

I CINQUE GRUPPI DI ALIMENTI

Le **Linee guida per una sana alimentazione italiana** dell'Istituto Nazionale di Ricerca per gli Alimenti e la Nutrizione (INRAN) pubblicate nel 2003 propongono dieci "direttive" e un'ampia varietà di tabelle, suggerimenti e consigli che rappresentano un prezioso aiuto per mangiar sano e con gusto, nel rispetto delle nostre tradizioni. Gli alimenti vengono proposti nella nuova suddivisione in **5 gruppi**.

⊙ CEREALI, LORO DERIVATI E TUBERI

Questo gruppo comprende pane, pasta, riso e altri cereali minori quali mais, avena, orzo, farro. I cereali e i loro derivati sono innanzitutto fonti di carboidrati complessi (ed è per questo che vengono incluse nel gruppo anche le patate). Inoltre apportano buone quantità di vitamine del complesso B e proteine che, pur essendo di scarsa qualità, possono, se unite a quelle dei legumi, dare origine a una miscela proteica di valore biologico paragonabile a quello delle proteine animali. È opportuno inserire spesso nella propria dieta anche i cereali integrali, che sono per loro natura più ricchi di fibra.



⊙ FRUTTA E ORTAGGI

Apportano in particolare fibra, beta carotene (carote, peperoni, zucca gialla, albicocche, meloni...), vitamina C (agrumi, fragole, kiwi, pomodori, peperoni...), altre vitamine e diversi minerali, come il potassio, oltre a componenti minori (molti ad azione antiossidante) che svolgono una preziosa azione protettiva. È bene che frutta e ortaggi siano sempre presenti sulla tavola, a cominciare già dalla prima colazione ed eventualmente come spuntino. Vanno preferiti quelli freschi, interi e di stagione rispetto ai succhi o alle primizie.



⊙ LATTE E DERIVATI

Questo gruppo comprende alimenti quali il latte, lo yogurt, i latticini e i formaggi. Essi forniscono in particolare il calcio, in una forma facilmente assorbibile e utilizzabile da parte dell'organismo. Contengono anche proteine di ottima qualità biologica e alcune vitamine (soprattutto B₂ e A). Da preferire in ogni caso quelli meno ricchi di grassi: il latte parzialmente scremato, i latticini e i formaggi più magri.



⊙ CARNE, PESCE, UOVA, LEGUMI

Forniscono soprattutto proteine di elevata qualità e oligoelementi (in particolare rame, zinco e ferro in una forma facile da assimilare). Apportano, inoltre, vitamine del complesso B (in particolare B₁₂). Fra gli alimenti di questo gruppo sono da preferire le carni magre e il pesce.

Per le uova, un consumo accettabile per persone sane è di 1 uovo due-quattro volte alla settimana. In questo gruppo vengono inclusi anche i legumi secchi, perché essi, oltre a rilevanti quantità di amido e fibra, forniscono quei nutrienti essenziali che sono caratteristici della carne e del pesce, come ferro, oligoelementi e notevoli quantità di proteine di buona qualità biologica.



⊙ GRASSI DA CONDIMENTO

Per mantenere il proprio benessere è necessario introdurre una certa quantità di grassi, ma senza eccessi. Questo gruppo di alimenti comprende sia i grassi di origine animale sia quelli vegetali. Come grassi da condimento è consigliabile privilegiare quelli di origine vegetale (in particolare l'olio extravergine di oliva) rispetto a quelli di origine animale (come burro, panna, lardo, strutto eccetera).



La dieta è buona perché varia

Non solo è bene alternare sulla tavola la presenza di ciascuno dei cinque gruppi: anche all'interno dei medesimi vale la regola della varietà. Nel caso della frutta e della verdura, un modo semplice per differenziare



opportunamente l'assunzione è quello di farsi guidare dai colori. Infatti, a colori diversi corrispondono sostanze protettive differenti come il *licopeno* (che dà il colore rosso al pomodoro) o il *beta carotene* (il pigmento giallo-arancio delle carote, della zucca, delle albicocche, del melone). Ed è per questo che tutti i giorni si dovrebbero consumare ortaggi e frutta dei cinque colori: bianco, rosso, giallo-arancio,

verde e blu-viola. Ma variare è importante anche perché rende la dieta più appetibile e perché aiuta a ridurre il rischio che può derivare dalla ingestione continua e ripetuta di sostanze potenzialmente nocive o di composti cosiddetti "antinutrizionali" che possono essere presenti anche naturalmente negli alimenti. Infine, anche nella scelta delle modalità di cottura è consigliabile rifuggire la monotonia.

