

Errori a tavola Cosa sbagliano i ragazzi

• **Non fanno colazione o la riducono a pochissimo.**

Dopo il digiuno notturno, è fondamentale l'energia! La colazione è il primo pasto principale e serve a dare la carica. Provare a renderla invitante, magari con un buon dolce senza glutine fatto in casa.

• **Consumano spesso alimenti quali snack confezionati dolci o salati, caramelle, bevande gassate e amano il cibo dei fast food.** Seppur "poveri" come costo, sono "ricchi" di calorie, grassi, grassi saturi, sale e zuccheri semplici. Da usare con parsimonia!

• **Non consumano più volte al giorno frutta e verdura.** Mai trascurarle! Nella adeguata quantità e varietà sono un investimento per la salute, senza bisogno di ricorrere a mix vitaminici e antiossidanti.

• **Dedicano molto tempo a smartphone e videogame.**

Rendere le giornate più attive, camminare, giocare all'aperto e muoversi, magari praticando il proprio sport preferito!

NONA PUNTATA

Ci stiamo avviando alla conclusione del nostro viaggio che ha trattato singolarmente le Linee Guida per una Sana Alimentazione Italiana dell'ex INRAN, oggi CREA. Scopriamo la penultima direttiva, "Consigli speciali per persone speciali".

LA DIETA, QUANDO È "SPECIALE"?

Al di là di malattie o cattive abitudini, alcune persone sono più "a rischio" di carenze nutritive, per specifiche situazioni, comportamenti legati all'età o a particolari condizioni fisiologiche. Quali?



©SHUTTERSTOCK

Di Miriam Cornicelli
EDUCAZIONE ALIMENTARE GRUPPO AIC
dietista@celiachia.it

Le Linee Guida per una Sana Alimentazione Italiana aiutano le persone a compiere scelte corrette per crescere in modo sano e raggiungere un buono stato di salute psico-fisico. Le fasi della vita non sono tutte uguali e le indicazioni che vi forniamo valgono, comunque, anche in presenza di celiachia.

Gravidanza

L'alimentazione in gravidanza influenza il decorso dei 9 mesi, la salute della mamma e la nutrizione del nascituro. La richiesta di energia è aumentata in media di circa 300 kcal/

giorno, ma varia a seconda del trimestre e deve considerare la condizione pre-gravidica per evitare un eccessivo aumento di peso, non opportuno per entrambi. I fabbisogni di proteine, calcio, ferro, iodio, folati, vitamina A, B e acqua sono maggiori. Il miglior grasso da condimento rimane l'olio extravergine d'oliva. La dieta dev'essere di qualità e varia, ma dovrà escludere alimenti attraverso cui si possono trasmettere infezioni, come alimenti di origine animale crudi o poco cotti e verdure crude o poco lavate. Da eliminare anche l'alcol, che potrebbe causare anomalie agli organi e al sistema nervoso del feto. In assenza di controindicazioni, alle future mamme è consigliata una sana attività fisica per controllare il peso e sostenere la muscolatura in vista del parto.

Allattamento

I fabbisogni della nutrice aumentano rispetto alla gravidanza, lo stile alimentare è analogo. Il consumo di acqua (elemento primario del latte) deve essere accresciuto. Servono anche più calcio e proteine, oltre che iodio, zinco, rame, selenio, vitamine A, C e del gruppo B. L'acido oleico dell'olio d'oliva e gli acidi grassi omega-3 del pesce sono indispensabili per lo sviluppo del sistema nervoso del lattante. La credenza popolare che la birra (anche senza glutine ovviamente!) favorisca la produzione di latte è da smentire. Anzi, l'alcol è dannoso, oltre ad inibire la montata latte. Per la correlazione tra alcuni prodotti (come aglio, cipolle, asparagi, cavoli) e un possibile gusto sgradevole del latte, spesso la neo-mamma rinuncia ad alimenti, anche sani, per paura che il neonato possa non gradire. In realtà se gli alimenti "sospetti" sono già stati consumati nei 9 mesi, il neonato potrebbe non rifiutare e conoscere più sapori in vista del divezzamento.

