

Helsana Attuale

La rivista per i clienti
N. 1/2021

Concorso: in palio
una confezione
assortita con
ingredienti per
cucinare → pag. 7



Buon appetito!

Scegliere un'alimentazione equilibrata è facile.
I consigli e i trucchi degli esperti → pag. 10



Buon appetito!

Poco importa se seguiamo un regime alimentare con o senza carne o completamente privo di prodotti di origine animale: infatti, basta poco per dare al nostro corpo ciò di cui ha bisogno.

Qual è il suo piatto preferito? Tessa, 7 anni, non ha dovuto pensare molto per rispondere: «Nugget di pollo con patatine fritte.» E questo nonostante i suoi genitori, Angélique e Mehdi El Morabit, amino cucinare piatti freschi e variegati. Devono essere molto creativi per rendere frutta e verdura allettanti per la piccola Tessa. «Ad esempio, preparo uno smoothie per nascondere qualche verdura nel succo di frutta», racconta Angélique. Cavolfiori, broccoli o carote non avrebbero alcuna chance se presentati così, semplicemente cotti su un piatto. Un'altra soluzione vincente è servire le verdure crude e tagliate a bastoncini. Oppure mescolare la frutta con lo yogurt e proporla con il muesli a colazione. Così piace anche a Tessa.

Cosa c'è per cena? Rispondere a questa domanda è stato più semplice.

Le raccomandazioni per la nostra alimentazione sembrano cambiare continuamente. Superfood, alimenti con vitamine aggiunte o arricchiti con proteine: la pubblicità ci dice che per una dieta sana abbiamo bisogno di determinati prodotti. Tutto l'anno poi troviamo frutta e verdura di ogni tipo. Solo chi si informa correttamente sa qual è la stagione giusta per ogni ortaggio. «Questo bombardamento di informazioni è stressante e fuorviante», afferma Tanja Micheli, esperta nutrizionista del servizio Consulenza sulla salute Helsana. «Molti che ci chiamano non vogliono fare scelte sbagliate e non sono sicuri di cosa voglia dire in concreto un'alimentazione equilibrata.»

Consigli e trucchi

Non dobbiamo complicarci la vita. Tanja Micheli consiglia di ispirarsi al «piatto ottimale». In linea di massima un pasto, o un piatto, dovrebbe essere composto per almeno un terzo di verdure, per un terzo di carne e per un terzo di carboidrati. Chi vuole può sostituire la carne o il pesce con tofu, legumi, uova o latticini. Altra regola importante: chi consuma più energia o desidera perdere peso, dovrà adeguare le porzioni nel piatto in maniera adeguata. Per le sue consulenze, l'esperta lavora spesso applicando questo principio. «Si può sistemare il cibo nel piatto e controllare immediatamente se le proporzioni sono rispettate oppure no.»

Un consiglio che Tanja Micheli elargisce puntualmente: «Quando si mangia fuori casa, sostituire le patatine fritte con verdura o accompagnare l'hamburger con insalata oppure ortaggi crudi.» Se già al mattino presto prevedete di avere poco tempo per pranzo, l'esperta consiglia di fare un bel panino con tutto quello che mettereste nel piatto. Farcire un panino integrale con



Un rituale importante: Angélique El Morabit e la figlia Tessa fanno colazione assieme.

«L'ideale sarebbe mangiare il dolce subito dopo un pasto.»

Cosa rende una dieta veramente equilibrata? Intervista con il dottor David Fähr.

Dottor Fähr, quale tipo di dieta si rivela la migliore nel lungo termine?

La dieta mediterranea è scientificamente ben studiata. È indicata per la maggior parte delle persone, per soddisfare il fabbisogno, tenere il peso sotto controllo e prevenire le malattie croniche o ritardarne la comparsa: ad esempio il diabete di tipo 2, le malattie cardiovascolari, alcune forme di tumore, l'Alzheimer e l'obesità. Questo tipo di alimentazione non esclude alcun alimento o gruppo di sostanze nutritive. Punta più che altro su alimenti vegetali poco lavorati. Regimi alimentari tradizionali comparabili, come quello giapponese, probabilmente hanno un effetto simile sulla nostra salute.

Lo zucchero è previsto anche nella dieta mediterranea, giusto?

Sì. In questo caso sono molto più importanti il come e il quando. Concedersi un dolce come dessert ha un effetto minore sul nostro livello di

insulina rispetto a quando lo si mangia tra un pasto e l'altro. È dunque più saggio consumare il dessert subito dopo un pasto, piuttosto che fare una pausa in mezzo.

Cosa succede se si decide di seguire una dieta povera di carboidrati?

In una dieta equilibrata l'apporto di energia arriva per il 55 per cento circa dai carboidrati, per il 30 per cento dai grassi e per il 15 per cento dalle proteine. Se si rinuncia a un gruppo di nutrienti, se ne aumenta in automatico un altro, in modo da mantenere l'apporto energetico. Se si assume un minor quantitativo di carboidrati, si ha bisogno di più proteine e grassi: non proprio un vantaggio!

