



Nutrirsi di salute – Ottobre 2011

Il questionario alimentare

Quale è la finalità del questionario alimentare?

Non avete mai compilato un questionario alimentare?

Vi assicuro che in un certo qual modo la sensazione che in genere si prova è di sentirsi un po' interrogati, osservati o forse giudicati.

Non è però esattamente così anche se in effetti rappresenta un momento di autoanalisi alimentare, una forma di introspezione nutrizionale, quasi un piccolo "esame"... il tutto scritto nero su bianco ("Carta canta!" dicevano i nostri nonni!).

In realtà la stesura del questionario alimentare consente di raccogliere una serie di informazioni sui consumi dei cibi, sulle abitudini o preferenze alimentari di ognuno di noi e, soprattutto se visionato dagli esperti del settore, permette anche di verificare a colpo d'occhio l'assunzione dei vari nutrienti trasformandosi in un validissimo strumento educativo.

Prima di addentrarci nella parte istruttiva è però necessario stampare e compilare il seguente questionario alimentare.

Per una migliore visione si può anche scaricare il modulo in formato PDF dal sito www.nutrirsidialute.it (tasto Consulenze Dietetiche)



DATA ___/___/___

QUESTIONARIO ALIMENTARE

Nome _____ Cognome _____ Data di nascita ___/___/___
Via _____ n° _____ Località _____ Professione _____
Peso _____ Altezza _____ Eventuali patologie _____
Tel/Cell. _____ E-mail _____

BARRA (x) LA TUA SCELTA ALIMENTARE: Onnivora (non escludi alcun alimento) Mediterranea
 Musulmana Vegetariana Vegana Macrobiotica Crudista Fruttariana Altro _____

1. **QUALI PASTI CONSUMI AL GIORNO?**
 colazione, spuntino, pranzo, merenda, cena colazione, pranzo, cena colazione, spuntino, pranzo, cena
 colazione, pranzo, merenda, cena colazione e cena pranzo e cena Altro _____
2. **FAI LA COLAZIONE?**
 tutte le mattine abbastanza spesso a volte quasi mai mai
3. **COSA MANGI A COLAZIONE?**
.....
4. **IN COSA CONSISTE IL TUO SPUNTINO MATTUTINO?**
.....
5. **COME È COMPOSTO IL TUO PRANZO?**
 Primo Secondo Contorno di verdure Pane Frutta Dolce Caffè Altro _____
6. **IN COSA CONSISTE IL TUO SPUNTINO (MERENDA) POMERIDIANO?**
.....
7. **COME È COMPOSTA LA TUA CENA?**
 Primo Secondo Contorno di verdure Pane Frutta Dolce Caffè Altro _____
8. **MANGI AL DI FUORI DEI 5 PASTI DELLA GIORNATA (colazione, spuntino, pranzo, merenda, cena)?**
 tutti i giorni a volte quasi mai mai **COSA MANGI?** _____
9. **CEREALI E/O DERIVATI (PASTA, RISO, GNOCCHI, MINESTRE, POLENTA, ORZO, FARRO, ECC..)**
 mangio una porzione al giorno (a pranzo o a cena) mangio una porzione sia a pranzo che a cena
 mangio una porzione 2-3 volte alla settimana quasi mai mai
10. **QUALI ALIMENTI CONSUMI? Pane Cracker Gallette di riso Toast Altro _____**
PORZIONI COMPLESSIVE AL GIORNO? 1 2 2-3 3-4 più di 4 consumo occasionale mai
11. **CARNE**
 mangio una porzione al giorno mangio una porzione 2-3 volte alla settimana
 una o due porzioni al mese raramente mai
12. **AFFETTATI (prosciutto crudo, prosciutto cotto, bresaola, salame, ecc..)**
 mangio una porzione al giorno mangio una porzione 2-3 volte alla settimana
 una o due porzioni al mese raramente mai
13. **PESCE**
 mangio una porzione al giorno mangio una porzione 2-3 volte alla settimana
 una o due porzioni al mese raramente mai
14. **FORMAGGI**
 mangio una porzione al giorno mangio una porzione 2-3 volte alla settimana
 una o due porzioni al mese raramente mai
15. **UOVA**
 uno alla settimana 2 alla settimana 2 o 3 al mese raramente mai

