

## LA SANA ALIMENTAZIONE ( GAIA Cooperativa Ecoservizi S.C.R.L.)

Alla base dell'alimentazione stanno i **cereali**. Essi sono caratterizzati da un elevato contenuto d'amido e fibra alimentare e da una scarsa presenza di grassi e sodio. Il contenuto dei cereali è, quindi, principalmente energetico. Sono una buona fonte di vitamine del gruppo B e sali minerali.

Oltre ai cereali, un altro gruppo di alimenti ha un alto contenuto in carboidrati, soprattutto amido, si tratta dei **tuberi**, tra cui la patata.

I **legumi** sono, tra gli altri alimenti vegetali, i più ricchi di sostanze proteiche e quelli che vantano le proteine di migliore qualità: ne contengono dal 20 al 40%, più di qualsiasi altro alimento naturale. Hanno un contenuto in grassi molto ridotto (circa il 2-3%) ed un elevato contenuto in fibra alimentare. Sono, inoltre, una buona fonte di carboidrati, e di conseguenza d'energia. Presentano anche buone quantità di vitamine del gruppo B e di sali minerali (calcio, ferro, fosforo).

*Dopo l'ammollo, per quei legumi che lo richiedono, è necessario un abbondante risciacquo per eliminare le sostanze tossiche che si formano naturalmente nella buccia durante l'essiccazione. Vanno cotti a lungo, in quanto contengono fattori antidigestivi che impediscono la digestione del prodotto crudo. Il calore però distrugge questi fattori, rendendo i legumi digeribili e assimilabili. L'acqua di cottura dei legumi, così come quella degli altri vegetali, è estremamente ricca d'elementi nutritivi e va pertanto utilizzata come brodo.*

*L'accoppiamento di cereali e legumi consente di avere un piatto d'elevato valore biologico, legato alla reciproca integrazione proteica: la loro miscela ha una qualità simile alla composizione delle proteine animali.*

Le altre proteine che consumiamo nella nostra alimentazione sono quasi tutte d'origine animale. Esse si trovano nella carne, nel pesce, nelle uova, nel latte e nei latticini.

La caratteristica nutritiva più importante della **carne** è la notevole quantità di proteine di notevole valore biologico (intorno al 20%). Dove c'è più grasso, ci sono meno proteine: la componente lipidica oscilla tra il 6 e il 10%, e si caratterizza per la discreta presenza di acidi grassi saturi. La carne è ricca anche di sali minerali. Anche il contenuto vitaminico è ragguardevole, e consiste soprattutto in vitamine del gruppo B e nella vitamina PP.

*Preferite la carne bianca (quella di vitello è a tutti gli effetti da considerarsi rossa!!!) e quando possibile quella che in etichetta riporta la filiera.*

Il **pesce** è ricco d'elementi nutritivi senza essere troppo grasso. La sua caratteristica principale è il buon contenuto in proteine. D'altro canto, il contenuto in grassi non è alto e rappresentato da una buona presenza di composti insaturi, fra i quali certi acidi grassi ad alto grado d'insaturazione (la serie omega-3), ai quali si attribuiscono particolari azioni favorevoli antitrombotiche e ipo-colesterolemizzanti. Anche la percentuale di colesterolo è ridotta. I pesci sono una buona riserva di sali minerali e di vitamina A e del complesso delle vitamine B.

L'**uovo** rappresenta uno degli alimenti più ricchi di nutrienti essenziali. Contiene proteine dotate di tutti gli amminoacidi essenziali oltre a minerali e vitamine (A, B<sub>1</sub>, B<sub>2</sub>, PP). E' un alimento molto grasso (il 30% del tuorlo) e ricco di colesterolo.

Al gruppo dei **latticini** appartengono: *latte, yogurt, panna, burro* e i *formaggi*. I formaggi sono per definizione, quei prodotti ottenuti dal latte intero, parzialmente o totalmente scremato, in seguito a coagulazione acida o presamica. I formaggi contengono in sostanza gli stessi principi nutritivi del latte di partenza (ad eccezione del lattosio e di una parte di proteine presenti nel siero) ma in quantità notevolmente più concentrata, tanto da rappresentare una delle migliori fonti di proteine d'elevato valore biologico.

*Sono da preferire formaggi i cui ingredienti comprendono oltre il latte, soltanto il caglio ed il sale. Se utilizzate il burro limitatene le quantità e sostituitelo ove possibile con un buon olio extravergine d'oliva, che, tra l'altro, ha un elevato contenuto di vitamina E.*

Di fondamentale importanza, infine, sono la **frutta** e la **verdura**, fonti di vitamine, sali minerali, oligoelementi e fibra.

