

quando equilibrio rima con gusto

Alla televisione, sulle riviste e sui social si sente spesso parlare di cibo e alimentazione. Ma che cosa è un'alimentazione equilibrata e come si compone esattamente un piatto equilibrato? Quali sono i suoi benefici? Questo articolo vi svelerà alcuni trucchi utili nelle vostre scelte quotidiane. Perché mangiare equilibrato fa bene!

a cura dell'Ufficio del Medico cantonale

Non esiste un alimento unico che contiene nelle giuste proporzioni tutti i nutrienti necessari al buon funzionamento del corpo. Per restare in forma e assicurarsi un'alimentazione variata ed equilibrata, è quindi importante combinare diversi elementi. Per aiutarsi basta seguire il principio del piatto equilibrato che indica come comporre in maniera ottimale i tre pasti principali, ovvero la colazione, il pranzo e la cena. Il piatto equilibrato si compone di una porzione abbondante di verdura e/o frutta e una porzione di farinacei. La porzione di proteine rappresenta invece una piccola parte del piatto. Le quantità, in particolare di farinacei, vanno adattate al fabbisogno energetico individuale, che dipende da vari fattori tra cui il sesso, l'età e l'attività fisica svolta. Al piatto si aggiunge poi una bevanda. Le bevande sono importanti perché forniscono principalmente acqua, elemento fondamentale

per il funzionamento dell'organismo. Ad esempio, bere a sufficienza permette ai reni e all'intestino di lavorare correttamente. È importante bere regolarmente nell'arco della giornata e non solo durante i pasti. La miglior bevanda è l'acqua: del rubinetto, minerale, liscia o gasata e, per variare, anche tisane alle erbe o alla frutta non zuccherate. Le bevande dolci (tè freddo, sciroppi, ecc.) contengono molto zucchero e dovrebbero essere consumate solo occasionalmente. Va inoltre ricordato che anche i succhi di frutta/verdura e il latte non sono bevande ma alimenti, che forniscono energia e diversi nutrienti, e non sono dunque da considerare alternative all'acqua.

**« Il pasto
è un momento
per prendersi
cura di sé »**



UNA GIORNATA *equilibrata*



Colazione: yogurt naturale con fiocchi d'avena non zuccherati e una mela a pezzetti



Spuntino: bastoncini di carota



Pranzo: penne con tofu, zucca e porro



Merenda: frappè di latte e banana



Cena: minestra di verdure, pane integrale e formaggio



...e non dimenticate di bere tanta acqua durante tutta la giornata!

Verdura e frutta contengono fibre alimentari, sali minerali, vitamine e sostanze vegetali secondarie. Questi alimenti sono essenziali per mantenersi in salute, favoriscono il buon funzionamento dell'intestino e permettono di sentirsi sazi più a lungo. Ogni pasto dovrebbe contenere almeno una porzione di verdura e/o frutta. Si raccomanda di consumarne cinque al giorno: idealmente due di frutta e tre di verdura. Questi alimenti sono ideali anche per gli spuntini. I succhi 100% frutta/verdura (2 dl) possono sostituire solo una delle cinque porzioni. Ideale sarebbe di privilegiare frutta e verdura di diversi colori, di stagione e locali, spesso più gustose e con minore impatto ambientale e - almeno per quanto riguarda la stagionalità - spesso anche meno care.

Un altro gruppo alimentare importante per un pasto equilibrato è rappresentato dai farinacei,

che comprendono i cereali (es. pasta, riso, mais, farina, pane) le patate e le leguminose (es. lenticchie, fagioli, ceci). I farinacei contengono carboidrati che forniscono energia al cervello, ai muscoli e ad altri organi. È importante prediligere i farinacei integrali, che sono ricchi di preziose fibre alimentari, vitamine e sali minerali. Le leguminose non contengono solo carboidrati, ma anche proteine, e possono dunque contribuire all'apporto di quest'altro gruppo alimentare.

Una volta al giorno, alternandola durante la settimana, andrebbe consumata una porzione di proteine di origine animale o vegetale (es. carne, pesce, uova, tofu o seitan); alimenti questi che contengono anche ferro e vitamine, e sono importanti per costruire e rinnovare i tessuti e per assicurare il trasporto di ossigeno. Agli altri pasti principali si raccomanda invece di consumare un latticino come latte, yogurt, formaggio, ecc. Oltre alle proteine e vitamine, questi alimenti contengono il calcio, sale minerale fondamentale per un corretto sviluppo e mantenimento di ossa e denti.

I gruppi alimentari che compongono un pasto equilibrato possono essere presentati separatamente ma anche come piatto unico. Ad esempio un'insalata di orzo con molte verdure e del tonno può essere considerato un piatto equilibrato. Anche una pizza alle verdure fatta in casa, delle lasagne con verdure e carne oppure una zuppa di cereali e verdure con del formaggio, possono essere dei piatti equilibrati, purché le proporzioni dei gruppi alimentari vengano rispettate. Nel caso frutta e verdura



non fossero sufficienti, è possibile completare il pasto - ad esempio - con un'insalata o un frutto come dessert.

MANGIARE È ANCHE PRENDERSI CURA DI SÉ

Mangiare non significa solo ricoprire il fabbisogno energetico e di nutrienti. È molto di più. Senza distrazioni, con calma, in un ambiente più rilassato, il cibo viene assaporato con più gusto e gli stimoli di fame e sazietà si percepiscono più facilmente. Il pasto inoltre è un momento di piacere, nel quale prendersi del tempo per sé e per i propri cari. Più in generale, adottare uno stile di vita favorevole alla salute implica che, oltre all'alimentazione equilibrata, si faccia movimento regolare, si dorma bene e ci si conceda del tempo per se stessi. ❖

IL RICETTARIO *equilibrato*



Il ricettario "Il piatto equilibrato" è stato elaborato dall'Ufficio del Medico cantonale in collaborazione con la Scuola professionale artigianale industriale e l'ACSI, con il sostegno di Promozione Salute Svizzera. Le ricette sono suddivise in tre blocchetti, secondo il gruppo alimentare cui appartengono. Girando le pagine si arrivano a comporre oltre 20'000 piatti equilibrati diversi, personalizzati e adatti a ogni occasione. Il ricettario costa Frs. 20.- e lo trovate su www.ti.ch/promozionesalute o, senza spese postali, allo sportello di inclusione handicap Ticino presso la stazione ferroviaria di Giubiasco e al Segretariato ACSI di Pregassona.