QUESTIONARIO ALIMENTARE

16. LEGUMI (FAGIOLI, LENTICCHIE, PISELLI, CECI, ECC..)
 mangio una porzione al giorno mangio una porzione 2-3 volte alla settimana
 una o due porzioni al mese raramente mai
17. CONSUMI QUESTI ALIMENTI DI ORIGINE VEGETALE?
SEITAN mai raramente una volta al giorno una o 2 volte alla settimana una o 2 volte al mese
TOFU mai raramente una volta al giorno una o 2 volte alla settimana una o 2 volte al mese
TEMPHE mai raramente una volta al giorno una o 2 volte alla settimana una o 2 volte al mese
FRUTTA A GUSCIO (mandorle, noci, nocciole, pinoli, pistacchi, ecc..)
 mai raramente una volta al giorno una o 2 volte alla settimana una o 2 volte al mese
18. QUANTA VERDURA CONSUMI?
 una porzione a pasto (a pranzo e a cena) una porzione al giorno (a pranzo o a cena) raramente mai
19. QUALI TRA QUESTI CONDIMENTI UTILIZZI?
 olio extra-vergine di oliva olio di oliva burro margarina olio di mais olio di soia olio di lino
 olio di arachidi olio di girasole olio di semi vari olio di canapa ghee sale bianco sale iodato
 sale integrale aceto di vino aceto balsamico aceto di mele succo di limone altro _____
UTILIZZI FORMAGGIO GRATTUGIATO? Sì No QUANTI CUCCHIAI AL GIORNO? n° _____
20. QUALI TRA QUESTI PRODOTTI CONSUMI?
 Salsa di soia Miso Semi di sesamo Tahin Gomasio Alghe Semi di girasole Semi di lino
 Semi di zucca Crusca integrale Lievito di birra (Integratore) Germi di grano Germogli freschi
21. QUANTA FRUTTA CONSUMI?
 un frutto al giorno 2 frutti al giorno 3-4 frutti al giorno 3-4 frutti alla settimana raramente mai
IN QUALE MOMENTO DELLA GIORNATA? lontano dai pasti dopo i pasti altro _____
22. CONSUMI LO YOGURT? ogni giorno 2-4 volte alla settimana 2-3 volte al mese raramente mai
QUALE TIPOLOGIA? Yogurt naturale Yogurt di frutta Yogurt di soia o di riso altro _____
23. BEVI ACQUA NATURALE? Sì No BEVI ACQUA GASSATA? Sì No
QUANTITÀ COMPLESSIVA? meno di ½ litro da ½ a 1 litro da 1 a 1 ½ litro più di 1 ½ litro
QUANDO? durante tutta la giornata durante la giornata ed ai pasti solo ai pasti altro _____
24. CONSUMI BIBITE GASSATE ZUCCHERINE (COLA, ARANCIATA, GAZZOSA, LIMONATA, ECC..)?
 ogni giorno 3-4 volte alla settimana 1-2 volte alla settimana 2-3 volte al mese raramente mai
25. MANGI DOLCI (CAREMELLE, CHEWINGUM, CIOCCOLATINI, TORTE, GELATI, ECC..)?
 ogni giorno 3-4 volte alla settimana 1-2 volte alla settimana 2-3 volte al mese raramente mai
26. BEVI CAFFÈ? Sì No QUANTE TAZZINE AL GIORNO? n° _____
BEVANDA D'ORZO (caffè d'orzo)? Sì No QUANTE TAZZINE AL GIORNO? n° _____
BEVI DEL THE? Sì No QUANTE TAZZE AL GIORNO? n° _____
ASSUMI DELLE TISANE? Sì No QUANTE TAZZE AL GIORNO? n° _____
27. QUALI DOLCIFICANTI UTILIZZI? zucchero raffinato (bianco) zucchero integrale miele melassa
 dolcificanti chimici (saccarina, aspartame, ecc..) fruttosio malto (di mais, di riso, ecc..) stevia
 sciroppo d'acero o d'agave altro _____ QUANTI CUCCHIAINI AL GIORNO? n° _____
28. ASSUMI ALCOLICI? Sì No QUALE TIPOLOGIA DI ALCOLICI? _____
29. FUMI? Sì No QUANTE SIGARETTE FUMI AL GIORNO? n° _____
30. PRATICHI ATTIVITÀ SPORTIVA? Sì No QUALE ATTIVITÀ? _____
QUANDO? ogni giorno 1-3 volte alla settimana raramente TOTALE ORE SETTIMANALI? n° _____

