

Oliamoci bene



associazione
PANDOLEA

L'associazione nazionale Pandolea nasce dall'idea di unire le energie di donne produttrici di olio extravergine di oliva di qualità. L'obiettivo è affermare e divulgare la consapevolezza alimentare e la cultura dell'olio e dell'olivo, patrimoni d'Italia e dell'umanità.

www.pandolea.it - info@pandolea.it

PREFAZIONE

La Dieta Mediterranea, presa come modello per una sana e corretta alimentazione, si basa sul consumo di frutta e verdura in abbondanza, olio di oliva, pasta, pesce, carne, formaggi, uova, legumi. Sono questi i cibi da consumare, mentre sarebbe bene non esagerare con i dolci, le merendine confezionate e le bevande alcoliche e gasate.

Al giorno d'oggi, circa il 36% dei bambini europei soffre di obesità, risulta, pertanto, necessario e di fondamentale importanza fornire i mezzi e le principali nozioni per una corretta educazione alimentare.

Dove e quando si applica, allora, l'educazione alimentare? - A casa e in famiglia, a scuola, nel tempo libero e con gli amici.

Ogni giorno a tavola ogni pasto può diventare l'occasione per trasmettere "i sani principi" sia alimentari che non, condividendo idee, esperienze, i problemi e le gioie della giornata.

Giorno dopo giorno a scuola "placare" quel senso di fame con un piacevole break può diventare un modo per provare nuove e salutari pietanze, gustando cibi che sono nutrizionalmente un "qualcosa in più" rispetto alle merendine preconfezionate. Lo spuntino oppure il pasto consumato a scuola può e deve rappresentare un momento davvero importante nella giornata, da non sottovalutare assolutamente!

Il tempo libero a disposizione a casa, o fuori con gli amici, rappresenta un momento educativo davvero privilegiato. Ci si può confrontare influenzando in maniera differente i propri gusti alimentari, arricchendo e variando così la propria dieta. Si evita così di mangiare sempre le stesse cose e ci si apre alla varietà e alla ricchezza che la natura ci offre.

In questo contesto nasce questo piccolo opuscolo come ulteriore e approfondito strumento per una corretta educazione alimentare in occasione del secondo incontro "delle donne dell'olio" con le scuole a partire da settembre 2008 fino alla fine della nuova campagna olearia.

L'obiettivo è incentivare l'accessibilità e il consumo, nelle scuole, di spuntini alternativi alle merendine, proponendo una semplice e genuina fetta di pane condita con olio extravergine di oliva italiano di qualità.

Roma, 1 ottobre 2008

INTRODUZIONE

In Italia, come nel resto dell'Europa, si è osservato un evidente incremento dell'obesità nella popolazione infantile. I due fattori maggiormente responsabili di questo fenomeno sono l'elevato introito calorico e la ridotta attività fisica.

La preferenza dei bambini al consumo di merendine confezionate, biscotti, brioches, crackers e bibite zuccherate porta questi giovani ed ignari consumatori ad un introito eccessivo di calorie e di sostanze potenzialmente nocive. Infatti, oltre all'elevata quantità di zuccheri essi contengono dei grassi saturi dannosi per la salute.

Il consumo sproporzionato di questo tipo di alimenti, contenenti un'elevata quantità di grassi di origine animale (burro, strutto ecc.) e vegetale (margarine e grassi idrogenati) è strettamente correlato con l'insorgenza delle patologie cardiovascolari e dell'obesità.

Diversi studi epidemiologici condotti da istituti di ricerca nazionali ed internazionali hanno rivelato, infatti, che con l'introduzione di questo tipo di grassi nella alimentazione, aumenta proporzionalmente la mortalità per malattie coronariche (infarto, arresto cardiaco, ipertensione ecc.). I grassi idrogenati, ottenuti tramite reazioni chimiche (reazione di idrogenazione) da oli vegetali (essenzialmente olio di palma e di cocco), causano infatti un innalzamento del cosiddetto "colesterolo cattivo" e allo stesso tempo provocano una diminuzione del "colesterolo buono", peggiorando così eventuali problemi cardiovascolari. Per dare un'idea dell'importanza e dell'impatto del problema, si stima che ogni anno negli Stati Uniti siano decine di migliaia le vittime di problemi cardiaci evitabili semplicemente con l'eliminazione dei grassi idrogenati dalla dieta.

