



RCS

Cinisello a.s.d.

Ricreazione Cultura Sport
Per il tempo libero



COME PREPARARE UN PASTO SANO

La tradizione della cucina è generalmente orientata a soddisfare il gusto e l'apparenza. Un piatto deve presentarsi bene e soddisfare il palato.

Ma poiché il pasto è una necessità prima che un piacere, è bene che l'attenzione si orienti sul contenuto alimentare prima che sul gusto.

Per fare questo si deve tener presente quanto già detto nella scheda salute N. 45, che descrive come il nostro corpo riconosce gli alimenti. Per il nostro corpo non sarà l'etichetta a identificare l'alimento, ma la sua composizione chimica che distingue ogni macroalimento in **tre categorie**: proteine, carboidrati, grassi. Le diverse parti dell'apparato digerente sono attrezzate con enzimi che digeriscono una o più delle tre categorie producendo molecole semplici: **amminoacidi** (dalle proteine), **glucosio** (dai carboidrati) **acidi grassi** liberi (dai trigliceridi).

Dopo digestione il corpo utilizzerà le molecole semplificate: gli **amminoacidi** per ricostruire le parti consumate dal metabolismo, il **glucosio e i grassi** come combustibili per i bisogni energetici.

La quantità di alimento necessaria è abbastanza costante per le proteine, utili al ripristino della parte strutturale. Molto più variabile la parte destinata al consumo energetico (glucosio e grassi), ma bisogna tener presente che il corpo è in grado di trasformare gli amminoacidi in glucosio in caso di necessità.

Poiché è impossibile somministrare l'esatto fabbisogno di ciascun pasto, il corpo deve sapersi automaticamente regolare oltre che per il miglior utilizzo dei tre componenti (ripetiamo: amminoacidi, glucosio, acidi grassi) anche nel rendere inoffensive le quantità in eccesso di tutti e tre onde evitare che il corpo si riempia di rifiuti.

Questa funzione di pulizia (rimozione e stoccaggio) è particolarmente essenziale per il glucosio che svolge il doppio ruolo di alimento essenziale e sostanza tossica, tanto da preoccuparci quando nel sangue supera la soglia di 90 mg/100 ml (diabete).

Il servizio di pulizia è assicurato dal fegato che trasforma in grasso sia gli amminoacidi che il glucosio, e **dal sangue** che esegue il trasporto al deposito localizzato nelle cellule adipose sotto la pelle.

Ci si può chiedere come possa il corpo così regolato rispondere a esigenze estreme come nel caso di intensa attività fisica o digiuno: il fegato e le cellule adipose provvederanno a fornire glucosio e acidi grassi messi in deposito. Più difficile è la fornitura di amminoacidi (sempre ad opera del fegato) perché solo una parte di essi può essere prodotta, la maggior parte deve essere assunta con l'alimentazione.

Fatte queste premesse appare chiaro che i pasti, oltre ad essere essenziali per la sopravvivenza, non devono essere eccessivi o squilibrati pena conseguenze sullo stato di salute.

Il fabbisogno giornaliero per una vita sedentaria è di **50g di proteine** (250g di carni perché l'80% della carne è acqua – carni rosse e pesce azzurro per il gruppo sanguigno "O" e "B" – carni bianche e pesce azzurro per il gruppo sanguigno "A") e **altrettanto di grassi** (meglio ω3 per la funzione antiinfiammatoria). I carboidrati sottoporranno il fegato ad un grande lavoro di trasformazione in grassi. Meglio non esagerare.

Ultimo accorgimento per un pasto equilibrato è l'assunzione di **100 g di verdure**. Composte di cellulosa non verranno assimilate. Creeranno la massa fecale utile ad impedire la stitichezza e in più contengono Sali minerali nelle quantità utili ai processi biologici.