



CONTROLLA IL PESO E MANTIENITI ATTIVO!

I chili in più costituiscono un pericolo per la salute e fanno aumentare il rischio di insorgenza di alcune patologie. Maggiore è l'eccesso di peso, maggiore è il rischio. L'attenzione va posta sin dall'infanzia

PRIMA PUNTATA

Riprendendo le *Linee Guida per una Sana Alimentazione Italiana* dell'INRAN, l'Istituto Nazionale di Ricerca per gli Alimenti e la Nutrizione, l'articolo di approfondimento della sezione Lifestyle di CN affronterà per ogni numero il tema di ciascuno dei 10 capitoli delle Linee Guida.

Di *Miriam Cornicelli*

EDUCAZIONE ALIMENTARE GRUPPO AIC

Il primo capitolo delle Linee Guida dell'INRAN recita "Controlla il peso e mantieniti sempre attivo". Siamo capitati proprio nel periodo clou! Siamo in piena estate, le giornate sono lunghe, il sole è più intenso e si desidera stare all'aria aperta il più possibile, magari in spiaggia. Come si fa a par-

lare di estate, di vacanze e di spiaggia senza considerare il costume, la forma fisica e quindi il peso corporeo? A chi non è mai venuto in mente questo binomio? Quante volte avremo sentito qualcuno pronunciare quella tremenda frase "pronto/a per la prova costume?".

Ogni anno, con l'arrivo della primavera, iniziano a fiorire diete di ogni genere e talvolta stravaganti, diete lampo e diete last minute. E, sotto l'ombrellone, il passaparola sull'ultima dieta del momento è costante. Quasi si fatica a scegliere in tutta questa varietà! Quale sarà quella che mi farà perdere più peso in minor tempo possibile?

Resettiamo e facciamo un passo indietro

Il peso corporeo è regolato dal "bilancio energetico" tra entrate e uscite caloriche. Le entrate sono rappresentate dall'energia introdotta con gli alimenti, necessaria in quanto utilizzata dal nostro corpo sia in condizioni di riposo, per mantenere in funzione i suoi organi, a partire da cervello, cuore, polmoni, sia durante l'attività fisica. Se le entrate superano le uscite, l'eccesso di energia viene accumulata sotto forma di

grasso, determinando un aumento di peso, sia nell'adulto che nel bambino. Se invece si introduce meno energia di quanta se ne consuma, il corpo utilizza le sue riserve di grasso per rispondere alle richieste energetiche. Quando c'è un equilibrio tra entrate e uscite, il peso si mantiene pressoché stabile.

È vero, il metabolismo è influenzato dalla variabilità individuale e l'utilizzazione dell'energia può cambiare da una persona all'altra, pur con dieta e stile di vita simili. Questo è dovuto a vari fattori, ma occorre tenere presente che, comunque, l'aumento di peso è il risultato di un eccesso di energia introdotto rispetto alle normali necessità.

In pratica, una breve esposizione a qualsiasi errore alimentare può essere priva di conseguenze, se nello stesso tempo si pone ad essa rimedio con un tempestivo riequilibrio. Un'esposizione di più lunga durata, in un senso o nell'altro, può invece provocare alterazioni, delle quali alcune possono regredire mentre altre possono portare a danni progressivi e talvolta irreversibili.

Pericoli dell'eccesso di peso

Quantità eccessive di grasso corporeo costituiscono un pericolo per la salute perché aumentano il rischio di insorgenza di alcune patologie croniche multifattoriali quali quelle cardiovascolari, metaboliche come il diabete, tumorali, di insufficienza respiratoria come le apnee notturne e di conseguenze "meccaniche" provocate dal sovraccarico delle articolazioni, gravando su colonna vertebrale, anche e ginocchia. Maggiore è l'eccesso di peso, maggiore è il rischio. L'attenzione va posta sin dall'infanzia perché il bambino obeso molto probabilmente lo sarà anche da adulto. Non dimentichiamo un problema altrettanto grave, inverso all'eccesso di peso: il sottopeso, che si verifica quando, al contrario, l'energia introdotta è insufficiente per soddisfare le richieste energetiche del corpo che vede compromesse molte funzioni metaboliche ed endocrine. Anche la magrezza patologica va dunque combattuta e prevenuta.

