

# *Suggerimenti*

Gentile Sig.ra Rossi,

seguire un piano nutrizionale significa spesso cambiare drasticamente le proprie abitudini sia alimentari che di comportamento.

E' indispensabile quindi che Lei si avvicini alla **DIETA** con la massima serenita` possibile, senza considerarla, cioe`, una sorta di penitenza o di castigo ma solo un mezzo terapeutico importantissimo per risolvere, senza rimbalzi collaterali indesiderati, i suoi problemi.

Evidentemente sara` necessario che Lei entri nell'ordine di idee di mangiare con **LA BILANCIA A TAVOLA** e che, se sara` opportuno, dovra` continuare a farlo per un certo periodo di tempo, sino alla completa risoluzione del Suo problema.

Tenga inoltre presente che i risultati di una terapia alimentare, soprattutto quando l'organismo e` stato abituato per molti anni ad una errata alimentazione, non sempre si notano immediatamente.

E' percio` **INDISPENSABILE** che Lei perseveri e certamente non tarderanno a farsi sentire gli effetti benefici.

E' buona norma di igiene alimentare masticare bene e lentamente per facilitare l'assimilazione degli alimenti ingeriti ed anche per dar modo al Suo organismo di recepire la sensazione di sazieta` (il che avviene dopo quindici-venticinque minuti dall'inizio del pasto).

E' altrettanto importante ricordarLe che la tensione nervosa e` una delle principali cause della **FAME ECCESSIVA** o della mancanza di appetito; e` buona norma, quindi, evitare gli stress, rilassarsi e dormire il piu` profondamente possibile. Il sonno, infatti mette a riposo il sistema nervoso: e piu` e` profondo e piu` e` efficace.

## *Norme Generali*

**ATTENZIONE !! SI POSSONO ARROTONDARE LE QUANTITA' IN GRAMMI DEGLI ALIMENTI QUANDO QUESTI NON SONO NUMERI INTERI. Per Es. 72 gr. si pesa 70 gr.; 78 gr. si pesa 80.**

Abbiamo per Lei scelto, in base alle Sue effettive necessita` fisio-patologiche, le qualita` e le quantita` esatte di cibi semplici, preparandoLe dei "Menus giornalieri" che rispettano una composizione il piu` possibile appetibile secondo i gusti alimentari che Lei ha avuto modo di selezionare.

Le e` consentito, se si dovesse trovare nella necessita` di farlo, variare la composizione dei Suoi piatti giornalieri (suddividendo tra i vari pasti i cibi ed i condimenti) rispettando pero` **CATEGORICAMENTE** la scelta e la quantita` degli alimenti esposti nell'elaborato.

Eviti in ogni caso di saltare un pasto o di invertire o sostituire i giorni di dieta (ammesso di tanto in tanto).

Puo` bere a piccoli sorsi, un litro, un litro e mezzo di acqua minerale non gassata al giorno, salvo diversa indicazione nelle avvertenze specifiche.

Se le dovesse risultare difficile reperire il pesce o le verdure indicate, ricorra tranquillamente ai surgelati; inoltre tenga presente che quando in dieta figura la "Salsa di Pomodoro" puo` usare i pomodori pelati.

Per rendere più appetibili le varie pietanze è stato suggerito l'uso di tutti i comuni aromi e spezie da cucina. Se non dovessero essere di Suo gradimento può senz'altro eliminarli. È stata inoltre indicata per i vari piatti il tipo di pasta ritenuto più idoneo ma Lei può liberamente sostituirlo secondo i Suoi gusti e le Sue abitudini. Tenga presente che gli spaghetti hanno un indice glicemico inferiore alla pasta corta e tale indice si riduce quando la cottura è al dente.

