

LA REALTÀ DELLA DIETA QUOTIDIANA

DENSITÀ DEI NUTRIENTI + DIVERSITÀ DEI NUTRIENTI = NUTRIZIONE OTTIMALE + VITALITÀ

“La più grande sfida sulla salute che dobbiamo fronteggiare oggi è trovare il modo di aumentare i livelli di nutrienti nella nostra dieta e la varietà di cibo che mangiamo ogni giorno, senza aumentare le calorie!” dice il Dr. Fred Hooper del Comitato di Consulenza Scientifica GNLD. Il fine ultimo della dieta è di fornire una vasta e abbondante varietà di nutrienti – cioè la densità dei nutrienti e la diversità dei nutrienti. La dieta, senza questi due elementi, può compromettere la vitalità di oggi e la salute di domani.

DENSITÀ DEI NUTRIENTI

Il cibo ideale dovrebbe avere poche calorie e tanti nutrienti. In realtà, invece, ingeriamo tante calorie e pochi nutrienti. Quando mangiamo, per esempio, le patatine fritte, noi togliamo la pelle delle patate ricca di nutrienti e lasciamo una massa di amidi che viene tagliata, fritta e salata. Un cibo come questo è povero di nutrienti e ricco di calorie e raramente fornisce la densità di nutrienti data invece da un cibo integrale.

DIVERSITÀ DEI NUTRIENTI

L'idea di assumere un'ampia varietà di nutrienti non è nuova, ma la consapevolezza di questo concetto è aumentata. Mentre la precedente generazione è cresciuta pensando che la diversità consistesse in 3 diversi pasti, alla generazione successiva è stato detto di mangiare cibi provenienti da “Quattro Gruppi Base di Cibo”. Successivamente, per incoraggiare la diversità della dieta, questa raccomandazione è stata modificata ed è stato raccomandato di scegliere gli alimenti dalla “Piramide del Cibo”.

Sfortunatamente molte persone cadono in una pratica chiamata “tunnel dell'alimentazione”, cioè mangiano sempre

lo stesso cibo (ad esempio la stessa prima colazione a base di cereali ogni giorno). Questo sistema erode la diversità. Può anche ridurre la disponibilità di certi nutrienti, impattando in tal modo anche la densità della dieta.

Le persone fanno a meno di molti importanti nutrienti perché le loro abitudini alimentari sono precisamente “abitudini”. Ad esempio una grande parte della popolazione non sfrutta la protezione antiossidante dei mirtili, perché non mangia mai mirtili. Solo alcuni mangiano di tanto in tanto un pò di mirtili quando decidono di concedersi un pò di marmellata. Ma i mirtili sono una delle fonti più ricche di nutrienti salutari chiamati flavonoidi che, come la ricerca ha dimostrato, giocano un ruolo decisivo nella prevenzione delle malattie cardiache, nell'ictus, nei tumori e altre malattie. La stessa cosa potrebbe dirsi per altri nutrienti benefici che le persone non assumono anche quando mangiano grandi quantità di cibo.

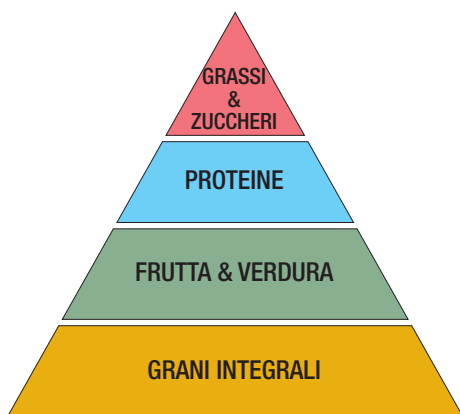
SAPPIAMO DI PIÙ, MA ANCORA FACCIAMO DELLE SCELTE SBAGLIATE

“Fai ciò che ti dico, non quello che io faccio”, questa potrebbe essere la frase ricorrente a proposito della dieta. La gente sa che dovrebbe mangiare cibo salutare. Eppure, la maggior parte delle persone fa spesso delle scelte sbagliate, a prescindere dalle proprie conoscenze.

Per esempio è noto che occorrerebbe:

- Ridurre l'assunzione di grasso a circa il 30% o meno delle calorie totali.
- Limitare i grassi saturi a meno del 10% delle calorie.
- Consumare meno di 300 milligrammi di colesterolo ogni giorno.
- Mangiare almeno 5 porzioni di frutta e verdura ogni giorno.
- Aumentare l'assunzione di carboidrati complessi mangiando cinque o sei porzioni tra pane, cereali e legumi ogni giorno.

