BenEssere

La salute con l'anima

mensile | anno XXVII | n. 05 | maggio 2015 | € 2,90 (Italia) – www.lasaluteconlanima.it

INFERTILITÀ
LE CURE CHE AIUTANO A DIVENTARE GENITORI

Ginecologia
Come affrontare la menopausa precoce

Bambini
Arriva l'estate: consigli per le neomamme

Uova
Un piatto da riscoprire

FITOTERAPIA
Le schede da ritagliare e conservare

Psicologia
Gli intelligenti emotivi

Il test
Scopri quanto sei fedele

Expo 2015
Una guida per non perdersi

PAOLA SALUZZI
«Ecco perché non ho potuto avere figli»

La popolare giornalista racconta il suo dramma: «Ho sofferto di fibromi uterini, ma ho trovato la forza per andare avanti grazie alla mia famiglia»

SAN PAOLO
9 772282 165005 50005

Poste Italiane S.p.A. - Sped. Abb. Post. - D.L. 353/2003-L.27/02/04 N.46 - art.1 c1 DCB/CN - Austria € 6,50 - Belgio € 6,00 - Portogallo € 5,50

COMBINAZIONI ALIMENTARI

Cereali e legumi per pasti equilibrati

L'associazione di alcuni alimenti, tra di loro antagonisti, ci causa una digestione difficoltosa e uno spreco di nutrienti. Per questo è importante conoscere i giusti abbinamenti. Con una vantaggio anche per la linea.

di **Fulvia Degl'Innocenti**

in collaborazione con
Agostino Gazzurelli
naturopata ed esperto di alimentazione

È errato accostare diverse proteine, come latte e derivati con carne o uova

Terminare il pasto con un pezzo di formaggio o con una macedonia fa parte delle abitudini alimentari più comuni, così come un pranzo con tre o quattro portate che magari prevede carni e uova, latticini e affettati. Niente di più sbagliato secondo i principi del mangiare sano che pongono l'accento sulle corrette combinazioni alimentari. Ne parliamo con Agostino Gazzurelli, naturopata, che in linea con l'eubiotica di Luca Pecchiai, ovvero la scienza del vivere bene in armonia con le leggi della natura, affianca da anni ai rimedi fitoterapici le indicazioni per un giusto nutrimento, che non affatica l'apparato digerente, accelera il metabolismo e permette un più semplice controllo delle calorie. «L'uomo nel corso del tempo ha selezionato in modo spontaneo l'alimentazione

CORBIS, THINKSTOCK

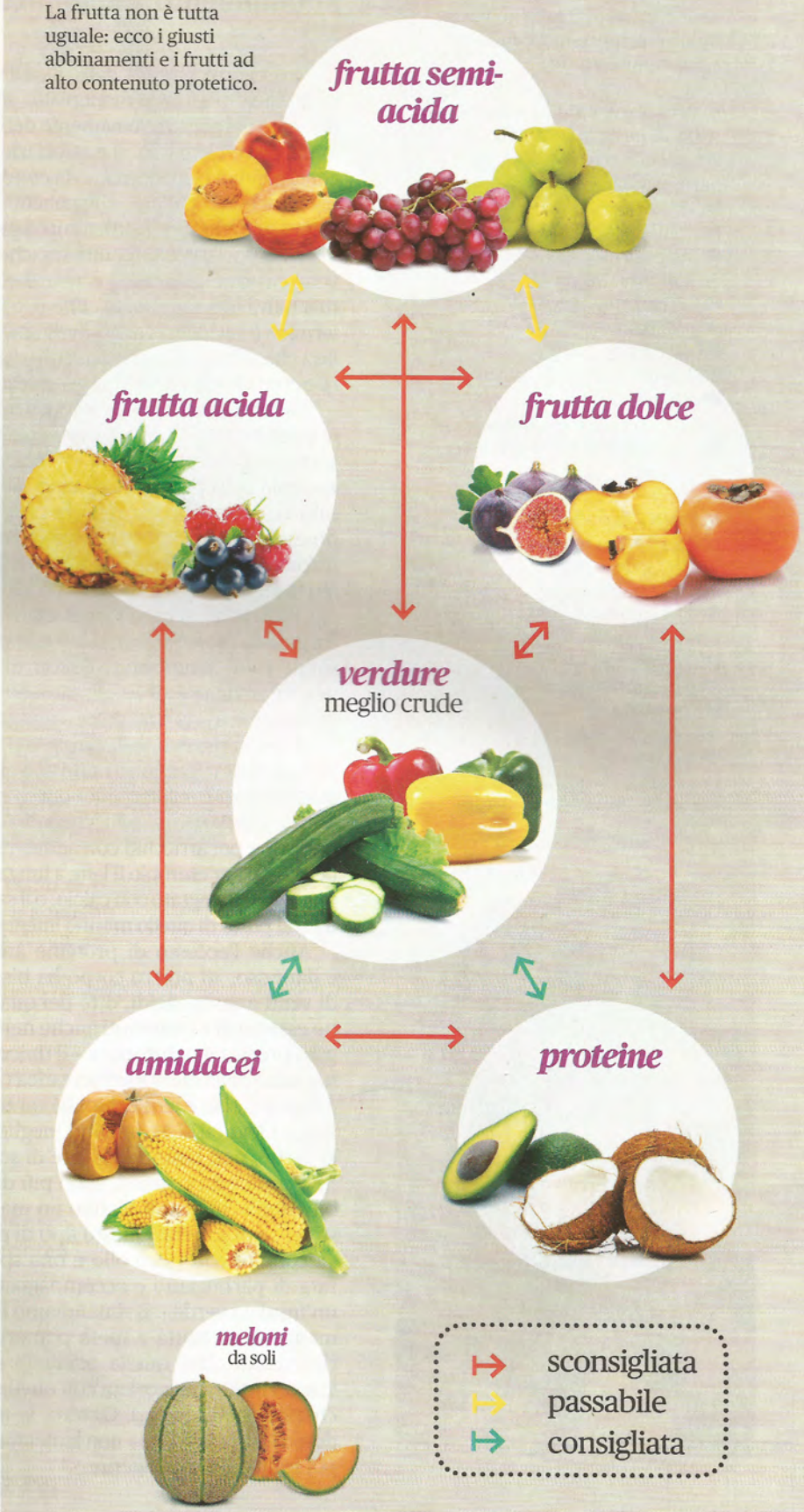
Se si ha ancora fame meglio fare un bis piuttosto che aggiungere un altro prodotto