FIRMA: _____

VALUTAZIONE QUESTIONARIO (a cura della dietista): _____ PESO IDEALE _____ I.M.C. _____

Rossana Madaschi Dietista e Docente di Scienza dell'Alimentazione
cell. 347.0332740 e-mail: info@nutrirsidisalute.it sito: www.nutrirsidisalute.it

Avete risposto alle 30 domande presenti nel questionario?

Analizziamo quindi ora le possibili risposte esatte, una sorta di “correzione” degli errori più frequenti, ma prima di procedere vorrei elencare una brevissima descrizione delle più usuali scelte alimentari (tra le quali avrete segnato sicuramente anche la vostra), al fine di conoscere alcune basilari differenze tra un regime alimentare e l’altro.

Mi sto riferendo al quesito iniziale che precedeva le varie domande del questionario, indicato con l’affermazione: “Barra (x) la tua scelta alimentare”.

Stili di vita alimentare

- Onnivora: questo tipo di alimentazione rappresenta coloro che mangiano di tutto cibandosi quindi sia di alimenti di origine animale che vegetale, senza escludere nessun prodotto.
- Mediterranea: è un’alimentazione simile alla dieta onnivora ma con un consumo elevato di alimenti tipici della dieta mediterranea quali cereali (anche integrali), legumi, verdura, frutta, olio extra-vergine di oliva ed un maggior consumo di pesce in alternativa alla carne, quest’ultima rappresentata soprattutto da carni bianche.
- Musulmana: questa dieta è da considerarsi onnivora con la sola esclusione del consumo della carne di maiale, dettata da motivi religiosi che ne prescrivono il divieto.
- Vegetariana: questo stile alimentare elimina dalla dieta ogni tipo di carne animale compreso pesci, crostacei e salumi, ma si continuano a mangiare i sottoprodotti animali, quali latte, uova, formaggio e miele.
- Vegana: l’alimentazione vegana (detta anche vegan o vegetaliana) è simile all’alimentazione vegetariana perché esclude la carne, i salumi, il pesce, i crostacei, ma estromette anche tutti i derivati di origine animale (uova, latte, formaggio e miele), basandosi quindi esclusivamente su alimenti di origine vegetale quali cereali e derivati, legumi, frutta a guscio e semi oleosi, frutta e verdura, olio extra-vergine di oliva (e oli vari) ed altri prodotti commercializzati completamente privi sostanze presenti nel regno animale.
- Macrobiotica: l’alimentazione macrobiotica è un modello alimentare ideato dal giapponese George Oshawa all’inizio del 1900. Include il consumo di cereali (soprattutto integrali), legumi, verdura e frutta, ma a volte sono contemplate quantità limitate di alimenti di origine animale quali pesce o carni bianche, oltre all’utilizzo di alimenti alternativi quali alghe, miso (condimento vegetale fermentato), salsa di soia (shoyu o tamari), tofu (formaggio di soia), seitan (bistecche vegetali di frumento), temphè (soia fermentata), ecc..
- Crudista: è un’alimentazione basata su cibi quanto più possibile naturali, senza le alterazioni dovute a trasformazioni industriali o alla cottura.
- Fruttariana: è una dieta basata esclusivamente sul consumo di frutta (fresca, essiccata, frutta a guscio, ecc..).

