

# A TAVOLA

## UNA VOLTA AL GIORNO

Nuove teorie e illustri testimonianze riabilitano il pasto unico. Basta inserirlo in un sano e corretto stile alimentare, non perdere l'equilibrio e concedersi frequenti spuntini durante la giornata

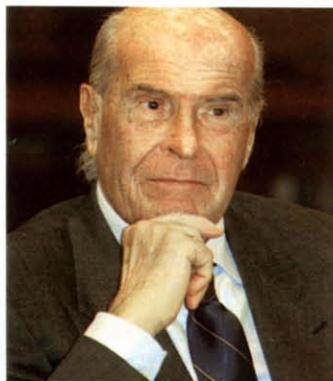
**U**na colazione nutriente, a pranzo solo una spremuta o uno yogurt e poi a cena, finalmente, un pasto completo. Senza esagerare, però. L'abitudine di fare un pasto unico sembra essere oggi abbastanza diffusa, complici anche gli attuali stili di vita (in particolare la maggiore sedentarietà).

● Le ragioni di questa pratica possono essere le più disparate. C'è chi lo fa per motivi di lavoro, chi invece per abitudine, perché semplicemente si sente meglio così. E i nutrizionisti cosa ne pensano? Arricciano il naso e sottolineano le ripercussioni negative che un comportamento alimentare del genere può avere sulla salute.

● Ma ridurre la frequenza dei pasti fa davvero così male? Anche se non ci sono certezze, secondo gli ultimi studi neanche poi così tanto. Anzi, sono numerosi quelli che evidenziano addirittura dei vantaggi (minori rischi cardiovascolari, maggiore longevità ecc.).

● Naturalmente con le dovute eccezioni: non tutti possono permettersi una pratica del genere e, come in tutte le cose, è fondamentale mantenere l'equilibrio e ascoltare i bisogni del corpo. Quella del pasto unico deve essere una scelta libera e individuale, non imposta da nessuno, che viene presa spontaneamente e in modo graduale.

## Umberto Veronesi: un'abitudine da anni



**UN ILLUSTRE SCIENZIATO, COME IL PROFESSOR UMBERTO VERONESI, DIRETTORE DELLO IEO (ISTITUTO EUROPEO DI ONCOLOGIA A MILANO) È DA ANNI SOSTENITORE DEL PASTO UNICO. INCURIOSITI, GLI ABBIAMO RIVOLTO ALCUNE DOMANDE PER CERCARE DI CAPIRE LE RAGIONI DI QUESTA SCELTA. ECCO COME HA RISPOSTO.**

### Un solo pasto al giorno. Perché?

«È un'abitudine che ho ormai da decenni e che è nata da una necessità legata alla mia professione di chirurgo: la mia giornata lavorativa inizia alle 6 del mattino, quando non penso certo alla colazione. Alle 7 sono già in Istituto e resto in sala operatoria per molte ore, spesso alcuni interventi si protraggono anche fino al pomeriggio».

**Una scelta un po' estrema la sua. Non ne risentono concentrazione e lucidità, fondamentali per una persona che fa un lavoro di grande responsabilità come il suo?**

«In realtà è un'abitudine che mi permette di restare lucido e non appesantito fino a sera».

**Ma i nutrizionisti non hanno sempre sostenuto che è**



**meglio fare una cena leggera, a favore di una ricca colazione e di un pranzo sostanzioso?**

«La mia raccomandazione è di mangiare poco, soprattutto a partire da una certa età (dopo i 50 anni). Il quando è meno importante».

**Mangiare poco che benefici ha sulla salute?**

«Dal punto di vista oncologico è

indubbio che mangiare poco in generale riduce il rischio di sviluppare un tumore. L'equazione meno cibo uguale meno cancro non è affatto banale: tra i fattori esterni che danneggiano il nostro DNA ci sono sicuramente molte sostanze che introduciamo nel nostro corpo proprio attraverso l'alimentazione. Quindi, riducendo la quantità globale di cibo riduciamo automaticamente anche il nostro rischio di ammalarsi».

**Lei cosa mangia in tutta la giornata?**

«Nel pomeriggio prendo solo un paio di caffè mentre alla sera a cena mi concedo un pasto gradevole in compagnia».