Bambini e ragazzi in età scolare

Una giusta alimentazione, in questa fase della vita, è essenziale per garantire un normale sviluppo. I genitori o chi si occupa della loro crescita deve essere cosciente che il buon esempio parte dai grandi e che le abitudini alimentari acquisite da piccoli sono quelle che si manterranno anche da adulti.

Per assicurare le giuste quantità di proteine, vitamine, minerali e coprire i fabbisogni energetici, è possibile invogliare bambini e ragazzi a fare anche due merende, oltre ai tre pasti principali. L'importante è che siano buone, ma controllate!

Adolescenti

L'adolescenza è un periodo molto delicato, tra pubertà ed età adulta. L'adolescente assiste a importanti e naturali cambiamenti, come l'aumento dell'altezza e la maturazione del proprio corpo. La crescita in questo periodo è molto rapida e quindi necessita di maggiori apporti di energia e nutrienti, soprattutto proteine, ferro, calcio, vitamine A, C e D. Nelle ragazze, ad esempio, la copertura del fabbisogno di ferro e calcio è essenziale per evitare anemie da carenza di ferro e ridotta mineralizzazione dello scheletro, che potrebbe ren-

dere precoce e più grave l'osteoporosi nell'età matura. In linea generale? Consumo di latte e yogurt, meglio se parzialmente scremati, frequente apporto di ortaggi e frutta, pesce, carni magre, legumi e, ovviamente, un'abituale attività fisica!

Donne in menopausa

La menopausa stabilisce la fine del periodo fertile della donna e quindi la fine dei flussi mestruali. La delicata fase che precede e segue la menopausa comporta profondi disordini ormonali e metabolici accompagnati da disturbi fisici, psichici e manifestazioni patologiche che possono influire negativamente sulla qualità di vita della donna. Si verificano disturbi del tono dell'umore e una più facile perdita di calcio dalle ossa, ma anche un minor bisogno di ferro. Diminuisce anche il bisogno energetico, per una riduzione del metabolismo basale e una maggiore sedentarietà. Si riscontra un possibile aumento di peso e una diversa distribuzione del grasso corporeo, che diviene soprattutto di tipo addominale. Una dieta corretta ed equilibrata può aiutare a mitigare questi disturbi. Nonostante il buon contenuto di calcio, attenzione a non eccedere nel consumo di formaggi, preferendo quelli a minor contenuto di grassi e sale.

Anziani

Secondo i dati Istat, a gennaio 2015 la popolazione italiana di 65 anni e più era il 22% di quella totale; si stima che nel 2065 sarà il 33%. Gli anziani sono a rischio di malnutrizione per numerosi fattori che possono peggiorare l'alimentazione: scarsa educazione alimentare, solitudine, vedovanza, basso reddito, invalidità, malattie croniche, depressione, uso di farmaci. Durante questa fase diminuisce l'attività fisica, si riduce la massa magra (dunque il fabbisogno di base) e di conseguenza il fabbisogno energetico. Salvo specifiche indicazioni, la qualità dell'alimentazione non è diversa. L'anziano dovrebbe sforzarsi di seguire una dieta varia e appetibile, non esagerare nel consumo di alimenti pronti o "facili" come formaggi e salumi, scegliere cibi con una consistenza idonea alla propria masticazione, frazionare i pasti per facilitare la digestione e bere di frequente, anche in assenza di sete. ♦

ALCUNI ESEMPI

ACQUA IN GRAVIDANZA



Assunzione adeguata (ml/die)

+ 350 (2 "bicchieri da acqua" scarsi aggiuntivi)

PROTEINE IN GRAVIDANZA



Assunzione raccomandata (g/die)

I trimestre: + 1

(es. 30 ml aggiuntivi di latte vaccino parzialmente scremato)

II trimestre: + 8

(es. 50 g aggiuntivi di pesce)

III trimestre: + 26

(es. 1 yogurt + 30 g aggiuntivi di pasta sg/riso o altri cereali sg + 50 g aggiuntivi di carne magra + 50 g aggiuntivi di pesce)