Proprio per la differente varietà ed esclusione di determinati alimenti non è facile personalizzare le varie risposte quindi, pur essendo consigli validi per molti regimi dietetici, ho preso in considerazione la più diffusa cioè la dieta onnivora, dalla quale scaturiscono spesso le più comuni patologie del benessere quali obesità, diabete, ipertensione, cardiopatie coronariche, colesterolo e trigliceridi alti, ecc, perché non seguita correttamente.

Non potendo però visualizzare ed esaminare uno ad uno ogni vostro questionario, cercherò di dare dei suggerimenti generici elencando quali possano essere indicativamente le risposte corrette ad ogni singola domanda.

A voi spetta il compito di confrontare le vostre risposte con quelle qui sotto riportate che includono possibili consigli migliorativi (a tal proposito vi suggerisco di tenere a portata di mano il vostro questionario precedentemente compilato). Prendiamo quindi in esame le varie risposte.

RISPOSTE CORRETTE DEL QUESTIONARIO ALIMENTARE

1. QUALI PASTI CONSUMI AL GIORNO?

Sarebbe opportuno assumere le calorie della giornata suddivise preferibilmente in 5 pasti: colazione, spuntino mattutino, pranzo, spuntino pomeridiano e cena, in modo da non affaticare troppo l'organismo.

2. FAI LA COLAZIONE?

E' importante fare sempre la prima colazione perché è il primo pasto della giornata dopo il lungo digiuno notturno.

3. COSA MANGI A COLAZIONE?

Consideriamo 2 tipi di colazioni con alcuni suggerimenti:

I° esempio - latte intero (o parzialmente scremato in caso di sovrappeso o obesità) con qualche fetta biscottata con marmellata (preferibilmente senza zucchero), zucchero o miele, evitando invece i dolcificanti sintetici (saccarina e/o aspartame), cacao, caffè d'orzo o quantità moderate di caffè.

Il latte potrebbe essere eventualmente sostituito con latte vegetale (latte di soia, di riso, di mandorle, d'avena, di farro, ecc.) oppure con un vasetto di yogurt magro o intero, yogurt di soia, yogurt di riso.

Lo zucchero raffinato (bianco) si può sostituire anche con dello zucchero integrale che contiene ancora alcune tracce di vitamine e sali minerali.

Altri dolcificanti alternativi possono essere fruttosio, malto (di grano, di mais, di riso, di frumento, ecc.), melassa, sciroppo d'acero, sciroppo d'agave, ecc...

II° Esempio - the, caffè, caffè d'orzo o tisane con fette biscottate o biscotti secchi (anche integrali) ed eventualmente un po' di zucchero, miele o altri dolcificanti naturali.

Per quanto riguarda il the o il caffè si consiglia di assumerli con moderazione

perché contengono sostanze nervine (teina o caffeina) che, se consumate in eccesso, possono alterare il nostro sistema nervoso.

Le fette biscottate o i biscotti secchi si possono alternare anche con pane, cornflakes, muesli, fiocchi d'avena (o fiocchi di riso, farro, miglio, ecc.), gallette di riso soffiato, ecc.

A colazione si potrebbe anche bere una spremuta oppure consumare un frutto fresco e/o frutta essiccata (fichi, datteri, uvetta, albicocche, ecc..).

4. IN COSA CONSISTE IL TUO SPUNTINO MATTUTINO?

6. IN COSA CONSISTE IL TUO SPUNTINO (MERENDA) POMERIDIANO?

A metà mattina e a metà pomeriggio sarebbe opportuno assumere della frutta fresca, di stagione e preferibilmente da agricoltura biologica perché esente da pesticidi e da altre sostanze chimiche.