Non bisogna inoltre dimenticare l'eccessivo apporto di zuccheri semplici, dolcificanti artificiali e coloranti che sono presenti nelle bevande (bibite gasate, aperitivi ecc.) e nei dolci zuccherini (caramelle, lecca lecca, gelati) che, da un lato migliorano visibilmente la "presentazione" di questi alimenti, ma dall'altro aumentano l'apporto calorico giornaliero e sono comunque ricchi di sostanze artificiali ed "innaturali".

L'eccesso di sale e di glutammato sodico, presenti per esempio nel dado, nelle minestre preconfezionate, negli insaccati, negli snack e torte industriali, e utilizzato come esaltatore di sapidità dalle industrie alimentari allo scopo di rendere i cibi più saporiti e appetibili, sono responsabili di ritenzione idrica, ipertensione e potenziale nocività per intossicazione neurale. Un cibo, anche di scadente qualità organolettica e nutrizionale, può diventare più appetibile con l'uso di questi additivi (sigla per il glutammato: E621) favorendone il consumo. Tutto ciò non è certamente accettabile per un corretto modello alimentare che tenta e vuole di sconfiggere il sovrappeso e l'obesità, dal momento che è fondamentale non aumentare senza ragione l'appetibilità dei cibi.

Tutti questi alimenti vengono definiti dai nutrizionisti "Junk food", letteralmente "cibi spazzatura", proprio perché ricchi di grassi, zuccheri semplici, e di sostanze non utili ai fini nutrizionali (coloranti, additivi, esaltatori del gusto) e poveri di vitamine e sali minerali.

Dopo aver precisato che questo tipo di alimenti non ricopre un ruolo importante ai fini nutrizionali, bisogna stare attenti alle "calorie nascoste". Alcuni esempi: una lattina di coca-cola o aranciata fornisce 160 calorie equivalenti a circa 180 grammi di pesce, due cucchiari rasi di nutella danno un apporto di 160 calorie equivalenti a un etto di carne arrosto, quattro caramelle sono equivalenti a 400 grammi di spinaci.



ATTENZIONE ALLE ETICHETTE

Cosa possiamo allora fare noi consumatori attenti?

- Leggere attentamente le etichette!

Facciamo qualche esempio:

Merendina preconfezionata al gusto cacao

INGREDIENTI:

Zucchero, emulsionanti (mono e di gliceridi degli acidi grassi di origine vegetale), Emulsionanti (lecitina di soia), Uova, Farina di frumento, Grassi vegetali non idrogenati, Sciroppo di glucosio, Cacao magro, Fecola di patate, Lattosio, Agenti lievitanti , Aromi, sale, Latte intero pastorizzato, Latte scremato in polvere, Cioccolato fondente, Proteine del latte.

Valore energetico: 423 calorie per 100 grammi suddivise in 51 % Carboidrati, 5 % Proteine e 45 % Grassi.

Nonostante sia stata scelta volutamente una tra le merendine al gusto cacao a contenuto calorico più ridotto e priva di grassi vegetali idrogenati, si nota subito come sia sbilanciato l'apporto calorico a favore dei carboidrati, rappresentati *in primis* da zucchero semplice (primo ingrediente della lista e quindi presente in maggiori quantità) e grassi, a discapito delle proteine.

In un'alimentazione equilibrata il 60% circa delle calorie della razione dovrebbe provenire dai carboidrati, dei quali almeno i tre quarti sotto forma di carboidrati complessi e non più del quarto restante sotto forma di carboidrati semplici.

In particolare, la maggior parte di questi ingredienti (zucchero, farina di frumento, grassi vegetali non idrogenati, Sciroppo di glucosio, Cacao magro, Cioccolato fondente ecc.) ha funzione energetica.

Le uova, il latte e le proteine del latte, gli agenti lievitanti e il sale hanno invece funzione plastica, hanno cioè potere nutritivo e funzionale per l'organismo. Emulsionanti (mono e digliceridi degli acidi grassi di origine vegetale) e gli aromi sono privi di valore nutritivo.

Gli ingredienti con funzione energetica come già accennato in precedenza vanno usati con moderazione poiché l'abuso causa obesità e malattie metaboliche ad esso correlate (diabete, patologie cardiovascolari ecc.).

