

Quanto **meno**

Pane, pasta, patatine, bibite e così via mangiando: quello che c'è da sapere sulle porzioni, perché per una corretta alimentazione conta anche la quantità.

■ **Ersilia Troiano**

Le porzioni sono cresciute, e con loro l'obesità": questo lo *slogan* di una campagna promossa qualche anno fa dal Dipartimento di Salute Pubblica della città di New York. E in effetti, se è vero che è importante cosa mangiamo, lo è anche quanto mangiamo. Numerosi studi hanno, infatti, dimostrato come, nel corso degli ultimi trent'anni, le porzioni degli alimenti confezionati, e non solo in America, siano enormemente cresciute. In Italia, ad esempio, si stima che siano aumentate in percentuali variabili dal 20 ad oltre il 200 per cento.

Senza mezza misure

Per quel che riguarda i consumi fuori casa, nel 1985 il classico panino con hamburger della più nota catena di *fast food* a livello mondiale pesava 104 grammi, per arrivare ai 240 del 1998 e ai 350 di oggi. Così come le formule di menu completi a prezzo offerta, con porzioni maxi di panini, pizza, bibite, patatine fritte e dolce. E, ancora, le porzioni medie di *pop corn* al cinema sono au-

mentate del 120 per cento, quelle di patatine del 100 per cento, quelle dei gelati del 95 per cento. Così come nei ristoranti o in pizzeria non esistono più, o quasi, le "mezze porzioni". Con il risultato che, nella logica del tutto corretta del "non si butta niente", consumiamo quantità eccessive di calorie che vanno a mettere a serio rischio il nostro bilancio energetico. Due ricercatori si sono addirittura presi la briga di misurare le dimensioni dei piatti e la composizione delle portate del quadro più riprodotto in assoluto nella storia, *l'Ultima Cena*. Ebbene, nel corso di un millennio, i due studiosi hanno visto come le dimensioni della portata principale siano aumentate del 69 per cento, quelle del piatto del 66 per cento, quelle del pane del 23 per cento, giungendo dunque alla conclusione che – proprio perché l'arte è lo specchio della cultura del tempo – l'abbondanza del cibo è un fenomeno che affonda le sue radici più lontano di quanto si pensa.

Di notevoli dimensioni

È tutta questione di dimensioni (o meglio, di porzioni) dunque? Indubbiamente no, ma anche queste contano. Basti riflettere sul fatto che molte persone, soprattutto quelle non abituate a



cucinare, non hanno idea, ad esempio, di quanta pasta ci sia nel loro piatto o di quanto pane consumino ogni giorno. Anche qui, molti sono gli studi che dimostrano che si pensa di mangiare molto meno di quanto realmente si mangi e che le porzioni raccomandate dall'Istituto nazionale per la ricerca sugli alimenti e la nutrizione (Inran) sono largamente disattese dalla gran parte della popolazione: 80 g di pasta (se consumata da sola, 40 se come minestra), 3/4 cucchiaini d'olio, 100 g di carne o 150 di pesce. Questi sono alcuni degli esempi di porzioni *standard*. Ci sono poi i 100 grammi di formaggio fresco (per intenderci, i latticini) o i 50 di formaggi stagionati e i 125 ml di latte. Basterebbe provare a visualizzare queste quantità una sola volta, utilizzando una piccola bilancia casalinga, per capire di quanto si discosti la propria alimentazione quotidiana da quella di riferimento. Inutile dire che, a seconda dei fabbisogni energetici e nutritivi individuali, il numero di porzioni da consumare durante la giornata di questo o quell'alimento possano variare. Ma il punto di partenza è sempre quello.

In piccolo

E per i bambini? Data la variabilità dei fabbisogni a seconda dell'età, non esistono porzioni *standard* di riferimento. Un esempio può essere rappresentato dai menu della ristorazione scolastica, suddivisi per fasce d'età. E in ogni caso, soprattutto per quel che riguarda carne, pesce e prodotti animali, le porzioni raccomandate sono più o meno la metà di quelle di un adulto. E, invece, proprio con i bambini, nell'errata convinzione che debbano mangiare tanto per crescere, si rischia di combinare dei grandi pasticci, abituandoli a mangiare effettivamente troppo rispetto alle loro reali esigenze. E, sempre per i bambini (ma anche per gli adulti), attenzione a *snack* dolci e salati venduti in confezioni *oversize* che rischiano di indurre un consumo eccessivo, proprio perché, una volta aperti, è più o meno normale consumare tutta la confezione. Sebbene a un costo un po' più elevato – ma con indubbio guadagno per la salute – è bene acquistare le confezioni monoporzionamento in *multipack*, che permettono di gestire al meglio la merenda o il piccolo fuoripasto. E per le bibite? Meglio l'acqua. Ma, se proprio di altre bevande non si può fare a meno, cerchiamo confezioni monoporzionamento nelle dimensioni più piccole possibile. ■

In funzione di

Che cosa sono e a che cosa servono gli alimenti funzionali.

Sono alimenti che, oltre al loro valore nutritivo, hanno un effetto benefico su una o più funzioni nell'organismo, per il miglioramento dello stato di salute e benessere o per la riduzione del rischio di malattia (ad esempio, con funzione antiossidante, antipertensiva, ipocolesterolemizzante). Ecco gli alimenti chiamati funzionali che possono dunque far parte di un regime alimentare normale, e non vanno confusi con gli integratori alimentari. Per essere definito come funzionale, tuttavia, gli effetti benefici di un alimento sulla salute e nella prevenzione delle malattie devono essere rigorosamente provati da studi scientifici adeguati e approvati dall'Autorità Europea per la Sicurezza Alimentare (Efsa). Sempre più numerose sugli scaffali dei supermercati e dei negozi le varietà di alimenti funzionali, dai biscotti allo yogurt, dalle bevande ai cereali. Ma è importante considerare che, per assumere la giusta dose del nutriente ad effetto benefico, vanno rispettate le indicazioni relative alla quantità di prodotto da consumare quotidianamente. Non vi è rischio, dunque, di un uso inadeguato o indiscriminato di questi prodotti, se si rispettano le indicazioni in etichetta e, in tal senso, il consumatore è tutelato dalla precisa normativa in materia. Se, invece, un rischio c'è nella sempre maggiore diffusione del consumo di alimenti funzionali è quello di "medicalizzare" troppo l'alimentazione, facendo la spesa al supermercato come in una farmacia e togliendo all'alimentazione il suo significato sostanziale di cultura, tradizione, socialità e gusto. Purtroppo una certa parte dell'industria alimentare non è di nessun aiuto, anzi è complice – con il bombardamento pubblicitario – della diffusione della paura, troppo spesso ingiustificata, che l'alimentazione di adulti e bambini sia inadeguata, nonché dell'idea della presunta (e altrettanto infondata) necessità di integrare un regime alimentare vario ed equilibrato. Questo sì, sempre e comunque, la migliore strategia, insieme a un corretto stile di vita, per guadagnare davvero in salute. ■

