmente evitati. Quando si decide per un secondo a base di carne/pesce si puÃ² scegliere fra carni rosse magre (vitello, manzo, cavallo), carni bianche (pollo, tacchino ecc.) e pesce (per esempio i tranci di spada). La carne o il pesce devono essere cucinati senza condimenti in modo da avere un contenuto calorico inferiore a 150 kcal/100 g.

Cioccolato Ã– Il cioccolato Ã¨ un alimento estremamente calorico (oltre 500 calorie per 100 g) che andrebbe assunto solo come forma di integrazione alimentare (per sopperire cioÃ¨ alle calorie perse con l'esercizio fisico); inserirlo normalmente nella propria dieta significa porsi facilmente nelle condizioni di sforare oppure mangiarlo in sostituzione di altri cibi che meglio saziano. Esiste la possibilitÃ di sostituirlo egregiamente.

Corn flakes - Anche in questo caso non sono tutti uguali: spesso decisamente calorici, il limite Ã¨ a 300 kcal/100 g. Ottime le Fibre 1 NestlÃ© (260 kcal circa).

Cracker e grissini Ã– Non ha nessun senso sostituire il pane con questi due alimenti molto piÃ¹ calorici e inutilmente ricchi di sodio.

Dessert - Si tratta di dessert a basso tenore di grassi, poche proteine, cioÃ¨ sono alimenti glicidici (escludiamo ogni forma di dolce ipercalorico). In genere sono poco sazianti e pertanto devono avere meno di 120 kcal/100 g; il riferimento sul mercato Ã¨ il dessert Vitasnella Danone (81 kcal/100 g)

Dolci e pasticceria Ã– Per i dolci vale lo stesso principio del cioccolato, con l'aggravante che spesso non Ã¨ possibile nemmeno risalire alla composizione alimentare. Dolci ricchi di burro o di zucchero superano facilmente le 400 calorie per 100 g. I prodotti di pasticceria sono i piÃ¹ calorici; se si vuole finire il pranzo con un dolce, attualmente esistono in commercio dolci semifreddi (attenzione comunque ai grassi idrogenati e alla margarina) il cui contenuto calorico non supera le 250 calorie per 100 g. Ã

Formaggi grassi Ã– Utilizzare solo formaggi o latticini inferiori alle 300 kcal/100 g. Possono essere divisi in tre categorie: normali (superiori alle 250 kcal -> il riferimento Ã¨ la Robiola Vallelata Galbani, 285 kcal/100 g.), light (fra 180 e 250 kcal; il riferimento Ã¨ il Philadelphia light della Kraft, 190 kcal/100 g) e ultralight (il riferimento Ã¨ la Ricotta Vallelata Galbani, 165 kcal/100 g). Per quest'ultima categoria esistono molte alternative (piÃ¹ o meno appetibili) e molto meno caloriche (la Jocca per esempio apporta 128 kcal/100 g, ma alcuni come i fiocchi di latte Vitasnella Danone sono sotto le 90 kcal/100 g): occorre trovare un giusto compromesso con la sazietÃ . Per questa ragione Ã¨ da escludere la mozzarella (troppo calorica per il grado di sazietÃ).

Frullati Ã– Il frullato (o la spremuta) Ã¨ una forma di assunzione della frutta non giustificata dal punto di vista alimentare: si introduce un maggior numero di calorie (evitando la masticazione l'assunzione Ã¨ piÃ¹ rapida e inoltre, saziando di meno, induce a consumare una maggior quantitÃ di cibo), spesso aumentato dall'aggiunta di latte e/o zucchero.

Frutta - Imparate a riconoscere quella mediamente calorica (banane, fichi, kaki, mandaranci, mandarini, uva fino ad arrivare a castagne, datteri e cocco). Evitate abbuffate di frutta secca: 100 g al netto di noci o di arachidi equivalgono a oltre 600 kcal, una quantitÃ pari a circa 3 kg di fragole!

Frutta sciroppata Ã– Penso che ormai al lettore sia chiaro che gli alimenti vanno consumati per quello che sono; ogni manipolazione per migliorarne il gusto si rivela spesso un errore alimentare. Per la frutta sciroppata, l'aggiunta di glucosio e la distruzione di parte del contenuto vitaminico sconsigliano l'inserimento di questo alimento nella dieta.

