

## 17. La dieta normale

La parola dieta deriva dal greco *diaita* e vuol dire “modo di vivere”.

Nel linguaggio comune la parola dieta sembra avere assunto il significato di dieta dimagrante. Nei decenni passati, quando una persona diceva “sono a dieta”, poteva significare che era a digiuno per quel giorno, oppure che poteva mangiare con delle limitazioni.

Nel linguaggio nutrizionale la dieta non è altro che l'insieme dei pasti giornalieri, preparati con i comuni alimenti che si trovano sul mercato.

Esiste la dieta normale, che possiamo chiamare dieta delle persone sane, quella di ogni giorno, che tutti consumano quando non hanno problemi di salute; ed esistono le diete speciali, delle quali parleremo nel capitolo 19.

In questo capitolo prendo in considerazione la dieta delle persone sane, che è costituita da una alimentazione “la più varia possibile”, in maniera che in essa ci sia “un po' di tutto e di quel poco tutto”.

Tradizionalmente la nostra dieta è costituita a colazione da caffelatte con pane tostato, o fette biscottate, o muesli, o pane burro e marmellata, oppure frutta ecc.; a pranzo da un primo piatto, un secondo con contorno, pane, frutta e bevande, e a cena dalla minestra, o da pane e formaggio, o salame, o prosciutto con insalata o verdura cotta, frutta e bevande, a seconda delle abitudini della famiglia.

Il filo conduttore del menù settimanale dovrebbe essere quello di alternare i vari tipi di primi piatti: pasta o riso o minestre, e soprattutto variare i secondi: carne o pesce cucinati diversamente. Inserire le uova una-due volte la settimana, il fegato una volta la settimana, specialmente se in famiglia ci sono bambini o ragazze che hanno bisogno di ferro e di vitamine liposolubili.

Un piatto di legumi si può alternare una-due volte la settimana al gruppo della carne-pesce-uova-formaggi; specialmente se si mangiano insieme al pane o alla pasta, i legumi costituiscono un piatto unico e forniscono proteine di buona qualità.

Anche i formaggi possono essere una buona alternativa alle carni: non forniscono ferro, ma contengono abbastanza calcio, fosforo e proteine.

La carne o il pesce, che siano freschi o congelati, hanno in pratica lo stesso valore nutritivo; naturalmente il pesce, quando è fresco, ha una maggiore fragranza.

Le verdure cotte vanno alternate alle insalate crude, ben lavate e risciacquate, ed è bene mangiarle tutti i giorni; quando come primo si serve la pastasciutta a pranzo, ricca di amido, è meglio non mangiare patate a cena o viceversa, perché contengono anch'esse abbastanza amido.

La frutta fresca è il miglior fine pasto.

Uno o due bicchieri di buon vino mangiando rendono il pasto completo, festoso e sereno. Inoltre, come ho detto precedentemente, il vino rosso fa bene alla salute, perché contiene il resveratrolo, un potente antiossidante.

È importante non esagerare con condimenti, dolci, frutta secca, bevande alcoliche o superalcolici.

Che cosa dobbiamo fare per vedere se il nostro regime di vita è normale e corretto o viceversa?

Dobbiamo appurare due cose:

- se il nostro peso è nella norma
- se facciamo vita sedentaria oppure se ci muoviamo abbastanza facendo delle passeggiate, andando in bicicletta, andando in piscina, andando a ballare, facendo insomma qualunque tipo di movimento o di sport che ci dà tanto benessere (ne parleremo in un altro capitolo).

Nel capitolo precedente ho parlato del peso ideale, per confrontarlo con quello reale e vedere se, in base ai dati che ci dà l'IMC, siamo nella norma, sovrappeso, obesi oppure sottopeso.

In pratica se facciamo una discreta attività fisica e se secondo l'IMC il nostro peso reale è nella norma<sup>1</sup>, non occorre fare nessun cambiamento della dieta, perché le entrate (anabolismo) sono perfettamente bilanciate dalle uscite (catabolismo).

Faccio ora qualche esempio di dieta normale, che ho chiamato dieta delle persone sane. Ho preparato tre diete: una di 1900 K, una di 2250 K, e una di 2600 K.

---

1. In questo caso il peso reale coincide con quello ideale, o al massimo c'è una differenza di 2-3 kg.

## Dieta da 1900 K

Questa dieta va bene per una donna di età compresa tra i 25 e i 60 anni, del peso di 55 kg, che fa attività fisica leggera (50 K ora), come la casalinga, l'infermiera ecc. (1300 per il metabolismo basale + 200 per i movimenti abitudinari + 400 per l'attività fisica leggera = 1900); va anche bene per un uomo di età compresa tra i 25 e i 65 anni, del peso di 65 chili, che fa vita sedentaria per il quale, secondo la razione alimentare, sono necessarie 2000 calorie (1600 per il metabolismo basale + 200 per i movimenti abitudinari + 200 per la vita sedentaria = 2000); quindi mancano 100 K, che possono essere raggiunte mangiando 40 g circa di pane integrale in più al giorno o bevendo 1 bicchiere di vino a cena, che equivalgono a 100 K circa.

