

GRUPPO DI LAVORO  
*D.M. 01/09/2003*

“Elaborazione del tipo di dieta verso cui indirizzare il cittadino,  
consigliando le opportune variazioni”

RELAZIONE CONCLUSIVA  
*Giugno 2004*

## **Premessa**

Con il D.M. 01.09.2003 è stato costituito un Gruppo di lavoro al fine di elaborare un tipo di dieta verso cui indirizzare i cittadini alla luce degli obiettivi nutrizionali definiti a livello comunitario nell'ambito del progetto EURODIET 2001.

Detta attività è stata posta in correlazione con il progetto strategico concernente la promozione degli stili di vita salutari contenuto nel Piano Sanitario Nazionale 2003/2005, approvato con DPR 23 maggio 2003, al fine di orientare gli impegni del Servizio Sanitario Nazionale verso lo sviluppo di un sistema di monitoraggio e comunicazione sulla prevenzione sanitaria.

Per la realizzazione dell'obiettivo è stata rilevata la necessità di intraprendere iniziative dirette alla promozione di una corretta alimentazione da attuare in collaborazione con ristoratori, pubblicitari, esperti di comunicazione, produttori alimentari, mense e con le associazioni di consumatori e di utenti.

La finalità è correlata con le esigenze di fornire direttamente ai cittadini informazioni idonee ad evitare rischi e ad assumere comportamenti salutari, la Commissione ha studiato uno strumento di comunicazione per favorire ai cittadini elementi su cui basare le scelte alimentari e l'attività fisica, in modo da portare la popolazione italiana ad un pareggio del bilancio energetico.

Per raggiungere tale obiettivo è nata l'esigenza di individuare un'unità di misura in grado di definire sia gli introiti che i dispendi energetici.

Tale unità di misura traduce i termini di porzione e calorie orientabili verso una gestione semplificata delle scelte e comportamenti alimentari e dell'attività fisica nella vita di tutti i giorni.

Questa strategia di comunicazione è rivolta innanzitutto alla popolazione generale, ma deve trovare applicazione soprattutto nei produttori alimentari, mense e associazioni di consumatori e di utenti.

## **Introduzione**

Il problema obesità sta assumendo proporzioni epidemiche per aumento del numero di soggetti interessati e per accentuazione della gravità di quadri clinici determinati a tutte le età, divenendo nei paesi tecnologicamente avanzati, la seconda causa di morte prevenibile, dopo il fumo; quindi, la prima nei soggetti non fumatori. In Italia oltre il 45% dei cittadini adulti è in sovrappeso e il 10% è obeso: negli ultimi dieci anni la prevalenza dell'obesità è aumentata del 50%.

Ancor più evidente è l'incremento nei soggetti in età pediatrica.

Nei paesi più sviluppati, la prevalenza dell'obesità è maggiore nelle classi socioeconomiche più basse. I costi socio-sanitari dell'obesità hanno superato, negli Stati Uniti, i 100 miliardi di dollari l'anno.

Per l'Italia, i costi diretti dell'obesità sono stimati in circa 23 miliardi di euro l'anno, di cui il 64% dovuti a ricoveri ospedalieri; questo deriva dai problemi medici e psicologici dovuti direttamente o secondariamente ad un eccesso di peso marcato (patologie cardiovascolari, metaboliche, osteoarticolari, tumorali e respiratorie) che comportano una ridotta aspettativa di vita ed un notevole aggravio per il Sistema Sanitario Nazionale.

Tra queste problematiche va assumendo sempre più importanza la cosiddetta "sindrome metabolica", caratterizzata dalla presenza di diabete di tipo 2, ipertensione arteriosa, dislipidemia e, appunto, obesità oppure anche solo sovrappeso, quando questo sia di tipo "viscerale": alcuni AA sostengono che obesità viscerale e sindrome metabolica possono essere considerati sinonimi. Le recenti Guidelines dell'Adult Treatment Panel III, dei NIH americani, identificano la sindrome metabolica con la presenza di almeno tre dei seguenti fattori:

- **Obesità addominale** (circonferenza della vita >102 cm per gli uomini e >88 cm per le donne)
- **Trigliceridemia**  $\geq 150$  mg/dl
- **HDL colesterolo** <40mg/dl per gli uomini e <50 mg/dl per le donne
- **Pressione arteriosa**  $\geq 130/\geq 85$  mmHg
- **Glicemia a digiuno**  $\geq 110$  mg/dl

Utilizzando tali criteri identificativi si è potuto dimostrare che la sindrome è presente nel 30-50% dei soggetti USA di età maggiore di 50 anni (JAMA 2002).

Tutti questi elementi suffragano l'importanza di pianificare interventi sulla popolazione che possano realizzare una reale risposta al problema.

A livello internazionale negli ultimi anni si è assistito ad una progressiva sensibilizzazione di tutta la comunità scientifica e conseguentemente di quella politica: in particolare la comunità europea, attraverso il progetto Eurodiet, si è posta il problema di dare risposte valide per tutta la popolazione del vecchio continente, partendo dall'individuazione delle cause oggi ritenute prevalenti nello sviluppo del problema (abbondanza di cibi ad alta densità energetica e sedentarietà secondo IOTF); in effetti la traduzione in pratica di possibili interventi diretti a tutta la popolazione si sono fermate ad indicazioni dietetiche e di stili di vita assai generali (aumento di frutta e verdura, promozione dell'allattamento materno ed aumento del movimento), auspicando interventi mirati nei singoli paesi.

In vari paesi peraltro, come il nostro, la formulazione e pubblicizzazione di linee guida (quali quelle rielaborate negli ultimi anni dall'INRAN) ha costituito un meritevole modo di informare e portare a riflettere la popolazione su modi corretti di vivere, permangono tuttavia notevoli difficoltà a trasformare tali acquisizioni in comportamenti.

Tutte le persone che si occupano del problema sono consapevoli dell'importanza della comunicazione nell'affrontare problemi così generali di comportamento; sono altrettanto convinti della necessità di messaggi semplici, ma soprattutto efficaci a contrastare le indicazioni e gli stimoli provenienti dai media (in particolare problema della pubblicità),

specchio peraltro della complessità della società in cui viviamo. In questo senso la conferenza europea su "Stili di vita salutari: educazione, informazione e comunicazione" svoltasi a Milano, nel settembre 2003, sottolineando l'importanza della comunicazione nel contrastare gli impatti negativi di modelli sociali e di comportamento fuorvianti e pericolosi, poneva l'accento sull'integrazione di politiche di sanità pubblica ed ambienti familiari e sociali salutari.

L'intersecarsi di problematiche generali con quelle personali nello sviluppo del problema è stato ulteriormente evidenziato dal lavoro della precedente commissione ministeriale istituita su queste tematiche che per dare una risposta organizzata a chi soffre già per il problema sovrappeso/obesità propone l'istituzione di "Unità Interdipartimentali di assistenza a Sovrappeso, Obesità e Disturbi del Comportamento Alimentare (DCA)". Nel documento elaborato viene poi chiaramente evidenziato lo stretto rapporto tra comportamento alimentare, con tutte le problematiche psicologiche connesse, e sviluppo e/o possibile cura del problema, da cui nasce l'esigenza di richiedere interventi mirati, di tipo interdisciplinare, attraverso un percorso strategico basato su cinque aree, che, pur interagendo, hanno caratteristiche e tempi di realizzazione differenti: prevenzione primaria, prevenzione secondaria, assistenza, formazione, ricerca.

### **Prevenzione primaria: quale strada possibile?**

La complessità del problema è ancora ulteriormente accentuata dal fatto che mentre il problema obesità complicata, come già detto, è andato accentuandosi, parallelamente i consumi si sono ridotti.

Numerosi sono i dati che suffragano queste osservazioni, ma sicuramente uno dei più significativi è la riduzione da un intake calorico medio di circa 2600 Kcal/die nel 1960 alle 2300 Kcal/die del 1996, con una riduzione in particolare di alimenti ricchi di grassi e proteine animali, nonché vino.

Appare tuttavia assai evidente che alla base dell'incrementarsi del sovrappeso-obesità, pur in presenza di fattori genetici favorevoli, vi sia il mantenimento di uno squilibrio tra entrate ed uscite, con prevalenza delle prime, soprattutto per progressiva riduzione del dispendio. Tutti gli studi ci evidenziano sempre più la riduzione dei consumi energetici, attraverso stili di vita che diventano sempre più sedentari, mentre ci sono sempre maggiori evidenze del rapporto tra movimento, anche breve, ma ripetuto e costante, e stato di salute. In questo senso va assumendo sempre più importanza l'abitudine al movimento spontaneo quotidiano, che invece sembra quasi scomparire.

Da queste premesse scaturisce chiaramente la necessità di una prevenzione che miri ad ottenere piccoli cambiamenti dello stile di vita. La letteratura scientifica internazionale è infatti concorde nell'indicare che anche un modesto calo ponderale, dell'ordine del 5-10% del peso iniziale, è già sufficiente a risolvere molte delle patologie concomitanti e comunque a ridurre drasticamente il rischio di morbilità e di mortalità.

Tuttavia i percorsi atti a stimolare cambiamenti di stili di vita, così complessi, appaiono assai difficili. Nel tempo varie e di ogni tipo sono state le campagne informative e di sensibilizzazione basate su queste asserzioni, ma l'impatto sul comportamento è stato sempre scarso e questo in particolare rispetto ad indicazioni di tipo pubblicitario o comunque trasmesse dai media che promettono risultati in poco tempo e con pochi sacrifici (il cambiamento richiede sempre una buona motivazione di base) o veicolano l'opinione pubblica su altri canali (farmaci mirabolanti, ipotetiche patologie da curare ecc.).

Il punto di partenza permane la necessità di portare le persone a riequilibrare la bilancia entrate-uscite: a fronte infatti delle riduzioni nei consumi di cui si è già fatto cenno, permane il problema di alimentazioni spesso squilibrate in nutrienti e di porzioni ed

associazioni di alimenti, di cui il consumatore non ha nozione del loro significato energetico e nutrizionale.

D'altra parte sempre più è importante enfatizzare il movimento spontaneo attraverso suggerimenti semplici, quali la regola dei 10.000 passi quotidiani, che si allinea alle indicazioni dei Centers for Disease Control and Prevention di Atlanta, dell'American College of Sport Medicine e del Surgeon's General Report on Physical Activity and Health, le quali tutte riconoscono la possibilità di ottenere significativi miglioramenti soggettivi ed obiettivi svolgendo almeno 30 minuti al giorno di attività fisica moderata (cammino).

La Commissione ha evidenziato come una strada percorribile per dare una risposta concreta a tali problematiche consista nello spostare l'attenzione dalle terminologie "calorie, grammi, ore di sport" verso il concetto generale di comportamenti salutari, liberamente scelti.

In questo senso una risposta possibile è risultata la scelta e la successiva diffusione del concetto di "Quantità Benessere" (QB) ossia in un'entità assai concreta di misura del modo di mangiare e dell'abitudine a muoversi di ognuno, derivata dal concetto di porzioni alimentari, scelte alimentari e modalità di movimento quotidiano. Le QB devono essere confrontabili con indicazioni settimanali ritenute valide per il mantenimento dello stato di benessere.

