

Nutrirsi di Salute



Dieta alla portata di “mano”.

La dietetica per volumi è stata ideata da un medico bergamasco illuminato, Dott. Olivero Sculati, che in 30 anni di attività ambulatoriale ha consolidato questo metodo.

Potrebbe essere chiamata anche “Dieta a portata di mano” o “Dietetica a colpo d’occhio” ed è applicabile in ogni luogo e in qualsiasi momento, perché non richiede alcuna pesatura.

Infatti la classica prescrizione dietetica prevede le grammature, ma l’interlocutore non sempre riesce a farsi un’idea chiara delle quantità dei vari cibi che dovrà assumere se non, appunto, pesandoli.

Spesso però la pesatura diventa un “vincolo” soprattutto per coloro che consumano dei pasti fuori casa, oltre che ad essere vissuto in modo negativo anche da chi pur mangiando tra le pareti domestiche deve rispettare la classica dieta.

La necessità di pesare gli ingredienti delle varie preparazioni, porta frequentemente anche a differenziare in modo eccessivo i pasti in casa compromettendo la continuità dell’aderenza al piano dietetico.

Come possiamo fare quindi per stabilire qual è la quantità corretta di cibo da assumere, porziona-



il Dott. Olivero Sculati

re e tenere così sotto controllo anche il nostro peso?

A differenza di quello che spesso si pensa, l'aumento del peso corporeo è collegato tanto alle dimensioni delle porzioni (spesso "super size!"), quanto alla qualità dei cibi che assumiamo che, ovviamente, ha sempre la sua importanza.

Quindi se si desidera perdere chili in eccesso, uno dei fattori principali che si deve prendere in considerazione è proprio la riduzione delle porzioni, oltre a praticare attività fisica quotidiana e, per coloro che fossero "intolleranti" alla bilancia (sia per la pesatura degli alimenti che per verificare il proprio peso corporeo), la dietetica per volumi offre strategie alternative "straordinarie".

Poiché le dimensioni delle mani sono proporzionate alla struttura corporea, utilizzare le proprie mani come volume di riferimento del cibo da assumere, permette di ottenere l'apporto bilanciato di calorie e nutrienti di cui abbiamo bisogno con una buona approssimazione.

Ora "diamoci una mano" e cerchiamo di individuare quali siano i corretti volumi di riferimento della maggior parte dei cibi che consumiamo, utilizzando come strumento le diverse parti di cui è composta la nostra mano.

Ricordiamo che il volume del cibo sarà confrontato quando è "pronto da mangiare" e al netto di parti non edibili.

Infatti ogni alimento ha un suo volume o è contenuto in un certo volume.

Potremmo ad esempio utilizzare il **pugno chiuso**, ed eventuali suoi multipli, per rappresentare gli alimenti che hanno un volume in altezza come ad esempio porzioni di pasta, di polenta, di



riso o di legumi, ma anche di verdure crude, cotte, oppure anche una michetta di pane.

Anche la **mano aperta a dita chiuse ed escluso il pollice**, appoggiata su un piano e considerando la mano dalla punta del dito medio fino all'attaccatura del polso, potrà riprodurre le dimensioni di alimenti, considerando ad esempio superfici piatte come carne o pesce.

Se invece la **mano a dita chiuse includesse anche il pollice**, potrà essere presa in considerazione per misurare le dimensioni di una fetta di pane o una fetta di polenta (che corrispondono anche al pugno chiuso se non si mangiano a fette).

Possono inoltre essere utilizzate altre dita della mano per misurare alcuni alimenti, chiaramente sempre di piccole dimensioni. Infatti **2 dita unite, ad esempio l'indice e il medio**, possono raffigurare alcuni alimenti presi a fette come ad esempio un pezzo di formaggio o uno spicchio di torta alla crema.

Invece **il pollice**, dallo snodo alla punta, ha le dimensioni di un cucchiaio da tavola e quindi potremmo utilizzarlo per quantificare i grassi come olio o burro, mentre se lo consideriamo dalla radice alla punta potrà riprodurre le dimensioni di 2 quadratini di cioccolato.