**Cosa intende per pasto gradevole?**

«Molti vegetali, carboidrati, solo grassi vegetali e assolutamente niente carne. Sono un vegetariano convinto».

**A questo punto mi viene spontaneo chiederle che cosa rappresenta per lei il cibo.**

«Il cibo per me è gioia, convivialità, celebrazione della vita e simbolo della condivisione con le persone che amo. Il pasto per me è un momento molto piacevole che associo al relax e all'allentamento delle tensioni e del dolore, con cui mi confronto ogni istante della mia giornata».

# *saltare il pasto non fa dimagrire, anzi spinge a mangiare di più*

## **Il pasto unico: puntare sulla qualità**

Prendendo spunto dalla testimonianza del professor Veronesi, abbiamo chiesto il parere a due medici, una nutrizionista, la dottoressa Maria Makarovic e uno scienziato il professor Ettore Bergamini, specializzato in patologie dell'invecchiamento. Quello che è emerso è che il pasto unico, quando inserito in un corretto stile di vita che evita le esagerazioni e dovuto a esigenze legate alla professione, non comporta effetti indesiderati. L'importante è seguire alcune importanti regole.

- A oggi non c'è nessuno studio che dimostra con certezza l'influenza della frequenza dei pasti sulla salute. Premesso che ripartire le calorie della giornata in tre pasti principali resta il modello maggiormente condiviso, non è detto però che, a determinate condizioni e per alcune persone sia possibile saltare un pasto, senza per questo attentare alla salute o rischiare l'insorgenza di disturbi.

- Più che su quando si mangia, bisognerebbe cominciare a riflettere sulla qualità di ciò che si mangia e sul suo valore calorico. In quest'ottica il pasto unico può diventare un modo per mangiare meglio e di meno, abitudine che, a lungo andare, ha indubbi benefici: maggiore longevità, minore incidenza di malattie associate all'età (patologie cardiovascolari, diabete, tumori).

## **Sì, ma a patto di...**

Non importa se il pasto che si salta è il pranzo o la cena, l'importante è farlo rispettando alcune regole.

### **Essere adulti, normopeso e in buona salute.**

Queste sono tre condizioni fondamentali per permettersi il pasto unico. A questi si può aggiungere anche sedentari. Va da sé infatti che chi fa attività fisica non può fare un pasto unico. Perché l'introito calorico deve essere proporzionato al dispendio energetico.

**Spezzare il digiuno.** Si può saltare benissimo un pasto, a patto però di fare qualche spuntino. Lo spuntino stimola il metabolismo (cioè l'insieme dei meccanismi di trasformazione e utilizzazione degli alimenti) che viene attivato a bruciare di più. In più aiuta a non arrivare affamate al pasto principale, rilassa e combatte la fame nervosa. Bisogna puntare però su spuntini nutrienti e leggeri, come un frutto, uno yogurt. Ed escludere gli snack calorici, ricchi di grassi e di zuccheri, che appesantiscono l'organismo, provocando sonnolenza.

- Durante la giornata, bere poi almeno due litri di acqua al giorno, per soddisfare l'aumentato fabbisogno idrico dell'organismo. Infatti mangiando meno, si assume meno acqua fornita dagli alimenti.

**Non usarlo come metodo per perdere peso.** Restare troppo tempo a digiuno per chi è in sovrappeso, vuol dire finire per ingrassare. Spesso all'origine del fallimento di una dieta, c'è proprio l'abitudine, sbagliatissima, di cominciare a saltare i pasti. Risultato: il metabolismo in regime di "carestia" si impigrisce, rallenta e l'organismo brucia meno. Inoltre il rischio è di scatenare una fame eccessiva e di perdere il controllo, che induce nel pasto successivo ad abbuffate pericolose con gli inevitabili sensi di colpa che scaturiscono dopo.

- Il consiglio, quindi, se si deve perdere peso, è di adottare uno schema alimentare corretto, bilanciato e possibilmente "su misura" e di mangiare poco ma spesso privilegiando cibi ipocalorici e nutrienti. La dieta, per avere successo, va naturalmente associata all'attività fisica.