Cosa fare con quei bambini che mangiano quasi solo yogurt ai lamponi e pasta? Cresceranno e diventeranno forti anche loro?

Certamente, sì. Il nostro fantastico organismo risponde alle carenze inducendoci a consumare proprio ciò che manca. I bambini in fase di sviluppo di solito hanno un forte appetito. Anche quando tante cose non piacciono, sopperiscono ai nutrienti con le quantità ingerite. La pasta

da sola contiene molte sostanze preziose. Il vero problema è quando, oltre a essere limitati nei gusti, mangiano anche poco. Come nel caso delle persone più anziane.

Perché proprio le persone più anziane?

I problemi alimentari in età avanzata spesso non hanno nulla a che fare con l'alimentazione vera e propria. È più che altro carenza di esercizio fisico e di contatti sociali. Si perde il piacere di mangiare con gusto, si sentono meno i sapori e si tende a preferire gli stessi piatti. La massa muscolare si riduce a causa della scarsa attività motoria. Ma è proprio la massa muscolare a determinare in gran parte il fabbisogno energetico: meno massa muscolare vuol dire anche meno appetito.



David Fähr

Il medico ed esperto nutrizionista insegna e svolge attività di ricerca presso la Scuola universitaria professionale di Berna, dipartimento Salute.

Dieta equilibrata

formaggio, aggiungerci una carota e una mela, ed ecco pronto in un attimo un pasto ben bilanciato.

Per il corpo e la mente

Seguendo una dieta equilibrata facciamo del bene a noi stessi: rafforziamo le nostre difese immunitarie. Manteniamo un peso corporeo sano e preveniamo le malattie. Proteine, carboidrati e grassi sono tra le sostanze nutritive più importanti. Naturalmente ce ne sono molte altre di cui l'organismo ha bisogno: vitamine, minerali e oligoelementi contribuiscono a fare in modo che corpo e mente stiano bene, le cellule si rinnovino e muscoli ed organi funzionino.

Più variegata è la nostra dieta e minore sarà il rischio di soffrire per carenze di una determinata sostanza nutritiva. Invertendo il concetto, si potrebbe affermare che più si limita la varietà di cibi consumati, maggiore è la probabilità di sviluppare qualche carenza. La rinuncia a certi alimenti può essere dettata da svariati motivi. Magari perché si segue un regime alimentare vegano o vegetariano, oppure per intolleranze al glutine o al lattosio. David Fäh, medico nonché esperto nutrizionista, afferma: «Molte forme di rinuncia, come ad esempio quella ai latticini, non costituiscono un problema dal punto di vista scientifico e non causano automaticamente una carenza.» L'importante è occuparsi della propria alimentazione e ascoltare attentamente se stessi e il proprio corpo.

Tracciare un quadro generale dell'apporto di sostanze nutritive nella popolazione svizzera è difficile. Mancano infatti studi rappresentativi condotti su un'ampia fetta di popolazione con misurazioni biologiche. David Fäh ritiene che la maggior parte delle persone segua un regime alimentare adeguato. Tuttavia, ha l'impressione che la carenza di ferro sia un problema diffuso. Spor-

tivi, anziani e donne in giovane età devono stare attenti ai loro livelli di ferro. Il ferro è contenuto nella carne, nel pesce e nei legumi, ma non solo (più informazioni al riguardo a pag. 17).

Se si ritiene di soffrire di una carenza, David Fäh consiglia di rivolgersi al proprio medico. Una possibile carenza potrebbe dipendere dal fatto che con la dieta non si assume un quantitativo sufficiente di una determinata sostanza nutritiva, oppure che l'organismo non è in grado di assimilare o trasformare quella sostanza. Ad esempio, il nostro corpo è in grado di utilizzare le vitamine D3 o K2 solo in certe combinazioni. David Fäh afferma: «In questi casi non è molto utile assumere singoli nutrienti

«La carenza di ferro è un problema piuttosto diffuso»

in dosi concentrate sotto forma di integratori alimentari. Al contrario: si corre il rischio di un sovradosaggio.»

Lo sport è la sua vita: il ventisettenne Luca Casanova, consulente finanziario e triatleta amatoriale, si allena fino a sei ore la settimana. Se la sera ha in programma una sessione di allenamento, già dalla prima colazione inizia a fare scorta di energie con fiocchi di avena e banane. Per pranzo mangia carboidrati, carne e verdure. Dopo l'allenamento cena. Di rado prende qualche integratore, magari un frullato proteico in palestra oppure una bevanda isotonica durante un allenamento lungo. Ma, più dell'apporto calorico e dei valori



Luca Casanova si gode i suoi pasti. Spesso i suoi piatti comprendono anche carne.



