

IN SINTESI

Nella società italiana di oggi, sovrappeso e obesità interessano ormai tutte le fasce di età. Il buon senso, prima ancora dell'esperienza clinica, indica che la maggior parte di coloro che sono in queste condizioni potrebbero alleviare o risolvere il problema semplicemente svolgendo una vita fisicamente più attiva e riducendo l'apporto calorico, cioè mangiando di meno (ma di tutto) e privilegiando gli alimenti più sazianti, ossia quelli con grande volume e bassa densità energetica, come frutta e verdura. Nella realtà, le cose non sono così lineari e il settore delle diete dimagranti, redditizio e molto di moda proprio per il dilagare dell'eccedenza ponderale, è letteralmente infestato da "professionisti della nutrizione" improvvisati, che a volte non hanno né le competenze, né i titoli necessari per svolgere tale attività, ma che spesso, all'insegna del "tutto e subito", divulgano le teorie più irrazionali e fantasiose, distogliendo l'attenzione dalle vie suggerite dalla logica e dalla scienza.



DIETE E INTEGRATORI, ISTRUZIONI PER L'USO



Di Gloria Noli
DIETISTA GRUPPO AIC
dietista@celiachia.it

La nuova linea guida parte dal chiarire il grado ottimale di perdita di peso che consenta di rispettare l'equilibrio psicobiologico dell'individuo. Al netto della grandissima variabilità individuale, si ritiene che la perdita media di peso di 1 kg a settimana rappresenti, in genere, un tetto da non superare. Più realistica ancora è una perdita di 500 grammi a settimana, che impone restrizioni caloriche più facili da sopportare e cambiamenti di stile di vita alimentare più sostenibili nel tempo. Quindi, come primo punto, si sottolinea che è bene diffidare di diete che promettono dimagrimenti molto marcati nel giro di poco tempo, perché sono destinate o a non mantenere le promesse o a mettere a rischio la salute. Spesso il consumatore viene frastornato dalle varie notizie che appaiono sui media e in particolare sul web (abolizione delle fonti di carboidrati, frutta compresa, eliminazione completa dei grassi, eccesso di proteine, diete stravaganti ecc.). Diversi studi hanno invece confermato qualcosa di molto semplice: se si assumono più calorie di quante se ne spendono si ingrassa, indipendentemente dal fatto che le calorie di troppo provengano da proteine, grassi o carboidrati, mentre se si assume meno di quello che si spende si perde peso, qualunque sia la composizione della dieta. E questo concetto è riassunto nella semplice frase "A calory is a calory" che può sembrare un'eccessiva banalizzazione, ma è proprio ciò che accade nella realtà. A determinare la perdita di peso è l'induzione di un

Spinti dal dilagare di diete fantasiose e dalla promozione esagerata di integratori miracolosi, è emersa la necessità di inserire una nuova direttiva all'interno dell'ultima edizione delle Linee Guida CREA, per fare chiarezza. La ricetta? Varietà, sicurezza, sostenibilità. E attenzione alle diete e all'uso di integratori senza basi scientifiche

I requisiti di una corretta dieta dimagrante

- 1.** Apporto energetico ragionevolmente inferiore alle reali necessità della persona cui è destinato, con un programma complementare di promozione dell'attività fisica.
- 2.** Variazioni di peso graduali, prevalentemente a carico del tessuto adiposo, e senza ripercussioni sulla salute (perdita di massa magra, squilibri metabolici, ecc.).
- 3.** Personalizzata, sufficientemente equilibrata e completa, ossia tale da non escludere nessun gruppo di alimenti, per garantire l'apporto di tutti i nutrienti necessari all'organismo.
- 4.** Ben distribuita nella giornata e caratterizzata da semplicità di realizzazione e alta accettabilità, così da comportare il minor disagio possibile al paziente.
- 5.** Educazione alimentare, ossia che sia in grado di impostare un modello di alimentazione che permetta di cambiare in modo permanente le abitudini alimentari, per far mantenere nel tempo i risultati ottenuti.