ACQUA IN ALLATTAMENTO



Assunzione adeguata (ml/die)

+ 700 (4 "bicchieri da acqua" scarsi aggiuntivi)

PROTEINE IN ALLATTAMENTO



Assunzione raccomandata (g/die)

I semestre: + 21

(es. 50 g aggiuntivi di pasta sg/riso o altri cereali sg + 30 g aggiuntivi di carne magra + 40 g di pesce + 20 g di frutta secca)

II semestre: + 14

(es. 1 yogurt + 50 g aggiuntivi di pesce)

LARN Livelli di Assunzione di Riferimento di Nutrienti ed energia per la popolazione italiana, IV Revisione



In rete

I blog che si occupano di ricette gluten free sono sempre più numerosi e molto seguiti. Su ogni numero pubblichiamo le ricette di un diverso "food blogger gluten-free" e vi invitiamo a scriverci per segnalarci i vostri preferiti! Questo non implica un avvallo da parte di AIC sui contenuti e sulle informazioni dei blog pubblicati su queste pagine, su cui AIC non ha responsabilità alcuna.



Gli alimenti indicati con * sono a rischio di contaminazione, controllare che siano presenti nel Prontuario AIC o che riportino la scritta "senza glutine" in etichetta; per gli alimenti indicati con ** si suggerisce di scegliere tra quelli del Registro Nazionale degli Alimenti senza glutine del Ministero della Salute.



1 CANNELLONI RICOTTA E ASPARAGI
CHO (carboidrati) 19,36 g per 100 g

Ingredienti (per 6 persone)

500 G ASPARAGI (CIRCA 1 MAZZO)
400 G RICOTTA
350 G CANNELLONI (12 PEZZI)**
40 G PARMIGIANO REGGIANO DA GRATTOGIARE
25 G PORRO 1 UOVO 10 G OLIO EVO
Q.B. OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA, SALE E QUALCHE FOGLIOLINA DI MENTA

La preparazione

Lavate gli asparagi ed eliminate la parte biancastra legnosa. Separate le punte (lasciando anche una parte verde) dai gambi. Fatele saltare in una padella antiaderente con un filo d'olio ed un pizzico di sale fino a quando saranno leggermente cotte, ma ancora croccanti. Mettete a bollire un pentolino con acqua leggermente salata e fatevi cuocere i gambi degli asparagi. Quando saranno cotti scolateli ma tenete l'acqua di cottura. In un tegamino, fate appassire il porro con un filo d'olio e un goccio di acqua di cottura. Quando il porro sarà morbido, mettetelo in un frullatore assieme ai gambi di asparagi e frullate in modo da ottenere una crema; aggiungete acqua di cottura se necessario e aggiustate di sale. Mettete la ricotta in una terrina e mescolatela aggiungendo il parmigiano, l'uovo e le punte di asparagi a pezzettini. Fate bollire una pentola d'acqua salata e cuocete i cannelloni: io li ho cotti quasi 9 minuti, per poi buttarli in acqua fredda e scolati. Riempite una sacca da pasticciare con il composto di ricotta e asparagi e farcite bene i cannelloni. Nei singoli piatti, formate uno strato di salsa di asparagi, adagiatevi i cannelloni pronti e guarnite con un cucchiaino di salsa di asparagi. Passate i piatti nel forno a microonde o nel forno tradizionale, in modo da riscaldare i cannelloni e la farcitura, quindi conditeli con un filo di olio extra vergine e due foglioline di menta.

