



LIGHT & WHITE

DI CARLA FAVARO

PROFESSORE A CONTRATTO PRESSO LA SCUOLA DI SPECIALIZZAZIONE IN SCIENZA DELL'ALIMENTAZIONE UNIVERSITÀ MILANO BICOCCA, PUBBLICISTA

Può sembrare un controsenso parlare di prodotti "leggeri" come il latte o lo yogurt scremati o i formaggi light proprio ora che si avvicinano le feste. Eppure, a pensarci bene, questo può essere il momento giusto per farlo, perché gli alimenti "leggeri", se usati correttamente, possono aiutare a controbilanciare le calorie assunte in eccesso nelle tante occasioni alimentari di questo periodo. Perché ciò si verifichi, è però necessario mantenere il vantaggio del minor apporto energetico senza compensarlo aumentando la porzione di consumo o con abbinamenti molto calorici.

Ma di quanto si possono alleggerire i pasti che precedono o seguono i menu di festa per riportare la situazione in pareggio?

Qualche semplice calcolo può essere utile.

Prendiamo l'esempio di un adulto con un fabbisogno energetico giornaliero medio di 2000 kcal. È facile raggiungere o addirittura superare questo valore con un solo pasto, come quello del menu riportato nel box. Se a questo si aggiungono le altre occasioni alimentari della giornata, è facile superare il fabbisogno di 1000 kcal o anche più. Per tornare in pareggio si possono ridurre le calorie "in entrata" o aumentare quelle "in uscita" o, meglio ancora, agire su entrambi i fronti.

Con qualche piccola modifica all'alimentazione di tutti i giorni, tale per esempio da "risparmiare" 150 kcal, e con un modesto aumento dell'attività fisica, tale da spenderne 150 più del solito, l'obiettivo potrebbe essere raggiunto nel giro di qualche giorno.

Per introdurre circa 150 kcal in meno basterebbe per esempio sostituire una tazza di latte intero con una di latte magro (-67 kcal) e mangiare una porzione piccola di pasta al pomodoro anziché media (-95 kcal) o, in alternativa, scegliere come spuntino lo yogurt magro anziché i crackers (-75) e a pranzo prendere, al posto della coppa, una porzione di fiocchi di latte magro (-84).

Quanto si brucia con queste attività (calorie/ora)			
Stando seduti tranquillamente	84	Nuotare stile libero (18 m/min)	288
Ciclismo (8 km/h)	174	Nuoto (stile libero, 41 m/min)	522
Camminare (3.2 km/h)	198	Aerobica	546
Danzare (ballo da camera)	210	Ciclismo (21 km/h)	612
Lavori domestici leggeri	246	Jogging (9.6 km/h)	654

I valori indicati si riferiscono ad una persona di 68 kg. Se il peso è inferiore si spenderà meno, se è superiore si spenderà di più. **Per aumentare la spesa energetica di circa 150 kcal** al giorno, si potrebbe per esempio dedicare un'ora di quelle normalmente trascorse stando seduti, per svolgere dei lavori domestici leggeri (246 - 84 = 162 kcal). I valori sono stati ripresi da <http://www.fitness.gov/exerciseweight.htm>

Quanto vale il menu di Natale (kcal)	
170-200	2 crostini al salmone o al caviale
75	una barchetta di sedano al gorgonzola
200-300	una porzione piccola di insalata russa
450-500	una porzione media di ravioli al burro o risotto allo champagne
350	una porzione media di tacchino arrostito con patate
135-160	una rosetta di pane (g 50-60)
85-90	un bicchiere di vino da pasto (ml 125)
330-410	una fetta di panettone o di pandoro
100	tre noci
65	una coppa di spumante (ml 100)
40	un caffè con due cucchiaini di zucchero
2000-2290	totale



