



La corretta **SPESA** alimentare

È molto importante leggere l'etichetta del prodotto che stiamo per acquistare. Ecco come interpretarla per trasformarla nella migliore alleata per la vostra forma fisica.

di Samantha Biale

dott.ssa, nutrizionista,

Diet Coarch dell'Accademia del Benessere,
in onda su Rete4, esperto on-line sul portale
www.lemiearticolazioni.it

La prima regola per fare una spesa sana è leggere, o meglio, comprendere le etichette. Caratteri microscopici e tabelle nutrizionali poco comprensibili per chi non conosce "la materia", sono spesso un ostacolo.

Meglio rinunciare alla lettura o rinunciare all'acquisto? Nessuna delle due.

L'etichetta è importantissima: rappresenta la carta d'identità di ogni prodotto alimentare. Il suo compito è quello di aiutarvi a scegliere tra tante opportunità simili, e guidarvi alle quantità ideali con cui consumare quel cibo.

Ecco come interpretarla per trasformarla nella migliore alleata per la vostra forma fisica.

Articolazioni comprese.

Gli ingredienti

La legge prevede che vengano scritti in ordine decrescente in base alle quantità presenti nel prodotto. Il primo ingrediente della lista è quindi il più rilevante, per poi scendere sino all'ultimo. Tra i primi posti dovrebbero sempre comparire materie prime sane e genuine come farina integrale, verdure, uova e frutta. Tra varie alternative simili, scegliete il prodotto con l'elenco degli ingredienti più corto: generalmente, meno un cibo è elaborato e meno additivi sono presenti, più è genuino.

Le sigle numeriche precedute dalla lettera E, del tipo E204, identificano gli additivi: anche se alcuni sono di origine naturale, in linea di principio meno ce ne sono, meglio è.

Il valore energetico (le calorie)

Troverete questo valore espresso in due modi diversi, ovvero in Kcal (Kilocalorie) e Kj (Kilojoule).

Prendete in considerazione solo il dato espresso in Kilocalorie. Il Kilojoule è un'unità di misura che in Italia non usiamo, ma viene messa in etichetta per adeguarsi agli standard internazionali. In genere, le calorie sono espresse per 100 g di prodotto, ma fate attenzione perché a volte sono indicate "per porzione", come accade per le merendine.

Per valutare se le calorie sono tante o poche, confrontate alimenti simili e, soprattutto, tenete sempre in mente quante calorie vi servono in un giorno. In linea di massima, le donne si attestano a 1800, gli uomini a 2200.

I 3 nutrienti fondamentali: carboidrati, grassi e proteine

Nelle etichette nutrizionali troverete, espressi in grammi, quanti carboidrati, grassi e proteine sono presenti in 100 g o in una porzione di prodotto. Per quanto riguarda i carboidrati potete trovare anche una dizione supplementare «di cui zuccheri», che rappresenta la quota di zuccheri semplici presenti sul totale dei carboidrati.

Più è elevata la quota di zuccheri, più il prodotto ha un alto indice glicemico e quindi non è amico della salute. L'assunzione giornaliera raccomandata di carboidrati è intorno al 50-55% delle calorie totali, ma ricordatevi che gli zuccheri semplici non dovrebbero superare il 10-12%.

Per quanto riguarda i grassi potete trovare anche la specifica «di cui saturi», «di cui monoinsaturi» e «di cui polinsaturi», che rappresenta la rispettiva distribuzione dei vari tipi di grassi nella quota lipidica totale.

Nella valutazione di questo dato considerate che l'assunzione raccomandata di grassi è intorno al 25-30% dell'energia giornaliera totale. Tanto più è elevata la quota di grassi saturi, meno si tratta di un prodotto sano (i grassi saturi non dovrebbero superare il 10% delle calorie quotidiane totali). Grassi monoinsa-

turi e polinsaturi sono, invece, amici della salute e delle articolazioni, a patto che i lipidi totali del prodotto non siano eccessivi. In quest'ultimo caso, la moderazione nel consumo è d'obbligo! Se non trovate le specifiche sui vari tipi di grassi, ma solo l'indicazione quantitativa dei grassi totali, tornate all'elenco degli ingredienti: se compaiono «margarina» o «grassi vegetali» con o senza l'aggettivo «idrogenati», lasciate l'alimento nello scaffale e optate per un altro prodotto più sano.

Per quanto riguarda le fibre potete trovare anche la dizione «di cui fibra solubile» e «di cui fibra insolubile», che rappresenta la quota dei due tipi fondamentali di fibre.

Sono entrambi preziosi per la salute. Dovremmo consumarne circa 20-35 g al giorno (volendo essere precisi, 3 parti di fibre insolubili e 1 parte di solubili). Le solubili danno un miglior senso di sazietà e ostacolano – sebbene in minima parte – l'assorbimento degli zuccheri e del colesterolo presenti nel prodotto, mentre le insolubili agevolano il transito intestinale.

Vitamine e Minerali

Su molte etichette potete trovare anche le quantità di vitamine e mi-

nerali. Vicino al quantitativo espresso in milligrammi (mg) o microgrammi (µg) vedrete anche il riferimento percentuale alla razione giornaliera raccomandata: la cosiddetta «RDA» o «GDA», che fornisce un'indicazione di massima sul fabbisogno giornaliero dei vari nutrienti.

Per esempio, se trovate sull'etichetta nutrizionale che 100 ml di succo di frutta danno 30 mg di vitamina C (pari al 50% della GDA), significa che bevendo quella quantità vi assicurate la metà del fabbisogno giornaliero ideale di vitamina C. Se dovette fare i conti con problematiche articolari, fate in modo di assicurarvi ottime quantità di questa vitamina che protegge le cellule dall'azione dannosa dei radicali liberi, ma soprattutto è essenziale per la produzione endogena di collagene, il costituente fondamentale delle cartilagini. Non a caso, ne aumenta il fabbisogno durante le infiammazioni articolari. Nessun problema di sovradosaggio: quella in eccesso viene eliminata con le urine.

In fine, fate particolare attenzione al valore di sodio, se lo trovate indicato. Dovreste assumerne il meno possibile. Il livello raccomandato è compreso fra i 575 e i 3.500 mg al giorno, pari all'incirca a 1,5-8 g di sale.