	K × 100gr	g	K	prot. g	carb. g	gras. g	col. mg
COLAZIONE							
Latte parzialmente scremato	50	200	100	7	10	3,60	6
Zucchero	400	10	40		10		
Fette biscottate n. 3	399	24	96	2,60	18,40	1,20	
Caffè 1 tazzina con zucchero	400	5	20		5		
Mela n. 1	46	200	92	0,40	22	0,60	
<i>oppure</i>							
Mele, o pere, o arance n. 2	46	400					
Fette biscottate n. 2	399	16					
Burro	760	10					
Marmellata di frutta	237	15					
Caffè 1 tazzina con saccarina							
<i>oppure</i>							
Latte intero	62	250					
Zucchero	400	10					
Muesli alla frutta 3 cucchiaini colmi	319	50					
Caffè 1 tazzina con saccarina							
PRANZO							
Pasta al pomodoro	377	90	339	9,70	74,50	0,27	
Olio extravergine di oliva per salsa di pomodoro n.1 cucchiaino scarso	900	10	90			10	
Formaggio grana grattato sulla pasta	382	15	57	5,30	0,50	3,75	14
Totale			834	25	139,90	19,42	20

segue ►

continua

	K × 100gr	g	K	prot. g	carb. g	gras. g	col. mg
Riporto			834	25	139,90	19,42	20
<i>oppure</i>							
Minestrone di verdura	293	115					
Pasta e lenticchie	304	110					
Penne ai carciofi	375	90					
Pasta con le sarde	384	90					
Risotto ai frutti di mare	393	85					
Pasta alla Norma	400	85					
Pasta e fagioli	428	80					
Bistecca di vitello ai ferri	113	110	124	23,40		3,41	78
<i>oppure</i>							
Bistecca di maiale magra ai ferri	132	95					
Scaloppine alla pizzaiola	145	85					
Polpo bollito in insalata o al pomodoro	147	85					
Calamari bolliti in insalata	157	80					
Pane tipo 00	307	50	153	4,10	33,70	0,20	
Insalata di lattuga, o radicchio rosso o verde, o verdura cotta	14	250	35	2,70	5,50	0,20	
Olio extravergine di oliva per l'insalata ecc.n. 1 cucchiaino scarso	900	10	90			10	
Arancia n. 1	35	200	70	1,40	15,60	0,40	
Caffè 1 tazzina con zucchero	400	5	20		5		
CENA							
Provolone, o pastorella, o caciotta toscana	365	40	146	10,50		11,50	40
<i>oppure</i>							
Ricotta di mucca	147	100					
Ricotta di pecora	189	75					
Tomino fresco	211	70					
Prosciutto crudo S. Daniele magro	136	110					
Prosciutto di Parma con lardo intorno	268	55					
Prosciutto cotto magro	132	110					
Totale			1472	67,10	200,20	45,13	138

	K × 100gr	g	K	prot. g	carb. g	gras. g	col. mg
Riporto			1472	67,10	200,20	45,13	138
Prosciutto cotto con lardo intorno	215	70					
Acciughe sotto sale	128	115					
Acciughe fresche al verde	186	80					
Uovo di gallina n. 1	177						
Pane integrale	257	70	179	5,20	37,60	0,90	
Indivia in insalata, o pomodori, o verdura cotta	18	250	45	3	7	0,50	
Olio extravergine di oliva per indivia, pomodori ecc. n. 1 cucchiaino scarso	900	10	90	0,40		10	
Mela n. 1	46	200	92		22	0,60	
Caffè 1 tazzina con zucchero	400	5	20		5		
<b>Totale</b>			1898	75,70	271,80	57,13	138

Proteine g 75,70 = 303 K + 1904 : 303 = 100 : X    303 × 100 : 1904 = 15,9%  
 Carboidr. g 271,80 = 1087 K    1904 : 1087 = 100 : X    1087 × 100 : 1904 = 57,1%  
 Grassi g 57,13 = 514 K    1904 : 514 = 100 : X    514 × 100 : 1904 = 26,9%  
 Tot.                      1904 K    99,9%

Come potete vedere la proporzione tra proteine (15,9%), carboidrati (57,1%) e grassi (26,9%) è abbastanza equilibrata.

In questa dieta i grassi sono rappresentati maggiormente dall'olio di oliva (30 g in tutto) che, come ho detto precedentemente, contiene molti acidi monoinsaturi, e i saturi e i poliinsaturi sono ben proporzionati fra loro.

Essendo la verdura ben rappresentata sia a pranzo sia a cena, se alterniamo il pesce alla carne e se usiamo diversi tipi di legumi, e la frutta fresca o secca con un buon bicchiere di vino rosso, possiamo dire che questa è una dieta mediterranea.

Anche il colesterolo è basso (138 mg), ben al di sotto della norma; ma meglio che sia basso perché, in previsione della vita che si allunga, ci conviene fin da giovani cercare di incrostare le arterie il meno possibile.

Ho elencato per colazione, pranzo e cena i piatti di uso comune e, per variare un po', ho inserito alcune sostituzioni possibili. Nei piatti sostituiti sono indicati soltanto le "K × 100 g" e "i g", che corrispondono pressappoco alle calorie dell'alimento sostituito.

Naturalmente chi volesse ancora cambiare qualche cosa, può consultare la tabella dell'Appendice n. 1, e così può scegliere qualsiasi alimento che ha calorie equivalenti, tenendo in considerazione che l'alimento scelto dalle tabelle contiene solo le calorie senza il condimento, e che quindi bisogna aggiungere alle calorie dell'alimento 90 K,

corrispondenti a 1 cucchiaino scarso di olio di oliva per ogni porzione di 100 g di prodotto.

Per il pane ho usato quello tipo 00 a pranzo e quello integrale a cena per variare un po'. Se si è avvezzi a mangiare il pane integrale anche a pranzo, meglio ancora, perché contiene meno calorie e più fibre, molto utili all'organismo.

Se la persona ha ancora fame può mangiare verdura cotta, insalata, peperoni, melanzane ecc., o frutta fino a sazietà.