Alcune false credenze su diete e integratori

1. Non è vero che i carboidrati (o i grassi) facciano ingrassare di per sé. Non bisogna eliminarli dalla dieta per dimagrire, ma semplicemente ridurne il consumo, se eccessivo.
2. Non è vero che mangiare carboidrati la sera faccia ingrassare. Ciò che conta ai fini della perdita di peso sono le quantità di cibo che mangiamo e molto meno l'orario al quale li mangiamo.
3. Non è vero che esistano infusi o tisane dimagranti di per sé. Un eventuale effetto è dovuto al fatto che riempirsi lo stomaco di liquidi ci induce a mangiare meno.
4. Non è vero che "naturale" sia sinonimo di salutare. Tra i vari prodotti offerti dalla natura, ce ne sono molti che sono addirittura nocivi. Del termine "naturale" si

abusa nella promozione di prodotti erboristici o para-farmaceutici. Ricordiamo che anche le vitamine e i minerali in dosi eccessive possono essere pericolosi, così come i principi attivi di molte spezie o erbe aromatiche.

5. Non è vero che esistano alimenti particolari capaci di migliorare la preparazione e/o la prestazione atletica. Quello che è vero è che le abitudini alimentari, buone o cattive, condizionano in modo rilevante l'efficienza metabolica e il rendimento fisico e atletico.

6. Non è vero che lassativi e diuretici servano per dimagrire. Possono indurre una perdita di peso a carico soprattutto dell'acqua e un loro uso improprio può risultare dannoso.

bilancio energetico negativo (vale a dire una spesa energetica superiore all'apporto calorico) ottenuto in qualsivoglia modo, ossia mangiando di meno e/o muovendosi di più. Il successo di una dieta ipocalorica a breve termine e il suo mantenimento a lungo termine sono legati al grado di aderenza alla dieta e alla capacità di modificare in modo durevole sia il proprio stile alimentare che il proprio stile di vita, oltre che all'adeguatezza della dieta, che dev'essere "tagliata e cucita" sulle necessità e anche sulle abitudini del singolo. Ecco perché non può esistere "la dieta di..." o "la dieta del...", ma una dieta capace anche di essere gratificante e caratterizzata da quella facilità d'uso che permette di seguirla meglio.

In definitiva, più che l'adozione di comportamenti restrittivi è la capacità di autoregolare il proprio comportamento alimentare a determinare il successo di un programma dimagrante.

I "maghi del dimagrimento", pur di ottenere quel rapido calo di peso che tanto soddisfa i pazienti più sprovveduti, propongono una serie di "scorciatoie" consistenti in metodologie e diete severe e squilibrate, quali le diete iperproteiche spinte che aboliscono i carboidrati, il pericoloso digiuno idrico integrale, le assurde diete monocibo, le diete che escludono intere classi di prodotti sulla base di inaffidabili test per le intolleranze alimentari (le quali ben poco hanno a che fare con l'aumento del grasso corporeo), ecc.

Questi approcci, scorretti e diseducativi, non risolvono mai il problema e, se a volte permettono un calo iniziale di peso fin troppo rapido a spese soprattutto dell'acqua corporea e dei tessuti magri (una bilancia che scende non significa necessariamente che si stia perdendo grasso), favoriscono immanicabilmente recuperi altrettanto rapidi e spesso ancora più cospicui, con ripercussioni sia sul piano dell'umore che su quello del metabolismo, nonché sul portafogli.

La ricerca della bacchetta magica e delle soluzioni miracolose porta anche al ricorso al "fai da te", con aumento di richiesta di "integratori dimagranti", prodotti in libera vendita anche nei supermercati. Purtroppo è anche in aumento il ricorso alle vendite online di





questi prodotti, spinti da siti web appositamente costruiti che vantano proprietà miracolose di estratti, miscele di principi attivi frequentemente accompagnati dall'aggettivo "naturale" e recapitati comodamente a casa. Questi prodotti spesso eludono il controllo delle autorità e, oltre che non utili al dimagrimento, rischiano di essere anche dannosi.

Gli integratori alimentari, secondo quanto definito dal Ministero della Salute, sono "prodotti alimentari destinati ad integrare la dieta, che costituiscono una fonte concentrata di sostanze nutritive, quali le vitamine e i minerali, o di altre sostanze aventi un effetto nutritivo o fisiologico, in particolare, ma non in via esclusiva, aminoacidi, acidi grassi essenziali, fibre ed estratti di origine vegetale, sia monocomposti che pluricomposti, in forme predosate".

Gli integratori svolgono un ruolo importante in presenza di una carenza che si verifichi per un qualsiasi motivo, non hanno proprietà curative e servono ad integrare una normale dieta, completandola.

