

L'importanza del mangiare bene: alimentazione o nutrizione?

Autore : Alessandra Cirillo

Data : 23 Settembre 2019



Nell'epoca in cui ci troviamo abbiamo la possibilità di nutrirci con una maggiore varietà e ricchezza di cibi, cosa che ovviamente ha portato grandi benefici rispetto al passato, ma nel contempo ha causato anche un aumento di tutte le patologie associate ad una scorretta alimentazione, come l'obesità; il diabete; l'ipertensione...

Quindi è doveroso chiarire il modo corretto di nutrirci e non di alimentarsi.
Alimentazione non è uguale a nutrizione!

Cercando le definizioni sul dizionario troverete:

Alimentazione: Processo fisiologico che consiste nell'assunzione di alimenti da parte dell'organismo vivente al fine di soddisfare il proprio fabbisogno plastico ed energetico. Atto di alimentare o di alimentarsi; scelta e somministrazione di alimenti, come primo momento, presupposto e condizione della nutrizione.

Nutrizione: Il complesso delle funzioni dell'organismo che gli consentono di trarre dagli alimenti le sostanze necessarie alla sua crescita e al suo normale funzionamento [...] indica il complesso dei processi biologici che consentono o condizionano la conservazione, l'accrescimento, lo sviluppo dell'organismo vivente [...] e la reintegrazione delle perdite materiali ed energetiche che accompagnano le diverse attività funzionali.

La nutrizione è alimentarsi con ciò che è sano e nutriente; quindi un'alimentazione corretta equivale a nutrizione.

Ma come possiamo distinguere se un alimento ci dà semplicemente del combustibile da uno invece che ci nutre ed è quindi sano?

La risposta è utilizzare le linee guida del CREA, Consiglio per la ricerca in agricoltura e l'analisi dell'economia agraria, che indicano il modello nutrizionale da seguire per stare meglio, nel rispetto delle tradizioni alimentari del nostro Paese.

Le linee guida ci indicano 5 punti importanti da seguire:

1. Abbonda con cereali, legumi, ortaggi e frutta

- Consuma quotidianamente più porzioni di ortaggi e frutta fresca e aumenta il consumo di legumi sia freschi che secchi, avendo sempre cura di limitare le aggiunte di oli e di grassi, che vanno eventualmente sostituiti con aromi e spezie.
- Consuma regolarmente pane, pasta, riso ed altri cereali, meglio se integrali, evitando di aggiungere troppi condimenti grassi.
- Quando puoi, scegli prodotti ottenuti a partire da farine integrali e non con la semplice aggiunta di crusca o altre fibre, leggi le etichette.

2. Grassi: quantità moderata e di qualità

- Modera la quantità di grassi ed oli che usi per condire e cucinare. Utilizza eventualmente tegami antiaderenti, cotture al cartoccio, forno a microonde, cottura al vapore, ecc.
- Limita il consumo di grassi da condimento di origine animale, burro, lardo, strutto, panna, ecc..
- Preferisci i grassi da condimento di origine vegetale: olio extravergine d'oliva e oli di semi.
- Usa i grassi da condimento preferibilmente a crudo ed evita di riutilizzare i grassi e già cotti.
- Non eccedere nel consumo di alimenti fritti.
- Mangia più spesso il pesce, sia fresco che surgelato, 2 - 3 volte a settimana.
- Tra le carni, preferisci quelle magre ed elimina il grasso visibile.
- Tutti i formaggi contengono quantità elevate di grassi: scegli comunque quelli più magri, oppure consumane porzioni più piccole.

3. Zuccheri, dolci con moderazione

- Modera il consumo di alimenti e bevande dolci nella giornata.
- Tra i dolci preferisci i prodotti da forno della tradizione italiana, che contengono meno grasso e zucchero e più amido, come ad esempio biscotti, torte non farcite, ecc..
- Utilizza in quantità controllata i prodotti dolci da spalmare sul pane o sulle fette biscottate, quali marmellate, confetture di frutta, miele e creme.
- Limita il consumo di prodotti che contengono molto saccarosio, e specialmente di quelli che si attaccano ai denti, come caramelle morbide, torroni, ecc..
- Se vuoi consumare alimenti e bevande dolci ipocalorici dolcificati con edulcoranti sostitutivi, leggi sull'etichetta il tipo di edulcorante usato e le avvertenze da seguire.

4. Bevi ogni giorno acqua in abbondanza

- Asseconda sempre il senso di sete e anzi tenta di anticiparlo, bevendo a sufficienza, mediamente 1.5 - 2 litri di acqua al giorno. Ricorda inoltre che i bambini sono maggiormente esposti a rischio di disidratazione rispetto agli adulti.
- Bevi frequentemente e in piccole quantità. Bevi lentamente, soprattutto se l'acqua è fredda: infatti un brusco abbassamento della temperatura dello stomaco può creare le condizioni per pericolose congestioni.
- Le persone anziane devono abituarsi a bere frequentemente nell'arco della giornata, durante e al di fuori

dei pasti, anche quando non avvertono lo stimolo della sete.

- Durante e dopo l'attività fisica bevi per reintegrare prontamente e tempestivamente le perdite dovute alla sudorazione, ricorrendo prevalentemente all'acqua.
- In determinate condizioni patologiche che provocano una maggiore perdita di acqua, ad esempio gli stati febbrili o ripetuti episodi di diarrea, l'acqua perduta deve essere reintegrata adeguatamente e tempestivamente.

5. Poco sale

- Riduci progressivamente l'uso di sale sia a tavola che in cucina.
- Preferisci al sale comune il sale arricchito con iodio, sale iodato.
- Non aggiungere sale nelle pappe dei bambini, almeno per tutto il primo anno di vita.
- Limita l'uso di condimenti alternativi contenenti sodio, dado da brodo, ketchup, salsa di soia, senape, ecc..
- Insaporisci i cibi con erbe aromatiche, come aglio, cipolla, basilico, prezzemolo, rosmarino, salvia, menta, origano, maggiorana, sedano, porro, timo, semi di finocchio, e spezie, come pepe, peperoncino, noce moscata, zafferano, curry.
- Esalta il sapore dei cibi usando succo di limone e aceto.
- Scegli, quando sono disponibili, le linee di prodotti a basso contenuto di sale, pane senza sale, tonno in scatola a basso contenuto di sale, ecc..
- Consuma solo saltuariamente alimenti trasformati ricchi di sale, snack salati, patatine in sacchetto, olive da tavola, alcuni salumi e formaggi.

La cosa fondamentale è *variare*:

Non esiste un prodotto naturale o trasformato che contenga nella giusta quantità tutti i nutrienti, quindi, non può soddisfare da solo tutte le necessità metaboliche.

Variare il più possibile le scelte alimentari risulta il modo più semplice e sicuro per assicurare una corretta alimentazione. Alimentarsi in modo variato evita il pericolo di squilibri nutrizionali che portano nel lungo tempo a contrarre le patologie legate a una scorretta alimentazione, che non vuol dire quindi soltanto, alimentarsi con il cosiddetto "cibo spazzatura", ma anche assumere sempre gli stessi alimenti porta a squilibri nutrizionali.

Il consiglio quindi pratico da seguire è scegliere porzioni adeguate di diversi gruppi alimentari, avendo cura di variare abitualmente le scelte nell'ambito di ciascun gruppo.

Dopo aver letto queste indicazioni riflettete su quanto importante sia il nutrirsi rispetto all'alimentarsi.

Ci ritroveremo a breve per altri consigli nutrizionali.