Quante calorie si "risparmianno" con questi accorgimenti		
scegliendo questo	anziché questo	kcal
una tazza ¹ di latte magro	una tazza ¹ di latte intero	- 67
1/2 panino (g 25)	1 panino (g 50)	- 72
1 porzione piccola di pasta al pomodoro	1 porzione media di pasta al pomodoro	- 95
1 porzione ² di mozzarella light	1 porzione ² di mozzarella vaccina	- 90
1 porzione (100 g) di fiocchi di formaggio magro	1 porzione (50 g) di coppa	- 84
1 vasetto di yogurt magro (125 g)	1 pacchetto di crackers salati (g 28)	- 75
1 bicchiere d'acqua	1 bicchiere ³ di bibita zuccherata	- 75
1 cucchiaino d'olio	2 cucchiaini d'olio	- 45
1 cucchiaino di zucchero	2 cucchiaini di zucchero	- 20
¹ g 250	² g 100	³ ml 200

Scelte leggere ma sazianti

Per chi dunque volesse "risparmiare" un po' di calorie per giocare d'anticipo, la soluzione più ragionevole non è saltare i pasti (che può anzi essere controproducente), bensì puntare su scelte leggere ma sazianti. E questo suggerimento può valere naturalmente anche per chi invece dovesse scoprire, dopo le feste, di essersi lasciato andare un po' troppo, e volesse quindi correre ai ripari. Ma come alleggerire i pasti e sentirsi sazi?

Alcuni recenti studi offrono suggerimenti interessanti.

Latte magro (e proteine) per saziare di più.

In uno studio¹ condotto su un gruppo di adulti sovrappeso, si sono confrontati gli effetti sulla sazietà percepita e sul successivo consumo calorico di una prima colazione a contenuto energetico fisso, che comprendeva latte magro o una pari quantità di bevanda alla frutta. Si è osservato che dopo il consumo di latte magro i soggetti si sentivano più sazi durante la mattinata e introducevano, a pranzo, meno calorie rispetto a quando avevano preso la bevanda alla frutta. Il merito è probabilmente da attribuire alle proteine di cui il latte è una buona fonte e che, come si sottolinea in un altro articolo², generalmente favoriscono la sazietà più dei carboidrati e dei grassi e possono facilitare la riduzione degli introiti energetici in condizioni di alimentazione libera, senza restrizioni. Quindi, se si desiderano pasti moderati in calorie ma sazianti, oltre a contenere i grassi, conviene prevedere la presenza di una buona fonte proteica come appunto il latte e lo yogurt scremati o altri prodotti lattiero caseari "leggeri" o anche come carni e pesci magri.

Ridurre la densità energetica

Aldilà del contenuto di sostanze nutritive, per la sazietà è anche importante considerare la densità energetica della dieta. Come ben sottolinea un recente articolo³, poiché generalmente si tende a mangiare la stessa quantità di cibo, riducendo la densità energetica della dieta (attraverso l'aggiunta di alimenti come frutta e verdu-

ra, ricchi di acqua che dà volume senza apportare energia) anche le calorie si riducono, tanto che in alcuni studi di intervento si è visto che l'aggiunta di frutta e verdura alla dieta era associata con una sostanziale perdita di peso perfino quando non veniva raccomandata alcuna restrizione calorica. Anche la fibra può avere un ruolo importante, non solo perché dà volume ai cibi ma anche perché rallenta lo svuotamento dello stomaco, facendo sentire pieni più a lungo. Quindi, insieme alle calorie, non va dimenticato di considerare anche il volume e il peso degli alimenti, dando ampio spazio a quelli meno concentrati.

Iniziare con la frutta

Uno studio⁴ ha voluto verificare l'effetto della frutta (è stata testata la mela), in forme diverse (intera, come purea o succo) assunta prima di un pasto, nell'influenzare la sazietà e il successivo apporto calorico. Si è visto che la mela (apporto energetico 125 kcal.) consumata intera aumentava la sazietà più della purea o del succo, e che quando veniva mangiata all'inizio del pasto, l'apporto calorico (mela + pasto) si riduceva del 15%. In sintesi, se lo scopo è limitare le calorie, può valer la pena di invertire l'ordine delle portate, cominciando con un bel frutto da masticare (non da bere).

In ogni caso, non dimentichiamo che anche nei giorni di festa, nei quali è bello condividere serenamente con le persone care i piaceri della tavola, un pizzico di moderazione non guasta!