Gelati Ã– Il gelato Ã¨ un ottimo alimento, spesso meno calorico di quanto si pensi. Gli errori alimentari che si commettono sono sostanzialmente tre. Il primo consiste nell'assumerlo come dissetante; a causa dell'elevato contenuto di zuccheri, lo pseudopotere dissetante del gelato Ã¨ dato solo dalla temperatura: una volta sciolto nello stomaco, i carboidrati assunti non faranno altro che richiedere altra acqua, aggravando la condizione. Questo errore Ã¨ comune anche con i ghiaccioli o le granite, alimenti assolutamente inutili, visto l'elevato potere calorico (150 calorie per 100 g) e il potere dissetante nullo a medio termine. Il secondo errore consiste nell'assumere il gelato (classicamente a passeggio) al di fuori dei pasti, magari in sostituzione dello spuntino: a causa dell'appetibilitÃ del prodotto lo spuntino va spesso al di lÃ del contenuto calorico previsto per un vero e proprio brunch e ha inoltre caratteristiche prettamente glicidiche o glicidico-lipidiche, essendo la parte proteica quasi sempre trascurabile. Non si vede pertanto nessun motivo per attivare il meccanismo insulinico con uno spuntino ipercalorico. L'ultimo errore sta nella scelta, fatta spesso a caso, erroneamente pensando che tutti i gelati siano uguali. La scelta puÃ² effettivamente essere libera, purchÃ© si scelgano gelati inferiori alle 200-240 kcal/100 g. Quelli meno calorici sono poco sazianti, quelli troppo calorici non sono adatti alla dieta. Sul mercato si va dalle 100 kcal di alcuni sorbetti alle 300 kcal/100 g e oltre di molti gelati industriali, spesso confezionati con ingredienti di scarsa qualitÃ .

Liquori Ã– Per i liquori vale lo stesso discorso fatto per molti altri alimenti inutili: assumere calorie con un digestivo (che spesso non aiuta affatto la digestione) o con un superalcolico Ã¨ del tutto ingiustificato. Stessa strategia per il vino o la birra ai pasti.

Maionese e salse Ã– L'uso di salse in cucina andrebbe attentamente controllato; Ã¨ inutile cucinare piatti leggeri se poi sono accompagnati da salse ipercaloriche. Preferite le versioni light che dimezzano il potere calorico.

Marmellata Ã– Il discorso fatto per la frutta sciroppata vale anche per le marmellate: preferite quelle senza zuccheri aggiunti, al di sotto delle 150 calorie (alcune arrivano a 120 calorie) per 100 g. Da evitare invece le marmellate sotto le 100 kcal perchÃ© poco sazianti (in realtÃ sono mousse di frutta con un contenuto eccessivo di acqua).

Merendine - Decisamente ipercaloriche sarebbero da evitare; se proprio volete usarle come spuntino (poco saziante), le uniche ragionevoli sono quelle al pan di Spagna con meno di 350 kcal/100 g.

Miele Ã– Il miele Ã¨ un alimento spesso sopravvalutato, a cui sono attribuiti poteri taumaturgici che assolutamente non ha. Ã¨ certamente un alimento energetico (308 calorie per 100 g), ma con alto indice glicemico e quindi molto simile al comune zucchero dal punto di vista nutrizionale.

Olio Â– Abbiamo giÃ chiarito che l'unico olio che dovrebbe essere usato Ã¨ l'olio extravergine d'oliva spremuto a freddo. Voglio solo ricordare che l'olio entra in modo massiccio come componente di molti sughi (per esempio il pesto) di cui non deve essere assolutamente sottovalutato il potere calorico.

Pane Â– Il pane Ã¨ un alimento che non puÃ² *sfuggire* alla dieta. Un qualunque piano alimentare puÃ² fallire se non sapete esattamente la quantitÃ di pane che utilizzate. Cercate di evitare la brutta abitudine di accompagnare tutti i piatti con il classico panino. Per semplificare e per risparmiare molte calorie, utilizzate pane a fette, possibilmente secco come il Pane Vitasnella Saiwa. Un'alternativa Ã¨ farsi il pane da sÃ©.

Panna Â– La panna Ã¨ un alimento lipidico (il 90% del potere calorico deriva dai grassi), anche se in assoluto non Ã¨ supercalorico (dalle 240 alle 300 kcal/ 100 g). Contrariamente alla credenza comune, Ã¨ meno calorica di una crostata e molto piÃ¹ saziante. Andrebbe pertanto inserita in un piano alimentare. PuÃ² essere usata da sola (per esempio con la frutta) o come dolce a sÃ© stante nella versione panna cotta (250 kcal/100 g). Evitare le panne cotte con zuccheri aggiunti e pochi grassi, perchÃ© i carboidrati snaturano completamente il prodotto e diminuiscono la sazietÃ . Per la panna fresca, quella vegetale Ã¨ meno calorica, ma Ã¨ sconsigliata per la presenza di grassi idrogenati.