Soprattutto sul web, è sempre più frequente la proposta di integratori per la perdita di peso, o per lo meno come coadiuvanti di diete ipocaloriche. È una tematica molto delicata e complessa per la quale il Ministero della Salute ha pubblicato delle raccomandazioni specifiche. Queste raccomandazioni sono state rese necessarie perché si tratta di integratori rivolti a un pubblico "fragile", costituito spesso da chi ha provato molte strade, varie diete per la perdita di peso, magari ripetutamente nel corso della vita, ma senza ottenere un risultato apprezzabile. Queste persone sono particolarmente sensibili alla promessa di scorciatoie o prodotti, ma anche strumenti di varia natura, per risultati utili e stabili in termini di calo ponderale.

In realtà è importante perseguire un calo ponderale corretto e fisiologico nei tempi e nelle modalità adeguati. Bisogna fare attenzione quindi a non enfatizzare il ruolo degli integratori per la perdita di peso perché, allo stato dei fatti, non esiste un prodotto che possa rappresentare una scorciatoia! ♦



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.



1 QUINOA CON ZUCCA E NOCI

Ingredienti (2 persone)

100 G QUINOA
180 G POLPA DI ZUCCA
MEZZA CIPOLLA
UN CIUFFO DI PREZZEMOLO
5-6 NOCI
3 CUCCHIAI OLIO EVO
SALE E PEPE Q.B.

La preparazione

Pulite la zucca e tagliatela a dadini. In una padella con dell'olio rosolate la cipolla tritata finemente e unite i dadini di zucca, fino a quando non si saranno ammorbiditi. Aggiungete sale, pepe e prezzemolo tritato. A questo punto dedicatevi alla quinoa, cuocendola in una pentola, seguendo le istruzioni riportate sulla confezione. Nel frattempo, sgusciate le noci e tritatele grossolanamente, per poi tostarle per qualche minuto in una padella antiaderente. Una volta pronte, tenetele da parte. Quando la quinoa è cotta, trasferitela nella padella con la zucca, unendo le noci tostate e amalgamate delicatamente gli ingredienti. Infine, impiattate la vostra quinoa con la zucca aggiungendo un filo d'olio e qualche foglia di prezzemolo come decorazione.



PREPARAZIONE
20 MIN



TEMPO DI
COTTURA:
30 MIN



2 TRIS DI HUMMUS

Ingredienti (6 persone)

500 G CECI PRECOTTI
80 G SEMI DI SESAMO
SALE FINO Q.B.
PEPE NERO Q.B.
UN CIUFFO DI PREZZEMOLO
PAPRIKA DOLCE Q.B.
3 CAROTE (200 G CIRCA)
1+½ LIMONE
200 G BARBABIETOLE PRECOTTE
80 G OLIO EVO

La preparazione

Iniziate dall'hummus di ceci, preparando la salsa tahina. Versate i semi di sesamo in una padella antiaderente e tostate i semi per 2-3 minuti. Poi trasferiteli nel mixer e/o nel mortaio, aggiungete l'olio e frullate o pestate. Unite i ceci scolati, il succo di mezzo limone, prezzemolo, sale e pepe e frullate bene gli ingredienti. Una volta pronto guarnite con del prezzemolo e della paprika. Partendo dalla stessa ricetta di hummus di ceci, passate alla preparazione di quello di carote. Sbucciate le carote, tagliatele a rondelle e infornatele per circa 20 minuti. Una volta ammorbidite unitele all'hummus di ceci, aggiungete il succo di mezzo limone, la paprika dolce e frullate il tutto. Stessa cosa per l'hummus di barbabietole: tagliate la barbabietola precotta e aggiungetela nel mixer, insieme all'hummus di ceci, con il succo di mezzo limone e mescolate. Una volta pronti, guarnite questi ultimi due con semi di sesamo e olio e servite il tris di hummus con della verdura cruda e dei grissini senza glutine.



PREPARAZIONE
30 MIN



TEMPO DI
COTTURA:
20 MIN



Tutti gli ingredienti indicati nelle ricette sono da intendersi non addizionati di altri additivi/ingredienti.



