

# Le regole d'oro della buona alimentazione

*Scelte alimentari consapevoli e uno stile di vita attivo rappresentano il presupposto per il miglioramento e il mantenimento di una buona qualità di vita.*

Cibo, "energia per la vita": EXPO 2015 ci offrirà l'imperdibile occasione di vedere come l'uomo interpreta e valorizza il "carburante" che ci permette di vivere.

Il **buon funzionamento** di tutti i nostri organi è determinato dalla **qualità e dalla quantità delle sostanze** che ingeriamo e soltanto una alimentazione adeguata ed equilibrata ci mantiene attivi e dinamici lungo l'arco della nostra vita, aiutandoci a contrastare gli effetti dell'invecchiamento o di particolari condizioni patologiche.

Non vi è dubbio che la situazione alimentare dei Paesi economicamente più evoluti sia migliorata negli anni e oggi non si registrano più le gravi carenze del passato, dovute a carestie, povertà e deficit nutrizionali, ma paradossalmente il benessere acquisito ha generato nuovi problemi, direttamente collegabili all'eccesso di calorie ingerite e alla qualità raffinata dei cibi.

Negli ultimi decenni si è registrato un crescente interesse da parte di medici, ricercatori e istituzioni sanitarie e politiche su stili di vita, alimentazione e salute. **Le nostre abitudini quotidiane sono importanti** non solo come fattore di rischio ma anche come fattore protettivo, e rappresentano uno dei più utili strumenti di prevenzione dei quali disponiamo.

Le buone scelte alimentari adottate dall'infanzia e mantenute nell'età adulta, insieme alla pratica di una regolare attività fisica, seppure moderata, contribuiscono a ridurre il rischio di insorgenza di patologie quali obesità, malattie cardiache, ipertensione, diabete, osteoporosi ed anche di alcuni tipi di tumore. Scelte alimentari consapevoli e



la pratica di uno stile di vita attivo rappresentano il presupposto per il miglioramento e il mantenimento di una buona qualità di vita.

Per queste ragioni le principali istituzioni scientifiche internazionali hanno emanato specifiche linee guida per prevenire e curare alcune patologie anche mediante principi dietetici. Le linee guida sono il frutto di

studi sottoposti al vaglio della comunità scientifica e hanno lo scopo di suggerire a tutti i cittadini le modalità più corrette di alimentazione utili a prevenire alcune patologie dell'era moderna.

Vediamo in sintesi quali sono i suggerimenti principali che, se applicati nella vita quotidiana, possono davvero migliorare le nostre condizioni generali. Nel corso dei prossimi mesi avremo l'occasione di approfondire i singoli argomenti e affrontarne di nuovi, e anche di riflettere sull'importanza della nutrizione.



Molte ricerche hanno dimostrato che un'alimentazione ricca di cereali (soprattutto integrali,) legumi, ortaggi e frutta, protegge dalla comparsa di alcune delle patologie più diffuse nei Paesi sviluppati, soprattutto malattie cardiovascolari, malattie dell'apparato respiratorio e del digerente. Il consumo di adeguate quantità di frutta e ortaggi assicura un apporto fondamentale di nutrienti (vitamine, minerali, acidi organici) e allo stesso tempo consente di ridurre la densità energetica della dieta, perché il potere saziante di questi alimenti è particolarmente elevato; forniscono

all'organismo carboidrati complessi, essenzialmente amido e fibre, e carboidrati semplici (dotati di sapore dolce) come saccarosio, glucosio, e fruttosio.

Cereali e derivati, legumi, ortaggi e frutta sono un'ottima fonte di fibra alimentare, a basso valore energetico ma importante per la regolazione di diverse funzioni fisiologiche del nostro organismo. La fibra è costituita per la maggior parte da carboidrati complessi, alcuni insolubili in acqua e con prevalente azione sul funzionamento del tratto gastrointestinale, altri solubili in acqua che regolano l'assorbimento di alcuni nutrienti (ad esempio zuccheri e grassi) contribuendo al controllo del livello di glucosio e colesterolo nel sangue. In un'alimentazione equilibrata il 60% circa delle calorie dovrebbe provenire da carboidrati, dei quali almeno i tre quarti da carboidrati complessi.

Gli effetti benefici di frutta, ortaggi e legumi - oltre all'apporto di vitamine e minerali - sono dovuti all'azione protettiva di tipo antiossidante, cioè di contrasto all'azione dei radicali liberi che sono in grado di alterare la struttura delle membrane cellulari e del DNA e di favorire i processi di invecchiamento precoce e di una serie di reazioni biologiche all'origine di diverse forme tumorali.



Gli zuccheri semplici possono invece essere consumati come fonte di energia per l'organismo, ma nei limiti del 10-15% dell'apporto calorico giornaliero. Meglio quindi **controllare il consumo di alimenti e bevande dolci** per non superare la dose ottimale di zuccheri.

Merita grande attenzione anche il **consumo di grassi**, che forniscono energia in maniera concentrata (più del doppio rispetto a proteine e carboidrati): sono compresi in questa categoria i grassi acidi essenziali (omega 6 e 3), che favoriscono l'assorbimento delle vitamine liposolubili e dei carotenoidi. La quantità di grassi da assumere varia a seconda di sesso, età e stile di vita, ma indicativamente per un adulto con vita sedentaria non dovrebbe superare il 25% delle calorie complessive giornaliere (fino al 35% nei soggetti che svolgono un'attività fisica intensa). E' bene inoltre ricordare che il consumo di grassi da condimento di origine animale deve essere limitato a beneficio dell'olio extra-vergine d'oliva, che bisogna moderare il consumo di carne e dare preferenza alle carni "magre", e infine introdurre il pesce nella dieta settimanale. Buona abitudine assumere latte e latticini, preferibilmente scremati, che a parità di contenuto di calcio sono meno calorici.



L'ultima regola aurea ci indica di **ridurre drasticamente il consumo di sale a tavola e in cucina** (preferendo comunque sale marino iodato) e di evitare gli esaltatori di sapidità che contengono sodio: il sapore delle pietanze sarà più autentico, e potrà essere arricchito grazie a spezie ed erbe aromatiche di cui è ricca la nostra tradizione gastronomica.

Realizzato in collaborazione con la Scuola Europea di Oncologia