¹ Emma R Dove, Jonathan M Hodgson, Ian B Puddey, Lawrence J Beilin, Ya P Lee and Trevor A Mori. Skim milk compared with a fruit drink acutely reduces appetite and energy intake in overweight men and women. *American Journal of Clinical Nutrition*, Vol. 90, No. 1, 70-75, July 2009

² Paddon-Jones D, Westman E, Mattes RD, Wolfe RR, Astrup A, Westerterp-Plantenga M. Protein, weight management, and satiety. *Am J Clin Nutr*. 2008 May;87(5):1558S-1561S.

³ Rolls BJ. The relationship between dietary energy density and energy intake. *Physiol Behav*. 2009 Jul 14;97(5):609-15.

⁴ Flood-Obbagy JE, Rolls BJ. The effect of fruit in different forms on energy intake and satiety at a meal. *Appetite*. 2009 Apr;52(2):416-22.

⁵ Libro bianco sul latte e i prodotti lattiero caseari (Assolatte)

⁶ Toledo E, Delgado-Rodríguez M et al. Low-fat dairy products and blood pressure: follow-up of 2290 older persons at high cardiovascular risk participating in the PREDIMED study. *Br J Nutr*. 2009 Jan;101(1):59-67.

Light: solo se...

Il nuovo regolamento europeo 1924/2006 stabilisce le caratteristiche che deve avere un alimento per poter riportare in etichetta la parola "light" o altre indicazioni nutrizionali. Vediamone alcune.

LEGGERO/LIGHT oppure A TASSO RIDOTTO DI

la riduzione del contenuto è pari ad almeno il 30 % rispetto a un prodotto simile. L'indicazione è inoltre accompagnata da una specifica delle caratteristiche che rendono il prodotto «leggero» o «light».

A RIDOTTO CONTENUTO CALORICO

il valore energetico è ridotto di almeno il 30 % rispetto al prodotto normale

SENZA CALORIE

il prodotto contiene non più di 4 kcal (17 kJ)/100 ml

A BASSO CONTENUTO DI GRASSI

il prodotto contiene non più di 3 g di grassi per 100 g per i solidi o 1,5 g di grassi per 100 ml per i liquidi (1,8 g di grassi per 100 ml nel caso del latte parzialmente scremato)

SENZA GRASSI

il prodotto contiene non più di 0,5 g di grassi per 100 g o 100 ml

Prodotti lattiero caseari magri contro l'ipertensione

I prodotti lattiero caseari magri sono, insieme all'elevato consumo di frutta e verdura e ad un basso apporto di sodio, elementi caratteristici di quella dieta "DASH" (Dietary Approaches to Stop Hypertension) indicata da autorevoli linee guida come il migliore approccio nutrizionale comportamentale per la prevenzione ed il trattamento non farmacologico dell'ipertensione⁵. Una nuova conferma a favore del latte e dei suoi derivati, giunge da uno studio⁶ condotto in Spagna e pubblicato dal British Journal of

Nutrition, che ha voluto verificare la relazione esistente fra consumo di prodotti lattiero caseari magri e livelli di pressione arteriosa in persone anziane ad alto rischio cardiovascolare. A tal fine sono state rilevate, attraverso l'uso di un questionario, le abitudini alimentari di 2290 persone - età media 67 anni circa - ad alto rischio cardiovascolare, di cui 1845 con ipertensione, che sono state seguite per 12 mesi. L'analisi longitudinale ha mostrato che la pressione sistolica e diastolica dei soggetti

con il più elevato consumo medio di prodotti lattiero caseari magri (631 g al giorno) era rispettivamente di 4.2 e 1.8 mmHg inferiore rispetto a quella dei più bassi consumatori di questi prodotti (3.1 g al giorno). In conclusione, il latte e lo yogurt magri ed altri prodotti a basso contenuto di grassi dello stesso gruppo potrebbero sia giocare un ruolo importante nella prevenzione dell'ipertensione sia essere utili nel controllo e nella riduzione dei livelli pressori.

Linea e gusto con latte & Co.

L'offerta di prodotti lattiero caseari light, o comunque a moderato contenuto calorico, è oramai sempre più ampia: grazie al progresso dei processi tecnologici, non solo i prodotti "moderni" come i fiocchi di latte, ma anche quelli tradizionali italiani, possono trovarsi in versioni alleggerite. Diventa quindi più facile conciliare gusto e leggerezza in tutte le occasioni alimentari della giornata. Di seguito 4 esempi di menu a ridotto contenuto calorico che hanno come protagonisti i prodotti lattiero caseari. Non va comunque dimenticato che menu e "diete" vanno sempre formulati su misura, adattandoli alle caratteristiche, alle esigenze e ai gusti individuali.