Tenere controllato il peso corporeo, dunque, non

Cinque consigli utili

1. Il tuo peso dipende anche da te. Pesati almeno una volta al mese e controlla il tuo Indice di Massa Corporea (IMC). *Evitare la bilancia non aiuta!*
2. Qualora il tuo peso sconfini dal normopeso, riportalo gradualmente nella fascia corretta, mettendo in atto alcuni giusti accorgimenti.
3. Regolarizza i pasti, già a partire dalla prima colazione.
4. Muoviti di più ogni giorno: cammina, sali e scendi le scale, svolgi piccoli lavori domestici, utilizza meno l'auto, ecc.
5. Evita le diete squilibrate o molto drastiche del tipo "fai da te", possono essere dannose per la tua salute. Una buona dieta dimagrante deve includere sempre tutti gli alimenti, rispettando le esigenze individuali, in maniera quanto più possibile equilibrata. *Consulta sempre professionisti qualificati!*

è né una moda, né soltanto un fattore estetico, né tanto meno una situazione temporanea. Un peso stabile e nella norma è un fattore di salute. Riportare il peso entro valori corretti richiede una disciplina rigorosa e continuativa, essendo purtroppo possibile e frequente un ritorno al peso sbagliato.

Grandi oscillazioni di peso sottopongono il nostro corpo a situazioni stressanti, per questo è preferibile non perderlo di vista e monitorare la condizione.

Muoviamoci tutti di più

Oltre a curare l'alimentazione, quindi, invogliamo i bambini a praticare giochi più dinamici e meno passivi, cerchiamo di passare meno ore seduti quando ci è permesso, scegliamo comportamenti che diano la preferenza, nello svolgimento delle attività quotidiane, all'uso dei nostri muscoli piuttosto che a quello delle macchine. Le attività che prediligono uno stile di vita attivo devono rientrare nelle normali abitudini e rappresentare un'esigenza al pari dell'igiene della persona. Perché lavarsi il viso sì e fare movimento no, se aiuta la nostra salute? ♦

CALCOLA IL TUO IMC

Indice di Massa Corporea IMC (o Body Mass Index BMI) = $\frac{\text{peso in kg}}{(\text{altezza in m})^2}$

ESEMPIO: Donna, 40 anni, peso 62 kg, altezza 1.65 m
 $IMC = 62 \div (1.65)^2 = 22.77$

Quindi, rientra nel normopeso

< 18,5

SOTTOPESO

18,5 - 24,9

NORMOPESO

25 - 29,9

SOVRAPPESO

30 - 34,9

OBESITÀ LIEVE

35 - 39,9

OBESITÀ MODERATA

> 40

OBESITÀ GRAVE

LINEE GUIDA INRAN

1. Controlla il peso e mantieniti sempre attivo
2. Più cereali, legumi, ortaggi e frutta
3. Grassi: scegli la qualità e limita la quantità
4. Zuccheri, dolci e bevande zuccherate: nei giusti limiti
5. Bevi ogni giorno acqua in abbondanza
6. Il sale? Meglio poco
7. Bevande alcoliche: se sì, solo in quantità controllata
8. Varia spesso le tue scelte a tavola
9. Consigli speciali per persone speciali
10. La sicurezza dei tuoi cibi dipende anche da te



©GAIA PEDROLLI - LA GAIA CELIACA

1

INSALATA DI QUINOA CON CECI E CIPOLLE

Gli ingredienti (4 persone)