Occhio alle porzioni

Se variare è importante, lo è anche assumere la giusta quantità di alimenti che, per un adulto normopeso, dovrebbero fornire un quantitativo di energia pari a quella spesa per vivere e per svolgere le varie attività. A questo proposito, tutte le raccomandazioni più recenti sottolineano l'importanza di uno stile di vita fisicamente attivo, che contribuisce in modo importante alla salute, al senso di benessere e al mantenimento di un peso corporeo salutare. Ma quali sono le "giuste" quantità di alimenti da assumere: ovviamente queste dipendono dal fabbisogno energetico individuale. A titolo esemplificativo la tabella qui accanto, rielaborata sulla base di quelle proposte dalle Linee guida - per una sana alimentazione italiana, suggerisce le porzioni consigliate per schemi alimentari giornalieri di 1700, 2100 e 2600 chilocalorie.

PORZIONI GIORNALIERE

Calorie giornaliere	1700 Kcal	2100 Kcal	2600 kcal
Gruppi di alimenti	Porzioni giornaliere		
Cereali e tuberi:			
Pane 50 g (una rosetta piccola)	3	5	6
Prodotti da forno 20 g (2-4 biscotti)	1	1	2
Pasta o riso 80 g (1 pz. media)	1	1	1-2
Pasta all'uovo fresca 120 g (1 pz. piccola)			
Patate 200 g (2 patate piccole)	1 a sett.	2 a sett.	2 a sett.
Ortaggi e frutta:			
Ortaggi 250 g (1 finocchio/2 carciofi)	2	2	2
Insalata 50 g (1 pz. media)			
Frutta o succo 150 g (1 frutto medio o 2 frutti piccoli)	3	3	4
Carne, pesce, uova, legumi:			
Carne fresca 70g (1 fettina piccola)			
Carne stagionata (salumi) 50 g (3-4 fette medie di prosciutto)			
Pesce 100 g (1 pz. piccola)	1-2	2	2
Uova 60 g (1)			
Legumi secchi 30 g (1 pz. media)			
Legumi freschi 80-120 g (1 pz. media)			
Latte e derivati:			
Latte 125 g (1 bicchiere)	3	3	3
Yogurt 125 g (1 vasetto)			
Formaggio fresco 100 g (1 pz. media)	2 a sett.	3 a sett.	3 a sett.
Formaggio stagionato 50 g (1 pz. media)			
Grassi da condimento:			
Olio 10 g (1 cucchiaino)			
Burro 10 g (1 pz)	3	3	4
Margarina 10 g (1 pz)			

Perché variare

La dieta (termine che deriva dalla parola greca “*diaita*” e significa “stile di vita”) deve assicurare all’organismo, oltre alle proteine, ai grassi, ai carboidrati e all’energia da essi apportata, anche altri nutrienti indispensabili come l’acqua, le vitamine e i minerali. Poiché non esiste nessun alimento “perfetto” che contenga in giuste quantità tutti i principi nutritivi necessari, il modo più semplice e sicuro per garantire, in misura adeguata, tutte le sostanze indispensabili è quello di variare il più possibile le scelte e di combinare opportunamente i diversi cibi fra loro. Una regola semplice per aumentare la probabilità di ottenere una dieta completa e adeguata è prevedere l’assunzione, nel corso della giornata, di alimenti appartenenti ai seguenti cinque gruppi: cereali e derivati; frutta e ortaggi; latte e derivati; carne, pesce, uova, legumi; grassi da condimento. Ciascun gruppo, infatti, è caratterizzato dalla presenza in quantità significativa di una o più sostanze nutritive che invece mancano o sono carenti negli altri gruppi.



NUOVA PIRAMIDE DELLA DIETA MEDITERRANEA (EDIZIONE 2009)