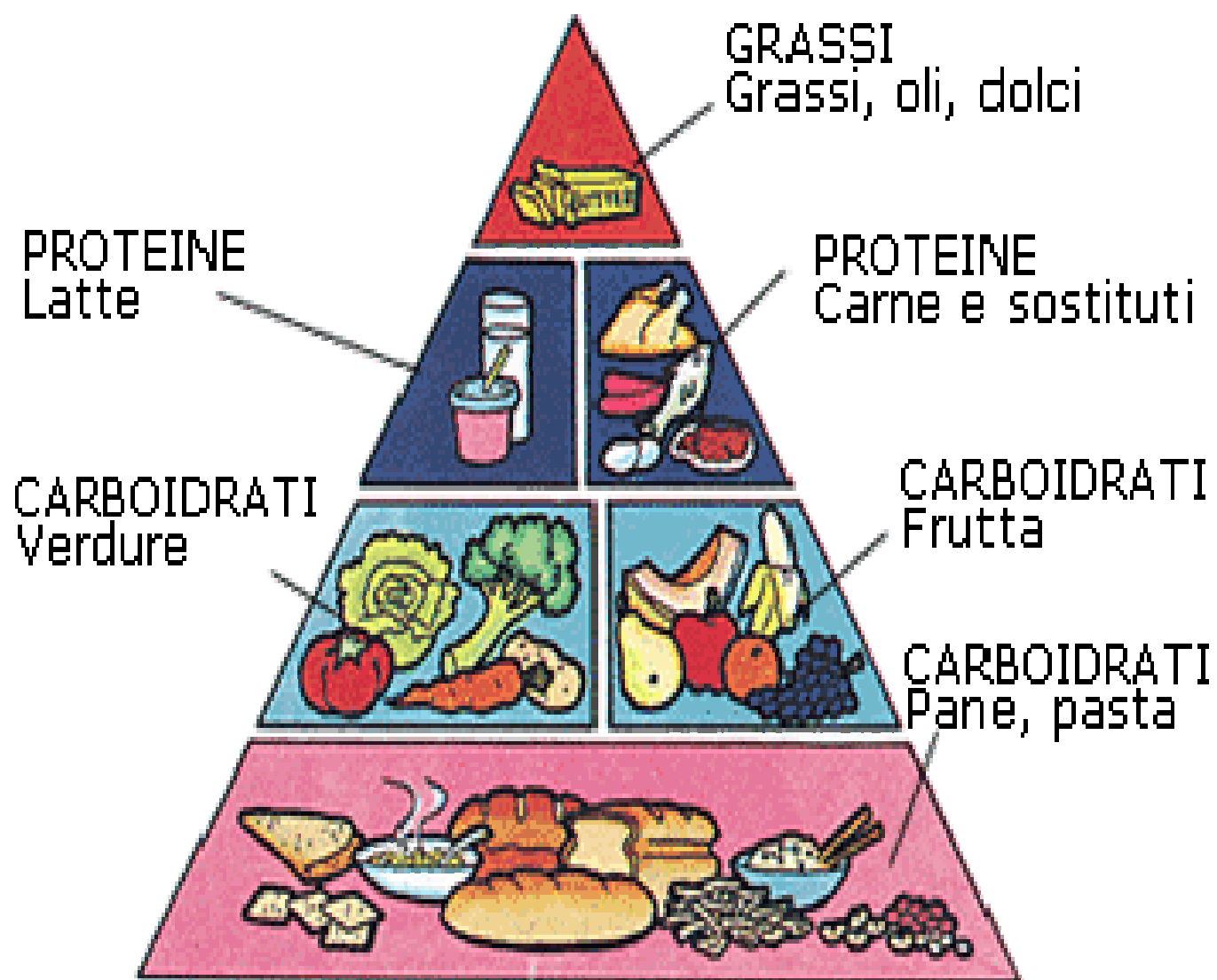
*Ricordate che la migliore cottura per le verdure è quella a vapore; la lessatura porta la maggior parte delle vitamine in soluzione nell'acqua di cottura. La verdura, fresca e di stagione, dovrebbe essere presente in ogni pasto principale. Anche la frutta dovrebbe essere consumata in gran quantità, fresca e di stagione. La frutta secca è molto nutriente e ricca di sali minerali.*

### **Errori e rimedi**

eccesso calorico: si mangia troppo → regolare l'assunzione di cibo in base alla condizione fisiologica ed all'attività svolta

- eccesso di zuccheri semplici → limitarne il consumo e sostituire il più possibile i dolci con la frutta
- eccesso di grassi e proteine animali → limitare il consumo di carne, uova e formaggi sostituendoli con pesce e soprattutto legumi
- carenza di fibra alimentare → aumentare il consumo di frutta, verdura, legumi e cereali integrali, purché provenienti da agricoltura biologica
- abuso di sale da cucina (NaCl) → ridurne il consumo sostituendolo con sale marino integrale, più ricco di sali minerali

## LA PIRAMIDE ALIMENTARE



.....e buon appetito!