PREPARAZIONE
30 MIN

TEMPO DI
COTTURA PASTA:
10 MIN



2 POLPETTE DI SPINACI
CHO (carboidrati) 6,58 g per 100 g

Ingredienti (per 6 persone)

600 G MACINATO MAGRO DI MANZO
150 G SPINACI COTTI
50 G PARMIGIANO REGGIANO DA GRATTOGIARE
30 G PANGRATTATO**
30 G OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA
20 G FARINA SENZA GLUTINE**
1 UOVO
1 SPICCHIO D'AGLIO
Q.B. SALE, OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA, SALVIA, LATTE

La preparazione

Mescolate il macinato con l'uovo, il pangrattato e il Parmigiano grattugiato; aggiustate di sale. Tritate finemente gli spinaci e incorporateli al composto di carne macinata. Formate delle polpette di circa 5 cm di diametro, infarinatole leggermente e mettetele in una padella antiaderente con un filo d'olio extra vergine di oliva, uno spicchio d'aglio e due foglie di salvia. Fatele rosolare su tutti i lati, quindi abbassate il fuoco, coprite e portate a cottura per circa 30 minuti aggiungendo un po' di latte e qualche cucchiaino d'acqua, se necessario. Servite ben calde.

PREPARAZIONE
15 MIN

TEMPO DI
COTTURA:
30 MINUTI



3 COLOMBINE
CHO (carboidrati) 48,84 per 100 g

Ingredienti (per 6 colombine)

215 G FARINA SENZA GLUTINE PER DOLCI**

200 G ZUCCHERO

125 G YOGURT ALLA VANIGLIA*

100 G GOCCE DI CIOCCOLATO*

95 G OLIO DI SEMI

3 UOVA INTERE

16 G LIEVITO PER DOLCI*

1 PIZZICO DI SALE

**Q.B. SCORZA DI LIMONE O ARANCIA GRATTOGIATA,
MANDORLE INTERE, GRANELLA DI ZUCCHERO**

La preparazione

Montate le uova con lo zucchero, quindi aggiungete tutti gli altri ingredienti continuando a mescolare. Una volta che il composto è diventato liscio e omogeneo, aggiungete le gocce di cioccolato oppure, se preferite, canditi* o uvetta, e versate il composto all'interno di stampi per colombe da 75-100 g. Spolverate la superficie di granello di zucchero e qualche mandorla, poi cuocete in forno statico preriscaldato a 170°C per circa 15-20 minuti.

PREPARAZIONE
15 MIN

TEMPO DI
COTTURA:
15-20 MIN

UNO CHEF PER GAIA, UNA MAMMA PER AMICA

Come nasce il tuo rapporto con la cucina senza glutine: un incontro o uno scontro?

Avviene in modo traumatico quando nel 2010 a mia figlia Gaia di 6 anni vengono diagnosticati diabete di tipo 1 e celiachia, e mi trovo quindi con due nuovi e ingombranti ospiti a tavola. Mia figlia si rifiutava di mangiare il cibo senza glutine, ma era obbligata ad assumere un certo quantitativo di carboidrati per gestire le dosi di insulina. Gli amici non ci invitavano più a cena perché avevano paura di commettere errori, e i miei piatti non mi soddisfacevano, quindi non avevo il coraggio di proporli agli ospiti. Beh, questa vita "asociale" non mi piaceva affatto! Ho allora iniziato a frequentare corsi di cucina, portando pane e dolci da provare ai miei colleghi in ufficio. Visto l'entusiasmo, ho trovato il coraggio di ricominciare a invitare gli amici a casa e la nostra vita ha avuto di nuovo la parvenza di quella che era prima!

Perché un blog di ricette?

Il lungo percorso di sperimentazione per elaborare ricette sg e con la conta dei carboidrati, nel 2013 è diventato un libro di medicina narrativa e ricette, *Uno chef per Gaia*, che mi ha portato ad incontrare tantissime famiglie che condividono con noi una o entrambe le condizioni. Mi sono resa conto che avere una ricetta per preparare un buon pane e sapere quanti carboidrati contiene cambia l'esperienza del pasto. Così ho deciso di portare avanti il lavoro del libro attraverso un blog in cui trovare la competenza di esperti a disposizione per eventuali domande, oltre a ricette semplici, veloci ma talmente buone da non farci rimpiangere la presenza dei "nuovi ospiti".

Com'è Ilaria fuori dalla cucina?