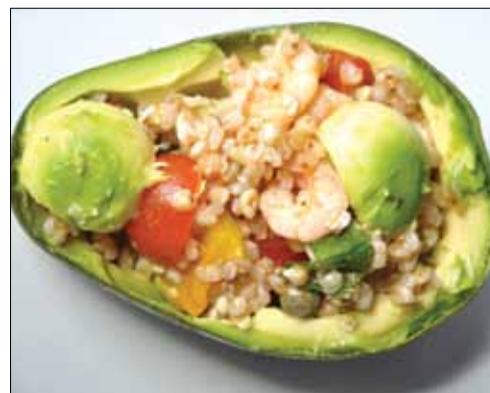
60 G DI CECI SECCHI 200 G DI QUINOA
2 ZUCCHINE CHIARE
1 CIPOLLOTTO BIANCO 1 CIPOLLA DI TROPEA FRESCA
1 CUCCHIAIO DI UVETTA SECCA 3 RAMETTI DI TIMO
1 MANCIATA DI FOGLIE DI MENTA FRESCA E UNA DI BASILICO 1/2 CUCCHIAINO DI SEMI DI CORIANDOLO
4 CUCCHIAI OLIO EVO, SUCCO DI LIMONE E SALE

La preparazione

Il giorno prima mettere a mollo i ceci. Il giorno seguente metterli in una pentola con abbondante acqua non salata. Far bollire, schiumare e cuocere a fuoco dolce finché sono cotti ma al dente (il tempo di cottura va da 1 ora e mezza a 3 ore). Scolarli e tenere da parte 200 ml dell'acqua di cottura. Tagliare le zucchine a tocchetti, il cipollotto bianco e la cipolla di Tropea a fettine sottili. Scaldare 2 cucchiai di olio in una pentola e far rosolare le cipolle. Aggiungere i semi di coriandolo schiacciati. Far rosolare per qualche minuto le zucchine quindi aggiungere i ceci. Cuocere per qualche minuto, quindi aggiungere la quinoa (lavata con acqua corrente, la buccia contiene saponina). Mescolare, far insaporire per 2 minuti e aggiungere l'acqua bollente di cottura dei ceci tenuta da parte. Cuocere per un quarto d'ora, mescolando ogni tanto. Cinque minuti prima che sia cotto aggiungere l'uvetta. Tritare insieme il timo, la menta e il basilico. Fare un'emulsione con 2 cucchiai di olio, il succo di limone e un pizzicone di sale. Togliere la pentola dal fuoco, condire con il trito di aromatiche e l'emulsione preparata. Servire tiepido o a temperatura ambiente.

PREPARAZIONE
30 MIN

RICORDARSI
DI PREPARARE
PRIMA I CECI



©GAIA PEDROLLI - LA GAIA CELIACA

2

INSALATA DI GRANO SARACENO CON GAMBERETTI E AVOCADO

Gli ingredienti (4 persone)

250 G DI GRANO SARACENO
1 AVOCADO
300 G DI GAMBERETTI
1 MANCIATA DI OLIVE TAGGIASCHE
200 G DI POMODORINI PACHINO
1 PEPERONE GIALLO
1 PEPERONE ROSSO
OLIO, SALE, TIMO, PREZZEMOLO, BASILICO, LIMONE
1 MANCIATA DI CAPPERI SOTTO SALE

La preparazione

Tostare il grano saraceno per 3 minuti in una pentola, mescolando in continuazione perché non bruci, quindi lessarlo in acqua bollente salata per 10 minuti. Deve risultare cotto ma al dente. Scolarlo e farlo raffreddare. Tagliare a metà i pomodorini e metterli a scolare in un colapasta per far perdere l'acqua in eccesso. Dissalare i capperi. Cuocere i gamberetti per pochi minuti in acqua bollente salata, sgusciarli e farli raffreddare. Lavare i peperoni, tagliarli a falde, grigliarli e togliere loro la pellicina, quindi tagliarli a tocchetti. Togliere la buccia di limone con un rigalimoni, e spremere mezzo limone. Unire in una ciotola i pomodorini, i gamberetti, i peperoni, le olive, i capperi dissalati, l'avocado sbucciato e fatto a tocchetti, e condire il tutto con una emulsione fatta con 5 cucchiai di olio, il succo di mezzo limone, 1 cucchiaino di prezzemolo e basilico tritati, le foglioline di 3 rametti di timo e le scorze di limone. Aggiungere il grano saraceno e mescolare bene il tutto. Servire freddo.