L'abitudine di consumare la frutta come spuntino consente di non arrivare al pranzo ed alla cena troppo affamati. Questo gruppo di alimenti infatti contiene molte fibre che favoriscono la peristalsi intestinale (pulizia dell'intestino) e riducono l'introduzione di troppe calorie.

Nella frutta sono inoltre contenute notevoli quantità di vitamine, sali minerali ed una percentuale di acqua, tutti principi nutritivi molto importanti per il nostro organismo.

5. COME È COMPOSTO IL TUO PRANZO?

7. COME È COMPOSTA LA TUA CENA?

Si consiglia di iniziare il pranzo e la cena con una porzione di verdure miste, fresche, di stagione (e con colori diversi!), perché svolgono una funzione aperitiva, cioè preparano i nostri succhi gastrici alla digestione, oltre a fornire poche calorie ed avere un elevato potere saziante.

I primi piatti dovrebbero essere variati ogni giorno e lo stesso consiglio è indicato per i secondi. (per quanto riguarda il pane, la frutta, il dolce o il caffè vedi le relative risposte numero 10. - 21. - 25. - 26.)

8. MANGI AL DI FUORI DEI 5 PASTI DELLA GIORNATA?

Un errore molto comune degli italiani a tavola è di mangiare in continuazione tra i pasti. Questa cattiva abitudine potrebbe predisporci al sovrappeso e all'obesità, quale conseguenza di un'eccessiva introduzione di calorie.

9. CEREALI E/O DERIVATI (PASTA, RISO, GNOCCHI, MINESTRE, POLENTA, ORZO, FARRO, ECC..)

Si suggerisce di variare spesso l'utilizzo dei cereali e derivati come ad esempio: riso, pasta, polenta, gnocchi, farro, orzo, cous-cous oppure anche miglio, avena, kamut, quinoa, amaranto, grano saraceno, segale, ecc., da utilizzarsi anche nelle minestre o zuppe preparate a base di cereali.

Questi alimenti sono molto importanti per la nostra alimentazione e quindi non dovrebbero mai mancare ogni giorno sulle nostre tavole.

10. QUALI ALIMENTI CONSUMI? (vedi questionario)

PORZIONI COMPLESSIVE AL GIORNO?

Il pane non deve essere abolito dalla dieta, tuttavia il suo consumo dovrebbe essere moderato.

Nell'arco della giornata si possono consumare ad esempio uno o 2 panini (uno a pranzo e/o uno a cena), introducendo anche il pane integrale o preparato con farine di altri cereali (preferibilmente biologiche). Si può variare in alternativa con gallette di riso, cracker, toast, ecc, sempre contenendo le porzioni.

11. CARNE

12. AFFETTATI (prosciutto crudo, prosciutto cotto, bresaola, salame, ecc..)

13. PESCE

14. FORMAGGI

15. UOVA

16. LEGUMI (fagioli, lenticchie, piselli, ceci, ecc...)

Questi cibi sono raggruppati per le loro caratteristiche nutrizionali.

Per coloro che abitualmente consumano i cibi ricchi di proteine sia a pranzo che a cena, si consiglia di variarli e di non utilizzare ciascun alimento per più di 3 volte alla settimana.

Per chi invece desiderasse consumare i secondi piatti una sola volta al giorno (esempio a pranzo o a cena), si consiglia di variare il più possibile gli alimenti proteici sopra elencati e di consumarli preferibilmente non più di una o 2 volte alla settimana, ad eccezione dei legumi il cui utilizzo più frequente è da sempre consigliato.

Per quanto riguarda le carni, preferire quelle magre come pollo, coniglio, tacchino, vitello, ecc., rispetto a quelle grasse (maiale, oca, ecc..) e cercate di rimuovere le parti grasse quando sono visibili.