Focalizzando l'attenzione sull'apporto di macronutrienti, ossia di Carboidrati, Proteine e Grassi, viene definita una dieta equilibrata quella in cui il fabbisogno calorico giornaliero viene fornito per il 60% dai carboidrati, per il 10-20% dalle proteine e per il restante 20-30% dai grassi.

Facciamo adesso degli esempi fornendo le calorie totali e la percentuale di calorie fornite dai diversi macronutrienti (*Carboidrati-Proteine-Grassi*) degli snack, merendine e salse per condimenti più comuni

| Alimento | Carboidrati | Proteine | Grassi | Calorie | %Kcal C-P-G |
|------------------------------------|--------------------|-----------------|---------------|----------------|--------------------|
| Barretta cioccolato e riso | 61,0 | 6,2 | 24,7 | 491 | 50-5-45 |
| Biscotti (tipo macine) | 67,5 | 6,0 | 21,0 | 483 | 56-5-39 |
| Crema cacao e nocciole da spalmare | 42,7 | 11,7 | 35,6 | 538 | 32-9-60 |
| Plum cake | 50,2 | 6,5 | 20,8 | 414 | 49-6-45 |
| Saccottino all'albicocca | 53,1 | 6,5 | 18,5 | 405 | 52-6-41 |
| Cono (cornetto classico) | 35,0 | 4,5 | 17 | 311 | 45-6-49 |
| Bon bon | 34,0 | 4,5 | 21,0 | 343 | 40-5-55 |
| Vaschetta gelato straciatella | 28,4 | 2,6 | 10,9 | 222 | 51-5-44 |
| Pandoro | 51,6 | 6,3 | 19,5 | 407 | 51-6-43 |
| Panettone classico | 52,5 | 6,5 | 14 | 362 | 58-7-35 |
| Coca cola | 10,6 | 0 | 0 | 42 | 100-0-0 |
| Fanta | 12,2 | 0 | 0 | 49 | 100-0-0 |
| Succo e polpa di frutta zuccherato | 13,0 | 0,3 | 0 | 53 | 98-2-0 |
| Patatine fritte confezionate | 49,0 | 4,1 | 36,0 | 536 | 37-3-60 |
| Maionese | 1,5 | 1,2 | 68,5 | 627 | 1-1-98 |
| Senape | 28 | 3,7 | 5,9 | 79 | 14-19-67 |

I valori riportati nelle colonne Carboidrati, Proteine, Grassi sono i macronutrienti (in grammi) contenuti in 100 g di alimento. I valori della colonna Calorie sono le calorie (kcal) fornite da 100 g di alimento.

Facciamo inoltre alcuni esempi pratici con "conti alla mano":

Un cucchiaino di maionese fornisce circa 70 calorie

Tre cucchiaini di Ketchup forniscono 39 calorie

Un cucchiaino di panna montata fornisce circa 40 calorie

50 grammi di salame (tipo Milano) forniscono circa 196 calorie

50 grammi di pancetta di maiale forniscono circa 330 calorie

Un gelato magnum classico (86 grammi) fornisce 260 calorie

Una brioche alla crema fornisce circa 200 calorie

Una bigné con panna fornisce circa 250 calorie

Una pizza media al prosciutto da 200 grammi fornisce circa 550 calorie

Considerando il giusto apporto in percentuale dei macronutrienti (60%C/10-20%P/20-30%G) di una dieta equilibrata, questi alimenti hanno un contenuto calorico eccessivo, spesso sottovalutato, e sono ricchi di sostanze potenzialmente nocive per la nostra salute, quali zuccheri semplici, grassi saturi a discapito di un giusto apporto in proteine.

Seguiamo allora i buoni e sani principi della Dieta Mediterranea proponendo ai nostri bambini un bel piatto di pasta tipico, buono, semplice e genuino che fornisce 412 calorie:

Pasta con la salsa di pomodoro

50 grammi di salsa di pomodoro = 32 cal

80 grammi di pasta (di semola di grano duro) = 290 cal

2 cucchiaini di olio di oliva = 90 cal

Oppure un secondo piatto poco calorico, fornisce 363 calorie, ricco peraltro di acidi grassi essenziali omega-3, oltre che di minerali (il calcio, il fosforo, lo iodio) e vitamine (niacina, vit. B12, vit. D e vit. E)