PORZIONI RACCOMANDATE

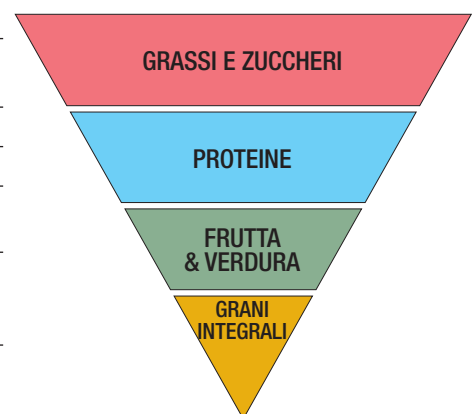


ATTIVITÀ FISICA & CONTROLLO DEL PESO

TIPI DI ALIMENTI	PORZIONI GIORNALIERE RACCOMANDATE	PORZIONI GIORNALIERE EFFETTIVE
Pane, cereali, riso, pasta	6-11	5.1
Verdura	3-5	2
Frutta	2-4	1
Latte, yogurt, formaggio	2-3	1.3
Carne, pollame, pesce, fagioli, uova; noccioline	2-3	2.2
Grassi, olio dolci	meno possibile	3.5

Fonte: *Eating in America Today*, Edition II

PORZIONI EFFETTIVE



NESSUNA ATTIVITÀ FISICA & SOVRAPPESO

- Assumere un moderato quantitativo di proteine.
- Limitare l'assunzione giornaliera totale di sodio a 2.400 milligrammi o meno.
- Assumere il Fabbisogno Giornaliero Raccomandato (Recommended Daily Allowance = RDA) di calcio.

Ma, nonostante l'accresciuta consapevolezza, la dieta non è migliorata. Uno studio del 1991 che prendeva in esame le tendenze alimentari degli Americani in circa un trentennio, ha rivelato che solo il 25% delle persone ancora in vita, ha assunto una dieta salutare. E poichè un numero sempre maggiore di nazioni entra nel novero dei paesi industrializzati in cui vengono consumati cibi lavorati, grassi, salati o dolci, sembra proprio che debbano prevalere le scelte dietetiche non salutari.

CONTROLLO EFFETTIVO: COSA DOVREMMO MANGIARE COMPARATO CON QUELLO CHE EFFETTIVAMENTE MANGIAMO

Il legame tra dieta e salute è un fatto ormai talmente associato che le organizzazioni che tutelano la salute pubblica in quasi tutto il mondo, fanno delle raccomandazioni sulla dieta. In Europa, per esempio, i Dipartimenti della Salute raccomandano l'assunzione giornaliera di vari tipi di cibo. Osservate nella tabella sotto, cosa gli Europei dovrebbero mangiare, comparato con ciò che effettivamente mangiano. Tenete presente che le cattive abitudini alimentari non sono un'esclusiva degli Europei. Simili abitudini, pochi vegetali e troppi grassi e dolci, esistono nella maggior parte delle nazioni industrializzate.

Il consumo medio diventa particolarmente allarmante quando parliamo di frutta e verdura. Praticamente tutte le maggiori organizzazioni mondiali della sanità raccomandano di consumare almeno 5 porzioni di frutta e verdura al giorno per mantenere una salute ottimale. Anzi viene normalmente raccomandato un consumo giornaliero che va da 5 a 9 porzioni di frutta e verdura ogni giorno.

Frutta e verdura contengono vitamine, minerali, fibre e altri fitonutrienti salutari (nutrienti disponibili solo nella verdura, quali carotenoidi, flavonoidi, crucifere, ecc.). Numerosi studi dimostrano che il divario esistente tra la dieta ideale e i consumi attuali è enorme:

- Solo il 9% degli Europei mangiano il quantitativo minimo raccomandato di frutta e verdura.
- Ogni giorno, almeno la metà della popolazione non mangia frutta!
- Ogni giorno, almeno un quarto della popolazione non mangia affatto verdura!
- Ogni giorno, circa il 70% della popolazione non mangia frutta ricca di vitamina C!
- Ogni giorno, circa l'80% della popolazione non mangia frutta o verdure ricche di carotenoidi!
- Dovremmo mangiare una porzione di vegetali contenenti crucifere ogni giorno, ma attualmente ne mangiamo a malapena una porzione a settimana!
- Tendiamo a sovrastimare il quantitativo di cibo buono che mangiamo e a sottostimare quello cattivo, le statistiche dimostrano che la nostra sovrastima è di circa il 30%.

L'EVOLUZIONE DELLA DIETA UMANA: I NOSTRI ANTENATI MANGIAVANO MEGLIO DI NOI!

La dieta moderna è molto diversa dal cibo che gli esseri umani hanno consumato per due milioni di anni. Prima che si sviluppasse l'agricoltura, circa 20.000 anni fa, essi erano principalmente dei cacciatori e raccoglitori, con una dieta composta principalmente di frutta, verdura, nocchie, semi, legumi, pesce e selvaggina. Gli scienziati credono che i nostri antenati mangiassero circa il triplo della frutta e verdura che consumiamo attualmente.