Gli affettati ed i salumi non dovrebbero essere consumati spesso e preferibilmente non più di una volta a settimana.

Tra le varietà di pesce date preferenza a trota, sogliola, orata, branzino, platessa, merluzzo, ecc. ed in particolare al pesce azzurro (alici, sarde, sardine e sgombri).

Preferite inoltre i formaggi freschi e a basso contenuto di grassi (ad esempio il primo sale, la crescenza, la ricotta, i formaggi freschi in genere) e non esagerate con quelli stagionati perché più calorici, ricchi di sale oltre che di grassi saturi e colesterolo.

Per lo stesso motivo si consiglia il consumo di non più di 2 uova alla settimana, incluso un loro eventuale utilizzo anche nelle varie preparazioni.

Contrariamente i legumi non dovrebbero mai mancare in molti menù e possono essere consumati con maggiore frequenza (sia freschi che secchi), perché aiutano ad abbassare il colesterolo in eccesso nel sangue, forniscono poche calorie, sono ricchi di fibra alimentare, sali minerali importanti ed hanno un alto potere saziante.

17. CONSUMI QUESTI ALIMENTI DI ORIGINE VEGETALE?

(vedi questionario)

In commercio sono disponibili molti alimenti proteici di origine vegetale completamente privi di colesterolo, poco calorici e che si possono alternare o sostituire ai secondi piatti di origine animale.

Alcuni di questi sono ad esempio il seitan (“bistecche” vegetali derivate dal frumento o altri cereali), il tofu (“formaggio” di soia), il temphè (soia fermentata).

La frutta a guscio (mandorle, noci, nocciole, pinoli, anacardi, ecc.) rappresenta un valido apporto di grassi essenziali, proteine vegetali ed altri preziosi principi nutritivi, ma va controllato l'utilizzo perché fornisce molte calorie.

18. QUANTA VERDURA CONSUMI?

21. QUANTA FRUTTA CONSUMI?

IN QUALE MOMENTO DELLA GIORNATA?

Si consiglia di consumare 5 porzioni al giorno tra frutta e verdure preferibilmente crude, di stagione e possibilmente da agricoltura biologica (vedi articolo “La salute si conquista con il 5!” – Aprile 2011 www.nutrirsidisalute.it tasto Pubblicazioni).

Il momento ideale per il consumo della frutta sono gli spuntini mattutini e/o pomeridiani e quindi preferibilmente lontano dai pasti principali, mentre la verdura dovrebbe essere sempre presente sia a pranzo che a cena ed in quantità abbondanti.

19. QUALI TRA QUESTI CONDIMENTI UTILIZZI (vedi questionario)?

UTILIZZI FORMAGGIO GRATTUGIATO? QUANTI CUCCHIAI AL GIORNO?

Tra i condimenti vegetali da utilizzare si consiglia di scegliere preferibilmente l'olio extra- vergine di oliva perché ha una composizione chimica simile ai grassi del corpo umano e resiste molto bene anche alle alte temperature.

Ricordiamo che tutti gli oli vegetali sono privi di colesterolo ed hanno le stesse calorie, quindi non esistono in commercio oli "leggeri o dietetici".

Date inoltre preferenza all'olio monoseme anziché all'olio di “semi vari” e ponete invece particolare attenzione all'olio di palma e di cocco perché contengono grassi saturi, mentre tra tutti gli altri oli vegetali, l'olio di semi di lino o l'olio di canapa risultano essere particolarmente ricchi di omega 3 ed omega 6.

Per quanto riguarda il burro è sconsigliato un consumo quotidiano; utilizzatelo eventualmente solo in alcune particolari preparazioni culinarie e con molta parsimonia, perché è ricco di colesterolo. In alternativa potete utilizzare anche il ghee (burro chiarificato) ma sempre con moderazione.

Attenzione anche alla margarina in quanto per essere ottenuta viene sottoposta ad un trattamento chimico di idrogenazione (saturazione degli idrogeni) che risulta essere poco salubre per il nostro organismo.

