

Le regole del mangiar sano

Leggendo il seguente testo, apprendrai le regole generali del «mangiar sano», che ti consigliamo di seguire: alcune indicazioni su come distribuire i pasti durante la giornata e quali alimenti scegliere.

1. tossine: sostanze di origine batterica che hanno potere tossico, quindi velenoso, per l'uomo.

L'adolescenza è il periodo in cui si ha la massima esigenza di assumere sostanze nutrienti ed energetiche. Il corpo è in pieno sviluppo e deve far fronte alle grandi mutazioni fisiche, psicologiche e ormonali tipiche di questa età. È quindi evidente come, soprattutto in questo periodo, sia assolutamente necessario alimentarsi in modo corretto. Corretto significa assumere in quantità sufficiente e non eccessiva tutti gli elementi di cui abbiamo necessità in base alla nostra costituzione e al nostro stile di vita. Non è assolutamente questa l'età in cui ci si possa permettere di «lasciarsi andare» ai piaceri della gola eccedendo in cibi troppo ricchi di calorie, né, d'altra parte, di sottoporsi a diete incontrollate nel tentativo di rincorrere qualche modello impostoci dalla televisione o dal cinema. Esistono alcune regole generali che è consigliabile seguire.

• Variare la dieta

Il nostro fisico necessita di circa quaranta vitamine e sali minerali diversi: è evidente che nessun cibo li contiene tutti. Variare continuamente ciò che si mangia è quindi indispensabile per fornire al nostro organismo tutto ciò di cui ha bisogno.

• Cercare di avere pasti regolari

Gli orari della scuola, degli allenamenti per chi fa sport, o dei tanti impegni che tutti abbiamo, rischiano spesso di farci consumare pasti veloci, affrettati o irregolari. È un grave errore: alzarsi dieci minuti prima la mattina, razionalizzare meglio i nostri impegni, ci permetterà di alimentarci con la regolarità che il nostro fisico richiede. A volte non solo si mangia in orari «strani», e in maniera affrettata, ma spesso addirittura si salta la colazione o il pranzo, al massimo sostituendolo con un panino. È un errore ancora più grave!

• Bere molto

Gli specialisti consigliano di bere almeno due litri d'acqua al giorno. Bere molto favorisce i processi organici e in particolare quelli renali, idrata il corpo, elimina le tossine¹ e, a chi è sempre affamato, modera gli stimoli dell'appetito.

• Fare attenzione a quello che si mangia

Molti fra i cibi preferiti dai ragazzi non sono propriamente il massimo per una corretta alimentazione. In America, dove il problema dell'obesità inizia a diventare molto gravoso, li chiamano *junk food*, cibo-spazzatura: cibi che non sono indispensabili a una corretta alimentazione, non sono benefici per la salute, sono spesso ipercalorici,





ma gratificano il gusto. E il piacere di mangiare si paga con problemi di sovrappeso che, oltre a costituire spesso un grosso ostacolo alla vita sociale, provocano danni anche gravi al nostro organismo.

Vi sono poi cibi che sarebbe assolutamente indispensabile mangiare in grande abbondanza, ma che non hanno un sapore altrettanto buono. Frutta e verdura sono tradizionalmente poco amate, eppure il loro apporto di vitamine e sali minerali è molto importante per l'organismo. Non riusciremo forse mai a sostituire una gustosa merendina farcita con una carota, ma quanto bene ci farebbe!

• **Non ispirarsi a falsi modelli**

Attrici, indossatrici, star televisive e della pubblicità sfoggiano fisici invidiabili. Non è a loro che dobbiamo ispirarci per scegliere il nostro regime alimentare. E non è certo sottoponendosi a incontrollate diete «fai da te» che si raggiunge il fisico di un'indossatrice. È invece importante capire quale sia il nostro fisico e accettarlo. Questo non vuol dire lasciarsi andare a ogni eccesso alimentare, ma apprezzare il nostro corpo per quello che è facendo tutto il possibile per mantenerlo in perfetta salute ed efficienza.

Ecco ora in concreto alcune indicazioni su come distribuire i pasti durante la giornata e quali alimenti sia meglio scegliere. Quanto segue si riferisce all'alimentazione di un adolescente in condizioni normali di salute e di attività fisica.

La colazione. Per chi deve affrontare lunghe ore di scuola, la colazione è forse il pasto più importante della giornata. Dovrebbe essere sempre piuttosto abbondante per fornire circa il 20% delle calorie dell'intera giornata. Chi non fa la prima colazione e, dunque, non assume nulla per circa 16 ore (cioè dalla cena della sera precedente al pranzo) a un certo momento della mattinata ha spesso un calo del rendimento, sia fisico sia mentale. Per non appesantire lo stomaco sarebbe meglio evitare i grassi (burro), mentre il fisico ha bisogno dell'energia a lento rilascio apportata dai carboidrati complessi dei cereali. Meglio non esagerare con lo zucchero, mentre il latte apporta la giusta dose di proteine e sali minerali.

Il pranzo. Il pasto di mezzogiorno deve essere leggero per non appesantire e ostacolare le attività pomeridiane, ma anche abbastanza nutriente da permetterne lo svolgimento. Quindi niente grassi che rallentano la digestione, ma proteine, carboidrati e verdure. Al fine di accorciare i tempi di digestione, è bene anche non mangiare la frutta a fine pasto e, soprattutto, evitare le combinazioni scorrette fra i cibi che richiedono tipi diversi di interventi digestivi. Quindi cerchiamo di non abbinare un piatto ricco di amidi (pasta o riso) con un cibo proteico (carne, formaggi, uova...), o due cibi proteici (carne e formaggio; carne e uova; uova e formaggio; latte e carne...). Carne e verdure, o pasta e verdure (anche in misura abbondante) andranno benissimo.





2. dessert: portata con cui si conclude il pasto (frutta, dolce o gelato).

Gli spuntini. Sia a metà mattina che a metà pomeriggio, una merenda energetica e leggera fornirà una «ricarica» che aiuterà a proseguire la nostra attività. Yogurt o frutta fresca sarebbero l'ideale.

La cena. Se ci saremo alimentati correttamente durante il giorno, la sera non sarà necessario eccedere in una cena abbondante: del resto per dormire non abbiamo bisogno di molta energia. La cena può essere costituita da un primo piatto di pasta o di riso seguito da un secondo a base di carne rossa o, almeno due volte la settimana, bianca; oppure di pesce (una o, meglio, due volte la settimana) o di uova o di formaggio. Il contorno di verdura cruda o cotta è sempre indicato. Non esagerate col dessert².

(da *Educazione alimentare*, Alice di Orione, Bologna, 2005, rid. e adatt.)