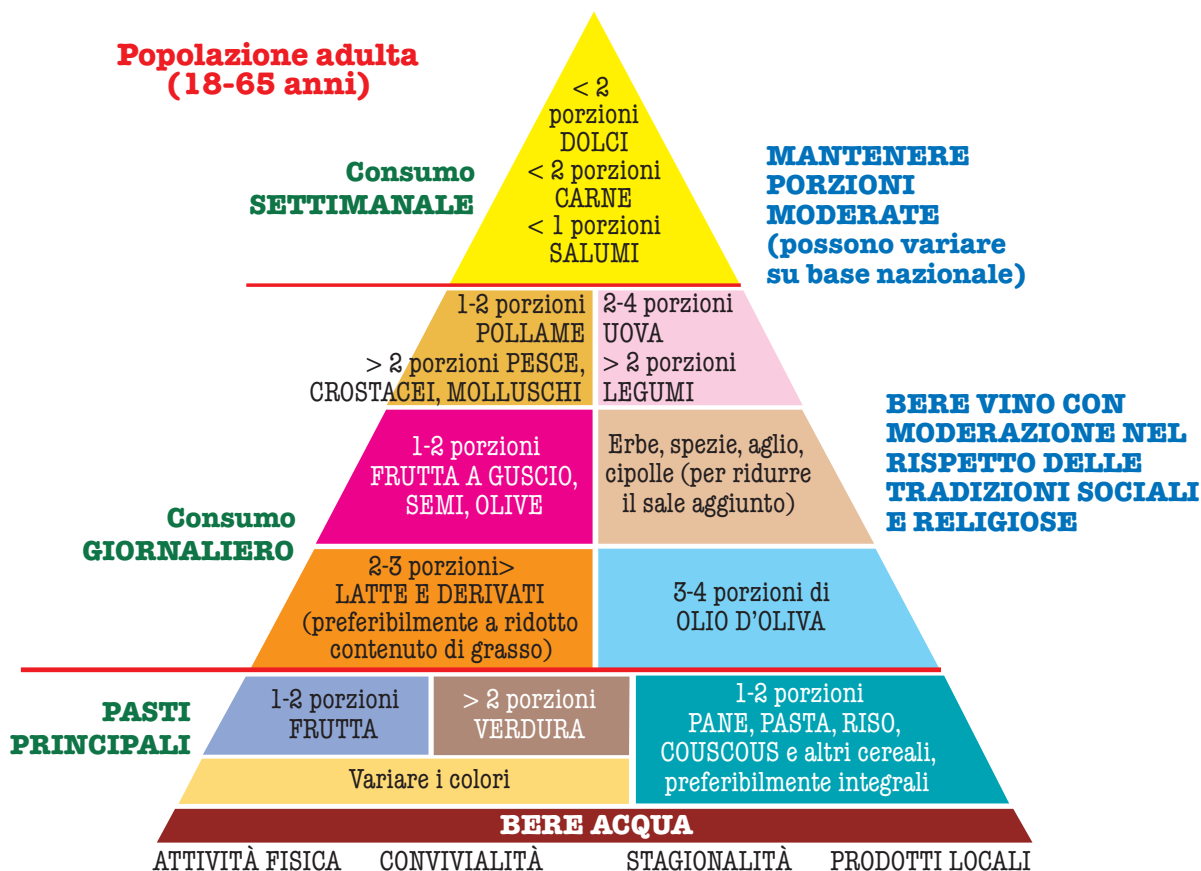
Carlo Cannella
Professore ordinario di scienza dell'alimentazione all'università La Sapienza di Roma ed è presidente dell'INRAN (Istituto nazionale di ricerca per gli alimenti e la nutrizione).

La **nuova piramide della dieta mediterranea moderna** proposta dall'INRAN nel mese di novembre 2009, presenta vari elementi di novità rispetto alle edizioni precedenti.

Alla base, nella parte decisiva della piramide ci sono 4 indicazioni importanti e significative:

- ⊙ **attività fisica;**
- ⊙ **stagionalità;**
- ⊙ **prodotti locali;**
- ⊙ **convivialità.**

La nuova piramide segnala i cibi da includere nei **pasti principali** e, salendo, gli alimenti che vanno introdotti **ogni giorno** ma non per forza in tutti i pasti. Per la prima volta viene detto agli italiani di mangiare la stessa quantità di carne ("non più di 2 porzioni a settimana") e di legumi ("almeno 2 porzioni a settimana"). Il suggerimento è di consumare prodotti locali e di stagione. Il Prof. **Carlo Cannella**, presidente dell'**INRAN** afferma che: "è la prima volta che, alla base di una piramide, vi sono cereali, verdura e frutta, cioè alimenti di origine vegetale, ed è la prima volta che la piramide della





dieta mediterranea viene strutturata con gli alimenti che compongono un pasto principale alla base e, via via a salire, gli altri alimenti necessari a completare il pasto, distribuiti, a seconda che la frequenza di consumo consigliata sia giornaliera o settimanale”.

La Nuova Piramide della Dieta Mediterranea Moderna, rivolta a tutti gli individui di età compresa tra i 18 e i 65 anni, tiene conto dell’evoluzione dei tempi e della società, evidenziando l’importanza basilare dell’**attività fisica**, della **convivialità** a tavola e dell’abitudine di bere acqua e suggerendo di privilegiare il consumo di **prodotti locali** su base **stagionale**. I cereali indicato come pane, pasta, riso, couscous vengono consigliati “preferibilmente integrali”. Il Prof. Carlo Cannella conclude che “è una dieta mediterranea rivisitata all’insegna della modernità e del benessere, senza trascurare però le diverse tradizioni culturali e religiose e le differenti identità nazionali; pertanto può davvero rappresentare una macro-struttura in grado di adattarsi alle esigenze attuali delle popolazioni mediterranee”.

Attività:

Elabora un menu equilibrato (un primo, un secondo, contorni) che tenga conto dei piatti della dieta mediterranea, che soddisfi almeno il 40% del fabbisogno energetico di 2500 kcal e che consideri i criteri di scelta della Nuova Piramide (2009).

.....
.....
.....

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....