Il consumo del formaggio grattugiato non dovrebbe superare 1-2 cucchiaini per pasto e non condite eccessivamente le varie portate con il sale. Si consiglia eventualmente la sostituzione del sale comune con quello integrale o iodato e, dove possibile, condite i vegetali o piatti pronti con erbe aromatiche, spezie (con moderazione) e succo di limone, sostanza ricavata da un agrume molto ricco di vitamina C che favorisce anche l'assorbimento del Ferro presente in alcuni cibi.

L'aceto di vino può essere sostituito con l'aceto di mele che risulta essere più delicato e quindi non irrita le mucose gastriche o, se desiderate, potete utilizzare anche un buon aceto balsamico.

20. QUALI TRA QUESTI PRODOTTI CONSUMI (vedi questionario)?

La nostra alimentazione può essere arricchita anche dall'utilizzo di altri alimenti sia per insaporire i nostri piatti che per incrementare l'apporto di vitamine, sali minerali ed altre pregiate sostanze.

22. CONSUMI LO YOGURT? QUALE TIPOLOGIA?

Lo yogurt è un alimento ottenuto dalla fermentazione del latte attraverso l'aggiunta di microrganismi che agiscono positivamente anche sulla nostra flora batterica intestinale, potenziando le nostre difese immunitarie.

Date preferenza allo yogurt naturale con fermenti probiotici e, in caso di intolleranze al lattosio, per problemi di salute, o anche per scelte alimentari particolari (es. dieta vegana), in commercio è da tempo disponibile anche lo yogurt di origine vegetale, come ad esempio lo yogurt di soia o di riso, che presenta ottime proprietà nutrizionali e fermentative.

Il consumo dello yogurt può essere anche giornaliero, considerando però l'apporto nutrizionale anche degli altri nutrienti con caratteristiche analoghe.

23. BEVI ACQUA NATURALE? BEVI ACQUA GASSATA?

QUANTITÀ COMPLESSIVA? IN QUALE MOMENTO DELLA GIORNATA?

È importante assumere ogni giorno almeno 1,5-2 litri d'acqua naturale e preferibilmente lontano dai pasti per non diluire i succhi gastrici e rallentare la digestione.

Il consumo di acqua frizzante dovrebbe essere limitata perché contiene anidride carbonica e, in taluni soggetti, potrebbe provocare gonfiore addominali ed acidità.

Non dimentichiamo inoltre che l'acqua è essenziale per il nostro organismo ed è indispensabile per diversi motivi.

Infatti tutte le reazioni chimiche del nostro organismo avvengono in un ambiente acquoso ed è fondamentale mantenere un costante bilancio idrico (acqua in uscita, acqua in entrata).

Si consiglia di bere soprattutto dopo aver svolto un'attività fisica (anche moderata) per reintegrare i liquidi persi, oltre a favorire una corretta idratazione soprattutto in età scolare. Gli anziani dovrebbero sforzarsi

maggiormente di assumere liquidi, essendo soggetti più a rischio di disidratazione.

Non dimenticate inoltre di aumentare l'introito di acqua anche in caso di alte temperature stagionali, stati febbrili, diarree, ecc.

24. CONSUMI BIBITE GASSATE ZUCCHERINE (COLA, ARANCIATA, GAZZOSA, LIMONATA, ECC..)?

Attenzione alle bevande gassate ricche di zuccheri, dolcificanti chimici e coloranti, oltre all'elevato apporto calorico che forniscono.

Se proprio vi fosse impossibile rinunciare, limitate il loro utilizzo a situazioni occasionali.

25. MANGI DOLCI (CAMELLE, CHEWINGUM, CIOCCOLATINI, TORTE, GELATI, ECC..)?

Si consiglia di non consumare troppi dolci perché contengono molti zuccheri semplici, grassi e sono spesso alimenti con un alto potere calorico e un basso potere saziante.