Sgombro al forno

150 grammi di sgombro = 255 cal

Un cucchiaio di olio extravergine di oliva = 108 cal

Cotto al forno con un po' di succo di limone (fonte di vitamina C), sale e origano

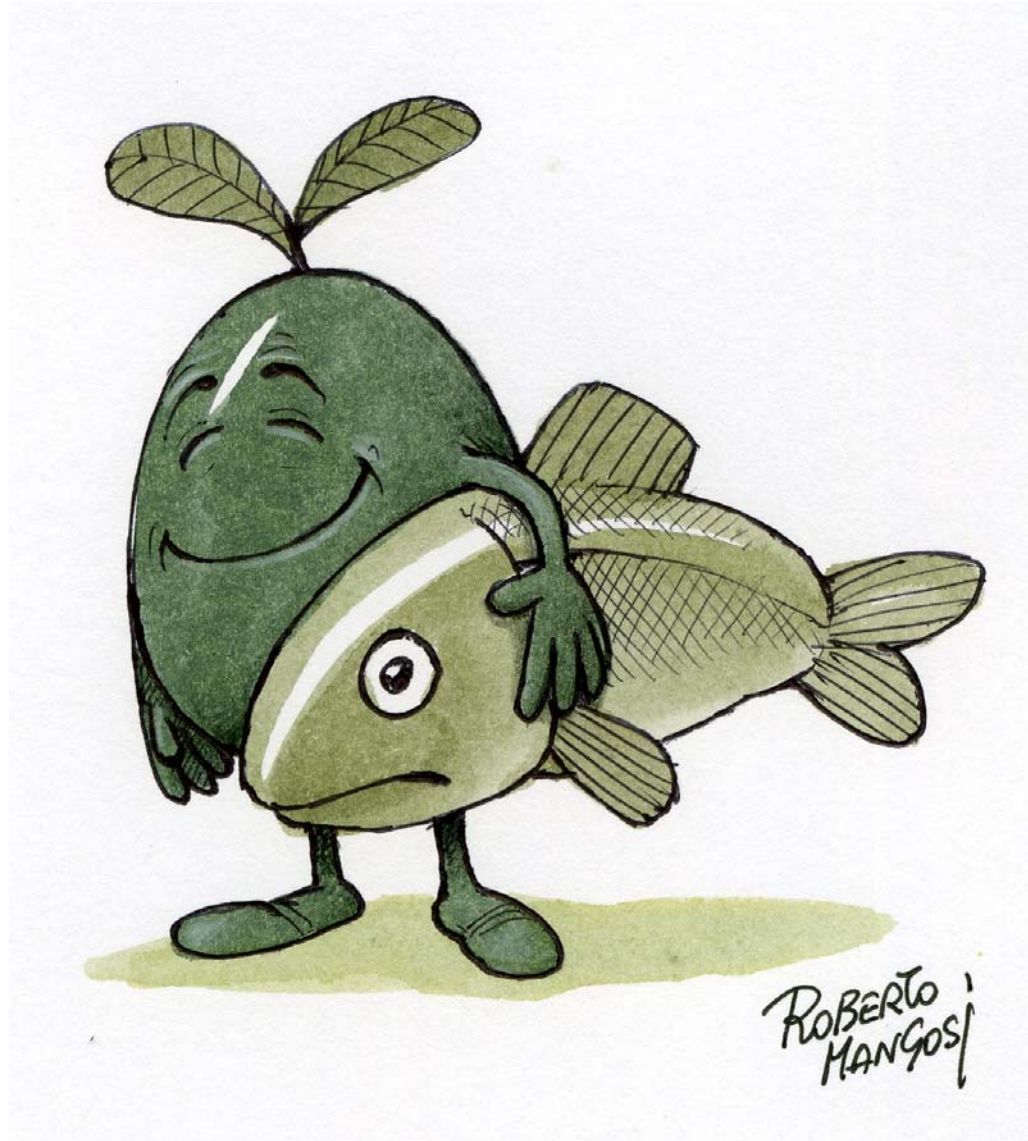
Oppure uno spuntino sano, gustoso e naturale che fornisce circa 305 calorie

Pane e olio extravergine di oliva

Un pane formato rosetta da 80 grammi fornisce circa 215 cal

2 cucchiaini di olio di oliva = 90 cal

...magari condito con un po' di sale, pepe ed origano !



