

# Semplicemente *equilibrato*

La conferenza della dietista Laura Vaccarino organizzata da Bio Ticino alla città del Gusto è l'occasione per parlare di cibo: con semplici principi per un'alimentazione equilibrata

Inserita nella manifestazione Lugano città del Gusto, la conferenza organizzata da Bio Ticino con la dietista e formatrice in nutrizione clinica Laura Vaccarino ha avuto un discreto successo. I presenti hanno potuto apprezzare le semplici ed elementari nozioni fornite dalla relatrice che ha cercato in breve tempo di esporre l'ABC di un'alimentazione sana e sostenibile, a cui è seguito il ricco aperitivo bio.

Si è quindi parlato di carboidrati, proteine, grassi, fibre alimentari, vitamine e minerali, i componenti principali di un'alimentazione equilibrata che contribuiscono al benessere dell'individuo. Un benessere per il quale la dietista non ha sostenuto ricette o diete miracolose, ma ha voluto semplicemente sottolineare alcuni principi basilari e semplici consigli, come quello di suddividere i pasti secondo le necessità, mantenendo una certa regolarità e non lasciare troppo spazio tra colazione, pranzo e cena che rimangono i tre pilastri dell'alimentazione giornaliera, a cui vanno aggiunti eventualmente dei piccoli spuntini.



Per Laura Vaccarino un'alimentazione sana è semplicemente equilibrata.

## La colazione rimane quindi un pasto importante?

**Laura Vaccarino:** Gli orari possono variare: c'è chi deve fare colazione appena alzato e c'è chi preferisce attendere un po' di tempo, ma la colazione rimane un pasto importante a cui

Più omega tre nel formaggio d'alpe. *Fotografie: Elia Stampanoni*



spesso si dà troppa poca importanza. Saltare un pasto ha spesso l'effetto contrario che comporta un'eccessiva fame a quello successivo, dove si tende di conseguenza ad esagerare con i quantitativi.

#### Come regolarsi quindi con i pasti in una giornata?

Io consiglio di non lasciare mai passare più di sei ore tra un pasto e l'altro e in caso ciò accadesse è meglio inserire uno spuntino. Come detto poi non ci sono orari fissi; si può fare pranzo alle 11 ma anche alle 14, dipende dello stile di vita, dall'attività svolta e dagli impegni. Molto più importante è una certa regolarità.

#### Perché è importante avere dei pasti regolari?

Regolari per evitare appunto gli attacchi di fame, ma anche per evitare alterazioni dello stato di sazietà che si possono invece ben regolare con degli spuntini leggeri.

#### Come componiamo invece un piatto ideale?

Un semplice consiglio per tutti i pasti, quindi anche per la colazione: metà del piatto di verdure e / o frutta e il resto suddiviso a metà tra carboidrati e proteine, il tutto condito o accompagnato con un cucchiaino di materie grasse che possono essere oli, burro, noci o altri.

#### Lei consiglia quindi un po' di tutto ma senza esagerare?

Esatto, la ricetta vincente è proprio questa, un piatto equilibrato con tutto quanto serve per coprire il fabbisogno in elementi nutritivi e senza esagerare con le quantità. Una strategia che si deve adottare con costanza, non solamente in un singolo pasto. Non è un solo episodio a fare la differenza, né nel bene né nel male ...

#### Perché mangiare sano?

Oltre a saziare, il cibo deve fornire gli elementi necessari per salvaguardare la salute, per prevenire alcune malattie e per mantenere un peso corporeo equilibrato, ma anche per stare bene e per provare piacere nel mangiare, altro elemento fondamentale.

#### Ma il biologico è veramente più sano secondo lei?

Diversi studi mostrano come nei cibi biologici ci siano meno residui di pesticidi, i cui effetti non sono ancora completamente conosciuti. A livello di macronutrienti non ci sono invece grandi differenze, ma non bisogna dimenticarsi degli effetti positivi secondari sull'ambiente, sulla biodiversità, sugli animali allevati e quindi sull'intero ecosistema. L'agricoltura biologica è per definizione sostenibile e rispettosa dei cicli naturali, quindi di sì, globalmente l'alimentazione biologica è più sostenibile.

Testo e intervista: Elia Stampanoni

#### Informazioni Bio Ticino

Associazione Bio Ticino

% Alessia Pervangher

Via San Gottardo 99

6780 Airolo

tel. 091 869 14 90

www.bioticino.ch

→ info@bioticino.ch



#### Gli omega 3 del formaggio



Un elemento essenziale in una dieta equilibrata sono anche i grassi, nei quali si possono e si devono distinguere i vari tipi, saturi, insaturi e polinsaturi per esempio. Tra quest'ultimi rientrano anche i «buoni», come gli omega 3 e gli omega 6 ai quali vengono riconosciute delle doti benefiche. Essi favoriscono infatti i processi antinfiammatori, proteggono le arterie e le membrane cellulari diminuendo il rischio d'infarto cardiaco, riducono l'ipertensione, l'arteriosclerosi e rafforzano il sistema immunitario. Queste sono solo le più importanti qualità degli acidi grassi polinsaturi, di cui i pesci ne sono particolarmente ricchi (nel salmone raggiungono 1.5 grammi per 100 g di prodotto, ossia il 15 % riferito alla massa grassa).

Lo stesso discorso vale in parte pure per i formaggi d'alpe, ma bisogna considerare che esistono differenti tipi di omega 3. Mentre nel pesce troviamo alti contenuti di DHA e EPA, due acidi grassi a catena lunga, nei formaggi d'alpe, secondo uno studio effettuato qualche anno fa presso la Stazione federale Agroscope di Liebefeld-Posieux, è un invece preponderante l'acido linolenico. L'effetto delle tre molecole è medesimo, ma prima di avere effetto sull'organismo l'acido linolenico deve essere trasformato e il processo avviene nel corpo, dove circa il 10 % di acido linolenico viene trasformato in EPA.

Il formaggio, giustamente, non sarà mai pesce, ma quello d'alpe deve starci particolarmente a cuore. I suoi tipi di grassi sono infatti di ottima qualità: il basso contenuto di grassi saturi e gli alti contenuti di acido linolenico (un tipo di omega 3) lo ribadiscono e possono solo portare valore aggiunto a un alimento già apprezzato per molte altre caratteristiche. Dal citato studio sono infatti emersi questi dati interessanti, dovuti al tipo di allevamento, al foraggio e al clima. Il valore medio di omega 3 ritrovato nei formaggi d'alpe si è attestato oltre il 2 % (riferito alla materia grassa), mentre in altri tipi elaborati in pianura, dove l'alimentazione spesso non avviene unicamente al pascolo, i valori medi si attestano attorno all'1 %. Niente di cui stupirsi, ma una conferma di come l'erba, la flora e la geologia dei pascoli apportino il loro contributo nel lavoro eseguito con cura dal casaro. Il prodotto alpestre può insomma vantare un contenuto doppio di questi importanti elementi e lo stesso discorso vale anche per gli omega 6.