corretta», spiega l'esperto. «Il risultato è la dieta mediterranea, che poi la scienza ha dimostrato essere la migliore per l'equilibrio del nostro organismo ed è stata dichiarata dall'Unesco patrimonio culturale dell'umanità».

Al centro di questa alimentazione ci sono i cereali integrali e le verdure, mentre in termini quantitativi è ridotto l'apporto proteico. Se pensiamo invece ai pasti più comuni, il rapporto si capovolge e a farla da padrone sono proprio le proteine. Iniziando dalla prima infanzia. La maggior parte delle persone di mezza età è stata svezzata con pappe a base di brodo di carne, a cui veniva aggiunto un omogeneizzato e magari un'integrazione di formaggino. Per fortuna le indicazioni pediatriche ora hanno in parte corretto questa modalità, che va a sovraccaricare il fegato ed è l'anticamera per l'obesità. Lo stesso errore lo ritroviamo in molti piatti comuni, che abbinano diverse fonti proteiche e sono ricchi di grassi.

Evitiamo di mescolare tra di loro ananas con pomodori e zucchine

La frutta non è tutta uguale: ecco i giusti abbinamenti e i frutti ad alto contenuto protetico.



benessere@stpauls.it

Menù a confronto

Vediamo nel dettaglio un pasto tipico pluriportata a confronto con un monopiatto.

A. Primo, secondo e contorno
100 g di pasta bianca con 20 g di olio o burro e 20 g di parmigiano:
- circa 600 calorie

100 g di bistecca bovina:
- 220 calore

50 g di insalata verde:
- 10 calorie

50 g di pane:
- 80 calorie

200 g di frutta:
- 80 calorie

Per un totale di 1050 calorie.

B. Pasta e fagioli
100 g di pasta semintegrale:
- 340 calore

50 g di fagioli secchi:
- 170 calore

100 g di insalata verde:
- 20 calorie

25 g di condimento:
- 200 calorie

10 g di parmigiano:
- 40 calorie

Per un totale di 765 calorie.

Una pizza al prosciutto innaffiata di birra è un esempio di cattivo abbinamento alimentare

«Occorre passare dalla filosofia del pasto multi-portata al monopiatto, tenendo conto del giusto abbinamento dei cibi», ammonisce Gazzarelli. «Le associazioni incongruenti di cibo innestano la cosiddetta digestione competitiva, che genera come primo sintomo l'acidità di stomaco, la quale causa uno spreco di nutrienti, che non vengono cioè assimilati, e una flora fermentativa (gas intestinali). Effetto a lungo termine è l'acidificazione a livello metabolico, che affatica il lavoro dei reni e del cuore e ci rende più vulnerabili alle malattie».

Andiamo a vedere nel dettaglio le errate combinazioni. Le proteine animali non vanno abbinate con gli amidi (come per esempio nella pasta al ragù arricchito con salsicce); diverse fonti proteiche non devono essere combinate tra di loro (come in un'omelette con formaggio e prosciutto, o una fettina di gorgonzola dopo la bistecca). Altra combinazione scorretta è quella tra grassi e proteine (burro con carne), bevande acide come il vino o il succo di limone e le proteine e gli amidi. Altro errore è mangiare la frutta o un dolce a fine pasto.

«Oltre al rispetto delle giuste combinazioni, evitiamo zuccheri raffinati e cibi industriali e non biologici», continua l'esperto. «Meglio preferire i cibi integrali a quelli raffinati e poi arricchiti con additivi sintetici, come per esempio il latte a lunga conservazione integrato con calcio, o il sale iodato al posto di quello marino integrale».

Anche l'eccesso di proteine animali è dannoso. «Il nostro corpo ha bisogno di venti amminoacidi, otto dei quali sono essenziali e contenuti anche nei legumi», precisa il naturopata. «Il tipico monopiatto della dieta mediterranea (pasta e fagioli o riso e lenticchie) ha tanti vantaggi: i legumi si assimilano meglio della carne, non hanno sostanze di scarto, non contengono grassi, sono più digeribili, non acidificano, danno un maggiore senso di sazietà. Questo tipo di piatto va condito con poco olio e una spolverata di parmigiano e accompagnato da un'insalata verde». E rimandiamo il momento della frutta a metà pomeriggio, ricordando che quella acida (arance, kiwi...) non va mescolata con quella zuccherina (pera, uva...). Ovvero, la macedonia è sì gustosa, ma non lamentiamoci poi se fatichiamo a digerire.

SHUTTERSTOCK