

Il pasto della sera: equilibrato e Variato

La prima regola di una corretta alimentazione per il pasto serale è: mangiare equilibrato, badando ad alternare i cibi. Le carenze nutrizionali insorte durante la giornata si possono compensare con pasti semplici, appetitosi e leggeri che richiedono un minimo di organizzazione.

Per molte persone la cena rappresenta il pasto principale della giornata – spesso l'unico. Rappresenta altresì un momento di socialità in famiglia, per la coppia o fra amici. Il fatto di consumare un pasto comune consente di distendersi e di raccontare com'è andata la giornata a scuola, al lavoro e in famiglia. O giogiorno si ha sempre meno tempo per stare a tavola, cosicché spesso ci si deve accontentare di un passaggio frettoloso al take-away o al distributore di snack.

Il criterio da seguire per una dieta serale sana è semplice: spesso l'apporto di grassi e di energia sfiora i limiti consigliati, mentre mancano cereali integrali, proteine di qualità e soprattutto vitamine e sali minerali. La cena deve dare un buon senso di sazietà, senza però essere troppo ricca, poiché potrebbe disturbare il sonno.

Abbinare i cibi giusti

Abbinando cereali integrali, patate o legumi e verdura, insalata o frutta si ottengono carboidrati complessi che danno un buon senso di sazietà. Inoltre contengono fibre alimentari e vitamine a sufficienza. Formaggio, yogurt, carne, pollame, uova o pesce aggiungono proteine di qualità che fungono da complemento ideale alle proteine vegetali. Inoltre, il formaggio e i latticini in genere sono irrinunciabili per consentire un apporto sufficiente di calcio. Per disporre di un buon equilibrio nutrizionale alla fine della giornata, è importante preparare dei menù in cui i cibi siano alternati.

Semplice e raffinato: il formaggio

Alimentazione sana non significa necessariamente piatti elaborati. Per preparare una cena ricca di sostanze nutritive e di buona digeribilità bastano anche pochi ingredienti. Un piatto ben presentato e consumato in una gradevole atmosfera fornisce quanto serve per momenti di relax serale e di ricarica energetica. Ma i formaggi non solo forniscono preziose sostanze nutritive. La varietà dell'assortimento e la gamma di sapori consentono di preparare un pasto serale in tempi brevi, e di consumare una cena sana e gustosa. Esempi: una selezione equilibrata di formaggi accompagnata da prodotti freschi di stagione come insalata o verdure al vapore e pane integrale croccante; un piatto di pasta con un po' di burro e Sbrinz grattugiato, accompagnato da un'insalatina; o ancora, un semplice risotto o una buona minestra diventano piatti nutrienti e deliziosi se conditi con un po' di formaggio.



Mangiare la sera fa ingrassare?

Un gruppo di studiosi americani ha effettuato una ricerca sull'effetto dei pasti serali sull'aumento di peso. Nel corso dello studio, il 46% del fabbisogno energetico è stato assunto durante il pasto serale. Risultato: il consumo di alimenti nelle ore serali non ha provocato variazioni di peso per le persone esaminate. Il gruppo di studiosi ha constatato che, se l'apporto energetico complessivo rimane invariato, non risultano aumenti di peso dovuti al consumo di pasti serali. Le ragioni per cui i turni serali e notturni possono generare problemi di sovrappeso vanno ricercate altrove. La problematica è stata studiata in un centro ospedaliero americano, dove si è osservato il comportamento delle infermiere nonché del personale ausiliario e di guardia della clinica durante i turni di giorno, i turni serali e notturni. Si è notato un aumento di peso nettamente superiore nel personale addetto ai turni serali e notturni rispetto al personale addetto al turno di giorno. La causa è stata individuata in un apporto energetico complessivo più elevato; inoltre l'attività sportiva è risultata ridotta e le ore di sonno maggiori.

Mangiare la sera fa ingrassare?

Int.J.Obes.21 (1997) in Akt. Ernähr-Med 23 (1998) A8

Il turno serale e notturno fanno ingrassare

Dr. Allan Geliebter, New York

1998 Aerzte Zeitung