L'atleta di triathlon si guarda bene dal mangiare cibi già pronti. Luca Casanova prepara i suoi pasti sempre con ingredienti freschi.

«Mangiare non vuol dire solo ricaricare le energie.»

nutritivi, per lui conta il piacere. «Mangiare non vuol dire solo ricaricare le energie, mi piace godermi il cibo», spiega.

Nel piatto di Luca, però, non capita mai di trovare cibi già pronti. Cucinare usando prodotti freschi, regionali e di stagione è la cosa migliore anche dal punto di vista scientifico. Al contrario, il consumo di piatti confezionati aumenta il rischio di obesità, già dopo

breve tempo. Molti prodotti pronti, infatti, contengono grandi quantità di zucchero. Il medico David Fäh consiglia di limitarne il consumo e di coprire con essi al massimo il 20 per cento del fabbisogno giornaliero.

Qualche noce al giorno

È utile attenersi alla regola «cinque al giorno», ovvero consumare ogni giorno tre porzioni di verdura e due porzioni di frutta. Un traguardo ambizioso, secondo David Fäh: «Chi riesce a rispettare le tre porzioni può ritenersi soddisfatto.» Per arrivare a quattro porzioni, suggerisce di mangiare ogni giorno una piccola manciata di noci non trattate. Grazie all'elevato contenuto di fibre, proteine e grassi preziosi, saziano e completano l'apporto nutrizionale dato da frutta e verdura.

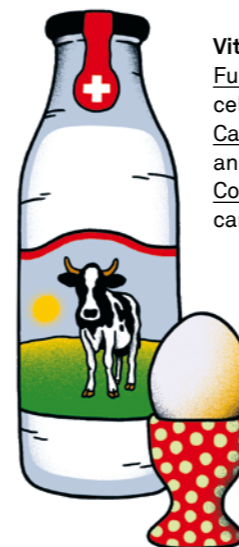
Nelle sue consulenze, l'esperta nutrizionista Tanja Micheli non si sofferma solo su ciò che si serve in tavola. Anche tutti gli annessi e connessi sono importanti: «Anche gesti come prendersi il tempo per cucinare, mangiare e assaporare rientrano nel concetto di alimentazione equilibrata.» Angélique e Mehdi vorrebbero trasmettere questa loro passione per il cibo anche alla figlia Tessa. «Sarebbe bello se provasse il piacere di cucinare, sperimentare e mangiare insieme», afferma Angélique. Per quel che riguarda il piacere di mangiare siamo già a buon punto, mentre c'è da lavorare ancora un po' con le sperimentazioni. Alla domanda com'è mangiare insieme ai suoi genitori, Tessa risponde senza esitazioni: «Fantastico!»

Avete domande sulla vostra alimentazione?

Rivolgetevi alla nostra consulenza sulla salute al numero 058 340 15 69. Il servizio è disponibile gratuitamente per tutti coloro che hanno un'assicurazione integrativa. Con la vostra telefonata dichiarate di accettare le condizioni di utilizzo e le disposizioni sulla protezione dei dati della Consulenza sulla salute Helsana.

➔ helsana.ch/consulenza-sulla-salute

Sostanze nutritive a cui fare attenzione



Vitamina B12

Funzione: per la divisione cellulare, l'emopoiesi e i nervi
Categorie interessate: vegani, anziani
Contengono vitamina B12: carne, pesce, uova, latticini



Vitamina D

Funzione: per ossa, denti, muscoli e nervi forti
Categorie interessate: anziani, persone in sovrappeso, lattanti, bambini piccoli
Contengono vitamina D: pesce grasso, uova, latticini, funghi. La sola dieta tuttavia non basta a soddisfare il fabbisogno, è necessaria anche la luce solare.



Iodio

Funzione: per la produzione dell'ormone tiroideo
Categorie interessate: donne incinte e che desiderano avere figli, adolescenti
Contengono iodio: sale da cucina iodato, alghe, pesce, latticini

Ferro

Funzione: per l'emopoiesi e il trasporto dell'ossigeno
Categorie interessate: anziani, donne con abbondante ciclo mestruale, sportivi
Contengono ferro: carne, pesce, verdure a foglia verde, noci, legumi, crusca di frumento



Acido folico

Funzione: per la divisione cellulare, per prevenire difetti congeniti (spina bifida)
Categorie interessate: donne incinte o che desiderano avere figli
Contengono acido folico: crusca di frumento, verdure verdi, legumi, succo d'arancia

Sintomi più frequenti di un'eventuale carenza

- Stanchezza persistente
- Capacità di prestazioni ridotta
- Anemia, battito cardiaco accelerato, respiro corto
- Stati depressivi e sintomi neurologici
- Alterazioni di unghie, pelle, capelli, lingua, mucosa orale
- Nei bambini/adolescenti: disturbo dello sviluppo