# ► Dal mattino alla sera, il consiglio dei nutrizionisti

Ecco gli alimenti di cui si ha bisogno nella giornata, all'interno di uno schema alimentare corretto ed equilibrato nutrizionalmente. I consigli sono pensati per una donna adulta normopeso, che non ha quindi necessità di dimagrire ma solo di mantenersi in forma.

**La colazione.** Il primo pasto deve essere energetico e bilanciato, per affrontare la giornata con il giusto slancio. La colazione ideale deve includere yogurt, caffè o tè, frutta. Non deve mai mancare una porzione di cereali integrali (ricchi di fibre).

**Gli spuntini.** Devono essere almeno tre, distribuiti così: uno a metà mattina, uno in sostituzione del pranzo e uno a metà pomeriggio. Gli spuntini devono contemplare alimenti leggeri, sani e facilmente digeribili: un frutto (per esempio una banana che stimola la serotonina regalando benessere), uno yogurt, una spremuta fresca, un pacchetto di cracker integrali.

**La cena.** È l'unico vero pasto della giornata. Deve essere quindi di qualità, completo ma soprattutto moderato. Le due regole da seguire sono variare spesso gli alimenti e assicurarsi il giusto apporto calorico (congruo con l'attività fisica svolta).

- La cena migliore è quella che abbina carboidrati e proteine in misura bilanciata. La pasta va alternata a riso integrale e minestre di cereali. Il pesce azzurro ricco di Omega 3 va consumato almeno 4 volte alla settimana da alternare alla carne non più di 3 volte, alle uova (al massimo 4) e al formaggio (non più di 3). Ogni tanto sostituire le proteine animali con quelle vegetali dei legumi, meglio se associate ai cereali (tipo pasta e fagioli) in un piatto unico. Le donne in particolare dovrebbero privilegiare la soia, ricca di fitoestrogeni preziosi per la salute femminile. Da consumare almeno 3 volte alla settimana sotto forma di germogli, latte o formaggio (tofu). Infine non dimenticare di accompagnare ogni pasto con una porzione di verdura e una di frutta.

- La cena deve contemplare anche alimenti che danno piacere e che appagano l'umore. È bene quindi inserire ogni tanto qualche strappo alla regola: per alcune può essere un quadratino di cioccolato (25 g), per altre un gelato a fine pasto (100 g).

**Il fine settimana:** il sabato e la domenica dovrebbero fare eccezione. Liberi dai vincoli del lavoro e più rilassati, si torna ai tre pasti, con moderazione però.



## UNA GIORNATA TIPO

**Colazione:** caffè o tè, una tazza di latte o uno yogurt, cereali integrali oppure biscotti o fette biscottate integrali.

**Spuntino di metà mattina:** una banana o un pacchetto di cracker.

**Spuntino a pranzo:** una macedonia con succo di limone e un cucchiaino di zucchero.

**Spuntino di metà pomeriggio:** uno yogurt o un frullato.

**Cena:** pasta o riso integrale (80-90 g); pesce azzurro (150-200 g) con un contorno di verdure. Un frutto di stagione.

## Quando va evitato assolutamente

Il pasto unico non è per tutti. Ci sono casi in cui mangiare una sola volta al giorno è assolutamente sconsigliato.

- Non può permetterselo chi per esempio ha patologie particolari, come il diabete, malattie renali o epatiche. O chi soffre di pressione bassa. Per queste persone il consiglio è mangiare pasti proporzionati alle proprie esigenze e frequenti.
- Saltare i pasti va evitato anche in situazioni e fasi particolari della vita: durante l'infanzia e l'adolescenza, in gravidanza o mentre si allatta. In questi casi la regola resta quella di frazionare le calorie giornaliere in tre pasti principali.
- Semaforo rosso anche per chi è sottopeso, ha disturbi del comportamento alimentare o desidera dimagrire.

**Stefania Conrieri**

Consulenza del professor Ettore Bergamini, direttore del centro ricerche di biologia e patologia dell'invecchiamento dell'università di Pisa e della dottoressa Maria Makarovic, medico chirurgo specialista in Scienza dell'alimentazione a Milano, autrice del libro "Più snelle, più sane", edizioni Mondadori, 16 euro.