Quando vengono riportate più alternative, nel calcolo si sono considerati valori medi. È prevista l'aggiunta di sale (con moderazione), aceto, succo di limone, aromi e spezie a piacere. I pesi indicati si riferiscono agli alimenti crudi, al netto degli scarti.

Menu 1

Apporto energetico: 474 kcal

Filetto di branzino agli agrumi, verdure miste al vapore (g 200), un panino integrale (g 60) oppure pane bianco (g 50), un kiwi o altra frutta a scelta (g 100).

Ricetta del Filetto di branzino agli agrumi (per 4 persone)

Ingredienti

100 g di latticino spalmabile light, 4 filetti da circa 150 g di branzino, 1 arancia non trattata, 1 limone non trattato, 1 pompelmo rosa non trattato, 1 rametto di timo, 2 cucchiaini di olio extravergine di oliva, sale.

Preparazione

Lavate ed asciugate gli agrumi e ricavate 4 fette da ognuno. Tagliate le fette di pompelmo e arancia a metà. Disponete i filetti di pesce in una teglia sopra un foglio di carta da forno, conditeli con l'olio, una presa di sale e le foglioline di timo e contornateli con le fette degli agrumi preparati. Bagnate il pesce con un cucchiaino di succo di ogni agrume e cuocetelo in forno preriscaldato a 200 °C per circa 10 minuti. Unite il formaggio a fiocchetti, ripassatelo in forno per 2-3 minuti e servite subito.

Fonte <http://www.philadelphia.it/>



Menu 2

Apporto energetico: 437 kcal

Tortino di ricotta, un vasetto (g 125) di yogurt magro, una macedonia di frutta fresca (g 200 di frutta, un cucchiaino di zucchero).

Ricetta del Tortino di ricotta (per 4 persone)

Ingredienti

g 250 di ricotta di vacca, g 150 di pane affettato, g 200 di verdure miste (zucchine, carote, pomodori), 1 cipolla piccola, g 10 di Grana Padano, due cucchiaini e mezzo d'olio d'oliva, burro per ungere la teglia, sale e pepe.

Preparazione

Tagliare le verdure a cubetti e saltarle in una padella con l'olio d'oliva e la cipolla tritata. In un piatto da forno precedentemente imburrato, disporre sul fondo le fette di pane e coprirle con le verdure. Mescolare la Ricotta con sale, pepe e qualche goccia d'olio d'oliva e versarla sopra le verdure. Spolverare con il Grana Padano e cuocere in forno caldo (200°C) per 10 minuti.

Fonte: <http://www.vallelata.galbani.it/>



Menu 3

Apporto energetico: 455 kcal

Fiocchi di formaggio magro (g 150) oppure crescita light (g 100), verdure grigliate (g 200 di verdure miste, un cucchiaino d'olio extravergine d'oliva), un panino integrale (g 60) oppure pane bianco (g 50), frutta fresca (g 150).

E per una colazione nutriente ma leggera?

Il latte scremato e lo yogurt magro, da accompagnare con 2-3 fette biscottate – o qualche biscotto secco o una moderata porzione di cereali da prima colazione - ed eventualmente anche un frutto, rappresentano un valido esempio di prima colazione nutriente e leggera. Prendendo come riferimento una donna di 30 anni e ipotizzando che essa assuma una tazza di latte scremato a colazione ed un vasetto di yogurt magro come spuntino (ovvero le tre porzioni suggerite nella giornata dalle linee guida per una sana alimentazione), con 135 kcal - equivalenti all'incirca a quelle di una lattina di bibita dolce o di una rosetta di pane - introdurrà ben 13 grammi di proteine (pari al 24% del livello mediamente raccomandato nella giornata), 460 mg di calcio (57% del livello giornaliero), 606 mg di potassio (19.5%), insieme ad altri nutrienti come le vitamine del gruppo B.