La diffusione di una tale proposta alternativa all'attuale modo di interpretare la nutrizione sarà tanto più efficace quanto più si riusciranno a coinvolgere i diversi operatori del settore alimentare e nutrizionale come i ristoratori, i produttori di alimenti, i nutrizionisti, i distributori ed i responsabili della ristorazione collettiva: a tal punto sarà possibile tradurre nella pratica realtà quotidiana le QB dell'alimentazione e del movimento.

### **Cos'è la Quantità Benessere (QB) in alimentazione?**

Tutte le varie indicazioni dietetiche sono basate su quantitativi (porzioni) di alimenti che si dovrebbero associare nel corso della settimana per ottenere un'alimentazione quantitativamente e qualitativamente adeguata.

Classica e sempre attuale è la piramide alimentare come espressione di una divisione in porzioni settimanali di alimenti contenenti nutrienti diversi (cereali, frutta e verdura, carne, latte, grassi, ecc). Nella versione italiana la piramide si basa su un buon apporto di proteine vegetali (legumi), cereali, olio d'oliva, con forte presenza di frutta e verdura, tipica espressione del modello alimentare mediterraneo che per tanto tempo è stato ritenuto il riferimento di un'alimentazione corretta.

Più recentemente il modello alimentare mediterraneo è stato sostituito da un modello continentale con un incremento di proteine animali e grassi saturi e la stessa dieta mediterranea, ricca in cereali è stata messa in discussione, con una conseguente variazione disomogenea delle porzioni ritenute standard. In Italia, comunque, il concetto di porzione, riferito anche all'utensile adoperato per valutarla, ha sempre avuto difficoltà ad affermarsi.

La Quantità Benessere rappresenta la porzione standard in grammi di alimento da considerare come unità di misura per una corretta alimentazione.

Essa deve rispondere alle esigenze edonistiche del consumatore, in termini di quantità e qualità, ma contemporaneamente deve poter essere associata adeguatamente a comporre un puzzle quotidiano e/o settimanale nutrizionalmente equilibrato.

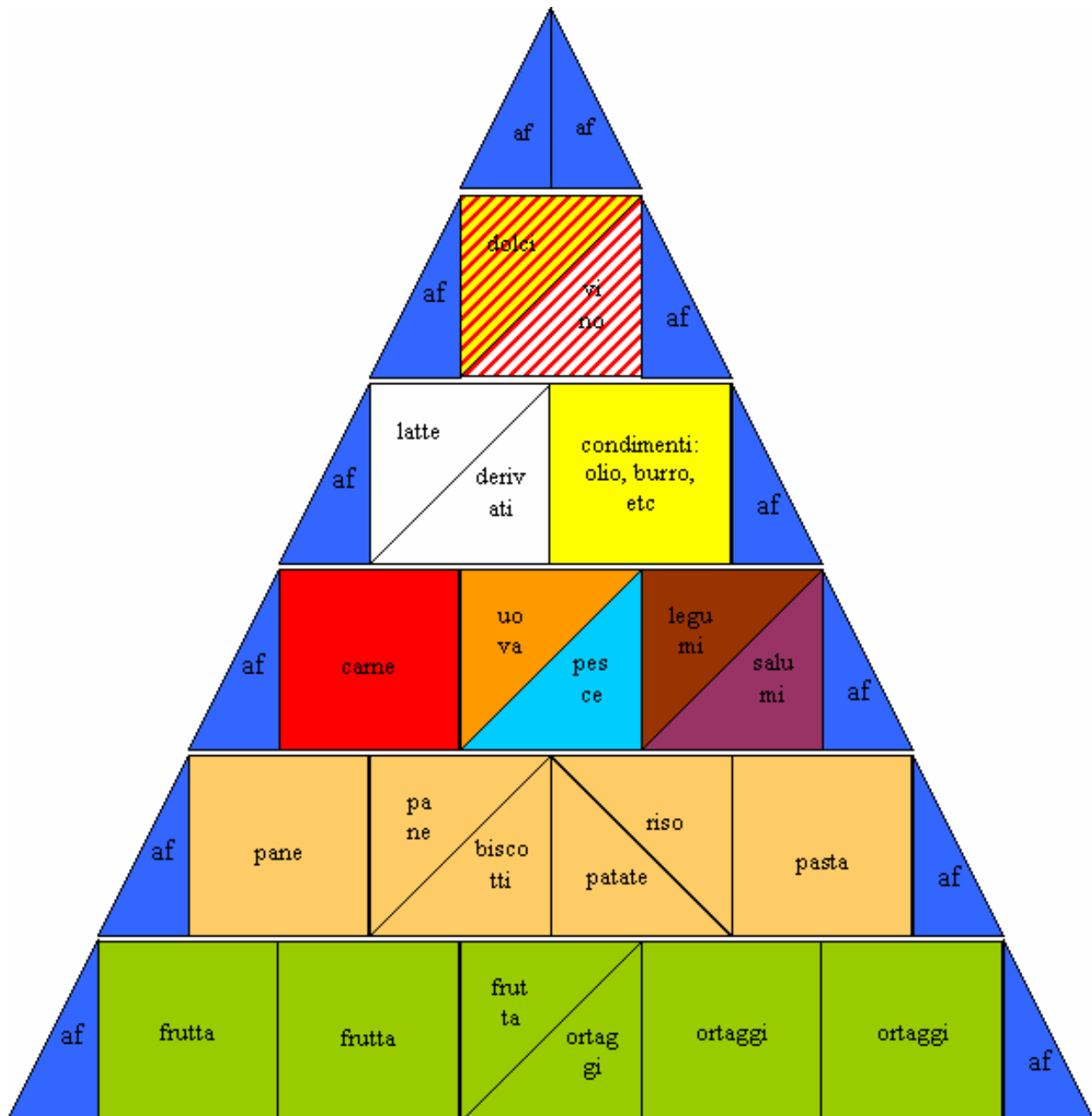
La definizione di Quantità Benessere permette di non fare esasperati calcoli calorici ma di imparare ad associare e scegliere nella settimana porzioni numericamente corrette di

alimento; si può pensare ad esprimere le Quantità Benessere come tessere facenti parte di un puzzle costituito da cubi sovrapposti a formare una piramide che comprende tutti i gruppi di alimenti (vedi piramide). Ciascun cubo dovrà essere riempito in modo tale da ottenere in totale un apporto settimanale di circa 14000 Kcal (corrispondenti ad un apporto giornaliero di circa 2000 Kcal), con una corretta distribuzione dei nutrienti. Tale acquisizione scaturisce dagli attuali apporti in nutrienti medi della popolazione italiana, non ritenendo utile, allo stato attuale, ridurli ulteriormente.

Questa specie di piramide è composta da cinque piani, ciascun piano riguarda uno o più gruppi di alimenti che sono caratterizzati da un diverso contenuto qualitativo di nutrienti. E' bene precisare che gli alimenti di ciascun gruppo non possono essere scambiati con quelli di un altro gruppo e nessuno dei gruppi alimentari è più importante di un altro.

<b>ALIMENTI</b>	<b>NUTRIENTI E ALTRE SOSTANZE</b>
grassi da condimento	grassi, AGE (acidi grassi essenziali), vit. liposolubili
latte e derivati	proteine, grassi, Ca, vit. B <sub>2</sub> , vit. D
carni, pesce, uova	proteine, grassi, Fe, Se, vitamine ed in particolare vit. B <sub>12</sub>
legumi	amido, proteine, vitamine (fibra e oligosaccaridi)
cereali e tuberi	amido, proteine, vitamine ed in particolare vit. B <sub>1</sub> (fibra)
ortaggi e frutta	zuccheri, vitamine, minerali, (fibra e phytochemicals)

## La Piramide Alimentare Settimanale



*af = unità di attività fisica*

Ai "piani bassi" della piramide- puzzle si trovano gli alimenti di origine vegetale che sono alla base anche della "dieta mediterranea", mentre ai piani successivi si trovano gli alimenti di origine animale, i condimenti e i dolci che sono più ricchi di calorie rispetto a quelli dei piani più bassi.

Pertanto man mano che si sale da un piano all'altro si incontrano alimenti da consumare con minore frequenza e se si considerano le attuali abitudini alimentari sarebbe auspicabile una maggior attenzione sui consumi di questi ultimi alimenti ad elevato contenuto calorico per ridurre il sovrappeso e prevenire l'obesità e le patologie metaboliche.

Per indicare i gruppi alimentari sono stati scelti colori diversi per sottolineare che ciascuno è fonte di specifici elementi nutrizionali. All'interno dello stesso gruppo è auspicabile variare tra le diverse possibilità di scelta, allo scopo di ottenere un'alimentazione che oltre ad essere completa è anche varia.

Questo modello alimentare serve come guida per costruire e/o verificare le abitudini alimentari settimanali di un soggetto adulto che, conducendo uno stile di vita poco attivo, ha un fabbisogno energetico di circa 2000 chilocalorie giornaliere.

Ovviamente le donne che hanno masse muscolari più ridotte e pannicolo adiposo più diffuso hanno un minore fabbisogno energetico (circa il 10% in meno).

I gruppi di alimenti richiamano le indicazioni della Società Italiana di Nutrizione Umana che mediante i LARN (Livelli di Assunzione Raccomandata di energia e Nutrienti) ha fornito indicazioni per la popolazione italiana.

L'apporto energetico deve essere soddisfatto da una opportuna miscela di nutrienti energetici: carboidrati, grassi e proteine.

La maggior parte del fabbisogno energetico, cioè il 55% delle calorie, deve provenire dai carboidrati contenuti negli alimenti di origine vegetale (cereali, legumi, tuberi, ortaggi e frutta). Il consumo di questi alimenti fornisce anche il necessario quantitativo di fibra e di phytochemicals (composti di origine vegetale) che esercitano funzione protettiva sull'organismo.

I grassi totali cioè i condimenti ed i grassi presenti negli alimenti di origine animale devono essere contenuti entro i 55-65 g/die in modo tale da non superare il 30% dell'apporto calorico giornaliero.

Nell'ambito della quota di grassi possono essere presenti in quantità calcolata gli acidi grassi essenziali (AGE + PUFA) provenienti dai frutti cd. a guscio (noci, nocciole etc.) calcolabili nel totale degli acidi grassi insaturi presenti nel pesce che è alternabile con la carne come alimento prevalentemente proteico.

Va tenuto, altresì, presente, che i condimenti vegetali (oli vegetali) rappresentano anch'essi una quota dell'apporto lipidico.

Le proteine che servono a mantenere ed accrescere l'organismo devono essere consumate in quantitativo di 50-70 g/die che corrisponde a circa il 15% del fabbisogno energetico giornaliero. Tale quantitativo è largamente sufficiente a soddisfare le necessità anche di chi svolge attività fisica.

### **Da dove nasce il corretto puzzle settimanale ovvero consigli alimentari per la popolazione sana adulta**

Il puzzle rappresenta solo un'entità grafica e semplice per imparare ad inserire Quantità Benessere adeguate di alimenti nella settimana, permettendo di scegliere un'alimentazione varia, sana e completa

Ad ogni casella colorata, che compone i vari piani del puzzle, corrisponde un "contenitore" cubo che dovrà essere riempito da ciascuna porzione di alimento appartenente a quel gruppo. In questo modo sarà facile conteggiare tutte le porzioni assunte durante la giornata e, in seguito, nel corso della settimana.



Il conteggio delle stesse sarà poi interessante per verificare la correttezza o meno delle proprie abitudini alimentari. Questo sarà possibile grazie a quantità prefissate come "consigliate" nell'ambito di una sana alimentazione.

Il puzzle ha una duplice funzione: poter accertare l'adeguatezza delle abitudini alimentari e/o poterle adeguare grazie a semplici consigli basati sulle regole della corretta alimentazione.

Per esprimere in modo semplice le porzioni o Quantità Benessere si dovrà allora fare riferimento a misure casalinghe comuni per tutti, quali il cucchiaino o il bicchiere; stante la varietà di utensili presenti nella nostra vita quotidiana è necessario che tutti i fornitori di alimenti concordino sul tipo di utensile di riferimento.

Per quanto riguarda le confezioni è poi necessario che sia riportato in etichetta il numero di Quantità Benessere per singola confezione ed il relativo valore nutrizionale.

L'utilizzazione pratica di tale puzzle avverrà allora aggiungendo ogni giorno le tessere corrispondenti alle Quantità Benessere di alimento consumate, riempiendo così un puzzle simile a quello rappresentato nella figura.

Dopo aver spiegato il significato del puzzle alimentare, bisogna fornire alcune istruzioni su come utilizzare correttamente le Quantità Benessere per cimentarsi nella composizione del "puzzle personale alimentare settimanale".

Innanzitutto bisogna dare riferimenti pratici per tradurre il peso in grammi della porzione in una quantità più facile da misurare visivamente per esempio facendo ricorso a suppellettili di uso comune: piatto, bicchiere, posata, etc.

E' bene dare una informazione generale sul contenuto in nutrienti degli alimenti: quelli di origine animale (proteine, grasso, etc.) con maggiore densità di calorie rispetto ai vegetali (amido, fibra, vitamine, etc.) con l'eccezione dei condimenti (sia di origine animale che vegetale) e della frutta a guscio che sono caratterizzati da un elevato apporto calorico e quindi vanno consumati con discrezione ed in modo vario durante la settimana.

Dato l'interesse della popolazione sia giovane che adulta per le componenti alimentari con azione regolatrice del metabolismo: vitamine e sali minerali e/o protettiva (antiossidanti, polifenoli, flavonoidi, etc.) bisogna sottolineare che entrambe queste categorie di composti genericamente indicati come micronutrienti (vitamine e sali minerali) e phytochemicals (antiossidanti, polifenoli, etc.) sono largamente presenti nei prodotti ortofrutticoli freschi che devono essere presenti nell'alimentazione quotidiana con almeno 5 QB.

Infine, per imparare a utilizzare tutti gli alimenti sia vegetali che animali bisogna tenere presente il numero di Quantità Benessere, dei vari gruppi alimentari, da consumare giornalmente in modo tale da arrivare a fine settimana senza sforamenti in eccesso o carenze di qualche tipologia alimentare (vedi tabella precedente). Una volta compresi questi semplici concetti sarà possibile realizzare una vera e propria educazione alimentare accessibile a tutti e soprattutto autogestita

Le QB sono state individuate tenendo presente le quantità indicate da una recente ed accurata indagine sui consumi della popolazione italiana evitando di far ricorso alle frazioni di QB eccetto che per la pasta (il quantitativo per la minestrina è ½ QB); il fabbisogno dei nutrienti è calcolato per un adulto che svolga attività sedentaria con un dispendio energetico di circa 2000 Kcal/die.

ALIMENTO	QB/ SETTIMANALI	GRAMMI/ QB	RACCOMANDAZIONI
<b>LATTE E DERIVATI</b>			
Latte Yogurt	14	125 125	Preferire prodotti scremati da parte di soggetti che devono controllare l'introito di grassi.
Formaggio fresco Formaggio stagionato	4	100 50	Preferire prodotti a minor contenuto di grassi da parte di soggetti che devono controllarne l'introito.
<b>CEREALI E TUBERI</b>			
Pane	16	50	Se integrale contiene più fibra e più vitamine
Pasta e riso Pasta all'uovo fresca	8	80 120	
Prodotti da forno	7	20	Anche come fuoripasto
Patate	2	200	Almeno una volta a settimana, come tali o in preparazioni
<b>CARNE, PESCE, UOVA E LEGUMI</b>			
Carni	5	100	Preferire le carni magre
Salumi	3	50	Preferire i salumi agli insaccati
Pesce	2	150	Preferire il pesce azzurro
Uova	2	(un uovo)	Consumarle fresche
Legumi	2	30 secchi 100 freschi	Consumarli in combinazione con i cereali, come piatti unici (pasta e fagioli)
<b>ORTAGGI E FRUTTA</b>			
Ortaggi Insalata	14	250 50	Variare il più possibile, preferendo i prodotti di stagione
Frutta Succo di frutta	21	150 125	Variare il più possibile, preferendo i prodotti di stagione
<b>CONDIMENTI</b>			
Olio Burro o margarina	20 5	10 10	Preferire l'olio extra vergine di oliva Derivanti in prevalenza da prodotti da forno
<b>E INOLTRE...</b>			
Zucchero	21	5	E' compreso anche quello utilizzato come ingrediente
Vino Birra	7	100 (ml) 330 (ml)	



Per rendere più semplice e piacevole la cosa si è scelto un nostro eroe: QuBi, che riempiendo giornalmente il puzzle, alla fine della settimana avrà inserito complessivamente:

➤ 35 QB da prodotti ortofrutticoli:	21	frutta
	14	ortaggi
➤ 33 QB da cereali e tuberi:	16	pane
	6	pasta
	7	prodotti da forno
	2	riso
	2	patate
➤ 14 QB da alimenti proteici:	5	carni
	2	uova
	2	pesce
	3	salumi
	2	legumi
➤ 18 QB da latte e derivati:	14	latte
	4	derivati del latte
➤ 25 QB dai condimenti:	20	olio
	5	burro e/o margarina
➤ 21 QB dallo zucchero		
➤ QB da vino o birra		

### **I gruppi che compongono il "puzzle" alimentare**

La necessità di variare nell'ambito della settimana scaturisce dalle diverse proprietà nutrizionali degli alimenti dei singoli gruppi, per cui si ritiene utile che i vari processi educativi ne tengano sempre conto; in questo senso appare utile ripuntualizzare alcuni aspetti sui singoli gruppi.

#### GRUPPO DEI PRODOTTI ORTOFRUTTICOLI



Frutta e ortaggi sono posti alla base del puzzle alimentare, questo perché devono essere presenti in abbondanza alla fine di ogni pasto e non solo; possono essere consumati anche per merenda o al mattino. A che quantità corrisponde una pallina (QB) da mettere nel cubo verde della frutta?

Una QB di frutta dovrebbe avere un peso di circa 150 grammi: ciò corrisponde a un frutto medio-grande (se si tratta di mele, pere, arance, pesche o simili) oppure a due-tre pezzi in caso di mandarini, prugne, albicocche o altri frutti piccoli. In caso di frutta che si consuma a fette: una fetta di anguria, due di melone, un trancio di ananas, etc.

Una QB di succo di frutta equivale ad una confezione normale da 125 ml.

Il peso di una QB di ortaggi da cuocere dovrebbe essere di circa 250 grammi, intesi al netto degli scarti e al crudo; per quanto riguarda invece l'insalata bastano 50 grammi.

Quindi, ogni volta che consumiamo un frutto o delle verdure, in qualunque pasto o spuntino nel corso della giornata, dovremo andare a mettere una pallina QB nel cubo corrispondente. Alla fine della settimana dovranno esserci in totale 35 palline: 21 da frutta e 14 da ortaggi.

Quindi ogni giorno 5 QB tra frutta e ortaggi!

Il consumo di frutta e ortaggi è consigliabile principalmente per tre motivi: contengono un'alta percentuale di acqua e quindi poche calorie; apportano zuccheri, vitamine e sali minerali dei quali l'organismo umano ha grande bisogno specie d'estate; forniscono un prezioso apporto di fibre, utili a mantenere la funzionalità intestinale e probabilmente anche a mantenere sotto controllo i livelli ematici di glucosio e colesterolo.

Oltre ai motivi sopra esposti i prodotti ortofrutticoli, soprattutto se freschi, contengono i phytochemicals (acidi organici, polifenoli, oligosaccaridi, etc.) cioè composti che non nutrono ma proteggono l'organismo con diversi meccanismi che vanno dall'azione antiossidante nei confronti dei radicali liberi e nella protezione degli acidi grassi polinsaturi alla funzione di privilegiare lo sviluppo di una flora batterica intestinale favorevole alla salute dell'organismo ospite.

I prodotti ortofrutticoli in talune preparazioni possono essere associati a latte e derivati (ad esempio macedonia con gelato oppure verdure gratinate con formaggio). In questi casi si dovrà porre una QB nel gruppo della frutta o verdura, ed un'altra QB in quello dei derivati del latte, poiché appartengono a categorie alimentari diverse.

## GRUPPO DEI CEREALI



Sono la principale fonte di energia dell'alimentazione: da soli dovrebbero rappresentare almeno il 55% dell'introito calorico giornaliero, infatti sono largamente rappresentati nel nostro puzzle.

I cereali entrano nella alimentazione quotidiana come pasta e riso, come prodotti da forno, quali pane, biscotti, fette biscottate, grissini, crackers ed anche come tali in fiocchi o in altre preparazioni particolarmente gustose per la prima colazione.

La tradizione gastronomica italiana fa largo uso di pane e pasta, seguiti ad una certa distanza da riso e polenta, presenti soprattutto in alcune cucine tradizionali in particolare del nord-Italia. Ciò trova giustificazione nell'intensa attività fisica svolta un tempo non solo da chi viveva in campagna ma anche dai cittadini che facevano ridotto uso dei mezzi di locomozione e soprattutto del mezzo proprio.

Oggi abbiamo fatto scelte più sedentarie e quindi dobbiamo contenere questi consumi perché si è ridotta la spesa energetica di ciascuno di noi. Ma se facciamo sport dobbiamo ricordarci che gli amidi sono la migliore fonte energetica per i nostri muscoli.

Rientrano in questa categoria anche le patate, le quali vengono spesso erroneamente consumate come verdure. Tuttavia, contenendo molto amido,

hanno tutto il diritto di essere annoverate nel gruppo degli alimenti ricchi di carboidrati.

L'energia contenuta nei cereali deriva prevalentemente dall'amido che per essere metabolizzato deve essere prima scisso in unità di glucosio. In questo modo l'energia viene assimilata lentamente con conseguente minore impatto sul livello di glucosio nel sangue (glicemia).

La combinazione dei cereali con i legumi permette di creare un piatto unico particolarmente equilibrato dal punto di vista nutrizionale per la complementazione delle due fonti di proteine vegetali da cui risulta un apporto proteico simile a quello delle proteine animali.

Una QB di cereali corrisponde ad 80 grammi per la pasta secca ed a 120 grammi per la pasta fresca all'uovo, nel caso in cui si debbano preparare primi piatti asciutti. Nella pratica quotidiana può essere utile ricordare che un pacco normale di pasta da 500 grammi serve per preparare 6 porzioni. Per i primi piatti in brodo la QB si riduce alla metà: 40 grammi (pari a 2 cucchiaini da minestra) per la pasta secca e a 60 grammi per quella all'uovo fresca (pari a 3 cucchiaini). In questo caso la minestra conta per ½ QB!

Una QB di patate è data da 200 grammi del tubero a crudo e privato della buccia, grosso modo due patate medie.

Per i biscotti da prima colazione la QB è di 20 grammi, cioè 2-4 biscotti a seconda della loro grandezza, sostituibili da due cucchiaini di cereali (senza frutta secca e uvetta).

La QB di pane dovrebbe essere costituita da un panino o una fetta da 50 grammi.

Nell'arco della settimana dovremo mettere nel nostro puzzle 8 QB a nostra scelta tra pasta, riso, polenta ed altro; poi 7 QB di biscotti o cereali (che comprendono anche il cornetto o brioche), 16 QB di pane e infine 2 QB di patate.

E' doveroso ricordare che in genere condiamo il nostro primo piatto nelle maniere più varie e l'aggiunta di fonti proteiche quali carne, pesce, legumi, uova e derivati del latte, arricchiscono il valore nutrizionale del piatto. Quindi di questi altri ingredienti va tenuto conto nella costruzione del puzzle settimanale: un primo piatto al ragù deve indurre a considerare non solo la QB dei cereali ma anche quella della carne, che appartiene ad un altro gruppo di alimenti e se abbondiamo con il formaggio grattugiato... alla fine della settimana ci troviamo con una pallina in più! Infatti ogni volta che spolveriamo di formaggio la nostra pasta sono almeno 6-7 grammi che a fine settimana ci danno 42-49 grammi di formaggio cioè 1 QB.

## GRUPPO DEGLI ALIMENTI PROTEICI

### CARNE

La carne è un alimento essenziale per il mantenimento e l'accrescimento corporeo poiché contiene proteine di ottima qualità, oltre a sostanze preziose quali vitamine del gruppo B (in particolare la B12, presente solo nelle carni e nel fegato), zinco, rame, ferro e selenio altamente assimilabili (diversamente dai minerali contenuti negli alimenti di origine vegetale).



I vegetariani quindi dovrebbero tener conto che l'eliminazione della carne dalla propria alimentazione può comportare carenze di vitamina B12 e di minerali e tra questi il ferro è quello più a rischio perché il nostro organismo assimila bene il ferro nella forma organica contenuta in abbondanza nelle carni rosse e nel fegato.


Nella scelta della carne è consigliabile orientarsi verso i tagli più magri e in generale alternare le carni rosse (bovino, suino magro) a quelle bianche (pollame, vitello) ed evitare di consumare frequentemente alcune tipologie che contengono considerevoli quantità di colesterolo (frattaglie).

Una QB di carne prevede una porzione da 100 grammi (al crudo), corrispondenti ad una fettina o due polpette.

Nell'arco della settimana si dovranno consumare al massimo 5 QB di carne.

Ricordiamo che in caso di preparazioni particolari quali ragù, lasagne, cannelloni, ortaggi ripieni di carne ecc. andrà conteggiata anche la QB della carne oltre a quella del prodotto alimentare principale della ricetta.

#### SALUMI




I salumi possono essere classificati in due grandi categorie: insaccati (salame, mortadella, salsicce, ecc.) e non insaccati (prosciutto cotto e crudo, bresaola, pancetta, ecc.).

Tali alimenti essendo preparazioni a base di carne, forniscono pressoché gli stessi nutrienti, pertanto ne possono rappresentare una valida alternativa. Tuttavia bisogna fare attenzione al consumo di insaccati, che a causa della loro composizione più ricca in grassi possono interferire con il bilancio dei lipidi ematici e contribuire all'innalzamento dei livelli ematici di colesterolo.

I salumi inoltre per la loro conservazione richiedono un trattamento con il sale che aumenta il loro contenuto in sodio; questo fatto è importante per tutti perché abbiamo abitudini alimentari che apportano circa 10 volte il fabbisogno di sodio per il nostro organismo, ma vale soprattutto per chi soffre di ipertensione arteriosa.

Come già detto, i salumi rappresentano un'alternativa alla carne nei secondi piatti (soprattutto i tipi magri e non insaccati), dunque nella settimana se ne dovranno consumare non più di 3 QB, ciascuna delle quali dovrà avere un peso intorno ai 50 grammi, corrispondenti a circa 3 fette di prosciutto o 6-7 fettine di salame tipo Milano.

#### UOVA



Le uova rappresentano un'ottima fonte di proteine di elevato valore biologico, minerali e vitamine, pertanto se ne consiglia il consumo di 2 a settimana.

Accompagnate da pane e verdure condite con limone costituiscono un piatto completo in cui tutti i principi nutritivi sono presenti, fibra compresa. Le proteine delle uova, così come quelle del latte, sono ottimali per il loro contenuto in aminoacidi essenziali e si prestano a migliorare la qualità di quelle dei cereali (es. nella pasta all'uovo) o dei legumi come testimoniato dalle numerose ricette della nostra gastronomia.

Le uova sono anche poco caloriche (1 uovo circa 75 calorie) ed inoltre il tuorlo è ricco di fosfolipidi che sono particolarmente utili per facilitare l'assorbimento dei grassi.

Si tenga presente anche che l'uovo se fritto ha un maggior apporto calorico legato alla presenza dei grassi utilizzati per la cottura. Bisogna considerare anche che i differenti metodi di preparazione influenzano la digeribilità: cucinato "alla coque" è molto più leggero rispetto a quello sodo o alla frittata.

L'uovo è invece sconsigliato a chi soffre di calcolosi biliare.

La QB di uova corrisponde ad un uovo intero, che ha un peso medio di 60 grammi.

Nella settimana si consiglia di non superare il consumo di 2 QB di uova anche perché l'uovo compare anche in altre preparazioni: polpette, maionese, pasta all'uovo, crema, etc.

## PESCE



Anche il pesce si colloca nel "puzzle" sul piano degli alimenti proteici. Il pesce è una fonte preziosa oltre che di proteine ad elevato valore biologico, anche di sostanze benefiche quali alcuni particolari acidi grassi essenziali: i polinsaturi e tra questi i cosiddetti omega-3. Non è da trascurare il contenuto in minerali (selenio) e vitamine (vitamina D). L'apporto di omega-3 e il basso contenuto di colesterolo rendono il pesce un ottimo alimento nella prevenzione delle malattie cardiovascolari, mentre la scarsa presenza di purine lo rende adatto all'alimentazione di chi soffre di gotta.

Le caratteristiche del tessuto connettivo del pesce fanno sì che abbia una maggiore digeribilità rispetto alla carne.

La presenza di acidi grassi polinsaturi si ritrova anche nella frutta a guscio (noci, nocciole, mandorle, etc.), che si differenzia però dal pesce per la presenza di omega-6, anch'essi importanti per la costruzione e la conservazione delle membrane cellulari. Proprio per questo se ne consiglia un uso appropriato nell'alimentazione dei vegetariani, e in particolar modo in coloro che non mangiano neanche il pesce. Inoltre le proteine contenute nella frutta secca si completano adeguatamente con quelle dei cereali (ed esempio: insalata con noci e pane, oppure pasta con pesto di noci e pinoli).

Qual è il peso di una QB di pesce e quante se ne devono assumere nella settimana? Una QB dovrebbe pesare almeno 150 grammi (più della carne poiché si verifica un maggiore calo di peso durante la cottura, essendo più ricco di acqua e meno calorico perché con minor contenuto in grassi ad eccezione di alcuni pesci azzurri: aringa, sgombro, etc.).

La frequenza di consumo del pesce consigliata è di almeno 2 QB a settimana.

## LEGUMI



I legumi rappresentano la maggior fonte a livello mondiale di proteine a basso costo, per questo sono particolarmente utilizzati nei paesi in via di sviluppo.

La combinazione dei legumi, ricchi di lisina, con i cereali, ricchi in aminoacidi solforati, permette di creare un piatto bilanciato sul piano nutrizionale, anche grazie alla presenza di sali minerali e fibra. Tuttavia alcuni sali minerali in essi presenti (particolarmente calcio e ferro) sono meno biodisponibili rispetto alle analoghe fonti animali a causa della presenza di acido fitico, che ne riduce l'assorbimento.

La fibra alimentare presente nei legumi è del tipo solubile, utile quindi al miglioramento generale della funzionalità intestinale ed alla proliferazione di una flora microbica che si alimenta degli oligosaccaridi presenti nella buccia.

Si raccomanda di assumere legumi con una frequenza di 2 volte a settimana, in QB da 30 grammi nel caso del prodotto secco e 100 grammi in caso di legumi freschi.

## GRUPPO DEL LATTE E DERIVATI

### LATTE



Costituisce un vero e proprio alimento completo per i più giovani. E' comunque consigliabile a tutte le età, poiché apporta proteine di ottimo valore biologico, vitamine del gruppo B, vitamina A, sali minerali e soprattutto una buona quantità di calcio altamente assorbibile dall'organismo.

Il pregio del latte è quello di poter essere consumato in ogni momento della giornata, ottenendo uno spuntino semplice e sano.

Nella prima colazione, il latte può essere completato con fette biscottate e un frutto ed in tal modo consente di cominciare la giornata con l'energia sufficiente per arrivare a metà mattina senza attacchi di fame. In questo modo infatti vengono introdotti tutti i nutrienti necessari: proteine e grassi dal latte, vitamine e minerali dalla frutta e la giusta proporzione tra carboidrati semplici e complessi grazie alle fette biscottate, latte e frutta.

Si consiglia di scegliere latte fresco ed in particolare il tipo parzialmente scremato dato che quello intero contiene una maggiore quantità di grassi saturi. Il pregio del latte fresco è quello di essere più simile a quello crudo, quindi più ricco non tanto di nutrienti quanto del caratteristico sapore che viene in parte compromesso dal trattamento termico più aggressivo necessario per una sua più lunga conservazione fuori dal frigorifero (latte UHT).

Una valida alternativa al latte è senz'altro lo yogurt, che fornisce all'incirca gli stessi nutrienti ma possiede il vantaggio di poter essere facilmente digerito dalle persone che presentano intolleranza al lattosio, lo zucchero che caratterizza il latte. In pratica è la stessa flora batterica presente nello yogurt che metabolizza il lattosio evitando così i disturbi che lamentano gli intolleranti e questa flora di lattobacilli viventi esplica effetti favorevoli non solo sulle caratteristiche organolettiche dell'alimento ma anche nel nostro intestino (effetto probiotico).

Una QB è per il latte quella di un bicchiere: 125 ml e per lo yogurt un vasetto da 125 grammi.

Nella settimana si consiglia di consumare 14 QB tra latte e yogurt.



## DERIVATI DEL LATTE



I formaggi sono alimenti risultanti dalla trasformazione del latte anche grazie all'attività dei fermenti lattici. Il burro è costituito invece dalla parte grassa che deriva dal latte crudo e quindi conserva meno le proprietà del prodotto originario rispetto agli altri (rientra nel gruppo dei grassi da condimento).

In base al tipo di latte usato, si distinguono latticini più o meno grassi e da questa varietà (e dai diversi metodi di lavorazione che cambiano da regione a regione) derivano i numerosissimi formaggi presenti sulle tavole del nostro paese.

Mentre lo yogurt si presta ad essere consumato più a colazione o come spuntino, i formaggi possono essere considerati un valido secondo piatto in alternativa alle altre fonti proteiche (carne, pesce, uova) delle quali abbiamo già parlato.

Sono consigliati i formaggi freschi, che contengono una maggiore percentuale di acqua, e quindi hanno meno grassi e meno calorie rispetto a quelli più stagionati che sono più saporiti e gustosi ma anche più difficili da gestire ... per evitare il sovrappeso!

Questi ultimi formaggi stagionati sono ideali come condimento (sulla pasta, sugli ortaggi gratinati, etc) o come pietanza per la cena accompagnati da verdura cotta ma devono essere ben valutati e pesati ... perché ricchi di energia e di nutrimento (1 QB corrisponde a soli 50 gr!).

E' bene tenere sotto controllo i formaggi nell'alimentazione degli ipertesi, trattandosi di alimenti ricchi di sodio, presente nel sale necessario nel processo di lavorazione.

Perciò attenzione alla quantità perché il formaggio è ricco di sapore ma anche di calorie e nutrimento: sono sufficienti 50 grammi di formaggio stagionato per arrivare ad una QB (una porzione piccola sì ma nutriente), mentre per il formaggio fresco si può arrivare a 100 grammi. La ricotta ed altri prodotti lattiero caseari freschi, pur non essendo formaggi in senso stretto, hanno una QB di 100 grammi.

Ogni settimana possono essere consumate 4 QB relative a questo gruppo alimentare.

## GRUPPO DEI CONDIMENTI



Rientrano nella categoria dei condimenti sia gli oli che i grassi: i primi sono liquidi a temperatura ambiente mentre i secondi solidi. Essi possono essere sia di origine animale (in genere sono i grassi), che di origine vegetale (in genere gli oli).

Il loro valore nutrizionale è da attribuire, in termini di essenzialità per l'organismo, al trasporto di alcune vitamine liposolubili, quali la A e la E ed alla fonte di acidi grassi essenziali, sostanze nutritive assolutamente necessarie, che l'organismo non è in grado di sintetizzare per proprio conto. Inoltre danno appetibilità ai cibi, poiché in essi diffondono i sapori e gli aromi e conferiscono senso di sazietà.

I grassi introdotti con la dieta possono essere visibili, rappresentati da quelli che si aggiungono come condimenti, e invisibili, contenuti negli alimenti, quali

carne, uova, pesce, formaggi, frutta secca. Occorre tuttavia tenere presente che sono i nutrienti a più elevato contenuto calorico (9 chilocalorie per grammo), pertanto se ne raccomanda un uso moderato oltre che una scelta attenta.

Il consumo giornaliero dovrebbe privilegiare i grassi di origine vegetale, a più alto contenuto di acidi grassi insaturi, quali l'olio d'oliva e gli oli di semi, a scapito dei grassi animali, maggiormente ricchi in acidi grassi saturi e colesterolo, considerato responsabile delle principali patologie degenerative.

Anche per questo gruppo di alimenti occorre fare molta attenzione: una porzione di grassi da condimento è costituita da 10 grammi di olio (un cucchiaio da tavola), di burro o margarina.

Una ultima raccomandazione: i condimenti sono presenti anche in alimenti quali i biscotti, le salse, i sughi, etc. pertanto quando facciamo i conti delle QB dovremmo tenere conto anche del biscottino o del pezzetto di pane intinto nel sugo!

Si raccomanda di non superare le 25 QB settimanali, privilegiando gli oli vegetali e tra questi l'olio extra vergine di oliva, rispetto ai grassi animali.

## E INOLTRE...

### LO ZUCCHERO



Rientra in questa categoria il saccarosio, comunemente noto come zucchero, che è un componente naturale dei carboidrati della frutta. Chimicamente è un prodotto della fotosintesi e si ottiene in quantità considerevole dalla canna da zucchero e dalla barbabietola: non c'è alcuna differenza tra questi due tipi di saccarosio. Esso ha il vantaggio di essere una molecola semplice, in grado di fornire energia di rapida utilizzazione da parte dell'organismo. Di ciò occorre tenere presente in tutti i casi in cui necessita una fonte immediata di energia, come ad esempio nelle prestazioni sportive.

Esistono in alternativa una serie di prodotti, il cui scopo è quello di dolcificare senza fornire calorie, anche se è noto che la sensazione più gradevole e duratura di dolce è quella prodotta dal saccarosio. Per questo bisogna sempre leggere le etichette, per capire che tipo di dolce stiamo assumendo e come lo dobbiamo considerare nell'introito giornaliero.

Nel conteggio della porzione giornaliera occorre tenere presente che lo zucchero viene assunto non solo tal quale nelle bevande, ma anche come componente di numerosi altri alimenti: biscotti, prodotti di pasticceria, yogurt, caramelle, bibite, gelato.

Come ben sanno i soggetti affetti da diabete l'assunzione di zucchero semplice influenza maggiormente la glicemia rispetto agli zuccheri complessi. Una QB di zucchero è pari ad un cucchiaino da caffè da circa 5 grammi. In totale nei sette giorni è bene non superare 21 QB.

## IL VINO O LA BIRRA



Il vino per le sostanze in esso contenute ha un modesto valore alimentare, mentre ha un discreto valore energetico dovuto alla presenza dell'alcool etilico, degli zuccheri e della glicerina, oltre che di una serie di componenti minori, quali i polifenoli di cui il resveratrolo è uno dei più studiati, con proprietà antiossidanti.

L'apporto energetico del vino arriva alle 700-900 chilocalorie per litro, l'alcool da solo, infatti, contiene circa 7 chilocalorie per millilitro e considerando un vino con 10-12° (cioè 100-120 millilitri di alcool per litro) si ottiene un totale di 700-840 chilocalorie.

A causa del notevole impegno richiesto al fegato per riuscire a metabolizzare l'alcool, sostanza estranea al nostro organismo, se ne consiglia l'assunzione durante i pasti, insieme ad altro cibo così viene assorbito più lentamente. A tal proposito occorre ricordare l'azione fisiologica prodotta dal vino, che stimola la digestione e aiuta la secrezione della bile; inoltre l'alcool produce un'azione positiva di relax sul sistema nervoso (sempre a patto di non esagerare!).

La birra è una bevanda fermentata le cui origini risalgono probabilmente all'antico Egitto; essa deriva dalla lavorazione di acqua, orzo, luppolo e lievito.

Il prodotto finito contiene il 4-12% di alcool etilico, l'85% circa di acqua e anidride carbonica. Sono presenti anche tannini e vitamine del gruppo B. La birra fornisce una quantità di calorie compresa tra 30 e 60 su 100 ml, in base al tenore alcolico che ne caratterizza le differenti tipologie. Anche per la birra, vale il consiglio di consumarla durante i pasti e con moderazione.

In ogni caso è opportuno riservare un posto solo occasionale a queste bevande abbastanza impegnative sia sul piano calorico, che metabolico. Questo giustifica la collocazione in cima al puzzle, rappresentato solo da un triangolino e non da una scatola intera.

Comunque, una QB di vino è di circa 100 ml (un bicchiere da vino), mentre una QB di birra è costituita da una normale lattina da 330 ml.

Complessivamente si raccomanda di non superare le 7 QB settimanali, tenendo conto che le donne devono fare maggior attenzione, poiché hanno una ridotta capacità di metabolizzare l'alcool rispetto agli uomini.

## IL SALE

Ogni giorno ciascuno di noi a tavola condisce i cibi con il sale da cucina (cloruro di sodio). E' bene sapere che i cibi contengono già sodio, e ne viene aggiunto dell'altro durante la preparazione gastronomica. Alla luce di questo si consiglia di non utilizzare la saliera a tavola e cercare di abituarsi a sentire il sapore naturale degli alimenti senza salarli troppo, o magari condirli con spezie, erbe aromatiche, succo di limone o aceto.

Questo suggerimento è valido per tutti: per i bambini, poiché si abituino fin da piccoli ad assaporare i cibi, ma soprattutto per gli adulti, in modo da prevenire e/o migliorare patologie come l'ipertensione arteriosa.

In commercio esistono alcuni tipi di sale dietetico destinato all'alimentazione dei soggetti con ipertensione: anche questi prodotti vanno utilizzati con moderazione e sotto controllo medico poiché contengono discrete quantità di potassio. Dunque, invece di affidarci a prodotti sostitutivi, cerchiamo di

prendere la buona abitudine di ridurre al minimo il consumo di sale, almeno a tavola. Il sale iodato è invece sale comune al quale è stato aggiunto iodio. Questo prodotto dovrebbe diventare di uso comune per tutti e ad ogni età.

Anche l'Organizzazione Mondiale della Sanità e il Ministero della Salute italiano ne consigliano l'uso al fine di correggere la carenza di iodio, in Italia piuttosto diffusa, responsabile del gozzo endemico tiroideo.

## **Quantità Benessere (QB) e movimento**

Il dispendio energetico rappresenta l'altro braccio della bilancia da riequilibrare; si è già fatto abbondantemente cenno alla progressiva riduzione di movimento nei paesi più industrializzati ed alle difficoltà di incrementarlo con campagne basate su indicazioni generiche o su specifici consigli di sport da eseguire.

Per la situazione italiana l'indagine Multiscopo ISTAT 2001 ha permesso di avere una fotografia assai rappresentativa della situazione e contemporaneamente allarmante (aumento delle persone definite sedentarie dal 35.5% del 1997 al 40.3% del 2001, con pari incremento di circa il 6%, dal 18 al 24% nella fascia 18-19 anni). Il dato diviene ancora più allarmante se consideriamo le difficoltà quotidiane a dare continuità e regolarità ad un'attività fisica, che potrebbe essere valida se ripetuta almeno 3 volte la settimana per 1 ora (*vedi tabella 1*):

Biliardo	115	Pallacanestro	455	Scherma	665
Yoga	210	Equitazione	485	Canottaggio	700
Ginnastica	245	Aerobica	505	Nuoto	700
Windsurf	265	Rock'n'roll	525	Karatè	775
Golf	298	Tennis	525	Pallanuoto	785
Ping-pong	298	Salita in montagna (pendenza 05%)	546	Judo	805
Vela	315	Sub	550	Corsa 150 mt. al minuto	840
Tiro con l'arco	345	Hockey	560	Squash	895
Baseball	365	Trekking	560	Salita in montagna (pendenza 15%)	896
Slittino	400	Ciclismo	595	Sci fondo	980
Sci acquatico	410	Marcia	595	Corsa 200 mt. al minuto	1120
Pallavolo	420	Salita in montagna (pendenza 10%)	658	Corsa 300 mt. al minuto	1680
Pattinaggio	420	Racchettoni	660	Corsa 400 mt. al minuto	5960
Ballo veloce	445	Alpinismo	665		

TABELLA 1: Consumi calorici in base attività per Uomo di 70 kg per 60 minuti di attività

Le varie attività quotidiane rappresenterebbero un modo più semplice per scegliere stili di vita meno sedentari, ma il consumo si va riducendo in funzione dei ritmi di vita sempre più caotici, della presenza di apparecchi tecnologici (telecomandi) che favoriscono sempre più lo stare seduti, dell'abitudine sedentaria che interessa i bambini dai primi anni di vita per insufficienza ed insicurezza di spazi in cui anche soltanto correre e giocare.

Le maggiori autorità scientifiche (quali i Centers for Disease Control and Prevention di Atlanta, dell'American College of Sport Medicine e del Surgeon's General Report on Physical Activity and Health) ribadiscono che è possibile ottenere significativi miglioramenti soggettivi ed obiettivi svolgendo almeno 30 minuti al giorno di attività fisica moderata (cammino), corrispondenti a 5.000 passi, da cui deriva un consumo medio di circa 150 kcal/die o 1000 kcal/set.

Per tradurre in pratica tale attività con altri modi di impiegare il tempo consumando energia si è rapportato (*vedi tabella 2*) i 30 minuti di attività moderata (AM) con attività diverse (AA):

Attività moderata	1,00	Attività intensa	0,80
Dormire	4,62	Attività molto intensa	0,67
Riposo	3,64	Sport vigorosi	0,57
Attività molto leggera	3,00	Allenamento estremo	0,50
Attività leggera	1,33	Sforzo protratto al massimo	0,44

TABELLA 2: Rapporto AM/AA

Sulla base di queste acquisizioni sono stati individuati vari modi di fare attività fisica per un tempo necessario ad ottenere un consumo paragonabile ai 10.000 passi, considerato che 3-5.000 passi vengono normalmente effettuati ogni giorno da un individuo sedentario (*vedi tabella 3*).

ATTIVITA'	ESEMPI
<b>Attività molto leggera</b>	stare seduti, studiare, parlare, camminare brevemente, mangiare
<b>Attività leggera</b>	scrivere a macchina, insegnare, lavoro d'ufficio o negozio, camminare poco
<b>Attività moderata</b>	camminare (6km/h), andare in bicicletta (16 km/h), giardinaggio, attività manuale non pesante
<b>Attività intensa</b>	lavoro manuale intenso come spalare, abbattere un albero, arrampicata
<b>Attività molto intensa</b>	fitness e allenamento con i pesi, danza aerobica, ciclismo (25 km/h)
<b>Sport vigorosi</b>	gare atletiche, partite, attività sportive protratte nel tempo
<b>Allenamento estremo</b>	allenamento con pesi ad altissima intensità con recuperi ristretti tra serie e esercizi
<b>Sforzo protratto al massimo</b>	sport di endurance, gare atletiche come triatlon o sci da fondo

TABELLA 3: esempi di attività fisiche per vari livelli di intensità

La nozione di tali consumi non diminuisce se tali attività vengono frazionate ad esempio in periodi di 10 minuti di cammino o di tempo rapportato a tale attività per altri modi di muoversi. Il rapporto stretto tra tale tempo di movimento quotidiano e lo stato di salute che se ne ricava permette di proporre una Quantità Benessere (Q.B.) anche del movimento,

considerando 3 QB giornaliere (corrispondenti ai faticidi 5.000 passi), come efficaci a raggiungere e mantenere uno stile di vita salutare. Questo ha permesso di calcolare i minuti necessari per ogni livello di attività per eguagliare i trenta minuti di attività fisica moderata e cioè le 3 QB (vedi tabella 4).

ATTIVITA'	MINUTI
Attività molto leggera	90
Attività leggera	40
Attività moderata	30
Attività intensa	24
Attività molto intensa	20
Sport vigorosi	17
Allenamento estremo	15
Sforzo protratto al massimo	13

TABELLA 4: Minuti di attività fisica a vari livelli di intensità corrispondenti a 3 QB

**Dalla teoria alla pratica:  
ossia come adeguare la giornata di ognuno ad uno stile di vita corretto  
ovvero**

Giochiamo con **QuBi**



Le nozioni sono chiare, la ricerca di uno stato di benessere interessa tutti, ma tradurlo in comportamenti adeguati risulta sempre difficile. L'interiorizzazione di un concetto (Quantità Benessere) che diventa realtà pratica di tutti i giorni si scontra con le esigenze di tutti i giorni ed i messaggi sempre contrastanti, per questo è necessario avere a portata di mano un metodo semplice di confronto: il puzzle di QuBi. Seguirlo nei vari momenti della giornata e poi con calma confrontare il modo di vita di ognuno con le indicazioni può essere un modo nuovo di appropriarsi di corrette abitudini alimentari e stile di vita

**La PRIMA COLAZIONE: un necessario rifornimento di QB (Quantità Benessere) perché il buongiorno si vede dal mattino**

La colazione rappresenta forse il pasto più importante della giornata perché interrompe il digiuno notturno, dà la carica energetica che serve per iniziare bene la mattinata e permette di introdurre alimenti importanti come il latte e lo yogurt difficilmente collocabili in altri momenti della giornata. Spesso si pensa che *se voglio introdurre meno calorie non faccio colazione*, ma in realtà numerosi studi hanno dimostrato che fare colazione riduce il rischio di obesità e la conseguente ridotta tolleranza glucidica, si consumano meno grassi nella giornata e si hanno maggior attenzione ed una più elevata concentrazione per ottenere migliori rendimenti lavorativi. Una buona colazione deve apportare circa il 15% del fabbisogno giornaliero, soprattutto di carboidrati a pronta utilizzazione, una certa quota di proteine, oltre a sali come il calcio e le vitamine; non deve tuttavia essere troppo ricca di lipidi e proteine come la classica colazione anglosassone, non adatta al nostro modello alimentare.



**QuBi non ha proprio voglia di fare la prima colazione perché appena alzato si accorge che è in ritardo e quindi che non ha tempo per mangiare: che deve fare?**

QuBi si è organizzato per alzarsi un po' prima e consumare la colazione con calma. Tutti, dal più piccolo al più grande dovrebbero fare la prima colazione. Ci sono persone che si svegliano affamate ed altre che invece hanno fame un po' più tardi, dopo aver fatto un po' di movimento per casa. Fare la prima colazione è una buona abitudine che aiuta ad inserire le prime QB di energia per iniziare in modo dinamico la giornata.



**QuBi ci fai un esempio di alimenti e quantità per una corretta prima colazione?**

- 1 tazza di latte o 1 yogurt *(tenendo conto che si hanno a disposizione 2 QB tra latte e yogurt da ripartire nella giornata)*
- 1 fetta di pane da 50 g.
  - o 1 panino
  - o 20 grammi di biscotti da prima colazione *(cioè 2-4 biscotti)*
  - o 2 cucchiaini di cereali *(senza frutta secca e uvetta)*
- 1 frutto da 150 g. *(corrisponde a un frutto medio-grande: mele, pere, arance, pesche o simili)*
  - o due-tre pezzi *(mandarini, prugne, albicocche o altri frutti piccoli)*
  - In caso di frutta che si consuma a fette: 1 fetta di anguria, 2 di melone, 1 trancio di ananas, ecc.
  - o 1 succo di frutta *(una confezione normale da 125 ml.)*

L'importante è che siano presenti 1 QB di latte o yogurt per il contenuto di calcio, 1 QB di pane o biscotti secchi o fette biscottate che ti danno l'energia per affrontare la giornata ed infine la frutta. Se si preferisce bere il tè al posto del latte nell'intervallo di metà mattina, si deve consumare un alimento che contiene calcio, come lo yogurt. La frutta è importante fonte di vitamine e di sali minerali indispensabili alle funzioni dell'organismo. Se non si è abituati a mangiare la frutta appena svegli si può consumare nell'intervallo, oppure bere un succo di frutta, a patto di preferire le spremute fatte in casa o, tra le preparazioni industriali quelle con più alta percentuale di frutta e, possibilmente, senza zucchero aggiunto *(leggi bene l'etichetta!)*.



**Signorina Qubina tu sei una famosa "golosina"... come ti regoli con lo zucchero, la marmellata, il burro? Non fanno male? E quanti ne usi?**

- |   |      |
|---|------|
| 1 cucchiaino di zucchero o di marmellata o di miele | 1 QB |
| 1 cucchiaino di burro                               | ½ QB |

A colazione puoi mangiare 1 QB di zucchero, marmellata, miele. Anche se non sono alimenti indispensabili aumentano il piacere di fare una buona colazione e lo zucchero non fa male. Nessun cibo fa male a patto di non eccedere. Il burro è un grasso e 1 QB a colazione va bene ma deve essere usato con parsimonia altrimenti nell'arco della giornata si rischia di eccedere in QB di grassi. Lo zucchero, come i grassi, non è però sempre visibile. Molti alimenti, ad esempio i tè confezionati ed i succhi di frutta ne contengono parecchio (questo lo trova scritto nelle etichette). Ci sono anche altri alimenti da colazione che bisogna usare con moderazione per non eccedere: occorre leggere bene le etichette, ad esempio le merendine farcite e gli alimenti ricoperti di cioccolato vanno consumati saltuariamente.



**Oggi la signora QuBina a colazione ha voglia di prendere un cappuccino con una brioche ed un frutto, come riempie il suo puzzle?**

latte intero	1 QB
zucchero	1 cucchiaino
brioche	1 QB, solo una volta a settimana
frutta	1 QB



**E se il piccolo QuBino negli altri giorni vuole variare la sua colazione (altrimenti non mangia)?**

Può tranquillamente **scegliere** tra:

- latte o yogurt 1 QB
- biscotti, fette biscottate, cereali, pane 1 QB
- frutta fresca o spremuta 1 QB



**Oggi QuBi non vuole proprio QB da latte e latticini... come fare?**

Può sostituirlo con:

- spremuta di frutta (*arancio*) 1 QB
- pane 1 QB
- formaggio fresco (*spalmabile*) ½ QB
- oppure
- carne stagionata (*salumi*) 1 QB

(Attenta QuBina ad inserire nel puzzle le palline giuste!)



**Come può acquistare qualche Q.B. con il movimento ad un'ora così presto?**

Semplice: se sceglie di camminare almeno 10' andando al lavoro o scendendo dall'autobus una fermata prima avrà acquisito 1 QB.



**II PASTO DI MEZZOGIORNO:**

Un'equa distribuzione dell'alimentazione è fondamentale nella giornata e quindi vi è la necessità di un pranzo adeguato a coprire il 30/35% delle calorie giornaliere. Il pranzo non deve essere eccessivamente abbondante, specie se nel primo pomeriggio si devono svolgere attività fisicamente o mentalmente impegnative. Può essere costituito da un primo piatto: pasta al pomodoro, un secondo: carne o pesce alla griglia, accompagnato da un contorno di verdure, e una porzione di frutta. Il "piatto unico" oppure il "monopiatto" (anche se non si tratta di un vero e proprio piatto unico) costituito da un primo o da un secondo, seguito o preceduto da un piatto di verdure, possono essere una soluzione da preferire per la loro praticità e perché di più facile digestione.

**La signora QuBina come deve regolarsi per preparare il pranzo alla sua famiglia?**

Può prevedere un primo piatto costituito da cereali (pasta, riso, ecc..) impiegando per condimento salse sia di pomodoro che di verdure, evitando tutti i giorni il ricorso a sughi elaborati con soffritto e/o con altri ingredienti che richiedano cotture prolungate. Il secondo piatto può essere costituito da un alimento proteico (carne, pesce o uovo). Le verdure devono essere sempre presenti e preferibilmente fresche, di stagione. Il pasto si può chiudere con l'assunzione di un frutto fresco. Il pane prodotto a lievitazione naturale, senza aggiunta di grassi, può accompagnare il secondo piatto o le verdure. L'olio extravergine d'oliva, utilizzato prevalentemente crudo, è ritenuto il condimento ideale per tutte le preparazioni.

esempi di QB da utilizzarsi per il pranzo di mezzogiorno

➤ pasta o riso o polenta o altro ( <i>asciutti</i> )	1 QB (80 g.)
➤ carne	1 QB
o salumi	1 QB <i>3 volte a settimana</i>
o formaggio fresco	1 QB <i>2 volte a settimana</i>
o uova	1 QB <i>2 volte a settimana</i>
➤ verdure	1 QB      ( <i>preferibilmente crude</i> )
➤ pane	da 1 a 3 QB
➤ frutta	1 QB
➤ acqua	3 bicchieri

**Le Quantità Benessere nella ristorazione collettiva: il pranzo al bar, in mensa o al fast food?**

Per la maggior parte delle persone gli impegni lavorativi portano ad essere fuori casa all'ora di pranzo ed ecco allora la necessità di scegliere se mangiare, cosa mangiare e dove mangiare. La differente scelta di consumare il pranzo in mensa o al bar o al fast food comporta l'assunzione di alimenti diversi sia nella preparazione che nelle caratteristiche nutrizionali.