Evitate inoltre il dolce a fine pasto in quanto gli zuccheri presenti potrebbero fermentare, oltre ad aumentare l'introito calorico; se proprio non riuscite a rinunciarvi, scegliete in alternativa un frutto.

26. BEVI CAFFÈ? QUANTE TAZZINE AL GIORNO?

BEVANDA D'ORZO? QUANTE TAZZINE AL GIORNO?

BEVI DEL THE? QUANTE TAZZE AL GIORNO?

ASSUMI DELLE TISANE? QUANTE TAZZE AL GIORNO?

È importante limitare l'utilizzo di bevande nervine quali caffè e the perché, come già detto, stimolano il nostro sistema nervoso.

Se riuscite limitate il loro consumo a non più di 2-3 tazzine di caffè ed una tazza di the al giorno (preferibilmente the verde).

In alternativa al caffè potete utilizzare caffè d'orzo oppure se preferite assumere delle tisane o infusi (facetevi consigliare da un buon erborista).

27. QUALI DOLCIFICANTI UTILIZZI (vedi questionario)?

QUANTI CUCCHIAINI AL GIORNO?

Si consiglia di non utilizzare troppi zuccheri e di limitare il loro utilizzo a qualche cucchiaino al giorno. Se possibile sostituite lo zucchero raffinato, che fornisce solo "calorie vuote", con lo zucchero integrale o con altri tipi di dolcificanti naturali quali il miele, il fruttosio, il malto, la melassa, lo sciroppo d'acero o d'agave, la stevia (dolcificante poco conosciuto e poco diffuso).

I dolcificanti chimici (es. saccarina ed aspartame) dovrebbero essere invece eliminati perché contengono sostanze nocive per il nostro organismo.

28. ASSUMI ALCOLICI? QUALE TIPOLOGIA DI ALCOLICI?

L'alcool non è una sostanza indispensabile al nostro organismo, quindi se

una persona fosse astemia non presenterà alcun tipo di carenza nutrizionale. Tuttavia coloro che abitualmente assumono alcolici dovrebbero limitare il loro consumo a non più di 2 bicchieri al giorno (uno per le donne), scegliendoli possibilmente tra quelli a bassa gradazione alcolica come ad esempio il vino da tavola (con preferenza per quello rosso).

29. FUMI? QUANTE SIGARETTE FUMI AL GIORNO?

I danni causati dal fumo sono ormai noti a tutti. Smettere di fumare (o meglio non incominciare!) è un investimento sicuro per la nostra salute.

30. PRATICHI ATTIVITÀ SPORTIVA?

QUALE ATTIVITÀ? QUANDO? TOTALE ORE SETTIMANALI?

Si raccomanda sempre di abbinare ad una sana e corretta alimentazione una regolare e costante attività fisica e motoria, al fine di mantenere in perfetta forma fisica il nostro organismo (come dico sempre "Sport e alimenti sono da sempre vincenti!").

Cercate quindi, se possibile, di praticare dell'attività fisica quotidiana anche facendo ogni giorno una camminata a passo svelto (almeno 30 minuti), oppure praticate qualsiasi attività di vostro gradimento almeno 2-3 volte alla settimana.

Tutto ciò consentirà di bilanciare non solo le entrate e le uscite caloriche, ma anche di portare benefici alla circolazione, respirazione, al nostro equilibrio psicofisico, ecc.

Pur non trattandosi di una consulenza personalizzata, mi auguro che i vari suggerimenti possano esservi utili per apportare anche solo qualche piccola modifica alle vostre abitudini alimentari.

Tali consigli sono inoltre destinati a persone sane e non devono intendersi come sostitutivi di un parere medico.

Rossana Madaschi

Dietista e Docente di Scienza dell'Alimentazione

Cell. 347.0332740

e-mail: info@nutrirsidisalute.it

www.nutrirsidisalute.it

