

La piramide alimentare

La **Piramide** è il simbolo della "**sana ed equilibrata alimentazione**", ci guida nella scelta giornaliera degli alimenti. La Piramide è formata da 6 sezioni contenenti vari **gruppi di alimenti**. Ciascun gruppo deve essere presente nella nostra dieta in modo proporzionale alla grandezza della sua sezione.

Alla base della **Piramide** troviamo gli alimenti che possiamo utilizzare più liberamente mentre al vertice troviamo quelli che è meglio limitare.



È importante ricordare che:

Nessun alimento, preso singolarmente, è in grado di soddisfare tutte le esigenze del nostro corpo.

Nessun alimento è, di per sé, indispensabile e quindi può essere sostituito da altri cibi con caratteristiche analoghe.



È importante aumentare l'apporto di vegetali in generale, sia crudi sia cotti, ma anche sotto forma di succhi e centrifugati.

Per una dieta equilibrata è necessario **consumare due porzioni** di vegetali ogni giorno e privilegiare la varietà. Per porzione si intende una quantità pari circa a una tazza da tè.

Tra i benefici dei vegetali, l'apporto di fibre, che facilita il transito intestinale e protegge dal cancro del colon, l'apporto di vitamine antiossidanti (contenute specialmente nei vegetali più intensamente verdi) e di minerali come il potassio (che contribuisce alla conservazione della massa ossea, mantiene bassa la pressione e previene la formazione dei calcoli renali).

Per aumentare il consumo di vegetali è utile abituarsi a sceglierli anche come spuntino e ad aggiungerli ai vari piatti (per esempio ai sughi per la pasta, alla lasagne, ai ripieni delle torte salate).

FRUTTA



Per la frutta vale lo stesso discorso che per la verdura: nel complesso, bisogna **consumarne circa due-tre porzioni al giorno**.

Per porzione si intende un frutto di media dimensione, come una mela o un'arancia. Nel caso della frutta secca, bisogna dimezzare la porzione (oltre a considerare che, in genere, è molto più calorica di quella fresca).

La frutta contiene fibre, potassio e vitamine antiossidanti, prima tra tutte la vitamina C. Ovviamente i succhi di frutta 100 per cento naturali apportano vitamine ma non fibre.

Per migliorarne l'assorbimento, bisognerebbe consumare la frutta lontano dai pasti, o prima dell'inizio degli stessi: esattamente il contrario di quanto si fa d'abitudine.

CEREALI



Del gruppo dei cereali fanno parte il *grano*, il *riso*, il *mais*, l'*orzo*, il *farro*, il *frumento*. Si dividono in cereali raffinati e integrali. Questi ultimi sono più preziosi per la salute perché contengono fibre (di cui è dimostrato **l'effetto protettivo nei confronti del cancro del colon**) e una quantità maggiore di vitamine, specie del gruppo B, e di minerali (ferro, magnesio e selenio).

Le fibre sono anche utili nella **prevenzione delle malattie cardiovascolari**, perché limitano l'assorbimento del colesterolo nell'intestino. Inoltre regolano l'attività intestinale e riducono la stipsi.

I cereali sono la base dell'alimentazione mediterranea (sotto forma di riso o pasta, ma anche di grano, orzo e farro che negli ultimi anni vengono impiegati per insalate fredde o varianti del classico risotto). La mattina è possibile consumare i cereali sotto forma di corn flakes o analoghi o biscotti secchi integrali

A pranzo è bene scegliere un panino integrale e consumare una porzione di cereali o pasta con verdure.

La sera l'apporto di fibre può essere riservato ai vegetali, accompagnati da un piatto proteico (carne, formaggio, uova o pesce) per non assumere troppe calorie.

Per aumentare il consumo di fibre è necessario **imparare a sostituire gradualmente riso e pasta raffinati con la versione integrale** e scegliere il pane completo. Tale cambiamento non

va fatto bruscamente, ma gradualmente, in modo da abituare l'intestino all'aumentato apporto di scorie senza averne disturbi. Anche per fare i dolci in casa è possibile sostituire in parte o del tutto la farina raffinata con quella integrale.

LATTE e LATTICINI



In questo gruppo si considera il latte e i derivati del latte, purché ricchi di calcio. Questo significa che il burro o alcuni formaggi cremosi, che ne contengono poco, non ne fanno parte. Utili invece lo yogurt e i dessert a base di latte come i gelati.

Per una dieta equilibrata può essere utile scegliere un **latte parzialmente scremato e formaggi magri** che, a parità di apporto di calcio, sono meno grassi e calorici.

La quantità di latticini consigliata dipende dall'età. Un bambino dai 2 agli 8 anni consumerà l'equivalente di 2 tazze di latte al giorno (una tazza di latte è pari circa a 60-70 grammi di formaggio e a una tazza di yoghurt). Sopra quell'età e fino alla vecchiaia il consumo giornaliero deve attestarsi intorno alle 3 tazze al giorno.

Lo scopo principale del consumo di latticini a tutte le età è la formazione e la conservazione della densità ossea. Nel latte e nei formaggi sono infatti contenuti calcio, potassio e vitamina D. Poiché però si tratta di alimenti grassi e calorici, è bene mantenere il consumo nell'ambito delle dosi consigliate.

Chi è intollerante al latte (una situazione relativamente poco frequente) dovrebbe considerare con il proprio medico la necessità di ricorrere a supplementi di calcio e vitamina D.

PROTEINE



Di questo gruppo fanno parte tutti gli alimenti ricchi di proteine **CARNI, PESCI, UOVA e LEGUMI**

I legumi (fagioli, piselli eccetera) sono parte sia di questo gruppo sia di quello dei vegetali, perché condividono le proprietà di entrambi.

Carne e pollame vanno scelti nei tagli meno grassi. Non sempre lo stesso discorso vale per il pesce, per il quale è bene alternare carni magri (pesce azzurro) e carni grasse (come il salmone), che contengono una quantità più elevata di acidi grassi omega 3, protettivi nei confronti di diversi tipi di tumore e delle malattie cardiovascolari.

Non tutte le proteine sono uguali: la carne andrebbe consumata non più di due volte la settimana, e sostituita con uova una volta e con pesce e legumi tutti gli altri giorni.

Un eccessivo consumo di carni rosse è legato all'aumento di rischio di alcuni tipi di tumore, mentre un consumo di pesce e legumi riduce il rischio.

GRASSI



È praticamente impossibile cucinare senza grassi, ma è importante scegliere quelli giusti. L'olio d'oliva è in assoluto il grasso più sano, anche se per la frittura si può ricorrere anche a oli vegetali che reggono bene le alte temperature, come l'olio di arachide.

Da evitare il burro e i grassi solidi come la margarina, che contengono grandi quantità di acidi grassi saturi o trans, che tendono ad aumentare i livelli di colesterolo cattivo nel sangue.

L'olio d'oliva, invece, contiene elevate quantità di acidi grassi polinsaturi, i più utili alla salute.