3 TORTA RICOTTA E PISTACCHI SENZA FARINA

Ingredienti (8 persone)

250 G RICOTTA
200 G PISTACCHI DA TRITARE FINEMENTE
90 G PISTACCHI INTERI
130 G ZUCCHERO
4 UOVA
80 G BURRO
1 ARANCIA
SALE Q.B.

La preparazione

In una planetaria montate il burro con lo zucchero ottenendo una crema liscia, poi aggiungete la scorza di arancia, un pizzico di sale e quattro tuorli d'uovo, amalgamando bene gli ingredienti. A questo punto unite i pistacchi tritati finemente e mescolate bene, poi aggiungete la ricotta, amalgamando gli ingredienti fino ad ottenere un composto omogeneo. Separatamente montate gli albumi a neve e uniteli al composto mescolando dal basso verso l'alto e versate il tutto in uno stampo da 20 cm rivestito con carta forno. Livellate la superficie con una spatola e aggiungete i pistacchi interi precedentemente spezzettati grossolanamente (lasciatene qualcuno intero per la guarnizione). Infornate a 160°C per circa un'ora. Una volta pronta, lasciatela raffreddare prima di servirla e decoratela con alcuni pistacchi interi.

 PREPARAZIONE
20 MIN

 TEMPO DI
COTTURA:
60 MIN

A SPASSO CON GIULIA

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

Il mio rapporto con il mondo del senza glutine possiamo definirlo un vero e proprio incontro... Tutto è iniziato quando ho conosciuto Giulia (co-founder di Gluf), celiaca ormai da 10 anni, e da lì ho iniziato a interessarmi a questo mondo, in continua evoluzione.

Ho sempre cercato di stare attento alle sue esigenze, sia in casa - cucinando solo piatti senza glutine - che fuori, scegliendo locali che offrissero delle opzioni gluten free. Per fortuna ultimamente è sempre più facile essere celiaci.

Perché un blog di ricette?

L'idea del blog è nata durante un viaggio a Vienna, circa 3 anni fa. Nella nostra ricerca disperata di locali senza glutine ci siamo resi conto che in effetti al tempo non esisteva un punto di riferimento per i celiaci in viaggio, così abbiamo deciso di creare Gluf, blog senza glutine dedicato al mondo dei viaggiatori che come noi erano alla ricerca di un locale che non fosse solo informato, ma che servisse degli ottimi piatti locali gluten free. Le ricette sono venute di conseguenza come complemento al nostro sito e alla pagina Instagram. Ci chiedono spesso ricette senza glutine, soprattutto piatti classici: dalla pizza alla crostata di mele.

Com'è Leonardo fuori dalla cucina?

Sono una persona socievole, molto dinamica e creativa; sempre di corsa tra lavoro e viaggi. Appassionato di moda, nella quale lavoro, di sport e di vini. La cucina ha sempre fatto parte del mio DNA: da buon toscano mi ci sono avvicinato, fin da subito, soprattutto a quella tradizionale della mia regione: tra pici, bistecche e vino rosso, ho sempre apprezzato la buona cucina, sia a casa che fuori. Partito come mero assaggiatore, ho iniziato a mettere in pratica le mie conoscenze culinarie una volta trasferitomi per gli studi, prima a Firenze, passando per Barcellona e Londra, fino a Milano. ♦



NELLA FOTO: Leonardo Tiezzi, co-founder di Gluf, 31 anni, toscano di Chianciano Terme, vive a Milano ormai da qualche anno.