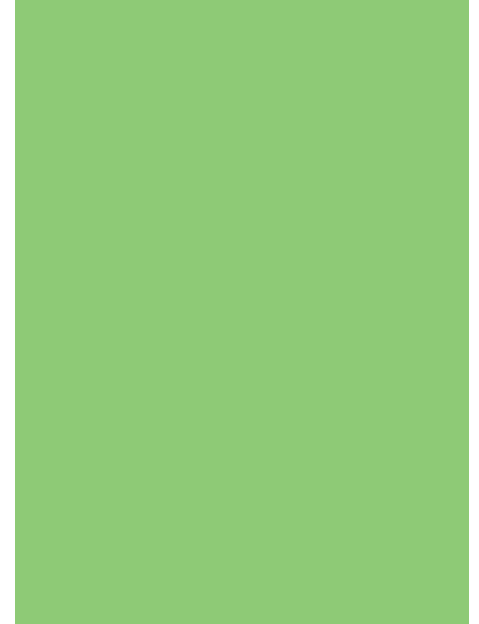
E per quanto riguarda lo spessore di alcuni alimenti? Come possiamo fare?

Utilizziamo come riferimento sempre le nostre mani, considerando però **l'altezza guardata in laterale** che, ovviamente, varierà a seconda delle dita che prenderemo come riferimento e che abbineremo a diversi cibi.

In realtà anche se può apparire un metodo approssimativo, risulta essere un criterio pratico e facile da ricordare che, in qualche modo, ci consentirà di "farci l'occhio" in pochi secondi sulle porzioni da assumere da considerarsi sempre "pronte da mangiare".

Tale strategia potrà ovviamente essere perfezionata con il supporto di un esperto di nutrizione che spiegherà, nel dettaglio, i corretti volumi di riferimento in base alle diverse necessità e alle adeguate frequenze di consumo giornaliero (e settimanale) degli alimenti.

Nella pagina seguente è riportata una tabella comparativa delle porzioni corrette di alcuni alimenti in base al volume delle mani, come suggerito con il suddetto metodo.



Volume mani = Porzioni corrette

<p>Una porzione di pane</p>		<p>un panino 1 pugno una fetta 1 mano</p>	
<p>Una porzione di pasta o riso (pronti da mangiare)</p>		<p>1 pugno 1 pugno e 1/2</p>	
<p>Una porzione di carne o pesce (pronti da mangiare)</p>		<p>mano aperta (escluso il pollice)</p>	
<p>Una porzione di verdure cotte - patate - legumi</p>		<p>1 pugno</p>	
<p>Una porzione di insalata</p>		<p>2-3 pugni</p>	
<p>Una porzione di formaggio duro</p>		<p>2 dita (medio e indice)</p>	
<p>Una porzione di frutta</p>		<p>1 pugno</p>	

L'alimentazione per immagini per bambini e ragazzi in crescita

Continuiamo a parlare di “Dietetica per volumi” ma questa volta il confronto sarà fatto con oggetti (anziché con l'utilizzo delle mani) e i destinatari saranno bambini e ragazzi in crescita.

Infatti, oltre al Dott. Sculati ideatore della “Dietetica mani e pugni”, anche altri autori hanno pensato di rendere di facile applicazione un piano dietetico escludendo le grammature.

Uno degli aspetti importanti e innovativi, da mettere nuovamente in rilievo, è che i vari cibi sono considerati “pronti all'uso”, quindi pronti da mangiare, a differenza dei piani dietetici convenzionali che prevedono grammature di alimenti esclusivamente crudi.

Ad esempio, sono stati pensati degli oggetti di uso comune e familiari dei quali facilmente si ricorda la forma e che, a colpo d'occhio, possano corrispondere alla quantità di alimenti da assumere.

A tal proposito vorrei citare un lavoro che considero una guida completa, esaustiva e soprattutto un valido strumento di lavoro per i professionisti del settore.