Pasta e riso Â– Sono ottimi alimenti che la dieta mediterranea ha purtroppo reso troppo importanti. Un piatto di pasta al pomodoro Ã¨ completamente sbilanciato a favore dei carboidrati; se durante il pasto non si assume null'altro si avrÃ un picco d'insulina con tutti i problemi connessi; se viceversa si cercherÃ di bilanciare con un piatto proteico (il classico secondo) si supererÃ la soglia di calorie, visto che giÃ il primo non Ã¨ certo un piatto ipocalorico. I primi a base di pasta o di riso vanno cioÃ¨ assunti con moderazione (dai 60 ai 90 g in relazione al sugo usato; se usate un sugo al pesto potrete permettervi solo qualche spaghetto!) e non piÃ¹ di una volta al giorno. Per chi usa piatti pronti con l'indicazione calorica (per esempio surgelati) attenzione a non aggiungere olio come indicato nelle istruzioni. Si tenga inoltre presente che, poichÃ© i piatti pronti conteggiano anche l'acqua assorbita dal riso o dalla pasta, valori ipocalorici si devono considerare quelli che non superano le 140 kcal/100 g. Per i piatti pronti non Ã¨ possibile fare sostituzioni del tipo "non trovo quella marca ne prendo un'altra" perchÃ© i valori potrebbero essere completamente diversi.

Patate Â– La disputa sulle patate Ã¨ infinita: sono o non sono alimenti ipercalorici? La risposta Ã¨: dipende. In sÃ© non lo sono (solo 79 kcal/100 g), ma lo possono diventare in due situazioni ben precise; la prima Ã¨ l'assunzione di una porzione eccessiva (500 g equivalgono a 400 calorie; se vi piacciono le patate, mezzo chilo non Ã¨ poi una quantitÃ enorme), la seconda Ã¨ il modo di cucinarle. Le patate hanno il difetto di assorbire i condimenti grassi e l'olio in particolare: cucinata (o fritta) nell'olio una piccola patata diventa una bomba calorica.

Pizza Â– Ã¨ sempre difficile abbattere un mito, ma la pizza non Ã¨ certo un alimento ottimale. La vera pizza (preparata con pomodori freschi, olio extravergine d'oliva e mozzarella di bufala) Ã¨ praticamente introvabile, sostituita da prodotti appetibili, ma che destano notevoli perplessitÃ (per esempio per l'uso di formaggi fusi). Inoltre le dimensioni ne fanno quasi sempre un piatto ipercalorico che spesso raggiunge o supera le 1000 calorie. Scegliete pizze di dimensioni contenute, possibilmente alle verdure e con poca mozzarella (se cosÃ¬ si puÃ² chiamare). Fra quelle giÃ pronte ne esistono poche inferiori alle 200 kcal/100 g; fra di esse la pizza Valsoia (150 kcal circa).

Polenta Â– Piatto tipico del nord, Ã¨ un alimento glicidico che viene consumato ormai come contorno di secondi in quantitÃ spesso esagerate; ricordatevi che 100 g apportano oltre 350 calorie.

Salumi grassi Â– Salami, coppe, mortadelle, salsicce, pancette, wÃ¼rstel, hot dog e tutti i salumi con un contenuto calorico superiore alle 200 calorie per 100 g andrebbero esclusi dall'alimentazione. Fanno eccezione quelli che sono poveri di grassi come la bresaola, il prosciutto cotto magro e quello crudo magro. In ogni caso scegliete versioni magre di questi prodotti: non ha senso comprare prosciutto cotto grasso o semigrasso e poi scartare le parti lipidiche. Attenzione al contenuto di sale (soprattutto nella bresaola) che puÃ² causare ritenzione idrica in chi Ã¨ predisposto.

Succhi di frutta Â– I succhi di frutta sono versioni industriali delle spremute. Come bevanda hanno un potere calorico elevato, dovuto all'aggiunta di zucchero o alla concentrazione, ottenuta eliminando parte dell'acqua (anche in questo caso si migliora il gusto, ma si peggiora nutrizionalmente l'alimento). Deve essere evitata l'abitudine di utilizzarli come bevanda al posto dell'acqua.

Uova Â– Anche la disputa sulle uova sembra non finire mai; condannate perchÃ© contengono troppo colesterolo (213 mg per 100 g di uova), ma riabilitate quando si considera che solo il 20% del colesterolo Ã¨ imputabile a quello assunto con i cibi. Controindicate per chi soffre di calcolosi epatobiliare, sono invece apprezzate per il valore proteico e tutto sommato ipocalorico. In realtÃ si dovrebbe mettere sotto accusa solo il tuorlo dell'uovo, ricco di colesterolo, ipercalorico (325 kcal/100g). L'albume Ã¨ privo di colesterolo ed Ã¨ ipocalorico (40 kcal/100g).

Yogurt - Ã¨ opportuno scegliere uno yogurt saziante; sono da evitare quelli da bere o quelli magri, ma troppo liquidi. Gli yogurt interi vanno dalle 60 alle 70 kcal/100 g, quelli magri da 45 a 60 kcal/100 g. Controllate attentamente che gli "yogurt alla frutta" non siano addizionati di zucchero che porta spesso il contenuto calorico attorno od oltre le 100 kcal/100 g. Se proprio volete uno yogurt alla frutta e non vi piacciono quelli magri con dolcificante, scegliete uno yogurt intero e aggiungete frutta fresca.

Â

Â