SCEGLIAMO IL GIUSTO TIPO DI "GRASSI"

Non bisogna però demonizzare in generale "i grassi" perché da un punto di vista nutrizionale i lipidi, nelle giuste quantità, sono fonti di energia per il nostro organismo. Bisogna allora scegliere il giusto tipo di "grasso" che provenga da una fonte naturale e non trattata (con secondi fini) dall'industria alimentare: l'olio extravergine di oliva.

L'olio extravergine è il grasso di scelta della dieta mediterranea. Alimento principe per una corretta e sana alimentazione va usato a crudo per condire l'insalata, le verdure o semplicemente una fetta di pane !

L'olio di oliva di alta qualità organolettica e nutrizionale si ottiene per semplice pressione fisica del frutto dell'ulivo (l'oliva viene raccolta al giusto grado di maturazione e trasportata al frantoio in breve tempo e in ottime condizioni di stoccaggio e temperatura) e pertanto si può considerare come un semplice succo di frutta !

Dal punto di vista chimico-fisico l'olio di oliva è una sostanza grassa di natura vegetale che a temperatura ambiente si presenta allo stato liquido ed è composto principalmente da trigliceridi formati da acidi grassi monoinsaturi (acido oleico)* e polinsaturi (linoleico, arachidonico, linolenico ecc.) legati al glicerolo. I grassi saturi sono presenti in piccole percentuali.

La sua composizione in acidi grassi polinsaturi è molto simile a quella del latte materno e quindi è l'ideale per le donne in gravidanza e per i neonati, favorendo nei neonati la formazione della materia cerebrale e del sistema nervoso.

Diversi studi scientifici hanno inoltre dimostrato che il regolare consumo di olio di oliva, grazie al suo ottimale profilo in acidi grassi, influisce positivamente sui livelli del colesterolo plasmatico aumentando le quantità di "quello buono" (colesterolo-HDL) a discapito di "quello cattivo" (colesterolo-LDL). Aiutandoci così a migliorare il nostro

assetto lipidico e a prevenire i disturbi e le patologie che ne conseguono (ipercolesterolemia, arteriosclerosi, ipertensione ecc.).

L'olio extravergine di oliva possiede, a differenza degli altri oli, elevate quantità di tocoferoli (vitamina E) e polifenoli, composti antiossidanti utili contro l'invecchiamento cellulare e fondamentali per bloccare i radicali liberi, molecole coinvolte nell'insorgenza di tante patologie come ad esempio alcuni tipi di tumori (carcinoma alla mammella, tumori prostatici e intestinali). Rispetto agli altri oli vegetali (olio di semi di girasole, di mais, di arachidi ecc.) l'olio extravergine di oliva ha quindi una marcia in più, perché è ricco di queste sostanze antiossidanti, ma soprattutto viene ottenuto per semplice pressione fisica delle olive, senza uso di solventi ad elevate temperature.

L'uso ragionevole e sensato di olio extravergine di oliva (non dimentichiamo, infatti, che al pari degli altri oli vegetali fornisce circa 900 calorie ogni 100 grammi!) in un corretto regime alimentare, insieme ad un corretto stile di vita (attività fisica costante, astensione dal fumo e il non abuso di alcolici e super alcolici) ci aiuta a prevenire le patologie cardiovascolari, tumorali e l'insorgenza, già a partire dall'età scolare, del sovrappeso e dell'obesità.

*L'Acido oleico è un acido grasso monoinsaturo, che presenta cioè nella sua struttura chimica un solo doppio legame.



I BUONI CONSIGLI*

- 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**

*Fonte: Linee guida per una sana alimentazione italiana - Istituto INRAN (Istituto Nazionale di Ricerca per gli Alimenti e la Nutrizione)

TESTI: Dott.ssa Elisa Tripoli

Farmacista

Dottore di ricerca in Alimentazione e Nutrizione Umana

Sezione di Fisiologia e Nutrizione Umana, Dipartimento DI MPEFI NU (Medicina, Pneumologia, Fisiologia e Nutrizione Umana)

Università degli Studi di Palermo

ILLUSTRAZIONI: Roberto Mangosi

Vignettista ed illustratore. Premiato nei più importanti concorsi internazionali di grafica umoristica, collabora con numerosi periodici nazionali ed esteri.

www.robortomangosi.com www.enteroclima.blogspot.com