

Gli errori alimentari più diffusi illustrati dalla dottoressa Daniela Limonta

LECCO (afm) Ecco i principali errori alimentari che vengono commessi sia dagli adulti che dai bambini:

Primo errore è quello di saltare la colazione del mattino. Un po' per fretta, un po' per pigrizia sono diverse le persone che escono di casa la mattina, in genere di corsa, a stomaco vuoto! Questo è un grave errore alimentare, il nostro corpo infatti necessita di energia già dal risveglio! Sarebbe quindi buona abitudine quella di imparare a consumare regolarmente la colazione. Una colazione salutare dovrebbe fornire al nostro corpo circa il 15-20% del monte calorico giornaliero. Ciò significa che dovrebbe apportare almeno 300 kcalorie. Qualche esempio di colazione corretta: caffè-latte e cereali; yogurt e cereali; chi non ama i latticini potrebbe consumare del the con 4 fette biscottate e marmellata.

Secondo errore alimentare è, soprattutto per gli adulti, quello di sal-



tare il pranzo. Per turni lavorativi, o in genere per problemi di lavoro o di studio ci sono persone che saltano il pranzo e finiscono con il consumare un unico pasto al giorno: quello della cena. Altri a pranzo consumano velocemente uno snack, dei crackers, uno yogurt o una mela. La dieta migliore è invece quella che prevede almeno tre pasti al giorno ovvero colazione, pranzo e cena. L'ideale comunque sarebbe quella di frazionare, se gli impegni della vita quotidiana lo consentono, la dieta in cinque pasti: una colazione, uno spuntino a metà mattina (magari con un frutto), un pranzo, una me-

renda e una cena. Chi salta il pranzo tende poi ad arrivare veramente affamato alla cena e qui può consumare anche più calorie del necessario. Quindi possiamo dire che saltare il pranzo non fa bene alla linea anzi favorisce l'aumento ponderale

Altro errore alimentare è quello di mangiare in fretta. Molti mangiano in piedi, davanti ai fornelli, in macchina....

Spesso non si mastica nemmeno o lo si fa in maniera non adeguata rendendo difficile la digestione. E' bene ricordare che nel nostro cervello esiste un vero e proprio centro della sazietà. E' posto a livello di un organo chiamato ipotalamo. Ebbene affinché giunga al cervello lo stimolo di sazietà devono essere passati almeno 15-20 minuti dall'inizio del pasto. Cosa significa ciò? Significa che se mangiamo in 4-5 o 6 minuti probabilmente anche se abbiamo voracemente introdotto molte calorie non ci sentiamo sazi e

quindi continuiamo a mangiare. Altro importante errore alimentare è quello di non consumare abbastanza frutta e verdura. L'Organizzazione mondiale della Sanità ha consigliato un consumo giornaliero di almeno cinque porzioni tra frutta e verdura al giorno (sia a pranzo che a cena) e tre frutti al giorno. Frutta e verdura sono infatti ricche di sostanze chiamate antiossidanti che ci proteggono dallo stress ossidativo e da molte malattie. Occorre abituare i bambini al consumo di frutta e verdura, sono ahimè troppi i bambini che non apprezzano la frutta e la verdura.

Un consiglio alle mamme: non arrendetevi, continuate a proporre la verdura sempre tutti i giorni, magari mettendola come ingrediente in varie ricette, ad esempio nella pasta o sulla pizza.

Al quinto posto della "classifica" degli errori alimentari troviamo lo scarso apporto idrico! Noi sappiamo che il corpo umano è fatto per il 70% da acqua e questa acqua va continuamente rifornita. Il nostro fabbisogno idrico è stimato intorno al litro e mezzo di acqua al giorno. Molte sono le persone che confessano di bere poco. Una buona abitudine per ricordarci di bere è quella di portare l'acqua sempre con sé, in macchina, sulla scrivania in ufficio, nella borsa...ecc.

Uno degli errori alimentari più pericolosi per la linea è quello di spiluccare durante la giornata. In genere questo comportamento alimentare è più frequente nelle donne. Un po' per noia, per ansia, per consolazione alcune persone anziché consumare i pasti regolarmente continuano a consumare piccole quantità di cibo. In genere queste persone poi al pasto non mangiano o mangiano pochissimo. Questa abitudine non è amica della linea perché spiluccando il soggetto in genere introduce molte più calorie di quelle di una dieta classica.

Altro errore tipico della nostre zone lombarde è quello di consumare poco pesce. Il pesce andrebbe consumato almeno tre volte la settimana (quattro ancora meglio!) Spesso ci si limita ad un pasto solo, in genere il venerdì. Il consumo di pesce va incoraggiato perché i prodotti ittici sono ricchi di grassi poliinsaturi che hanno effetti benefici

sul cuore e sulla circolazione. Ultimo errore che voglio elencarvi è quello di adottare una dieta poco varia. Occorre mangiare una grande varietà di alimenti, anche la verdura andrebbe consumata di colori diversi perché ad ogni colore corrispondono nutrienti differenti! Ci sono persone che mangiano troppo pochi alimenti: alcuni non superano i venti alimenti in totale. E' un fenomeno che si registra anche fra i bambini. Ci sono bambini che mangiano: carne impanata, prosciutto, pasta, pizza e patatine! In questi casi è bene cercare di variare il più possibile la dieta, e per le mamme non cedere e proporre sempre cibi nuovi. Potrebbe anche essere d'aiuto quello di coinvolgere il bambino nella preparazione delle ricette.

Dr.ssa Daniela Limonta

Via Montegrappa 10 D
Lecco - tel 347 5786767
mail daniela.limonta@hotmail.it
www.danielalimonta.com

La dottoressa Daniela Limonta è

anche su www.rigaglia.it