



UN PIATTO COLMO DI CIBO SANO

Il cosiddetto **“piatto del mangiar sano”** è una sintesi visiva con la quale i principali risultati della ricerca scientifica su **alimentazione e salute** sono tradotti **in consigli** per la dieta. Obiettivo dell'iniziativa, nata nell'ambito della Harvard T.H. Chan School of Public Health, è illustrare la **composizione** possibilmente **ideale** dei **pasti** principali, in base alle migliori evidenze della ricerca.

Non esistono in commercio **alimenti che fanno bene o male in assoluto**. Ogni cibo ha specifiche caratteristiche e proprietà. È piuttosto il **modo** in cui li **combiniamo**, nel comporre i **piatti** di tutti i **giorni**, **a determinare** se la nostra **dieta sia più o meno salutare**.

Un'**alimentazione equilibrata** si costruisce **quotidianamente, variando gli alimenti e prediligendo** quelli di origine **vegetale** (cereali, legumi, frutta e verdura) e di **stagione**.

A ogni pasto **frutta e verdura** non dovrebbero mai **mancare**, insieme ai **cereali** preferibilmente **integrali**, mentre tra gli **alimenti** fonte di **proteine** è importante **variare** tra legumi, pesce, carne, uova e formaggi.

Il piatto sano in breve: consigli facili per mangiare sano e mantenersi attivi

- Mangiate **verdura e frutta** seguendo la **stagionalità** e variando tra i **colori**;
- Preferite la versione **integrale** dei cereali e derivati così da incrementare la quota di **fibre giornaliere**;
- Ricordatevi tra gli alimenti fonte di proteine di consumare i **legumi**, fonte anche di fibra;

- **L'acqua** è la bevanda da scegliere durante i pasti principali;
- Cercate di praticare un po' di **attività fisica ogni giorno**.

Come comporre il piatto sano?

Più che di piatto sano si dovrebbe parlare di **alimentazione sana**, dato che il grafico proposto dagli studiosi mostra come **distribuire** tra i vari pasti gli **alimenti** come frutta e verdura, cereali e derivati, le fonti di proteine e grassi, e anche l'acqua. Si tratta di nutrienti e composti di cui l'organismo ha bisogno per svolgere le proprie funzioni.

Frutta e verdura: metà del piatto sano

Fin da piccoli una delle prime regole che viene insegnata per mangiare sano è di consumare **frutta e verdura di colori diversi**, per almeno **cinque porzioni al giorno**, prediligendo la verdura.

Metà del piatto sano è composta infatti da cibi che appartengono a questi due gruppi alimentari.

La verdura può far parte del pasto non solo come **contorno** ma anche come **ingrediente di primi e piatti unici**. Può essere per esempio usata per condire un piatto di pasta, e può inoltre essere sgranocchiata prima di un pasto o come spuntino.

La **frutta** può essere consumata **prima, durante o dopo il pasto**, anche a distanza di qualche ora. Alcuni frutti sono ideali da portare con sé come spuntino, per esempio mele, albicocche e mandarini.

AIRC PER



UN PIATTO COLMO DI CIBO SANO

Cereali integrali e derivati: un quarto del piatto sano

Pane, pasta e pizza sono alimenti per cui il nostro Paese è conosciuto in tutto il mondo e rappresentano la **principale fonte di carboidrati** nella dieta di molte persone che vivono in Italia. Ci sono però **tantissime varietà di cereali in chicco** che dovrebbero far parte di una sana alimentazione.

Fumento, riso, mais, orzo, avena, farro, miglio sono tra i cereali più noti. Alcuni conosceranno anche **l'amaranto, la quinoa e il grano saraceno** che per essere precisi sono detti pseudocereali per avere caratteristiche botaniche diverse dai cereali veri e propri, pur condividendo con loro caratteristiche nutrizionali simili.

In ogni **pasto principale**, secondo la rappresentazione del piatto sano, una porzione di **cereali integrali e derivati** non dovrebbe mai mancare. La **cena non fa eccezione**: la credenza comune che consumare gli alimenti fonte di carboidrati nelle ore serali possa recare un danno alla salute non è vera. Al contrario le evidenze scientifiche mostrano come chi segue questa abitudine abbia un maggior controllo nella gestione della glicemia e delle sensazioni di fame e sazietà.

Alimenti fonte di proteine: un quarto del piatto sano

Gli alimenti che nella loro composizione nutrizionale presentano per lo **più proteine** appartengono **a diverse categorie alimentari**.