**Il signor QuBino non sa se per "mangiare meno" è meglio andare in mensa o rinunciare?**

Il pranzo deve rappresentare un momento sempre presente in una giornata alimentare e non deve essere saltato. Una mensa ben gestita può non solo offrire un ventaglio di scelte alimentari, adatte a soddisfare i gusti e le esigenze di una vasta gamma di utenti ma anche

garantire un'alimentazione controllata sia dal punto di vista igienico che come contenuto di nutrienti: è inoltre necessario fornire all'utente la possibilità di scegliersi le quantità giuste per cui sarebbe cosa buona se i piatti facessero riferimento alle porzioni (QB) menzionate prima. L'utente deve poter scegliere infatti il menù proprio per coprire le sue esigenze non attraverso piatti particolarmente "dietetici", ma soprattutto buoni ed invitanti. Sarà fondamentale orientarsi verso primi piatti ricchi in amidi (*pasta, riso o polenta*), non particolarmente abbondanti, confezionati con ricette semplici e alimenti cotti al forno oppure al vapore (*le verdure se cotte al vapore saranno meno impoverite in sali minerali e vitamine*). Inoltre, la scelta di porzioni adeguate con una buona masticazione eviterà i disturbi tipici del dopo pranzo come la testa pesante, l'intestino in disordine e un'invincibile stanchezza, dovuti ad un rallentamento dell'attività digestiva; la presenza inoltre di verdura permetterà di raggiungere più facilmente la sazietà e di inserire le giuste tessere di Quantità Benessere nel puzzle settimanale.



**Oggi QuBina era particolarmente affamata e nervosa ed in mensa ha mangiato 2 piatti di pasta con il pomodoro, un piatto di carne, 2 fette di pane, 2 frutti, senza verdure!**

E' sicuramente eccessivo perché ha dilapidato:

4 QB gruppo cereali

1 QB gruppo carne

1 QB gruppo frutta

ma **nessuna** QB del gruppo verdure e ortaggi

Ma ricorda QuBina che puoi sempre consumare QB con il movimento.



**QuBina si chiede se mangiare in mensa significa rischiare di abbuffarsi o è anche possibile scegliere porzioni giuste ?**

QuBina deve saper paragonare il più correttamente possibile le quantità dei due piatti, quello del ristorante e quello di casa. Per il primo piatto sono da preferire la preparazione di condimenti a base vegetale e semplici nella preparazione. Più è complessa la preparazione di un sugo e maggiore è la quantità di ingredienti imprevedibili. Nella scelta del secondo piatto si deve orientare sempre su alimenti elementari e nelle preparazioni in cui la modalità di cottura risulta la più semplice. Più è elaborata la cottura e più è possibile che abbia richiesto abbondanti aggiunte di condimento (*ad esempio burro, olio, o altri grassi da cottura, panna*) aumentando di conseguenza il contenuto calorico.

Una volta alla settimana è possibile il consumo di una pizza, ma è preferibile orientarsi su pizze "classiche" alla napoletana e comunque senza richiedere il "doppio formaggio" o fare ricorso ad ulteriori aggiunte di olio a fine cottura. Ad esempio il tipo "alle verdure" oppure "ai frutti di mare" possono costituire degli ottimi piatti unici.

Si può finire con un frutto o con una macedonia (*già sbucciata*).



**QuBina tu sapevi che per consumare un corretto numero di QB al pranzo in mensa basta attenersi ad alcune facili indicazioni senza fare complicati calcoli?**

Sarà fondamentale orientarsi verso 2 QB del gruppo dei cereali, comprendendo il primo piatto e il pane (*ma se QuBina vuole risparmiare può scegliere la tessera di uno dei due*).

Come primo piatto la scelta sarà pasta o riso o polenta, ricche in amidi e confezionati con ricette semplici.

1 QB tra i secondi, tenendo in considerazione l'alternanza settimanale degli alimenti proteici cotti al forno oppure al vapore.

1 QB di verdure preferibilmente crude (o cotte al vapore perché saranno meno impoverite in sali minerali e vitamine).

### **Un'alternativa alla mensa: un salto veloce al bar?**

In alcuni casi è necessario il bar per problemi di tempo ma attenzione perché anche il pasto veloce al bar può rappresentare una fonte di squilibri nutrizionali come un eccessivo introito di grassi e di proteine animali ed un ridotto apporto di fibre.



#### **Ma allora QuBina deve rinunciare al bar?**

No, si tratta solo di scegliere un bar in cui è possibile "giocare" l'assunzione di:

- 1 QB di insalata od ortaggi,
- 1 QB di frutta come una macedonia e
- 1 QB di cereali come un panino (*preparato con pane non sapido né al latte né all'olio "accompagnato" da 1 QB di prosciutto crudo, bresaola o latticini freschi di tipo spalmabile*)

Facendo riferimento nell'assunzione dei pasti alle QB relative ai gruppi alimentari è facile sperimentare l'assunzione più corretta per ognuno, anche quando si è in situazioni in cui è più facile il rischio di errori alimentari.



#### **QuBina ogni giorno cambia bar perché vuole sperimentare panini nuovi: ma tutti i panini sono uguali?**

Non tutti i panini sono uguali (*le calorie fornite da un hot-dog, ad esempio, variano da 300 a 730 kcal, con una media di 500 kcal e frequentemente sono formati da pollo, bovino, maiale, cavallo e proteine di soia conditi con maionese e salse salate e piccanti, ricche di grassi di origine incerta*). La verdura che viene associata è spesso scarsa e non copre la quantità di una Quantità Benessere di verdura e ortaggi.

La scelta deve allora ricadere su un bar in cui è possibile l'assunzione di:

una porzione di insalata od ortaggi,

di frutta come una macedonia

con un panino (*preparato con pane non sapido né al latte né all'olio*) "accompagnato" da prosciutto crudo, bresaola o latticini freschi di tipo spalmabile.

#### esempi di QB da utilizzarsi per i panini per il pranzo di mezzogiorno consumato anche al bar

- |                    |             |                         |
|--------------------|-------------|-------------------------|
| ➤ pane             | 2 QB        |                         |
| ➤ carne            | 1 QB        |                         |
| o salumi           | 1 QB        | 3 volte a settimana     |
| o formaggio fresco | 1 QB        | 2 volte a settimana     |
| o uova             | 1 QB        | 2 volte a settimana     |
| ➤ verdure          | 1 QB        | (preferibilmente crude) |
| ➤ frutta           | 1 QB        |                         |
| ➤ acqua            | 3 bicchieri |                         |



### **QuBino ha voglia di fast food: deve rinunciare?**

Non si deve pensare a rinunciare ma a saper scegliere. Il consumo di un pasto "fast-food" può rappresentare un pasto squilibrato, ricco di grassi saturi e di proteine animali e con un ridotto apporto di fibre (*se ad esempio si sceglie di mangiare un cheeseburger con patatine fritte accompagnate da una bibita a base di Cola*), soprattutto se si resta nella convinzione di aver saltato quasi il pasto o di aver mangiato comunque meno. L'inserimento delle palline relative nel puzzle potrà aiutarci a cambiare opinione e poter scegliere poi negli altri giorni alternative valide e meno caloriche, sia nello stesso fast food sia in uno più tradizionale come una pizzeria, scegliendo una pizza napoletana accompagnata da un'insalata e da un frutto.

### **A pranzo a scuola per imparare a mangiare correttamente: ovvero come assaporare le corrette Quantità Benessere**

Le indicazioni riportate riguardano in generale la popolazione adulta sana in quanto nell'età pediatrica i fabbisogni variano in funzione dell'età, tuttavia alcune indicazioni di corretta alimentazione devono riguardare tutta la famiglia; peraltro una buona fetta di soggetti in età scolare consuma il pranzo a scuola, con un comportamento assai diversificato: alcuni non mangiano affatto (*al termine dei pasti si è calcolato che almeno il 30% del vitto fornito viene lasciato*), mentre altri raddoppiano la dose; per quanto riguarda le proposte dietetiche, dovendo rispondere alle esigenze medie di una vasta fascia di età (*scuola dell'infanzia, elementari e medie*) e dovendo considerare anche quell'esigua fascia di soggetti potenzialmente sottopeso, risultano alcune volte eccessive o combinate in modo non adeguato. Per tali motivi è necessario che anche il momento del pasto a scuola divenga un momento di educazione alimentare, in cui siano coinvolte tutte le componenti della crescita del bambino: insegnanti, genitori, istituzioni e bambini stessi.

Anche in questa età il pranzo deve rappresentare, infatti, il 30 - 35% dell'apporto calorico quotidiano, ottenuto dalla corretta combinazione di alimenti ricchi di zuccheri complessi (*derivati dei cereali come: pasta, pane, riso, polenta...*), proteine nobili (*carne, pesce, formaggio, uova*), grassi di condimento (*preferibilmente olio extra vergine d'oliva*), vitamine e minerali (*verdura e frutta*); ciò deve attuarsi attraverso la proposta di menù equilibrati anche in termini di interazione tra colore/sapore/consistenza/volume ed immagine percepita del piatto con l'ausilio di ricette appetibili, sempre diverse, semplici e di facile digeribilità, è poi necessario che questo pasto sia combinato bene nella giornata alimentare del bambino.



### **La signora QuBina lavora ad una mensa scolastica ma non sa come comportarsi coi bambini che lasciano tutto o vogliono il bis: che deve fare?**

Attraverso semplici strategie educative è possibile aiutare i bambini a crescere nel modo migliore:

- evitare di dare la doppia porzione per limitare l'apporto calorico superiore al fabbisogno e la conseguente predisposizione all'obesità;
- far avvicinare i bambini al cibo in modo naturale, infatti non si aspettano valori nutritivi, ma piacere e gratificazione;
- incoraggiare il consumo di alimenti notoriamente non graditi, quali pesce, legumi, verdura e frutta, ad esempio lavorando e giocando in classe ai gruppi di alimenti;
- presentare il pasto come momento stimolante per la socializzazione a cui devono contribuire la comodità (*tavolini a misura di bambino*), la varietà dei menù e la loro presentazione (*sapori e colori*);

- favorire la collaborazione con i genitori che dovrebbero contribuire all'equilibrio dietetico del bambino integrando con gli altri pasti gli alimenti non consumati a scuola;
- giocare alla costruzione del puzzle alimentare può essere un modo divertente e costruttivo di vivere il momento del pasto.