PREPARAZIONE
40 MIN

FAR RIPOSARE
IN FRIGO

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 avallo da parte di AIC sui contenuti e sulle informazioni dei blog pubblicati su queste pagine, su cui AIC non ha responsabilità alcuna.



Gli ingredienti di queste ricette non sono a rischio di contaminazioni da glutine, e quindi si tratta di ricette particolarmente adatte ad essere preparate da chi, non esperto di cucina senza glutine, deve cucinare per un celiaco



©GAIA PEDROLLI - LA GAIA CELIACA

3

INSALATA DI RISO CON CAPPERI E ACCIUGHE

Gli ingredienti (6 persone)

300 G DI RISO RIBE

1 SCATOLA GRANDE DI TONNO SOTT'OLIO

3 POMODORI ROSSI MATURI MA BEN SODI

1 MANCIATA DI BASILICO FRESCO

1 MANCIATA DI CAPPERI SOTTO SALE

3 ACCIUGHE SOTTO SALE

1 PEPERONE ROSSO

1 PEPERONE GIALLO

IL SUCCO DI MEZZO LIMONE

4 CUCCHIAI DI OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA

SALE

La preparazione

Grigliare i peperoni, togliere loro la pelle e tagliarli a strisciole. Mettere a bagno i capperi in una tazza d'acqua per dissalarli. Sfilettare le acciughe, togliendo loro la lisca. Sgocciolare il tonno dal suo olio.

Nel frattempo, mettere a bollire una pentola grande piena d'acqua salata. Quando bolle, gettarci il riso e farlo cuocere a fuoco dolce per un quarto d'ora o comunque finché non risulta cotto, ma al dente.

Scolarlo e fermane la cottura mettendolo sotto l'acqua fredda. Farlo raffreddare.

In una ciotola mescolare i pomodori tagliati a pezzi piuttosto grossi, il tonno tagliato grossolanamente con una forchetta, i peperoni, i capperi dissalati, le alici tagliate a pezzettini e il basilico. Condire con olio e il succo di mezzo limone. Aggiustare di sale. Far riposare qualche ora in frigo.



PREPARAZIONE
40 MIN



FAR RIPOSARE
IN FRIGO

CUCINARE BENE E SENZA GLUTINE NON È UN OSSIMORO

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

Dopo la diagnosi di celiachia per me e mia figlia ho imparato a cucinare senza glutine, ed è stata davvero una grande scoperta: un tipico caso di difficoltà che diventa uno stimolo per superare i problemi e per migliorare giorno dopo giorno. Sicuramente adesso ho molte più conoscenze culinarie di cinque anni fa, ed è paradossalmente tutto merito della celiachia. I primissimi tempi davvero mi sembrava di non poter cucinare più niente, e infatti mangiavo pochissime cose. Ma è stato uno spaesamento momentaneo: grazie ai corsi di cucina tenuti da Edda Bacci di AIC, mi si è aperto un mondo.

Perché un blog di ricette?

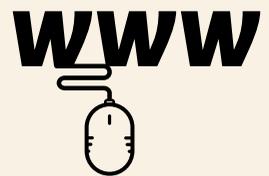
Mi ero scoperta celiaca da qualche mese, ed ero sicuramente un po' depressa per il mio nuovo stato. Avevo cominciato ad informarmi sul web per capire cosa mangiare, e a fare i primi esperimenti ai fornelli e così, quasi per gioco, ho scritto il mio primo post. Anche il nome del blog, *La Gaia celiaca*, aveva lo scopo di ironizzare sulla celiachia ed esorcizzarla. È questo l'approccio che ho avuto fin da sempre: serietà, ma senza vittimismo e drammatizzazioni. Il mondo dei forum di cucina e dei food-blog è stata la mia seconda scuola di cucina, dalla quale imparo tantissimo ogni giorno.