Adoro la mia professione di interprete perché mi permette di incontrare persone diverse e imparare cose nuove ogni giorno, ma soprattutto perché quando torno a casa ho sempre qualche storia da raccontare ai miei ragazzi. E questo è proprio quello che mi piace fare quando sono ai fornelli: raccontare storie! ♦



NELLA FOTO: Per Ilaria "cucinare per qualcuno significa regalare un pezzetto del proprio tempo, condito con l'amore che si è dedicato alla preparazione. Il pensiero che non mi abbandona mai è che un bambino che paga il prezzo di una puntura ogni volta che mangia si merita un cibo da Chef, non un cibo qualunque".



Il libro "Uno Chef per Gaia", patrocinato da AIC e AGD Italia (coordinamento tra le Associazioni italiane Giovani con Diabete)



unochefpergaia.it

POLPETTE DI SPINACI

Parola di esperto

Di **Miriam Cornicelli**

EDUCAZIONE ALIMENTARE GRUPPO AIC

Le polpette sono comunemente un piatto adorato dai bambini. Sono appetitose, versatili e hanno un trucco... permettono di trasformare e far apprezzare alimenti talvolta meno graditi come pesce, verdure e legumi. Trasformare in polpetta però non significa in automatico usare degli "avanzi". Anche in questo caso la scelta delle materie prime va valutata attentamente: in un attimo possono diventare piatti super elaborati, soprattutto se vengono utilizzati carne, uova, formaggio e

prosciutto, ad esempio. La frequenza del consumo di carne dovrebbe rimanere entro le 3 volte a settimana, tenendo a mente anche queste preparazioni. Oltre alla scelta ragionata degli ingredienti, se poi le polpette vengono cotte in modo leggero o in forno, la pietanza sarà sempre gustosa e nutriente, ma meno grassa.

In ultimo, il bovino macinato deve essere cucinato ben cotto (senza parti rosate), perché può veicolare un batterio, E. coli, la cui tossina può causare un'intossicazione alimentare e gravi problemi di salute. ♦

RICETTA

Ricetta e modalità di cottura dovrebbero guidare all'acquisto del taglio di carne. Il tenore di grassi del bovino macinato disponibile sul mercato sono variabili. Considerando che polpette e polpettoni non prevedono di sgocciolare il grasso in cottura, è opportuna la scelta di una qualità più magra (polpa scelta).

1. MACINATO MAGRO DI MANZO

Il manzo è un'eccellente fonte di proteine, potassio, zinco e alcune vitamine del complesso B come la niacina e la vitamina B12. È anche una buona fonte di ferro e fosforo. Può essere, inoltre, una fonte importante di acidi grassi saturi e di colesterolo. Come sempre, fare attenzione a porzioni e frequenze.



2. PARMIGIANO

Il Parmigiano è un tipico formaggio a pasta dura. In 100 g contiene circa il 30% d'acqua, 33,5 g di proteine e 28,1 g di grassi, di cui circa 2/3 saturi. È un alimento molto digeribile e privo di lattosio. È ricco di calcio e fosforo, ma saporito... ancora una volta, "no" all'esagerazione, ma "sì" all'integrazione in una dieta varia!

3. SPINACI

Gli spinaci crudi sono un'ottima fonte di acido folico, vitamina A, potassio, magnesio e una buona fonte di vitamina C e ferro. Per "sfruttarli" al massimo, meglio se consumati crudi o cotti pochissimo! Si prestano a diverse ricette: cotti al naturale, con olio e limone, in frittate e torte salate o per le farce, specie di ravioli e cannelloni.

LA TABELLA NUTRIZIONALE PER PORZIONE

Energia kcal	241	Carboidrati (g)	7,7	Sale (g)	0,7
Proteine (g)	27,4	di cui semplici	0,8	+ il sale aggiunto	
Lipidi (g)	11,1	Fibra (g)	0,9	nella preparazione	
di cui saturi	3,4	Colesterolo (mg)	100		

Nota: In merito all'indicazione dei nutrienti presenti nella ricetta pubblicata, si specifica che, per convenzione, per ogni ingrediente, viene calcolata la composizione media nazionale dell'alimento crudo.