Mi riferisco all'**Atlante fotografico per immagini** curato dalla responsabile del Dipartimento di Prevenzione Medico - Area Igiene degli Alimenti e della Sicurezza Nutrizionale (Drs. Lucia Antonioli), che si è sviluppato in 2 strumenti differenti:

un atlante per l'alimentazione dei **bambini dai 6 mesi ai 3 anni** (scaricabile dal sito dell'ATS al seguente link http://www.ats-bg.it/upload/asl_bergamo/notizie/ats_alimentazioneperimmagini_6-3anni_12753_12950.pdf) ed un altro atlante dai **3 anni ai 14 anni**.

Durante le fasi operative hanno quindi tenuto conto di diverse fasce di età. In questo modo è stato possibile considerare tutta la fascia della ristorazione scolastica e dei rispettivi fabbisogni energetici, che sono stati suddivisi in 5 pasti della giornata utilizzando tutti i gruppi degli alimenti, rappresentati nei primi piatti, secondi piatti, piatti unici, contorni, frutta, alimenti per la prima colazione e spuntini giornalieri.

Nell'introduzione di questi atlanti fotografici per immagini si legge: “L'attenzione alle porzioni sta acquisendo in educazione alimentare un'importanza crescente, a causa della possibile correlazione del peso corporeo con la dimensione media delle porzioni dei cibi. Il “farsi l'occhio” sulle dimensioni delle porzioni è la forma più semplice di valutazione quantitativa.

Può essere migliorata in termini di precisione confrontando il



cibo che dobbiamo introdurre con volumi di riferimento pratici, disponibili, conosciuti come gli oggetti di uso comune (cucchiaino, pallina da tennis, mazzo di carte da gioco, ecc.).

Questo sistema di quantificazione delle porzioni tridimensionale permette di ottenere, con buona approssimazione, l'apporto bilanciato di calorie e nutrienti senza la necessità di pesare gli alimenti.

Poiché è indispensabile definire un volume di riferimento pratico, accessibile, richiamabile alla memoria senza alcuno sforzo, per la predisposizione dell'atlante sono stati scelti oggetti conosciuti quali mouse, palline da ping-pong, palline da tennis, evidenziatori ma anche mestoli, tazze, bicchieri e cucchiaini.

Per comprendere le caratteristiche nutrizionali dei cibi, ogni fotografia è corredata dalla descrizione dei volumi di riferimento e dagli apporti nutrizionali della porzione.

Infine si è ritenuto opportuno includere anche la parte teorica relativa all'allattamento e all'alimentazione complementare e ai principi della corretta alimentazione: piramide alimentare, criteri per la scelta di colazioni e merende corrette, indicazioni per pranzo e cena, giornata alimentare tipo.

In questo modo l'atlante potrà essere utilizzato dagli educatori dell'asilo nido e dagli operatori della ristorazione collettiva nel momento della distribuzione dei pasti, ma anche dagli adulti che accudiscono i bambini durante il momento del pasto (genitori, nonni, baby-sitter) e dai pediatri di famiglia nei momenti di confronto e di accompagnamento dei genitori di bambini loro assistiti.”

Vediamo di applicare alcuni **volumi di riferimento** prendendo in considerazione un pasto completo (primo, secondo, contorno, condimenti e frutta) e rappresentando il fabbisogno nutrizionale di un **bambino della scuola primaria** di età compresa tra 6 ed 11 anni.

Ad esempio un'adeguata porzione di un primo, in questo caso un **piatto di pasta già cotta**, dovrebbe essere contenuta in **due mestoli da 150 grammi più 1/3 di mestolo**; per dare l'idea del volume, la porzione coprirà interamente il fondo del piatto (grammatura che a crudo corrisponde a 75 grammi).

Invece una corretta dose di **polenta**, ovviamente sempre cotta, corrisponde alle dimensioni di un **mouse piccolo** (grammatura a crudo 90 grammi).

