

# All'attivo

La ricetta del benessere e del peso forma: alimentazione equilibrata e attività fisica giornaliera.

■ Ersilia Troiano

Che il movimento sia sinonimo di salute e benessere è noto a tutti.

Un po' meno il fatto che non serve – o meglio – non basta iscriversi in palestra o far praticare uno sport a bambini e ragazzi se poi per salire (o peggio, scendere) una rampa di scale si prende l'ascensore o si percorrono piccole distanze in autobus o automobile. Camminare, andare in bicicletta, giocare all'aria aperta, salire e scendere le scale: 30 minuti al giorno di movimento rappresentano già una buona base per garantirsi uno stile di vita più attivo.

Questa sì che è attività fisica giornaliera. Ben vengano, poi,

l'esercizio fisico o la pratica di uno sport a livello amatoriale o agonistico. Anche qui con la dovuta consapevolezza, soprattutto rispetto a una serie di falsi miti e cattive informazioni sulla giusta alimentazione.

## In equilibrio

Al contrario di quanto di solito si pensa, infatti, l'alimentazione di chi fa esercizio fisico non deve avere caratteristiche particolari, se non la varietà e l'equilibrio. Ben diversa è la pratica di uno sport a livello agonistico; in questo caso l'alimentazione è un fondamentale supporto per l'allenamento e le competizioni, e deve essere supportata da un professionista della nutrizione. La tavola di chi pratica esercizio fisico deve accogliere tutti gli alimenti e i gruppi alimentari nelle giuste porzioni e frequenze di consumo, come le linee guida italiane raccomandano. È inoltre buona regola suddividere l'apporto energetico quotidiano in tre pasti principali (colazione, pranzo e cena) e due spuntini, assumendo un'adeguata quantità di liquidi – l'acqua è meglio di bevande zuccherine o gassate – nel corso della giornata. Eppure questi concetti, che nella loro semplicità sono ampiamente condivisi in ambito scientifico, faticano a farsi strada nell'opinione pubblica e negli ambienti sportivi, soprattutto palestre e centri *fitness*, dov'è spesso diffusa l'abitudine a regimi alimentari "fantasiosi" che, lungi dall'essere basati su una qualche base scientifica, risultano solo monotoni e poco equilibrati.



## Nel momento del fabbisogno

Inoltre il fabbisogno proteico ed energetico di chi pratica attività fisica non è così elevato: le proteine che introduciamo ogni giorno sono più che sufficienti (spesso addirittura troppe) a coprire i fabbisogni. Eppure, misuratori di calorie bruciate e cattiva informazione, spesso alimentata dal *marketing* pubblicitario, hanno contribuito nel tempo a creare questo mito. Classico è, ad esempio, il comportamento di alcune mamme che, finita la palestra o la piscina, hanno subito pronta la merendina e il succo di frutta in borsa, per reintegrare le energie (poche a dirla tutta) bruciate dai bambini. O il ragazzo desideroso di “mettere massa muscolare” che introduce in quantità industriali carne bianca o albume d'uovo, perché proteici e poveri di grassi. Niente di più sbagliato. Inoltre è opinione diffusa che alcuni nutrienti, venduti sotto forma di integratori, posseggano proprietà miracolose, che permettano di migliorare le prestazioni e la forma fisica. Il ricorso a tali sostanze è, nella gran parte dei casi, ingiustificato e a volte addirittura dannoso. E in ogni caso andrebbe attentamente valutato con il supporto di uno specialista e non autogestito o consigliato dall'istruttore praticone di turno, senza alcuna competenza e al limite dell'esercizio abusivo di professione.

## Il giusto peso

Altro falso mito da sfatare quello che l'esercizio fisico faccia dimagrire. Numerosi studi dimostrano, infatti, che da solo non è sufficiente. Questo perché da una parte può rappresentare un alibi per mangiare di più, anche per il fisiologico effetto di fame che induce. Dall'altra, sono troppe le variabili (durata, intensità e frequenza settimanale) che influiscono sulla qualità dell'esercizio fisico stesso e quindi sui suoi potenziali effetti sul dimagrimento. Niente paura, però: in associazione a un regime alimentare equilibrato e ipocalorico lo sport funziona eccome, utile non solo nel breve termine, ma anche e soprattutto nel tempo per mantenere il peso perso e permettersi a tavola, perché no?, qualche strappo alla regola. ■

# Nel loro piccolo

51

I *baby food* riempiono oggi gli scaffali di supermercati e negozi specializzati. L'offerta è tanta e tale che risulta davvero difficile orientarsi.

Sebbene rappresentino una valida alternativa per l'alimentazione infantile e garantiscano un livello di sicurezza igienica eccellente, alcune valutazioni dal punto di vista nutrizionale vanno fatte. Nonostante per tutto il primo anno di età sia raccomandato di evitare zucchero e sale nell'alimentazione del bambino, gli omogeneizzati (di frutta, di verdura o di carne, pesce e formaggio), così come i biscotti, le creme e i cereali per l'infanzia, ne contengono discrete quantità. Questo per motivi di carattere tecnologico, ma anche per favorirne il gradimento da parte dei piccoli consumatori. Comprensibile dal punto di vista dell'industria alimentare. Eppure non si può fare a meno di considerarlo un limite dal punto di vista nutrizionale. In tal senso leggere le etichette e confrontare tra loro più prodotti di diverse marche può indirizzare al meglio la scelta.

Un altro aspetto non di poco conto è quello relativo alle unità di vendita e, di conseguenza, alle porzioni di consumo. Basti pensare che ai classici vasetti di omogeneizzati da 80 g si sono affiancati nel tempo quelli da 100 e, per la frutta o la carne, anche da 120 g (venduti spesso in confezioni multiporzione a prezzo più vantaggioso). Il rischio in tal caso è che, sebbene sia possibile conservare il prodotto in frigorifero per le successive 24 ore, è poco probabile che venga riproposto al bambino per il pasto successivo: è, infatti, abbastanza frequente che il vasetto venga consumato tutto, anche dai più piccoli, per i quali quelle porzioni risultano effettivamente eccessive. Ultima valutazione: i *baby food* devono e possono rappresentare un valido supporto nel percorso di transizione di ogni bambino verso l'integrazione nella dieta familiare che deve avvenire nel rispetto dei suoi tempi senza, però, rimandarla troppo per comodità o per il timore che l'inserimento di alimenti nuovi determini il rifiuto. ■

**Istruzioni per l'uso di pastine, alimenti a base di cereali, biscotti, omogeneizzati e pappe pronte.**

