

L'OPINIONE DELL'ESPERTO

MARCELLO TICCA – NUTRIZIONISTA CLINICO:

“Fare cinque pasti al giorno influisce sul benessere generale dell’organismo”

Professore è vero che è più vantaggioso per l’organismo fare numerosi pasti al giorno?

Gli studiosi di nutrizione sono d’accordo nel dire che distribuire l’alimentazione quotidiana in un certo numero di pasti sia una cosa consigliabile per il benessere generale dell’organismo, ma anche per assimilare i nutrienti apportati dalla dieta. Oggi si tende a dare al mangiare frazionato quasi la stessa importanza che si dà al tipo e alla quantità di alimenti che si consumano. Tutto questo è stato supportato e reso valido da tante ricerche, che hanno permesso di sapere che chi consuma la stessa dieta ma distribuita su 5 pasti, finisce per avere meno colesterolo, una glicemia più bassa, una insulinemia più bassa, una migliore tolleranza al glucosio, minore peso corporeo e minore adiposità, quindi minor rischio di malattie cardiovascolari e di diabete. Oggi fare 4/5 pasti è consigliato per combattere il diabete, i disturbi cardiocircolatori, metabolici, respiratori e digestivi. In sintesi possiamo affermare che la medesima dieta, se consumata in 1 o 2 pasti al giorno, risulta più ingrassante e tendenzialmente più rischiosa che non consumandola in un elevato numero di piccoli pasti.

Inserire nell’alimentazione merende o spuntini quindi è utile. Vuole spiegarci perché?

Un tempo si diceva che era meglio evitare di mangiare fuori pasto, perché si temeva che i *fuoripasto* potessero essere troppo calorici o di scarso valore nutritivo e squilibrare gli equilibri della dieta giornaliera. In realtà è una convinzione molto datata. Lo spuntino di metà mattina, ad esempio, non deve essere eccessivo per evitare di arrivare al pranzo con meno appetito, ma è utile per un miglior rendimento nelle ultime ore della mattinata. Quello di metà pomeriggio è ancora più importante e deve servire per allontanare atteggiamenti tipici dei giorni nostri, ovvero quella spasmodica ricerca di cibo quando si rientra a casa prima di cena o la voglia di un dolce la sera.

Una merendina da forno dolce può essere una possibile buona merenda da scegliere?

Prima di tutto bisogna precisare cosa si intende per merendine: prodotti dolci, monodose, al forno, a base di pan di spagna, pasta frolla, brioche, che sono la riproposizione industriale delle ricette della nonna. Sono prodotti che presentano una serie di vantaggi e che, anche se sono stati poco considerati in passato per gli spuntini, sono invece adattissimi nel quadro attuale. Innanzitutto non espongono al rischio dell’obesità in quanto sono monodose - vanno dalle 100 alle 150 calorie, cioè meno delle merende tradizionali che superano sempre le 200 calorie - hanno delle buone qualità nutritive - perché a base di farina, latte, uova - hanno facilità d’uso e garanzie igieniche. Inoltre, hanno un gusto dolce che, secondo alcune ricerche, influisce positivamente sull’umore. Io li consiglio anche a coloro che seguono una dieta, sono infatti utilissime nelle ore di lavoro o di studio perché, da un punto di vista psicologico, hanno il grande vantaggio di dare la sensazione di concedersi un dolce, gratificante anche se si sta osservando un regime ristretto allo scopo di perdere del peso.

www.merendineitaliane.it