Salvo diversa indicazione nelle avvertenze specifiche Le è consentito l'uso, sia pure moderato, del comune sale da cucina. Come grasso di condimento è stato privilegiato l'**OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA** per le sue caratteristiche nutrizionistiche e per la molto ampia gamma dei suoi sapori che rendono le diete più facilmente appetibili e, perciò, accettabili. Se tuttavia non dovesse risultare gradito, ne parli col suo Medico il quale Le indicherà l'alternativa più adeguata per il Suo stato di salute.

## ***Pesi e Misure***

Pesi sempre i cibi Prima della Cottura. Se si tratta di Alimenti Surgelati li pesi appena scongelati.

Tenga inoltre presente che va pesata solo la parte di alimento che poi dovrà ingerire (ad es. la Frutta va pesata **SENZA BUCCIA, LA CARNE SENZA OSSA, IL PESCE BEN PULITO, ETC.**).

## ***Residuo degli alimenti.***

Si sottolinea il fatto che i pesi riportati sul Suo piano nutrizionale sono equivalenti alla sola parte edibile (che dovrà mangiare), per cui per alimenti per i quali non è possibile pesare esattamente la parte che dovrà mangiare dovrà tenere conto del residuo di quell'alimento (peso che dovrà essere aggiunto per una corretta quantità calorica).

Per es. quando dovrà mangiare il pesce tenga conto che al peso a crudo del pesce, questo dovrà essere almeno il 35% in più rispetto peso del pesce intero fresco (o surgelato). Se nella Sua dieta Lei leggerà che la porzione di pesce dovrà essere di 200 g, il peso a crudo dell'alimento dovrà essere di circa 275 g.

### PER CALCOLARE APPROSSIMATIVAMENTE IL RESIDUO DI ALCUNI ALIMENTI

<b><i>Alimento</i></b>	<b><i>residuo %</i></b>	<b><i>Alimento</i></b>	<b><i>residuo %</i></b>
Pesce/pollo	30-35	Cachi	12
Gamberi	50	Ciliegie	12
Cozze	70	Fichi d'india	40
Polpo	10	Mandarini	25
Seppia	50	Mele	12
		Melone	40
Arance	30	Noci secche	50
Banane	35	Pere	12
		Pesche	15

PER DOSARE IN MODO SEMPLICE ALCUNI ALIMENTI RICORDI CHE:

<i>1 tazza da thè</i>	<i>= 150 ml</i>
<i>1 scodella di latte</i>	<i>= 250 ml</i>
<i>1 vasetto di yogurt</i>	<i>= 125 g</i>
<i>1 bicchiere da acqua</i>	<i>= 200 ml</i>
<i>1 bicchiere da vino</i>	<i>= 150 ml</i>
<i>1 cucchiaino da thè</i>	<i>= 5 g zucchero</i>
	<i>= 5 g olio, burro, margarina</i>
	<i>= 5 g parmigiano</i>
	<i>= 10 g miele</i>
	<i>= 15 g marmellata</i>
	<i>= 5 g pastina</i>
	<i>= 5 g riso</i>
<i>1 cucchiaio da minestra</i>	<i>= 10 g olio</i>
	<i>= 13 g burro</i>
	<i>= 10 g zucchero</i>
	<i>= 10 g parmigiano</i>
	<i>= 24 g miele</i>
	<i>= 18 g marmellata</i>
	<i>= 15 g pastina</i>
	<i>= 15 g riso</i>
<i>1 bustina di zucchero</i>	<i>= 10 g</i>
<i>1 scatola di tonno piccola</i>	<i>= 80 g</i>
<i>1 scatola di tonno media</i>	<i>= 120 g</i>
<i>1 fetta di salame sottile</i>	<i>= 5 g</i>
<i>1 fetta di salame spessa</i>	<i>= 15 g</i>
<i>1 fetta di prosciutto cotto piccola</i>	<i>= 10 g</i>
<i>1 fetta di prosciutto cotto grande</i>	<i>= 20 g</i>
<i>1 fetta di prosciutto crudo</i>	<i>= 10 g</i>
<i>1 sottiletta</i>	<i>= 20 g</i>
<i>1 mozzarella in busta</i>	<i>= 125 g</i>
<i>1 uovo</i>	<i>= 50 - 60 g</i>
<i>1 panino (ciabattina)</i>	<i>= 70 - 80 g</i>
<i>1 panino (bocconcino)</i>	<i>= 50 - 60 g</i>
<i>1 grissino</i>	<i>= 5 g</i>
<i>1 fetta biscottata</i>	<i>= 7 g</i>
<i>1 fetta pancarrè</i>	<i>= 20 g</i>
<i>1 cracker</i>	<i>= 7 g</i>
<i>1 biscotto secco o frollino</i>	<i>= 7 g</i>
<i>1 porzione media carne o pesce</i>	<i>= 150 g</i>
<i>1 porzione scarsa pasta o riso</i>	<i>= 50 - 60 g</i>
<i>1 porzione normale pasta o riso</i>	<i>= 80 g</i>
<i>1 porzione abbondante pasta o riso</i>	<i>= 120 g</i>
<i>1 frutto medio</i>	<i>= 150 - 200 g</i>