Inoltre questi cibi venivano generalmente consumati entro poche ore dalla raccolta, senza subire alcun processo di cottura. E' come se i nostri avi assumessero vitamine e minerali abbondantemente in eccesso rispetto agli attuali RDA (da 1,5 a 5 volte di più), anche se ciò non significa che mangiassero delle megadosi. Mangiavano anche molta più fibra di noi. Sotto molti aspetti la dieta dei nostri avi rispecchiava le raccomandazioni delle organizzazioni mondiali della sanità, cioè seguivano la tradizionale Dieta Mediterranea o Asiatica, in pratica una dieta semi-vegetariana. I nostri antenati non vivevano a lungo, ma a causa di infezioni e incidenti, non di malattie degenerative.

LIVELLI DI ASSUNZIONE PER VARI NUTRIENTI¹

	ANTENATI PREISTORICI (ASSUNZIONE STIMATA)	RDA (FABBISOGNO GIORNALIERO)	UOMO MODERNO (FABBISOGNO ATTUALE)
VITAMINE, MG/GIORNO			
Riboflavina	5.01	1.3-1.7	1.34-2.08
Folato	0.34	0.18-0.2	0.149-0.205
Tiamina	3.07	1.1-1.5	1.08-1.75
Acido Ascorbico	439	60	77-109
Vitamina A ²	2,240	800-1,000	1,170-1,414
Vitamin E, I.U.	28	8-10	7-10
MINERALI, MG/GIORNO			
Ferro	62.4	10-15	10-11
Zinco	33.4	12-15	10-15
Calcio	1,520	800-1,200	750
Sodio	604	500-2,400	4,000
Potassio	6,970	3,500	2,500
Fibra, gr/giorno	86	20-30	10-20
Energia, kcal/giorno	2,500	2,200-2,900	1,750-2,500

¹Adattata da: Eaton, S.B., Eaton III, S.B., Konner, M.J. and Shostak, M. An Evolutionary Perspective Enhances Understanding of Human Nutritional Requirements. *J. Nutr.* 126:1732-1740, 1996. ² Retinolo.

Il cibo è abbondante e disponibile nelle nazioni industrializzate, quindi il problema non è rappresentato dalla sua scarsità! Ciononostante, gli studi dimostrano che praticamente nessuno di noi assume i Fabbisogni Giornalieri Raccomandati (RDA) di importanti vitamine e minerali!

L'RDA è l'ammontare di vitamine e minerali necessari per prevenire l'insorgere di sintomi da carenza di questi nutrienti in persone che godono buona salute. Molte persone pensano che non sia necessario assumere quotidianamente il necessario quantitativo di nutrienti, a patto che l'assunzione avvenga nell'arco di più giorni. Però gli studi dimostrano che spesso l'assunzione necessaria di nutrienti non avviene nè giornalmente nè nell'arco di più giorni.

L'RDA PER SOPRAVVIVERE, MA L'ODI PER PROSPERARE!

La tragedia è che, non solo non consumiamo il quantitativo di nutrienti che potrebbero prevenire sintomi da carenza degli stessi, ma tralasciamo anche quelli che potrebbero portarci ad un passo da una salute ottimale! Potrete sopravvivere con una dieta povera, ma certamente non sarete al meglio della forma. Mentre i sintomi da carenza possono essere corretti fornendo le sostanze che mancano, molti scienziati credono che una salute ottimale sia il risultato di un'assunzione di vitamine e minerali che ecceda il Fabbisogno Giornaliero Raccomandato (RDA). Secondo il Premio Nobel Linus Pauling:

“L'RDA di una vitamina, per la maggior parte delle persone, non è il quantitativo che contribuisce a dare la salute migliore. Al contrario è solo un quantitativo stimato che, per molti, potrebbe prevenire la morte o malattie serie da carenza vitaminica. I valori per l'assunzione giornaliera delle varie vitamine che concorrono a donare una salute ottimale, dovrebbero essere, per molti, superiori a quelli suggeriti dall'RDA.” Un concetto questo che cresce nell'ambito della comunità scientifica, conosciuto come Razione Giornaliera Ottimale (Optimal Daily Intake = ODI), un concetto introdotto dagli scienziati GNLD negli anni Settanta.

INTEGRATORI: “ASSICURAZIONE NUTRIZIONALE”

La Densità dei Nutrienti e la Diversità dei Nutrienti sono i due lati della medaglia. La ricerca indica che in realtà non potete assumere, ogni giorno, tutti i nutrienti necessari per una salute e una vitalità ottimali esclusivamente dal cibo. Il passo conseguente ed auspicabile sarebbe una raccomandazione delle organizzazioni mondiali della sanità di consumare sia cibo salutare che integratori. Non aspettate che delle nuove raccomandazioni si prendano carico della vostra salute oggi! Fate voi, da subito, le scelte migliori! E per essere certi che l'inevitabile “divario” di nutrienti non vi sommerga, prendete degli integratori per assicurarvi la migliore salute.