Instagram: @gluf.it
Sito: www.gluf.it

QUINOA
CON ZUCCA
E NOCI

Parola di esperto

Di Gloria Noli
DIETISTA GRUPPO AIC

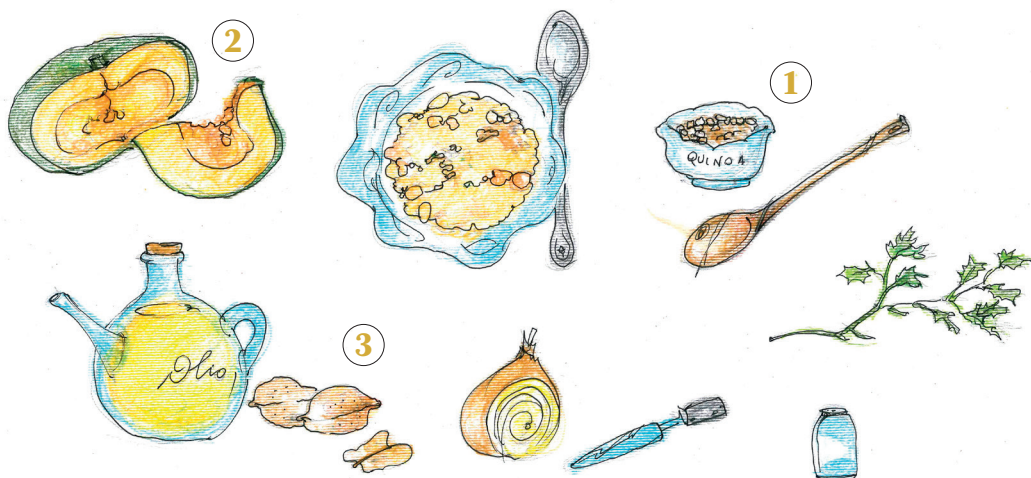
La linea guida trattata ci suggerisce di non prendere integratori di nostra iniziativa pensando che essi possano sostituire una dieta salutare ed equilibrata. Gli integratori, infatti, possono eventualmente completare una normale dieta, che deve essere sempre il mezzo principale con cui assumiamo i nutrienti. Quindi, piuttosto che assumere integratori costosi sotto forma di capsule o polveri, pen-

sando di essere così in pace col nostro organismo, sarebbe utile curare di più l'alimentazione, privilegiando la varietà tra i diversi tipi di cereali, pseudocereali e di ortaggi, rispettando per questi la stagionalità.

Da non dimenticare l'inserimento, nella giusta quantità, di frutta secca. Il tutto per assicurarci un pool di vitamine, minerali e sostanze benefiche per il nostro organismo. Variare l'alimentazione significa diversificare i sapori, evitando la monotonia e al tempo stesso prevenendo squilibri nutrizionali. ♦

RICETTA

Alternativa ad un primo piatto classico, questa ricetta è fonte di moltissime vitamine e sali minerali preziosi, grazie al connubio tra un ortaggio ricco di betacarotene come la zucca e la presenza delle noci, ricche di acidi grassi polinsaturi e micronutrienti fondamentali. Alla base di questa ricetta troviamo la quinoa, più ricca di proteine e lipidi e con meno carboidrati rispetto alla classica pasta con o senza glutine.



1. QUINOA

La quinoa viene considerata uno pseudocereale poiché non è un cereale, ma una pianta erbacea della stessa famiglia degli spinaci o della barbabietola. È particolarmente ricca di proteine vegetali, carboidrati e fibra alimentare ed è priva di glutine, quindi idonea per i celiaci. Nella sua composizione sono presenti due amminoacidi essenziali: la lisina, che nei cereali tende a scarseggiare, e la metionina. È inoltre ricca di magnesio e ferro e contiene anche vitamina C ed E, che le conferiscono un potere di antiossidante.

3. NOCI

Delle noci, come è noto, si consuma solo il seme, il gheriglio interno al rivestimento legnoso. Sono molto caloriche (589 kcal/100 g), ma hanno moltissimi benefici: è consigliabile consumarle ma senza eccedere (15-30 g/die). Ricche di acidi grassi polinsaturi, possono favorire il mantenimento dei valori corretti di colesterolemia e migliorare alcuni parametri di salute cardiovascolare, all'interno di una dieta bilanciata. Contengono vitamina E, A, B1, B6 e moltissimi minerali come fosforo, zinco, rame, calcio, ferro, potassio.

2. ZUCCA

Con il termine zucca vengono identificati i frutti di diverse piante appartenenti alla famiglia delle Cucurbitaceae. Ha un basso apporto calorico (18 kcal/100 g) poiché contiene circa il 94% di acqua nella polpa ed una bassissima percentuale di zuccheri semplici. Come ogni ortaggio e ogni frutto di colore giallo-arancione è ricca di betacarotene, il precursore della vitamina A, utile per la salute di pelle, mucose e vista, soprattutto con luce scarsa. Contiene, inoltre, tanta vitamina C e vitamina E.

LA TABELLA NUTRIZIONALE PER PORZIONE

Energia kcal	412	Carboidrati (g)	32,9
Proteine (g)	10,9	di cui semplici	6,2
Lipidi (g)	26,3	Sale (g)	0,01
di cui saturi	6,1		

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. Valori indicati per porzione