

CRONISTIinCLASSE 2020

Istituto penale femminile minorile
PONTREMOLI



LA NAZIONE

Vota questa pagina e scopri contenuti speciali sul nostro sito campionatidigiornalismo.it

IL... RITMO

Ogni giorno cinque pasti

Cosa accade nel nostro organismo, con la legge del 5? Cinque porzioni al giorno, tra frutta a verdura, suddivise nei 5 pasti quotidiani (prima colazione, spuntino, pranzo, merenda e cena), assicurano all'organismo una bagaglio costante di proprietà nutritive indispensabili. Prima di tutto c'è l'acqua, perché con la legge del 5 garantiamo all'organismo il 30% dell'idratazione quotidiana. Frutta a verdura, oltre al fruttosio (lo zucchero naturale della frutta), contribuiscono all'apporto di fibre, che permettono al nostro organismo di assimilare lentamente il fruttosio. Così si favorisce l'equilibrio degli zuccheri nel sangue e il rifornimento di energia a lungo termine. Infine, sono frutta e verdura le indispensabili fonti di minerali, vitamine e polifenoli ad azione antiossidante.

A tavola la legge dei cinque colori

Cinque porzioni per garantire a chiunque si alimenta la possibilità di mangiare bene e stare in salute

PONTREMOLI

Coloro che consumano quotidianamente frutta e verdura si vogliono bene. Anche il Ministero della Salute italiano ci ricorda che sarebbe utile consumare 5 porzioni di verdura e frutta al giorno, variando la scelta tra i 5 colori: bianco, giallo-arancio, rosso, verde, blu-viola. La Legge del 5 è infatti un modo semplice, chiara da capire anche per i più piccoli, per scegliere tra le molte varietà di verdura e frutta, per assicurare al nostro organismo proprietà nutritive fondamentali. Durante la settimana si dovrebbero mangiare insalate miste di verdure crude, o di frutta fresca (tagliata al momento), alternandole con preparazioni cotte. In questo ultimo caso, per le verdure, le tecniche di cottura migliori sono al vapore o in pentola a pressione; in te-

GUIDA PRATICA

La frutta, tagliata al momento, non ha bisogno di zucchero e va consumata subito



La nostra salute dipende molto dall'alimentazione

game o al forno, con poco condimento (olio extravergine anche per cuocere), una minima aggiunta di sale ed erbe aromatiche (che del resto sono vegetali verdi) e spezie. E la frutta, tagliata al momento, non ha bisogno di zucchero, e dovrebbe essere consumata subito, per mantenere intatte vitamine e an-

tiossidenti. Ma quali sono le proprietà della frutta e della verdura? Ogni colore di frutta e verdura indica le proprietà nutrizionali dei suoi composti.

Il bianco segnala la presenza di vitamina C, potassio e selenio, alcuni flavonoidi (quercetina soprattutto) e composti solforati. Finocchi e sedano, cavoli bian-

chi e cavolfiori, aglio bianco e cipolle bianche, porri, rape bianche, scorzonera; pere, mele, banane, pesche bianche.

Il giallo-arancio indica la presenza di carotenoidi (precursori della vitamina A) e, ancora, di vitamina C. Tutti gli agrumi, albicocche, pesche gialle, meloni, alcune varietà di susine e prugne, mais, peperoni, carote, zucca.

Il rosso garantisce la presenza di licopene e di antocianine. Pomodori, peperoni, rapanelli, barbabietole, anguria, ciliegie, fragole, ribes rosso.

Il verde segnala la presenza di acido folico, clorofilla, luteina, magnesio, senza dimenticare l'onnipresente vitamina C. Quasi tutte le insalate a foglia larga e le verdure da cuocere (bietole, spinaci e catalogna), peperoni, cavolfiore romanesco, zucchine, cetrioli, fichi, uva bianca, tutte le erbe aromatiche. I

Il blu-viola indica le antocianine, ma sono presenti anche carotenoidi, potassio, magnesio e, come sempre, vitamina C. Mirtilli, uva nera, fichi, melanzane, radicchio, cavolo rosso, cavolfiore viola.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

L'olio extravergine d'oliva deve essere il condimento privilegiato

Che cosa è meglio mangiare questa settimana? Frutta e verdura sempre, il pesce due o tre volte

Quando si fa la spesa è meglio attenersi alla lista senza farsi prendere dalle offerte o dalla gola

PONTREMOLI

Ma come possiamo fare per non ingrassare troppo mettendo a rischio la nostra salute? L'Istituto Superiore di Sanità fornisce anche alcuni consigli pratici. Partiamo dai più semplici. Bisogna sempre coinvolgere la famiglia nella programmazione dei menu: quando si fa la spesa è necessario attenersi alla lista

compilata (tanto per intenderci, senza farsi intrappolare dalla gola o dalle offerte). In più è assolutamente giusto privilegiare cereali integrali, verdure e frutta. E bisogna variare le modalità di cottura, dando sempre e comunque la preferenza, come condimento, all'olio extravergine d'oliva.

A tavola, infine, bisogna prevedere, ogni settimana, di mangiare la carne due o tre volte. E tra la carne è necessario preferire pollo e tacchino (senza pelle). Stesso discorso per il pesce: due o tre volte a settimana. Per i legumi (piselli e fagioli, per fare un piccolo esempio), si può salire a tre volte alla settimana. Il



formaggio, infine, si può gustare due volte a settimana. Stesso discorso per le uova: due volte a settimana. E' invece possibile mangiare tutti i giorni frutta e verdura. Discorso opposto, per i dolci: al massimo una o due volte a settimana. Niente di più.

Gli esperti

I consigli utili dell'Istituto di sanità

Mangiare lentamente assaporando i cibi aiuta a tenersi in forma e riduce il rischio obesità

PONTREMOLI

Ma è possibile fornire anche qualche ulteriore consiglio? La risposta è assolutamente positiva. Prima di tutto dobbiamo ricordarci che la salute e l'efficienza (sia dell'uomo che della donna) dipendono in gran parte dalla nostra alimentazione, che

dovrebbe essere, appunto, sana e bilanciata per fornire tutta l'energia indispensabile al buon funzionamento dell'organismo. E così bisogna evitare di mangiare troppo, con troppi grassi e troppo sale. Limitare grassi e sale, infatti, fa bene al cuore, perché contribuisce a ridurre il rischio di molte malattie. Inoltre, mangiare lentamente aiuta a mantenersi in forma e riduce il rischio di sovrappeso e obesità. E questo in quanto assaporare i cibi e masticare a lungo permette ai recettori del gusto di inviare al cervello il "messaggio di sazietà".

A proposito. Questi sono i consigli del Progetto Cuore - prevenzione delle malattie cardio e cerebrovascolari coordinato dall'Istituto superiore di sanità. Quindi è giusto seguirli. Meditate gente, meditate-