Menu 4

Apporto energetico: 494 kcal

Mela o pompelmo o pera (g 200 peso netto) - mangiare la frutta all'inizio del pasto può aiutare a saziare e a moderare le calorie assunte ma naturalmente, se lo si preferisce, la frutta può essere presa a conclusione del pasto - petto di pollo alla pizzaiola, fagiolini in insalata (g 200 di fagiolini, un cucchiaino d'olio extravergine), un panino integrale (g 60) oppure pane bianco (g 50).

Ricetta del Petto di pollo alla pizzaiola (per 4 persone)

Ingredienti

petti di pollo (g 400), mozzarella light g 125, passata di pomodoro (g 400), olio extravergine d'oliva (1,5 cucchiaini), origano, due spicchi d'aglio, sale, pepe.

Preparazione

In una padella antiaderente fate leggermente soffriggere l'olio con due spicchi d'aglio (che poi verranno eliminati), aggiungete i petti di pollo e rosolateli da entrambi i lati. Togliere la carne tenendola al caldo e aggiungere la passata di pomodoro al condimento rimasto nella padella, facendo cuocere per alcuni minuti, dopo aver insaporito con sale, pepe ed origano. Quando il sughetto è raddensato, rimettere per qualche minuto i petti di pollo ad insaporire, rigirandoli più volte. All'ultimo momento coprite con le fettine di mozzarella, versate sopra qualche cucchiaino del sughetto, lasciate fondere e servite.

L'attendibile

è la newsletter mensile di Assolatte (Associazione che rappresenta le imprese che operano nel settore lattiero caseario). L'attendibile si propone come strumento d'informazione sulle tematiche legate al latte yogurt formaggi e burro dal punto di vista nutrizionale, culturale, storico, economico, normativo e di sicurezza alimentare.

La newsletter

si avvale della collaborazione di un Comitato Scientifico.

La ristampa

delle informazioni contenute in questa newsletter è consentita e gratuita. È gradita la citazione della fonte.

Direttore editoriale: [Adriano Hribal](#)

Coordinamento redazionale: [Carla Favaro](#)

Coordinamento editoriale: [Carmen Besta](#)

Il Comitato Scientifico de L'attendibile:

Dottor Paolo Aureli

(Direttore del Centro Nazionale per la Qualità degli Alimenti e per i Rischi Alimentari Istituto Superiore di Sanità)

Professor Carlo Cannella

(Presidente Istituto Nazionale di Ricerca per gli Alimenti e la Nutrizione)

Dottor Maurizio Casasco

(Presidente della Federazione Medico Sportiva Italiana)

Professor Eugenio Del Toma

(Presidente Onorario Associazione Italiana di Dietetica e Nutrizione Clinica)

Avvocato Massimiliano Dona

(Segretario generale Unione Nazionale Consumatori)

Professoressa Carla Favaro

(Professore a contratto presso la Scuola di Specializzazione in Scienza dell'Alimentazione, Università Milano Bicocca, pubblicista)

Professor Enrico Finzi

(Presidente di Astra Ricerche)

Avvocato Neva Monari

(Studio Avvocati Monari e Vinai, Avvocati per l'impresa, Torino)

Professor Lorenzo Morelli

(Ordinario in "Biologia dei Microrganismi" Università Cattolica del Sacro Cuore, Piacenza)

Professor Erasmo Neviani

(Docente di Microbiologia degli Alimenti presso la Facoltà di Scienze e Tecnologie Alimentari di Parma)

Avvocato Carlo Orlandi

(Presidente comitato di controllo Istituto Autodisciplina Pubblicitaria)

Dottor Andrea Poli

(Direttore scientifico NFI - Nutrition Foundation of Italy)

Professor Ferdinando Romano

(Direttore scientifico Accademia Nazionale di Medicina, Professore Ordinario di Igiene Università "La Sapienza" di Roma)

Professor Vittorio Silano

(Presidente del Comitato Scientifico EFSA)

Avvocato Giuseppe Allocca

(Consulente aziendale, esperto in diritto alimentare)

Assolatte
ASSOCIAZIONE ITALIANA
LATTIERO CASEARIA

Per ulteriori informazioni:
Assolatte - redazione L'attendibile
via Adige, 20 - 20135 Milano
tel. 02.72021817 - fax 02.72021838
e-mail: lattendibile@assolatte.it
internet: www.assolatte.it

con il patrocinio di:

