



Nutrirsi di salute - Gennaio 2010

Le 10 Linee Guida per una corretta alimentazione

Non tutti sanno che l'Istituto Nazionale di Ricerca per gli Alimenti e la Nutrizione ha elaborato da tempo le 10 Linee Guida per una sana alimentazione. Quali suggerimenti contengono per aiutarci a stare in salute?

Queste Linee Guida hanno essenzialmente l'obiettivo di fornire indicazioni semplici per migliorare i nostri comportamenti alimentari a tavola. Quindi, considerando che il 2010 è appena iniziato, siamo ancora in tempo ad aggiungere ai nostri buoni propositi anche qualche cambiamento per un'alimentazione più sana!

Ad esempio nelle Linee Guida ci viene consigliato di consumare quotidianamente più porzioni di ortaggi e di frutta fresca (almeno 5 porzioni al giorno, con colori diversi e privilegiando i prodotti locali!) e soprattutto di aumentare il consumo di legumi. Variamo inoltre ogni giorno gli alimenti e consumiamo qualche volta anche dei cereali integrali, preferibilmente da agricoltura biologica.

Anche nella preparazione dei cibi dovremmo ridurre l'aggiunta di sale (meglio se sostituito con il sale iodato o non raffinato), dando invece precedenza ad erbe e spezie aromatiche. Cerchiamo inoltre di distribuire correttamente gli alimenti durante i 5 pasti della giornata e non concentrare le calorie soprattutto nel pasto serale, come spesso facciamo.

Le Linee Guida per una sana alimentazione ci invitano anche a non aggiungere ai cibi troppi grassi da condimento come ad esempio burro, panna, pancetta. Diamo quindi preferenza all'olio extra-vergine di oliva, da utilizzare comunque con parsimonia, e favorite il pesce alle carni cercando inoltre di scegliere quelle più magre ed eliminando il grasso visibile.

Per coloro invece che desiderano consumare bevande alcoliche, si consiglia di farlo con moderazione, soprattutto se assumete farmaci. Cercate poi di non esagerare con bevande gassate ricche di zuccheri, coloranti e date invece preferenza al consumo di acqua

naturale, nella quantità di almeno 1.5-2 litri al giorno.

Una di queste 10 Linee Guida è dedicata a delle persone “speciali”. Per quale motivo vengono definite in questo modo?

Questa direttiva in effetti richiama l'attenzione di alcune categorie di persone che vengono considerate “speciali” perché sono più a rischio di carenze nutritive, e questo non necessariamente a causa di malattie o di cattive abitudini alimentari, ma semplicemente per particolari situazioni legati all'età o a condizioni fisiologiche. Sono infatti molti i consigli destinati a donne gravide, che allattano o in menopausa, ma si trovano anche molti suggerimenti destinati ai più piccoli, agli adolescenti ed agli anziani. Ad esempio tra i vari avvertimenti per i bambini abbiamo la raccomandazione di fare la colazione e di mangiare più frequentemente ortaggi e frutta, mentre agli adolescenti viene ricordato di fare attenzione a diete squilibrate e monotone. In gravidanza si consiglia invece di aumentare i fabbisogni in proteine, calcio, ferro e acido folico, di evitare il consumo di cibi di origine animale crudi o poco cotti, oltre alla raccomandazione di non assumere, o almeno ridurre, le bevande alcoliche. Durante l'allattamento le necessità nutritive sono superiori a quelle durante la gravidanza e un'alimentazione variata, aiuterà a star bene e a produrre latte del tutto adatto alle esigenze del neonato, facendo però attenzione agli alimenti che possono dare un cattivo sapore al latte o scatenare nel lattante manifestazioni di tipo allergico. Alle donne in menopausa ad esempio viene consigliato di fare attenzione all'obesità, alla sedentarietà, al fumo e all'abuso di alcool, perché rappresentano importanti fattori di rischio, mentre i suggerimenti per gli anziani sono mirati a seguire una dieta variata ed appetibile, evitando di ricorrere troppo frequentemente a pasti precucinati o riscaldati. Ed infine un consiglio per tutti, è di pianificare un po' di tempo libero per una attività fisica quotidiana.

Troverete tuttavia ulteriori suggerimenti sulle 10 Linee Guida per una sana e corretta alimentazione, visitando il sito dell'Istituto Nazionale della Nutrizione www.inran.it.

Rossana Madaschi

Dietista e Docente di Scienza dell'Alimentazione

www.nutrirsidisalute.it