

I principi fondamentali per una dieta sana

Equilibrio e moderazione

Equilibrare l'assunzione di alimenti significa introdurre una quantità sufficiente, ma non eccessiva, di ogni tipo di nutriente. Non è necessario eliminare i cibi preferiti se si ha la padronanza di mantenere le porzioni entro limiti ragionevoli. Partendo da quest'ultima considerazione possiamo affermare che non esistono alimenti "buoni" o "cattivi", ma solo buone o cattive abitudini alimentari. Qualsiasi cibo può rientrare in uno stile di vita sano, tenendo sempre nella giusta considerazione attitudini quali la moderazione e l'equilibrio. Una giusta e ponderata quantità di tutti gli alimenti può contribuire a tenere sotto controllo l'apporto energetico (calorie) e ad evitare di eccedere con il consumo quantità di un dato alimento e magari di escludere totalmente determinati componenti alimentari. Per fare un esempio pratico, se decidiamo di consumare uno spuntino con un elevato contenuto di grassi, nel pasto successivo è meglio optare per alimenti più magri.

Importante diventa sapere dosare le quantità dei pasti. Da questo punto di vista le moderne abitudini di vita ci portano a consumare frequentemente cibi pronti che possono essere di aiuto poiché ci offrono un modo pratico per controllare le porzioni e riportano sulla confezione il valore energetico (calorie).

La consapevolezza di cosa e quanto stiamo "mangiando" può avvicinarci a abitudini alimentari più controllate.

Mangiare in modo regolare

È inutile negarlo, uno dei più grandi piaceri della vita è quello legato all'assunzione del cibo e pertanto è importante nel nostro quotidiano ricavare il tempo necessario per fermarsi, rilassarsi e poter godere in questo modo i momenti destinati alla consumazione dei pasti o di eventuali snack e merende. Anche mangiare ad orari stabiliti è un modo per non saltare i pasti ed evitare così di non assumere alcuni nutrienti che spesso non vengono compensati nei pasti successivi. Questa abitudine risulta di importanza determinante particolarmente bambini in età scolare e per gli adolescenti. Come già espresso nel precedente articolo "Prima colazione – incominciamo bene?" la colazione è sicuramente un pasto fondamentale perché aiuta a mettere in moto il corpo attraverso l'apporto di energia dopo il digiuno notturno. La colazione risulta anche essere utile ed efficace per il controllo del peso. Ma a prescindere che ci si abitui a consumare tre pasti completi o, cinque-sei minipasti o spuntini, l'obiettivo prioritario risulta sempre essere quello di fare scelte sane e che possano al tempo stesso risultare gradevoli.

Variare il più possibile gli alimenti

Esperti nutrizionisti sostengono che il nostro corpo necessita di oltre 40 nutrienti diversi per stare bene e risulta abbastanza evidente che non esista un singolo alimento in grado di fornirli tutti. Questo è il motivo per cui consumare un'ampia varietà di cibi (tra cui frutta, verdura, cereali, carne, pesce e pollame, latticini, grassi e olii) sia uno dei requisiti fondamentali per mantenersi in forma; ma questa strategia basata sulla eterogeneità della nostra alimentazione ci consente di gustare qualsiasi alimento nell'ambito di una dieta sana.

Alcuni studi hanno messo in relazione varietà alimentare e longevità. In ogni caso, scegliere cibi diversi è un modo per rendere ancor più gradevoli pasti e spuntini.

Mantenere un giusto peso corporeo e sentirsi bene

Il peso forma dipende da molti fattori quali sesso altezza età ed ereditarietà.

Se introduciamo più calorie del necessario si innesca inevitabilmente il processo che porta all'aumento di grasso corporeo. Le calorie in eccesso possono avere origini diverse - proteine, grassi, carboidrati o alcool - ma il grasso rappresenta sicuramente la fonte più concentrata.

L'attività fisica è un ottimo modo per aumentare il dispendio di energia (calorie) e genera una sensazione di benessere. Il messaggio è tanto semplice quanto fondamentale: se non vogliamo accumulare grasso corporeo, bisogna introdurre meno calorie - mangiare meno - e incrementare il consumo calorico tramite l'aumento dell'attività fisica.

Bere molti liquidi

Il fabbisogno di liquidi al giorno per un adulto è di almeno 1,5 litri, e ovviamente quando fa caldo o se si pratica attività fisica, l'assunzione di liquidi deve necessariamente aumentare. L'acqua è un'ottima scelta, ma la varietà può essere gradevole e salutare; si possono anche scegliere succhi, bibite, tè, caffè e latte.

Moderare i grassi

L'eliminazione di uno dei tre macronutrienti (carboidrati, proteine, grassi) dalla dieta produce scompensi che vanno assolutamente evitati. Ad esempio se una persona vuole dimagrire non deve vedere i grassi come qualcosa di assolutamente negativo, anzi è evidente che i grassi sono fondamentale per la salute. Costituiscono una fonte immediata di energia e permettono al corpo di assorbire, mettere in circolo e accumulare le vitamine liposolubili A, D, E e K. Ovviamente come in tutte le cose, l'equilibrio è un requisito fondamentale, per cui un eccesso di grassi, soprattutto saturi, può produrre effetti negativi, quali soprappeso, colesterolo elevato e aumento del rischio di contrarre malattie cardiache.

Limitare la quantità di grassi, in particolare quelli saturi - ma senza eliminarli completamente - è il miglior consiglio per una dieta sana. Secondo le indicazioni alimentari più diffuse, meno del 30% dell'apporto calorico giornaliero deve provenire dai grassi e meno del 10% da quelli saturi.

Bilanciare l'assunzione di sale

Nella maggior parte delle persone, un eccesso di sodio passa attraverso il corpo senza conseguenze, ma, in alcuni casi, può provocare un aumento della pressione arteriosa. Nei soggetti sensibili a questo composto, la riduzione del sale nella dieta può diminuire il rischio di soffrire di pressione elevata.

Incominciare subito e cambiare gradualmente

I cambiamenti graduali, per esempio mangiare ogni giorno una porzione in più di frutta e verdura, ridurre in generale le porzioni di cibo, o fare le scale invece di prendere l'ascensore, sono abitudini facili da prendere e da mantenere.

Perché l'attività fisica è così importante?

Le indicazioni di carattere generale per mantenersi in buona salute vanno generalmente di pari passo con il consiglio di praticare più attività fisica perché questa influisce sull'equilibrio energetico e sul rischio di contrarre malattie collegate allo stile di vita. Negli ultimi anni, molti studi hanno stabilito l'importanza di una moderata attività fisica per una buona salute. Queste relazioni indicano che un minimo di 30 minuti di movimento al giorno riduce il rischio di sviluppare obesità, malattie cardiache, diabete, ipertensione e cancro del colon, che sono tra i principali responsabili della mortalità in Europa. Inoltre, sia nel bambino che nell'adulto, l'attività fisica è associata ad un miglioramento dell'elasticità corporea, della resistenza aerobica, dell'agilità e della coordinazione, al rafforzamento delle ossa e dei muscoli, alla riduzione dei livelli di grasso nel corpo e nel sangue, al calo della pressione arteriosa e alla diminuzione del rischio di frattura dell'anca nella donna. Un po' di attività fisica aiuta a sentirsi meglio fisicamente e favorisce un atteggiamento mentale migliore. Un aumento del livello di attività fisica è necessario a tutte le età e la quantità consigliata, per gli adulti, è di almeno 30 minuti di esercizio quasi tutti i giorni.