



Nutrirsi di salute

I buoni propositi dietetici per il Nuovo Anno

Tra i buoni propositi per il nuovo anno potremmo includere anche cambiamenti alimentari. Quali sono gli errori dietetici più comuni che dovremmo correggere?

Come si dice... “Anno nuovo, vita nuova!”, quindi anche dal punto di vista dietetico possiamo (perché no!) porci degli obiettivi da raggiungere.

Ovviamente per far questo dovremmo analizzare le nostre abitudini alimentari ed individuare quali potrebbero essere i possibili errori da correggere.

Per aiutarvi a riconoscerli vorrei porvi alcune domande tramite un semplice questionario alimentare.

Vi chiedo di fare attenzione alle risposte che darete, perché ogni qualvolta che risponderete (o barrerete) “sì”, avrete identificato un comportamento alimentare sbagliato, che dovrà essere modificato ed aggiunto perciò tra i buoni propositi del nuovo anno per essere corretto!

Le abitudini alimentari errate sono molte, ma quelle elencate rappresentano senza dubbio le più frequenti, augurandomi tuttavia che nessun lettore risponda “sì” a tutte le domande!

QUESTIONARIO ALIMENTARE (PER I BUONI PROPOSITI DEL NUOVO ANNO)	
Fai raramente o mai la prima colazione?	<input type="checkbox"/> SI <input type="checkbox"/> NO
Riempi il piatto senza badare alle porzioni?	<input type="checkbox"/> SI <input type="checkbox"/> NO
Cucini sempre gli stessi menù?	<input type="checkbox"/> SI <input type="checkbox"/> NO
Utilizzi spesso piatti già pronti?	<input type="checkbox"/> SI <input type="checkbox"/> NO
Quando sei a tavola hai una fame da lupo?	<input type="checkbox"/> SI <input type="checkbox"/> NO
Consumi prevalentemente cibi raffinati e pochi cibi integrali?	<input type="checkbox"/> SI <input type="checkbox"/> NO
Mangi formaggio dopo un pasto completo?	<input type="checkbox"/> SI <input type="checkbox"/> NO
Hai l'abitudine di salare molto i cibi?	<input type="checkbox"/> SI <input type="checkbox"/> NO
Mangi molta carne, specie quella rossa?	<input type="checkbox"/> SI <input type="checkbox"/> NO
Consumi affettati più di 2-3 volte alla settimana?	<input type="checkbox"/> SI <input type="checkbox"/> NO
I legumi sono poco presenti nella tua alimentazione?	<input type="checkbox"/> SI <input type="checkbox"/> NO
Introduci poca frutta e/o verdura al giorno?	<input type="checkbox"/> SI <input type="checkbox"/> NO
Utilizzi spesso il burro in sostituzione dell'olio?	<input type="checkbox"/> SI <input type="checkbox"/> NO
Consumi molti dolci?	<input type="checkbox"/> SI <input type="checkbox"/> NO
Bevi meno di un litro di acqua al giorno?	<input type="checkbox"/> SI <input type="checkbox"/> NO
Assumi spesso bevande gassate o zuccherine?	<input type="checkbox"/> SI <input type="checkbox"/> NO
Bevi molte bevande alcoliche?	<input type="checkbox"/> SI <input type="checkbox"/> NO
Consumi più di 2-3 caffè al giorno?	<input type="checkbox"/> SI <input type="checkbox"/> NO
Hai problemi di peso causati da una alimentazione troppo abbondante?	<input type="checkbox"/> SI <input type="checkbox"/> NO

Quali strategie consigli per trasformare i nostri errori dietetici, da cattive abitudini a buone abitudini alimentari?

Innanzitutto la raccomandazione principale è di concederci il tempo necessario per cambiare, senza pretendere di raggiungere tutti gli obiettivi dall'oggi al domani, effettuando le modifiche gradualmente e cercando soprattutto di essere motivati dai vantaggi che apporteremo alla nostra salute. Elenchiamo quindi alcuni esempi per modificare i più comuni errori alimentari. Se fate raramente la prima colazione, o bevete solo una tazzina di caffè, dovrete sforzarvi di assumere qualche alimento come ad esempio 1-2 biscotti secchi, o meglio delle fette biscottate con la marmellata, una tazza di latte (anche di soia o di riso), oppure un frutto, lo yogurt e magari alleggerire un po' anche la cena, in modo tale che al risveglio sarete sicuramente più affamati. Se mangiate abitualmente sempre le stesse cose, dovrete

impegnarvi a variare i vostri menù con nuove ricette sane ed appetitose, consumando inoltre i piatti pronti solo occasionalmente. Se invece siete tra coloro che riempiono il piatto senza fare attenzione alle porzioni, potreste consultare delle fonti bibliografiche o sitografiche attendibili per conoscere le giuste porzioni per ogni individuo (digita su un motore di ricerca “atlante fotografico delle porzioni degli alimenti”).

Avete una fame da lupo quando vi sedete a tavola? Provate ad iniziare i pasti con delle verdure crude che danno subito un senso di sazietà placando anche la vostra voracità, mentre se utilizzate troppo sale cercate di sostituirlo con le erbe aromatiche. Se invece attualmente consumate solo una o due porzioni di frutta e verdura al giorno, potreste inizialmente porvi come obiettivo da raggiungere la quantità di 3 porzioni, poi 4, sino ad arrivare alle 5 porzioni ideali. Consumate almeno una volta alla settimana dei cibi integrali biologici ricchi di fibra, sostanza presente inoltre in quantità abbondanti anche nei legumi che non devono mai mancare, mentre cercate di ridurre il consumo delle carni, specialmente se rosse, a non più di 3 volte alla settimana, inclusi gli affettati! Date sempre preferenza all’olio extra vergine di oliva anziché il burro ricco di colesterolo e, per lo stesso motivo e per l’elevata quantità di sale presente, attenzione anche ai formaggi soprattutto se consumati a fine pasto.

Un consiglio invece per chi beve poco è di porsi pian piano come meta la quantità di almeno 6-8 bicchieri di acqua e non esagerate con le bevande zuccherine tipo cola, gazzosa perché, oltre che fornire tante calorie, contengono quasi 7-8 cucchiaini di zucchero! Controllate anche lo zucchero che aggiungete al caffè e non superate la quantità di 2-3 tazzine al giorno per l’elevata presenza di caffeina, oppure abituatevi al caffè d’orzo. Avete problemi di peso causati da un’alimentazione scorretta? Seguite una dieta ipocalorica e cercate di ridurre le quantità dei dolci (soprattutto industriali), abituandovi al sapore dolce e naturale della frutta.

Attenzione a non abusare delle bevande alcoliche per i conosciuti effetti negativi, ma anche per l’apporto energetico elevato! Infatti 2 piccoli calici di vino da pasto, corrispondono alle calorie di mezzo piatto di pasta!

Non dimenticate di abbinare sempre ad un’alimentazione corretta almeno mezz’ora di attività fisica ogni giorno, facendo anche semplicemente delle camminate!

Ricordiamo inoltre che per ogni buon proposito l’ingrediente principale richiesto, e che non deve mai mancare, è la nostra volontà e ...“Chi ben comincia...”!

Buon Anno Nuovo a tutti e tanti, tanti auguri per un traguardo di salute!

Rossana Madaschi

Dietista e Docente di Scienza dell’Alimentazione

Cell. 347.0332740

e-mail: info@nutrirsidisalute.it

www.nutrirsidisalute.it