Cosa altro fai nella vita, oltre ad insegnare?

Collaboro con il gruppo *L'Espresso - Repubblica* curando una pagina di cucina senza glutine sul sito di *D. Ricette*, e partecipo a due progetti di cui sono molto orgogliosa: uno è *Gluten Free Travel & Living*, un sito costruito da un gruppo di blogger che si occupa di vita senza glutine a 360°, dalle ricette ai viaggi, dalle novità della ricerca alle recensioni di ristoranti. L'altro è *Starbooksblog*, che si occupa di recensire, mettendoli alla prova in cucina, libri di cucina italiani e stranieri. Io curo la parte relativa alla cucina senza glutine. ♦



NELLA FOTO: Gaia Pedrolli, 48 anni, vive a Firenze, di professione è insegnante di fisica



www.lagaiaceliaca.blogspot.it

Parola di esperto

Pregi e difetti di un piatto molto comune, ma poco conosciuto dal punto di vista nutrizionale

insalata di riso capperi e acciughe

Di **Miriam Cornicelli**

EDUCAZIONE ALIMENTARE GRUPPO AIC

Insalata di riso, un piatto freddo molto comune, semplice e veloce. Il fatto di poterla preparare in anticipo e conservare in frigo prima di essere servita la rende ancora più pratica a chi ha la necessità di organizzarsi per tempo. È ideale per l'ufficio, in gita, in spiaggia ed è una valida alternativa "dell'ultimo momento". La sua varietà di colori attira anche i più piccoli! Si

presta a diversi accostamenti, per questo ne esistono molteplici varianti. Capita frequentemente, però, che contenga più "secondi", come tonno, prosciutto, formaggio, uova, wurstel, di cui è bene valutare le quantità. Se realizzata con criterio, l'insalata di riso è un buon piatto unico, bilanciato, poco elaborato e digeribile. Dunque, sì alla fantasia... ma con attenzione!

LA RICETTA

15% proteine, 27% lipidi, 58% carboidrati. Focalizzandosi sulla singola portata, piatto piuttosto bilanciato. Ricordiamoci però che la ripartizione delle percentuali relative ai macronutrienti sono da contestualizzare nell'arco della giornata. E per finire? ...un buon frutto di stagione!



POMODORI E PEPERONI

A completare, pomodori e peperoni, ortaggi ricchi di Vitamina C e pro-Vitamina A. Il peperone è proprio tra le verdure con contenuto maggiore di Vit. C. Ricordiamoci, inoltre, una delle funzioni principali della Vit. A: il benessere della pelle. Favoriamo il consumo di vegetali di colore giallo-rosso!



TONNO SOTT'OLIO E OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA

Condire con olio extravergine d'oliva, buona scelta. Attenzione però all'aggiunta di tonno sott'olio o di condimenti pronti per insalate... anche se sgocciolati, l'olio residuo si sommerà con quello del condimento. Risultato? Aumentato apporto calorico e lipidico, quasi senza accorgersene!



CAPPERI E ACCIUGHE SOTTO SALE

1,1-1,5 g è l'assunzione adeguata di sodio (Na) per un individuo adulto. Una porzione ne apporta più di 0,3 g, senza calcolare il sale aggiunto alla fine della preparazione e quello del resto della giornata! Attenzione, Na e sale non sono la stessa cosa: ogni g di sale contiene circa 0,4 g di sodio!



LA TABELLA NUTRIZIONALE

Energia kcal	330	Carboidrati (g)	47,6	Na (mg)	338,2
Proteine (g)	12,4	di cui semplici	7,5	valori indicati per porzione	
Lipidi (g)	10	Fibra (g)	2,7		
di cui saturi	2,1	Colesterolo (mg)	21,8		

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.