## ***Crudo e Cotto***

Gli alimenti vanno pesati a crudo e già puliti della parte non edibile (residuo) così che le calorie calcolate per il Suo piano saranno esattamente quelle che Lei assumerà. Poiché spesso chi segue una dieta fa parte di un nucleo familiare che mangia liberamente, onde evitare problemi di preparazione separata dei cibi, soprattutto per pasta e riso, abbiamo pensato di riportare di seguito le differenze di peso degli alimenti più comuni in Italia tra crudo e cotto.

### Peso cotto corrispondente a 100 g di alimento a crudo, parte edibile

<u>Cotto</u>	<u>Cotto</u>
<b><i>Cereali e derivati</i></b>	Broccoli 57
Pasta all'uovo 299	Cavolo cappuccio 99
Pasta corta 202	Cavolo verza 100
Pasta lunga 244	Cipolle 73
Riso brillato 260	Cipolline 78
Riso parboiled 236	Finocchi 86
Tortellini freschi 192	Patate con buccia 100
	Patate pelate 87
<b><i>Legumi freschi</i></b>	Spinaci 84
Fagioli 95	Zucchine 90
Fave 80	
Piselli 87	<b><i>Carni</i></b>
	Bovino adulto magro 66
<b><i>Legumi secchi</i></b>	Pollo petto 90
Ceci 290	Tacchino petto 98
Fagioli 242	
Lenticchie 247	<b><i>Pesci</i></b>
<b><i>Verdure e ortaggi</i></b>	Cefalo/Muggine 85
Asparagi 96	Cernia 86
Broccoletti 95	Dentice 85
Carciofi 74	Merluzzo 85
Cardi 60	Orata 86
Carote 87	Sgombro/Maccarello 65
Cavolfiore 93	Sogliola 83

## ***Consigli per una buona cucina***

### **Arrosti.**

Eliminare sempre le parti di grasso e salare l'arrosto in fine di cottura. Lasciarlo un quarto d'ora sul fuoco spento. Avrete un bel sugo senza grasso.

### **Brasato.**

Farlo in giorno prima e conservarlo in frigorifero. Staccare ed eliminare i grassi che si sono solidificati alla superficie. Riscaldare dolcemente. Far rinvenire in un minimo d'olio, mai nel burro. Quando l'arrosto è dorato spugnarlo con carta assorbente. Pulire la casseruola. Rimetterlo a cuocere con il liquido di cottura necessario.

### **Volatili.**

Pungere con la punta di un coltello. Gettare il grasso che scola durante la cottura. Aggiungere in luogo acqua.

### **Pesci.**

Si possono cuocere tutti senza grasso: avvolti in un foglio di carta di alluminio, al forno con fettine di pomodori o in mezzo bicchiere di vino bianco ( l'alcol evapora durante la cottura).