Prendiamo ora in considerazione un secondo piatto, ad esempio due tipologie di formaggio: la **mozzarella fiordilatte** e la **fontina**. Per la mozzarella il volume di riferimento è la **pallina di ping-pong** e la porzione consigliata è grande quanto **due palline da**



ping-pong, mentre il volume di riferimento della fontina, e quindi la giusta porzione, corrisponde alle dimensioni di **un evidenziatore** (le rispettive grammature della comparazione sono 60 grammi per la mozzarella e 50 grammi per la fontina).

E per il contorno?

Una porzione di verdura, ad esempio di **pomodori**, è costituita da un volume che equivale alle dimensioni di **una pallina da tennis** e, in questo caso, potremmo semplicemente dire un pomodoro (dalla grammatura di 150 grammi).

Anche una porzione di **spinaci cotti** (corrispondente a 150 grammi a crudo) potrebbe essere comparata alle dimensioni di una pallina da tennis mentre, se considerassimo la verdura verde a foglie, la porzione dovrebbe coprire quasi interamente **un piatto piano** (in questo caso la grammatura corrispondente a 50 grammi). Tuttavia, a differenza di altri alimenti, la verdura è auspicabile che venga assunta anche in quantità maggiore, mentre per quanto riguarda la frutta il volume potrebbe essere paragonato a quello di **una mela** (circa 200 grammi) per un totale di 2 frutti al giorno.

Invece per rappresentare i volumi dei condimenti, ad esempio **olio e sale**, è stato utilizzato il **cucchiaino da caffè** e la quantità giornaliera consigliata, sempre per la fascia di età dai 6 agli 11 anni, corrisponde a **sei cucchiaini da caffè** per l'olio (da preferire l'olio extra-vergine di oliva da utilizzare a crudo) ed un cucchiaino da caffè per il sale.

Di estrema utilità sono anche le equivalenze di merende presenti nell'atlante, sempre riprodotte con porzioni per immagini.

Riportiamo qualche comparazione tra tipologie di merende delle quali sono golosi i bambini della primaria.

Ad esempio una **merendina di pan di spagna al cacao ripieno e ricoperto di cioccolato** dal peso di 42 grammi, corrisponde alle calorie di **un bicchiere di spremuta** da 200 grammi più 5 **grissini**, mentre una **tazza da tè di patatine in pacchetto o al formaggio**, corrispondono alle calorie di una **scodella colma di popcorn** (preparati in pentola e non al microonde).

Potrebbe quasi sembrare un gioco rappresentare le quantità corrette da assumere tramite la comparazione con il volume di vari oggetti, ma l'obiettivo di questa strategia è soprattutto quello di aumentare la consapevolezza sulle porzioni degli alimenti, spesso troppo abbondanti.

Inoltre, anche per loro, con l'aiuto da parte di un esperto dell'alimentazione sarà possibile costruire delle giornate alimentari con menù ad hoc, introducendo a rotazione tutti gli alimenti ne-



cessari per garantire un equilibrio nutrizionale adatto per una sana crescita.

Riferimenti bibliografici e sitografici:

- www.ats-bg.it
- www.piramideitaliana.it
- www.sculati.it
- www.yumpu.com/it/document/view/16424550/4-dietetica-per-volumi-alimentazione-a-portata-di-mano-simg
- LARN Livelli di Assunzione di riferimento di Nutrienti ed Energia per la popolazione italiana - IV revisione SINU 2014) www.sinu.it
- Le porzioni per immagini: atlante fotografico per l'educazione alimentare 2012 Sestante edizioni Bergamo (ATS Bergamo)
- "Dieta mindful" Emanuela Donghi, Francesca Noli Edizioni Red
- "Dietetica e nutrizione" Giuseppe Fatati, Maria Luisa Amerio Editore Il pensiero Scientifico
- "Prevenzione e terapia dietetica" Eugenio Del Toma Editore Il pensiero Scientifico

Rossana Madaschi

Ec.Dietista e Docente di Scienza dell'Alimentazione

Cell. 347.0332740

e-mail: info@nutrirsidisalute.it

www.nutrirsidisalute.it