### **Come è possibile condividere con il bambino le scelte del suo pasto in mensa ed inserirle adeguatamente nell'alimentazione di tutta la famiglia?**

QBina ci aiuta a capire come "gioca" a comporre il puzzle con suo figlio QuBino. Si inizia dalla conoscenza del menù proposto in mensa, inserendo le tessere di QB consumate giornalmente a scuola; quindi dopo aver inserito le tessere delle merende si concorderà un pasto serale adeguato ad ottenere una distribuzione varia, gustosa, nutriente e salutare.

ecco, ad esempio come ha pensato di distribuire il pranzo e la cena della sua famiglia partendo dal menù della mensa di QuBino

	<b>PRANZO IN MENSA</b>	<b>CENA A CASA</b>
<b>lunedì</b>	pasta al pomodoro	purea di patate
	vitello ai ferri	formaggio fresco
	verdura cotta	verdure crude
	frutta	frutta
<b>martedì</b>	minestra di pasta e fagioli	prosciutto crudo e ½ mozzarella
	verdura cruda	verdura
	frutta cotta	frutta
<b>mercoledì</b>	polenta	passato di verdura
	formaggio Fresco	pesce ai ferri
	patate al forno	carote grattugiate
	frutta	macedonia
<b>giovedì</b>	pastina in brodo vegetale	pizza margherita (con pasta di pane)
	scaloppina di pollo	formaggio fresco
	verdura di stagione	verdura di stagione
	frutta	frutta cotta
<b>venerdì</b>	pasta al pomodoro	pastina in brodo
	sogliola alla mugnaia	vitello ai ferri
	verdura mista	patate lesse
	frutta cotta	frutta
<b>sabato</b>	tortellini in brodo vegetale	zuppa di legumi
	1 uovo alla coque	mortadella
	verdure cotte	verdure al vapore
	frutta	frutta cotta

### **A MERENDA saltiamo o ci abbuffiamo?**

Distribuire l'alimentazione in 3 pasti principali e 2 piccoli spuntini rappresenta sicuramente il modo ottimale di alimentarsi, peraltro è assai consolidata l'abitudine alla merenda nella tradizione italiana, soprattutto nei bambini. Ricerche anche recenti hanno evidenziato che il

90% dei bambini fa merenda a scuola e percentuali similari mangiano il pomeriggio; per quanto riguarda gli adulti sono più frequenti intermezzi a base di caffè, ma anche snack di vario tipo reperibili in tutti i bar. Per quanto riguarda i ragazzi la merenda principale è rappresentata dal panino seguita dalle merendine confezionate, che sono diventate nel tempo il sostituto riconosciuto della merenda preparata a casa.



**QuBino il pomeriggio lo passa spesso a casa e annoiandosi un po' ha voglia di spizzicare: è un buon modo di fare merenda?**

Assumere la merenda è una buona abitudine e deve fornire il 5-7% delle calorie che ci servono nella giornata non è invece una buona abitudine "mangiucchiare" in continuazione. E' fondamentale saper inserire la merenda giusta nella giornata di ognuno, consumandola **lentamente, non davanti al televisore e lontano dai pasti principali (almeno 2 ore).**



**QuBino ha voglia di variare; può scegliere indifferentemente snack, merendine o panini?**

E' importante variare spesso la merenda cercando in particolare di assumere cibi non troppo grassi o di difficile digestione. Snack, merendine e panini non sono la stessa cosa, ma bisogna saper scegliere le QB giuste da inserire nel puzzle, e ricordare che gli snack industriali salati sono piuttosto calorici ed apportano quantità elevate di grassi e sodio.

#### esempi di QB da possibili merende

- frutta 1 QB = 1 frutto medio-grande  
(mele, pere, arance, pesche o simili)  
o due-tre pezzi di frutti piccoli (mandarini, prugne, albicocche)  
o 1 fetta di anguria, due di melone, un trancio di ananas  
o 1 succo di frutta (una confezione normale da 125 ml)  
*oppure*
- prodotti da forno "dolci" 1 QB 3 volte a settimana  
(come 1 fetta di crostata o di ciambellone)  
*oppure*
- 1 merendina o 1 brioche 1 QB 3 volte a settimana  
*oppure*
- yogurt 1 QB  
*oppure*
- toast 2 fette  
pane (pancarrè)  
+ formaggio (fontina) 1/2 QB  
+ carne stagionata (salumi) 1/2 QB  
*oppure*
- un panino con: 1 QB  
pane  
+ carne stagionata  
(prosciutto crudo magro  
o bresaola) 1/2 QB  
o formaggio fresco (ricotta) 1/2 QB  
*oppure*
- prodotti da forno "salati" 1 QB 3 volte a settimana

La scelta è la più varia, ricorda di inserire le palline giuste.



### **QuBino il pomeriggio non ha voglia di muoversi: i compiti e poi la TV: non si acquisiscono anche così QB del movimento?**

Qualunque attività anche la più sedentaria fa consumare piccole quantità di calorie, ma la necessità di raggiungere stili di vita attivi non la si ottiene fermi in casa: è necessario muoversi; il pomeriggio è un momento ideale per inserire nella vita di QuBino qualche ora di sport e soprattutto, tornando da scuola con il nonno o i genitori può essere il momento per allungare il percorso a piedi: parlando e camminando ad un buon ritmo per 20' abbiamo 2 QB (*signora QuBina non si preoccupi di quel lavoro da fare a casa, si farà stasera o domani*).

### **A CENA la sera: cosa mangiare?**

La cena rappresenta spesso il pasto più importante della giornata; frequentemente è l'unico in cui tutta la famiglia si ritrova e la televisione la fa da padrona. In realtà la cena è un pasto equivalente al pranzo in termini calorici (*30-35% delle Kcal/die consigliate*) ed esso può essere rappresentato da un primo piatto, un secondo ed un contorno o da un piatto unico con contorno (*anche doppio se c'è molta fame*). E' importante che esso definisca la giornata in termini di nutrienti, considerando quanto si è assunto durante l'intera giornata.



### **QuBina si chiede quali alimenti scegliere per il pasto serale?**

La composizione della cena può ricalcare lo schema del pranzo, ma va considerato che con le porzioni medie abitualmente consumate a colazione e a pranzo, si copre il fabbisogno proteico giornaliero. Pertanto, se il primo piatto può essere sempre previsto, il secondo piatto deve essere scelto in funzione della composizione del pranzo.



### **QuBina si chiede che cos'è il "piatto unico" e quando è meglio assumerlo?**

Si può scegliere il piatto unico indifferentemente o al pasto del pranzo o la sera a cena. In ogni caso è buona norma consumare un piatto unico almeno 1 o 2 volte la settimana. Questo piatto è costituito generalmente da una combinazione di cereali e legumi, associazione con la quale si ottiene un reciproco completamento delle proteine "vegetali" contenute, ma può essere rappresentato anche da cereali combinati con modiche quantità di alimenti di origine animale (*es. ricotta, latte, pesce, uova, carne, parmigiano, ecc.*). Qualsiasi sia il tipo di scelta troviamo numerosi esempi nei costumi e nelle tradizioni alimentari delle nostre regioni (*pasta e fagioli, polenta e lenticchie, riso con piselli, tortellini, lasagne, ecc.*). Se aggiungiamo verdura e frutta, abbiamo un pasto completo, equilibrato che rispetta anche il modello di dieta mediterranea.

esempi di QB da utilizzarsi per il "piatto unico":

- pasta al pomodoro:

pasta g. 80

1 QB

pomodoro pelato a piacere	1/2 QB
un cucchiaino piccolo di olio	1/2 QB
g. 50 di tonno (sgocciolato)	
o di carne trita o un cucchiaino	
di formaggio stagionato grattugiato	1/2 QB
➤ <u>riso con piselli:</u>	
riso g. 80	1 QB
piselli freschi g. 250	1 QB
un cucchiaino piccolo di olio	1/2 QB
➤ <u>pasta con vongole:</u>	
pasta g. 80	1 QB
vongole g. 50	1/2 QB
un cucchiaino piccolo di olio	1/2 QB
➤ <u>pollo con patate al forno:</u>	
1 coscia di pollo senza pelle	1 QB
patate g. 200	1 QB
un cucchiaino piccolo di olio	1/2 QB



**Il signor QuBino la sera ha molta fame ma dicono è meglio non fare il primo piatto, si può allora spizzicare un po' più di formaggi?**

Non è assolutamente necessario saltare il primo piatto, anzi in alcuni casi associarlo con legumi può essere un ottimo modo di inserire palline adeguate a riempire il puzzle, cioè optare per un piatto unico; aggiungere invece spizzichini diversi come formaggi o altro aiuta solo ad aumentare i grassi (*e conosciamo il rapporto tra grassi e sovrappeso!*). D'altra parte non si deve pensare ad evitare i formaggi o i salumi, si tratta solo di imparare a scegliere le quantità giuste di secondi piatti nella settimana, ad esempio facendosi aiutare dal puzzle. E' sempre fondamentale, però, che non manchino mai frutta e verdura di cui abbiamo larga disponibilità di QB.



**Il signor QuBino questa sera ha una cena fuori e non sa come comportarsi: andare e rischiare di esagerare o non andare ?**

Alimentarsi è un bisogno primario di ognuno, ma mangiare è anche un piacere da condividere; in questo senso ci si deve poter tranquillamente concedere momenti conviviali allietati da un pasto gustoso ed eventualmente da un ottimo vino, ricordando semplicemente che una corretta alimentazione deve essere vista nell'arco di una settimana e che poi si



hanno a disposizione le QB del movimento per togliere qualche pallina in più che non entra nel puzzle.



### **Qubino quale è il risultato della tua settimana alimentare ?**

L'inserimento delle varie palline permetterà di orientarsi nel ricercare l'alimentazione più corretta alle esigenze di ognuno; l'eventuale presenza di palline in più potrà essere corretta nelle settimane successive od eventualmente neutralizzate da un aumentato consumo di QB del movimento.

### **Conclusioni**

Il problema obesità sta divenendo un'epidemia che richiede un intervento interdisciplinare, a vari livelli; alla base rimane lo squilibrio tra entrate ed uscite, con un'attenzione particolare a modificare comportamenti in funzione di scegliere stili alimentari nutrizionalmente corretti e modelli di vita attivi. Le varie indicazioni date nel tempo hanno tuttavia dato risultati scarsi. Per tale motivo è necessario passare da indicazioni passive a stimoli culturali (*concetto di "Quantità Benessere" o "QB"*), basati sulla libera ed autonoma adesione a modelli alimentari corretti (*associazione settimanale di QB in relazione al numero totale ed alla loro composizione riferita ai gruppi di alimenti*) e stili di vita attivi (*almeno 3 QB di movimento al giorno*).

L'introduzione del concetto di QB rappresenta dunque una rivoluzione culturale, in quanto inserisce sullo stesso piano la motivazione a scegliere qualcosa di salutare, l'alimentazione espressa non in Chilocalorie o grammi, ma in porzioni da associare liberamente per ottenere una giusta distribuzione settimanale ed il movimento inteso come modalità spontanea di consumare energia, più volte nella giornata.

La necessità peraltro di campagne educative semplici ed efficaci pone in primo piano l'esigenza di definire una strategia di comunicazione a tempi diversi e con strumenti diversi.

In primo luogo appare evidente dover essere pubblicizzato nel modo più vasto possibile il concetto di "Quantità Benessere"; in un secondo tempo una volta verificata la stratificazione nella popolazione del concetto ci si dovrà indirizzare su due direttrici: campagne educative mirate a gruppi di popolazione (*fascia in età evolutiva, lavoratori alla mensa aziendale, consumatori dei fast food etc.*), attraverso strumenti semplici quali il puzzle e stimolo sugli operatori ed in particolare sulle industrie a favorire il processo (*porzioni "QB" nelle confezioni e nella ristorazione collettiva*).

Il percorso non appare semplice né breve, ma è probabilmente solo nella ricerca di stimoli culturali nuovi che può maturare l'esigenza di cambiamenti di comportamenti, i soli capaci di invertire l'evoluzione negativa del problema sovrappeso-obesità.