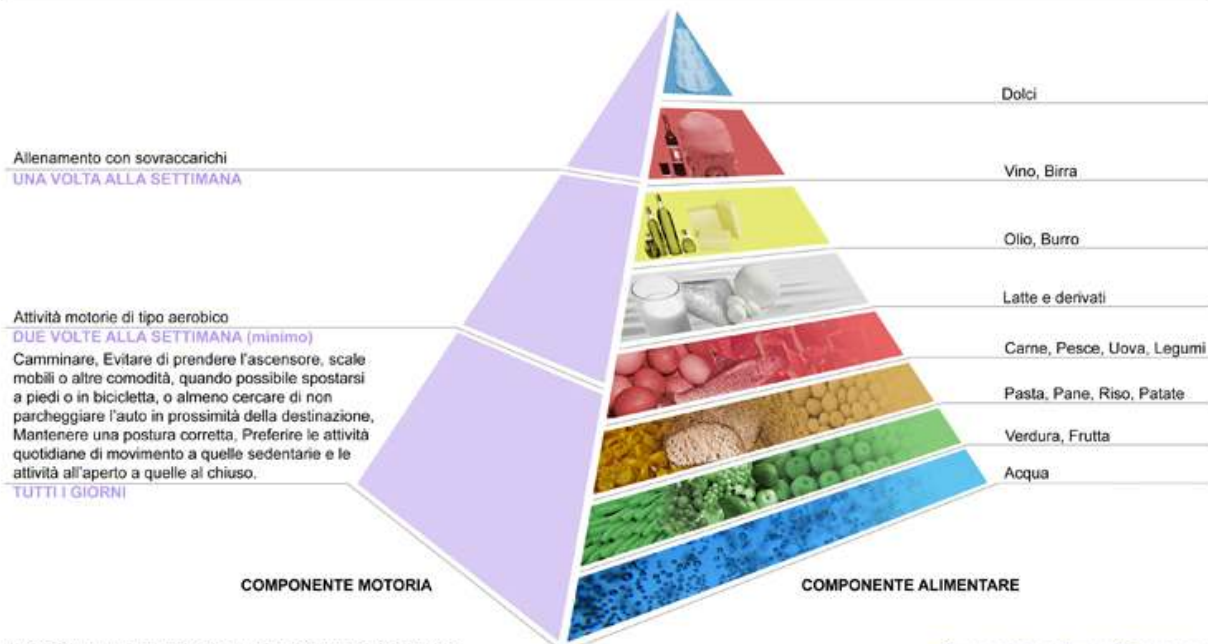


# Raccomandazioni alimentari che conciliano piacere e salute

## NUOVA PIRAMIDE ALIMENTARE-MOTORIA



UNO SCHEMA INTUITIVO PER IL BENESSERE PSICO-FISICO

Su concessione di [www.kinesya.com](http://www.kinesya.com)

La nuova piramide alimentare va letta considerando la base come la quantità di assunzione dell'alimento e spostandoci verso l'alto troviamo via via le categorie di alimenti da assumere invece con sempre maggiore moderazione. Pertanto alimenti con base larga e posizionamento vicino alla parte bassa andranno assunti in maggiori quantità e più frequentemente nell'arco della giornata, al contrario alimenti con base stretta e posizionati vicino all'apice andranno assunti in minori quantità e frequenza. Le novità introdotte da questa piramide sono l'inserimento dell'acqua alla base come elemento più importante, e l'aggiunta dell'attività motoria come elemento complementare ad una sana e corretta alimentazione. La tridimensionalità sta ad indicare l'imprescindibilità delle due componenti alimentare e motoria l'una dall'altra. La componente motoria è stata poi suddivisa nella misura in cui alla base troviamo le attività motorie che non devono mancare mai nell'arco di una singola giornata, al livello superiore le attività indicate con frequenza di almeno due volte alla settimana ed infine all'apice le attività cui è bene dedicarsi circa una volta alla settimana. E'importante precisare che tutte le indicazioni della nuova piramide alimentare-motoria sono assolutamente generiche. Questo le rende adatte un po' a tutti ma naturalmente potrebbero non esserlo per persone che soffrono di patologie da un lato o atleti agonisti dall'altro. Queste categorie di persone è bene che seguano regimi alimentari-motori specifici per le loro condizioni.

La dieta è l'insieme di alimenti che un essere umano assume abitualmente e che vanno a comporre il suo stile di vita salutare o dannoso.

Questa parola deriva dal greco "*diata*" che significa regola, condotta di vita, perciò seguire un corretto programma nutrizionale è fondamentale per una buona qualità della propria esistenza e di conseguenza per invecchiare bene.

La salute infatti si ottiene e si conserva soprattutto a tavola imparando le regole del mangiare sano, fin da bambini.

La dieta equilibrata è fatta di cibi semplici e sufficienti al nostro fabbisogno, rispettando le indicazioni dei livelli di assunzione di nutrienti giornalieri raccomandati (L.A.R.N.) e redatti dalla società Italiana di Nutrizione Umana (S.I.N.U.).