### **Legumi.**

Sono molto saporiti cotti allo stufato con una cipolla tagliata a piccole fette. Aggiungete in fine cottura un cucchiaino di burro ( 5 gr. ) mescolato con un po' di farina.

### **Insalata.**

Rimpiazzate l'olio con una salsa priva d'olio, aggiungere sale, pepe, limone, erbe aromatiche, secondo gusti.

### **Spezie.**

Mostarde, pepe, limone, paprica, erbe aromatiche, salse di pomodoro naturali, peperoncino rimpiazzano vantaggiosamente i grassi e non apportano calorie.

### **Patate lesse.**

Di gran lunga da preferire alle patate fritte. Vanno meglio consumate fredde (dopo qualche ora di frigo) con aggiunta di aceto di vino.

## ***La Pizza***

E' consigliata la pizza (se la si desidera) una volta alla settimana. Se la quantità indicata è di circa 150-180 g, essa equivale a una pizza di piccole dimensioni del tipo "napoletana", "margherita" o "ortolana". Si dovrà accompagnare la pizza con dell'acqua evitando (a meno che non sia già stato calcolato nel piano della giornata) vino, birra o bevande dolci tipo aranciata o coca-cola. Si può far precedere la pizza con una insalata mista condita con dell'olio di oliva extra vergine. Si può concludere il pasto con una macedonia di frutta fresca o un sorbetto al limone.

## ***Il messaggio distorto delle diete che il vicino di casa o i mass media consigliano***

Un approccio dietetico personalizzato viene prescritto valutando le caratteristiche specifiche del paziente (età, sesso, indice di massa corporea, presenza di patologie associate, gusti e preferenze alimentari) ed è inserito in un più ampio programma terapeutico (attività fisica, terapia cognitivo-comportamentale) che mira sì al calo ponderale, ma principalmente al mantenimento di esso attraverso un cambiamento di comportamento e di stile di vita tesi entrambi a ridurre il rischio cerebro e cardiovascolare.

L'”industria” delle diete è viceversa una fonte di dati distorti dannosa per la popolazione perché spesso induce ad affrontare questi problemi con superficialità e poco metodo scientifico, oltre ad accentuare spesso cattive abitudini e disordini alimentari. Si pensi alla dieta del minestrone o a quella dissociata o a quella del gruppo sanguigno o a quella delle “uova” o delle “patate”: sono approcci che rendono l'alimentazione monotona oltre a essere sbilanciate dal punto di vista nutrizionale e che mirano solamente a provvisori cali ponderali. Spesso, dopo diete di questo tipo, si riacquista peso velocemente con effetti più dannosi che favorevoli al metabolismo.

### ***Regole di comportamento***

1. Non salto nessun pasto prescritto
2. Mangio agli orari prefissati
3. Prima di iniziare il pasto metto sul piatto la quantità di cibo che ritengo adeguata, senza servirmi una seconda volta
4. Non metto in tavola il piatto di portata con cibi superflui
5. Durante il pasto lascio la TV spenta
6. Durante il pasto mi concentro sul mangiare, ed evito ogni altra attività
7. Taglio ogni boccone a metà prima di portarlo alla bocca
8. Mastico ogni boccone a lungo
9. A metà pasto faccio una pausa di uno o due minuti
10. Mangio lentamente, appoggiando le posate sul piatto
11. Ad ogni pasto lascio un piccolo resto che non mangio più
12. Subito dopo il pasto porto via il piatto ed ogni cibo rimanente
13. Non bevo alcolici di nessun tipo durante i pasti
14. Non lascio nel mio appartamento nessun cibo e nessuna bibita visibile (per esempio niente scatole di cioccolatini o caramelle)
15. Avvolgo ogni cibo in carta stagnola prima di riporlo in frigo
16. Nel mio appartamento non tengo grandi quantità di cose che, come mi insegna l'esperienza, mi inducono ancora a mangiare
17. Non compro cibi “pericolosi”
18. Decido prima di uscire cosa desidero acquistare
19. Vado a far la spesa quando non ho fame
19. Giro alla larga da pasticcerie a me note
20. Quando sono al ristorante non mi soffermo a guardare i carrelli di antipasti e di dolci
21. Al ristorante ordino il mio pasto per primo e senza guardare il menù e chiedo di non portare il cestino del pane.

