

LA COMPOSIZIONE IDEALE DEL PRANZO E DELLA CENA

Quale composizione è bene che abbiano normalmente il pranzo e la cena?

C'è ancora qualcuno che sostiene che si deve dissociare, ossia che nel pranzo si devono assumere i carboidrati e nella cena le proteine. La spiegazione che viene data a questo modo di distribuire i macronutrienti nei pasti è che la sera non è il caso di mangiare carboidrati poiché di notte non si spendono energie e, dunque, i carboidrati assunti si trasformano tutti in grasso. In realtà l'uomo non funziona come la nostra auto o come il nostro motorino che quando sono fermi non bruciano benzina. Anche se si dorme, solo per il fatto di vivere, noi spendiamo necessariamente molta energia, poiché ognuna delle cellule del nostro corpo deve lavorare, come minimo facendo uscire sodio dalla propria membrana e facendo entrare potassio all'interno. E poi il cuore deve continuare a pompare sangue; i polmoni devono essere fatti espandere e poi vanno compressi per tirar dentro l'aria e poi per espellerla; le ghiandole endocrine devono fabbricare ormoni con continuità; e così via.

Le necessità caloriche dell'individuo sedentario, quello che fa le sue ore di lavoro su una sedia e va in ufficio in auto, sono quasi esclusivamente determinate da queste necessità di base. Durante tutto il giorno, insomma e quindi anche di notte, si consumano molte calorie e, quindi, non ha senso dire che la sera si devono mangiare soltanto proteine.

Secondo i criteri più moderni, invece, in ogni pasto è utile consumare un po' di proteine, un po' di carboidrati e un po' di grassi. L'equilibrio fra questi macronutrienti aiuta a stare meglio.

Fatte queste premesse, quale composizione devono avere il pranzo e la cena, specie di chi pratica sport e si allena abitualmente?

In Italia la pasta e il riso sono i cibi a base di carboidrati che si consumano più di frequente; è importante ad ogni modo non mangiarne porzioni molto abbondanti. Si può dire che 80 grammi siano la quantità che sarebbe bene non superare se non eccezionalmente, specie se nello stesso pasto si consumano pane ed eventualmente un dessert. Fra i fornitori di proteine, la scelta migliore è quella del pesce e del pollame, seguita da affettati quali il prosciutto, la bresaola o la fesa di tacchino e dalle carni bovine magre; fra i formaggi i migliori sono i tre tipi di grana (parmigiano, padano e trentino) e la mozzarella. In un pasto davvero "sano", ad ogni modo, non deve mai mancare una buona quantità di verdura cruda o cotta, specie colorata di verde, giallo, arancione, rosso o viola. condita con olio extra vergine d'oliva e aceto. Il minestrone di verdura è un'ottima alternativa alla pasta o al riso. La frutta fresca di stagione, infine, non dovrebbe mai mancare.

Enrico ARCELLI