Il motto deve essere sempre: "*una dieta equilibrata migliora la vita e le finanze*".

Il tradizionale modello alimentare è quello della dieta mediterranea, che è ad oggi ritenuto in tutto il mondo uno dei metodi più efficaci per la prevenzione di malattie.

Questa intuizione fu del fisiologo americano Keys che visse per quasi 40 anni in un piccolo borgo di pescatori in Provincia di Salerno ( Pioppi – Com. Pocillica). Osservando e studiando il regime alimentare di quella popolazione, si accorse come questo influisse tantissimo sul loro stato di salute, soprattutto per la protezione dalle malattie cardiocircolatorie. Notò che il consumo di olio d'oliva ( che contiene antiossidanti) era di gran lunga più indicato dei condimenti di origine animale, visto l'elevato uso che ne facevano quelle persone. Le sostanze antiossidanti sono largamente diffuse in tutto il mondo vegetale, esse sono prodotte dalle piante proprio a difesa delle loro stesse strutture. Gli antiossidanti presenti nell'olio di oliva, ad esempio, proteggono l'olio dalle ossidazioni, evitando così il suo irrancidimento. Perciò la frutta e la verdura se vengono assunte condite con olio extravergine di oliva, esercitano nel nostro organismo le stesse azioni protettive esplicate nelle piante.

Dato che dobbiamo assicurare all'organismo l'apporto di tutti i nutrienti, cioè quelle sostanze di cui è composto il corpo umano, è importante che ciò sia fatto ovviamente nelle giuste proporzioni e considerando che ogni alimento ha le proprie caratteristiche, possiamo seguire i diversi gruppi di alimenti che sono compresi nella *Piramide alimentare*.

Alla base della piramide si trova l'acqua, secondo piano frutta e ortaggi (essenziali per l'apporto di vitamine e minerali, ma anche fibra, importante non per la funzione nutriente ma per il mantenimento dell'azione digestiva dell'intestino, al terzo piano si trovano i cibi ricchi in carboidrati (pane, pasta, riso, cereali) che rappresentano la maggiore fonte di energia. Al quarto piano si trovano gli alimenti proteici (carne, pesce, uova, legumi). Al quinto piano ci sono latte e derivati. E al sesto i grassi (olio e burro). All'apice troviamo vino e birra ed infine, ultimo posto, i dolci che ovviamente, data la posizione, sono da consumarsi con grande moderazione.

La Piramide tiene conto, oltre che la componente alimentare, anche di un altro essenziale elemento: la componente motoria. Tale componente deve diventare una necessità indispensabile per mantenere, in sinergia con una sana alimentazione, il benessere dell'individuo.

Quindi possiamo dire che lo stile di vita assume la sua buona qualità con pochi e semplici accorgimenti:

- a) più frutta, verdura ed acqua
- b) meno grassi
- c) più varietà
- d) una vita meno sedentaria.

Frutta e verdura sono un vero concentrato di salute visto che sono così ricche di vitamine, fibre, acqua, Sali minerali e poche calorie.

Inoltre una dieta ricca di vegetali è ricca anche di sostanze ad azione protettiva e talvolta medicamentosa, come ad esempio aglio e cipolla che hanno un'azione antibiotica e antitrombotica.

La dieta mediterranea predilige i vari cereali, i legumi, il pesce, (soprattutto azzurro) e moderati consumi di alimenti animali.

Ed ancora: un'alimentazione a basso contenuto di grassi non solo è fondamentale per prevenire l'insorgenza di malattie, ma molto utile per tenere sotto controllo il peso corporeo.

Nell'alimentazione corretta è previsto anche osservare alcune elementari, però importanti, regole:

\* preparare con cura gli alimenti tenendo conto della cottura, da cui dipende una maggiore o minore perdita di nutrienti e nello stesso tempo risulta fondamentale curare persino la preparazione di un piatto perché deve favorire l'appetibilità, in particolar modo nell'anziano e nei bambini, ciò è essenziale per far gustare i cibi sani che non sempre sono graditi al palato;

\* l'irregolarità dei pasti e la troppa fretta contribuiscono a far affiorare dei disturbi nel nostro organismo. Per di più è importante masticare a lungo il cibo perché favorisce una più valida e capace azione dell'amilasi salivare (enzima digestivo), per questo motivo ricordo che la prima digestione avviene in bocca;

\* i pasti devono essere regolarmente distribuiti nell'arco della giornata. La razione alimentare consigliata sarebbe suddivisa in 3 – 5 pasti giornalieri: colazione, pranzo, cena e due spuntini, uno metà mattina, uno metà pomeriggio.

\*\*\* \*\*

L'unico modo di restare in [salute](#) è [mangiare](#) quello che non si vuole, bere quel che non piace e fare quello che si preferirebbe evitare” (Mark Twain, scrittore e umorista).

Publicato su Mondoliberonline su cartaceo novembre 2014