La Nutrizionista. Un menu senza errori

cuoco-in-cucina-83f93d2a

Se durante tutto il periodo invernale accumulare grasso e liquidi è per noi umani meno drammatico, all'arrivo della primavera il nostro senso estetico si ribella e l'immagine che ci rimanda lo specchio ci deprime oltre ogni limite.
Per porre al più presto rimedio al danno, scatta in automatico la corsa a soluzioni fatti in casa o (nel caso nostro) pensate al bar, ma frutto di fraintendimenti nutrizionali anche grossi. Con il risultato che spesso la cura si rivela peggiore del male.

MITI DA SFATARE

Tra le convinzioni erronee più diffuse (da cui spesso anche i baristi si fanno sedurre, con l'idea di precorrere i desiderata degli avventori), eccone due "da manuale":
• per perdere peso e liquidi è necessario sostituire i pasti principali con tanta frutta.
• per aver un migliore transito intestinale e "sgonfiarsi" bisogna mangiare tutto ciò che è integrale.
Il primo mito da sfatare riguarda la frutta cui vengono attribuite proprietà drenanti in quanto priva di sodio e ricchissima di acqua, vitamine, sali minerali e di zuccheri. Ed è proprio sull'onda di questo luogo comune che fin dai primi tepori, accanto alle portate tradizionali, in molti bar si comincia a notare un tripudio, financo eccessivo, di ricche macedonie sostitutive del pasto. Beh, non c'è nulla di più falso. La ritenzione idrica, infatti, è un disturbo causato da molteplici cause tra cui pure un'elevata concentrazione nel sangue di glucosio, che non è altro che il mattoncino dello zucchero (saccarosio=fruttosio+glucosio). È quindi evidente che un eccessivo consumo di frutta, provocando un innalzamento della glicemia nel sangue e quindi di glucosio, determina anche un aumento di liquidi negli spazi extracellulari. Ne consegue che proprorre per pranzo un menu troppo ricco di frutta può risultare decisamente azzardato.
E i cibi integrali?
Anche in questo caso il fraintendimento è in agguato, perchè si tende a considerare universali i benefici di pasta, riso e pane integrali, ormai molto in voga nei pubblici esercizi, nel convincimento che siano sempre un valido aiuto nei casi di gonfiore. Invece talvolta è proprio il contrario, perché, per chi

soffra di colon irritabile, possono rivelarsi addirittura deleteri. La crusca infatti (presente specialmente nei cerali integrali come pasta e pane), fa parte della categoria fibra insolubile, e ha una struttura legnosa, che provoca l'irritazione delle pareti del colon con aggravamento della sintomatologia.
Nel dubbio, quando non si conoscono a fondo le esigenze di ogni singolo cliente, conviene adottare un menù meno "integralista", magari arricchito di più proposte alternative.

PROPOSTE PIÙ SOFT

Per chi lavora nel pubblico Esercizio, avere queste nozioni può rivelarsi molto utile perché aiuta a non incorrere in errori grossolani e a non presentare diete troppo radicali non sempre adatte a tutti, optando, invece, per proposte più soft (per esempio inserendo a menù alimenti contenenti fibra solubile come frutta e legumi), meno "invasive" e magari... colorate.

Colazione bianca e verde

calcio+zuccheri+fibra solubile:
Latte o yogurt + cereali o biscotti secchi o fette biscottate e marmellata + kiwi (ricco di fibra solubile) + 2 bicchieri di acqua assunti a digiuno.

Pranzo verde, bianco e rosso

fibra solubile + carboidrati + calcio + vitamina C:
pasta o riso o cereali a piacere;
verdura come asparagi, pomodori, carote, finocchi, zucchine, fave o piselli freschi oppure un'insalata multicolore;
formaggio fresco come mozzarella o altri formaggi spalmabili, ricchi di acqua e poveri di grassi e di sodio
frutta;
2 bicchieri di acqua.

Cena verde

fibra solubile + vitamine + sali minerali + proteine:
carne o pesce o uova;
verdura verde come fagiolini, carciofi, zucchine;
frutta.