## Tecniche per gestire gli stimoli esterni di tutti i giorni

Stimolo esterno	Tecniche di controllo degli stimoli
<i><b>Prima di mangiare</b></i>	
Fare la spesa	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Fare la spesa a stomaco pieno</li><li>2. Fare la spesa in base a una lista e non comperare cibo che non serva</li><li>3. Non portare con se più denaro di quanto serva</li><li>4. Evitare il banco dei dolci e i negozi fortemente tentatori</li><li>5. Comperare scorte di alimenti che richiedano preparazione</li></ol>
Riporre il cibo	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Non lasciare il cibo in vista</li><li>2. Sistemare le scorte alimentari solo in cucina</li><li>3. Conservare il cibo in posti prefissati</li><li>4. Conservare il cibo ricoperto da stagnola o in contenitori opachi</li><li>5. Mettere i cibi tentatori in posti inaccessibili</li></ol>
Preparare il cibo	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Cucinare l'esatta quantità di cibo e preparate porzioni singole</li><li>2. Cucinare usando il minore quantitativo di grassi possibile</li><li>3. Non assaggiare il cibo durante la preparazione</li><li>4. Non cucinare quando si ha fame</li><li>5. Masticare una gomma americana mentre si cucina</li><li>6. Immergere nell'acqua con il sapone i piatti e gli utensili appena usati per cucinare il cibo</li></ol>
Servire il cibo	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Evitare di mettere in tavola i piatti da portata</li><li>2. Evitare di mettere in tavola il cestino del pane</li><li>3. Aspettare cinque minuti prima di servirsi una seconda volta</li><li>4. Usare piatti piccoli</li><li>5. Evitare di essere il cuoco o il dispensiere di cibo della casa</li></ol>

## Tecniche per gestire gli stimoli esterni di tutti i giorni

Stimolo esterno	Tecniche di controllo degli stimoli
<b><i>Durante il mangiare</i></b>	
Mangiare velocemente	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Fare piccoli bocconi e masticare a lungo</li><li>2. Appoggiare le posate tra un boccone e l'altro</li><li>3. Fare una pausa durante il pasto</li><li>4. Cercare di essere l'ultima persona che finisce il pasto</li></ol>
Mangiare in luoghi diversi e in piedi	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Mangiare sempre nello stesso luogo</li><li>2. Mangiare a tavola apparecchiata</li><li>3. Non mangiare in piedi</li></ol>
Mangiare facendo altre cose (es. guardare la TV, leggere)	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Non fare nulla mentre si mangia</li><li>2. Concentrarsi su quello che si mangia</li><li>3. Concentrarsi sul sapore e il gusto degli alimenti</li></ol>
Mangiare in ore diverse	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Mangiare ogni giorno sempre alle stesse ore</li><li>2. Mangiare con l'orologio e non in base agli stimoli di fame e sazietà</li></ol>
<b><i>Dopo aver mangiato</i></b>	
Rimanere a tavola per molto tempo	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Sparecchiare subito dopo aver terminato di mangiare</li><li>2. Spostarsi se possibile dalla cucina</li><li>3. Bere il caffè in salotto</li></ol>
Conservare troppi avanzi	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Cucinare l'esatta porzione di cibo</li><li>2. Riporre il cibo avanzato nella carta stagnola</li><li>3. Dare il cibo avanzato al cane o al gatto</li></ol>