Legumi, pesce, uova, carne, latte e derivati sono gli alimenti che a **rotazione** dovrebbero essere presenti a ogni pasto e rappresentare un quarto del piatto sano.

Gli **alimenti** fonte di **proteine** non devono necessariamente essere assunti a parte, ma possono far parte di condimenti di **primi, piatti unici o insalatone**.

Da **sfatare il mito** che **più fonti proteiche non** possono essere **presenti** nello **stesso pasto**. Lo si può fare tranquillamente, facendo tuttavia attenzione a **contenere la quantità delle singole porzioni**, in modo da non superare il massimo apporto giornaliero ideale di proteine.

Il condimento: prediligere i grassi "buoni" e ridurre il sale

I **pasti** costruiti seguendo la regola del piatto sano dovrebbero essere **conditi** per lo più con **olio extravergine d'oliva**. Ingrediente alla base del modello di alimentazione più studiato dai ricercatori di tutto il mondo, la cosiddetta dieta mediterranea, è caratterizzato da un profilo lipidico in cui prevalgono gli **acidi grassi insaturi** ("buoni"), i cui benefici in particolare sul sistema cardiovascolare sono stati dimostrati da numerosi studi.

I **grassi insaturi** si trovano anche nei **semi oleosi** (semi di sesamo, di lino, di zucca, di girasole eccetera), che possono arricchire **insalate** e **vellutate** o essere parte d'**impasti** di prodotti da forno **dolci e salati**.

Anche la **frutta secca** è un'ottima fonte di **grassi buoni**, e può per questo essere utilizzata come **snack salutare** oppure per preparare **creme** e **hummus**.

AIRC PER



UN PIATTO COLMO DI CIBO SANO

Il consumo di **burro** va invece **limitato**, perché nella sua composizione nutrizionale prevalgono i grassi **saturi**, la categoria di lipidi da consumata in minor quantità.

Da tenere **sotto controllo** anche il consumo di **sale**. Fortunatamente il palato si abitua velocemente **a sapori meno saporiti**, basterà ingannarlo con alcune strategie che permettono di dare comunque sapore ai piatti. Quali? **Ottima soluzione** è l'uso di **erbe aromatiche e altre spezie**. Anche il **limone** e l'**aceto** sono una valida alternativa al sale per condire un'insalata o un secondo piatto a base di legumi.

Altri due buoni **consigli per limitare** l'uso di questo condimento sono **assaggiare i piatti** prima di salare e **non tenere la saliera in tavola**.

Un'indagine condotta sulla popolazione residente in **Italia** ha rilevato che la quota maggiore di sale viene **assunta** attraverso i prodotti trasformati **e conservati, industriali e artigianali**. Diventa quindi indispensabile leggere la tabella **nutrizionale** e prediligere i prodotti a minor contenuto di sale.

Le bevande: in tavola solo acqua

Mantenere un'adeguata idratazione è **fondamentale** per preservare lo stato di salute.

Durante i pasti, come mostra la rappresentazione del piatto sano, il bicchiere dovrebbe essere riempito esclusivamente **d'acqua**. È bene quindi **non farsi tentare dai menù** di alcuni ristoranti o catene alimentari che offrono **una bibita**, spesso zuccherata o alcolica **abbinata ai piatti**.

Al **giorno**, mediamente, si dovrebbero bere circa **1,5-2 litri di acqua**. Per raggiungere questa quantità è bene portare con sé una borraccia, e bere spesso durante la giornata senza aspettare di sentire sete. Anche **tè, tisane e altre bevande**, purché non zuccherate e non alcoliche, possono contribuire al fabbisogno idrico.

Il piatto sano vale anche a colazione?

Sì, le indicazioni dovrebbero essere **seguite** anche per comporre una **sana colazione**, che sia salata o dolce.

La **verdura** può essere usata come ingredienti di **frullati** oppure, per chi preferisce iniziare la giornata con un **pasto salato**, di **creme**, o può essere consumata tal quale sopra a delle fette di pane. Per quanto riguarda la **frutta**, si può decidere di **spremerla, frullarla** o di preparare una macedonia. **Chi va di fretta**, o non tollera di prima mattina questi alimenti, può consumarli come spuntino di metà mattina.

I **cereali** e derivati nella forma integrale dovrebbero essere una **parte importante** della colazione **insieme** agli **alimenti proteici**. Si possono realizzare per esempio dei **mix di cereali o fiocchi** con **frutta a guscio, essiccata**, o cioccolato, da versare nello **yogurt** al naturale o nel **latte**, gli alimenti proteici tipici delle colazioni in Italia.

AIRC PER