

Alimentazione

Orario

La scelta peggiore?
«Piluccare»
dopo le 21

Spesso prima di andare a dormire viene voglia di qualche cosa da «piluccare». Ma lo studio inglese (si veda l'articolo qui sotto) ha dimostrato che fare uno spuntino dopo le 21 è associato a un peggioramento dei marcatori ematici rispetto a tutti gli altri momenti in cui si può mangiare uno snack. «I motivi sono due: il primo è che il nostro metabolismo funziona meglio con la luce del sole. Tuttavia l'organizzazione moderna del lavoro, la strutturazione dei pasti

e il poco tempo fanno sì che si mangi sempre più tardi e che la cena sia il pasto più importante, proprio quando siamo invece metabolicamente poco reattivi e si brucia meno», spiega Andrea Ghiselli. «Il secondo motivo è che la sera si sgranocchiano di preferenza dolci. Una dieta equilibrata a base di frutta, verdura, cereali integrali e legumi è il modo migliore per non sentire fame la sera».

© RIPRODUZIONE RISERVATA

Una ricerca britannica svela che un quarto delle persone rende inutili i benefici di pasti sani con «spezzafame» di scarsa qualità, aumentando le calorie giornaliere e i relativi rischi

Gli spuntini giusti per non vanificare la dieta

di **Anna Fregonara**

Un quarto delle persone vanifica i benefici di pasti sani con spuntini di scarsa qualità, aumentando in questo modo non solo le calorie giornaliere, ma anche il rischio di ictus e di malattie cardiovascolari.

Sono i risultati di una ricerca apparsa sulla *European Journal of Nutrition* nella quale gli studiosi hanno indagato le abitudini di spuntino di 854 persone in Gran Bretagna. Dall'analisi dei dati è emerso che il 95% dei partecipanti mangiava fuori pasto con una media di «spezzafame» giornalieri di 2,28. In particolare, il 47% se ne concedeva due e il 29% più di due.

Gli snack più consumati dal campione sono stati bevande (latte, tè, caffè, bevande alla frutta), caramelle, biscotti e brownie, noci e semi, frutta, patatine, pane, formaggio e burro, torte e crostate e barrette di muesli o cereali.

Quelli con il maggior contributo all'assunzione totale di energia giornaliera sono



L'esperto risponde
alle domande dei lettori sulla nutrizione all'indirizzo forumcorriere.it/nutrizione

stati i dolci e le torte (14%), i cereali per la colazione (13%), i gelati e dessert congelati a base di latte (12%), le ciambelle e i pasticcini (12%), le caramelle (11%), i biscotti e i brownie (11%), le noci e i semi (11%).

Eppure le linee guida per una corretta alimentazione indicano di consumare cinque pasti al giorno, di cui due spuntini. A fare la differenza, infatti, non è l'abitudine allo spezzafame, ma quello che si mangia. Nello studio si è visto come le persone che optavano spesso per snack di alta qualità, come noci e frutta fresca, avevano maggiori pro-

Le opzioni migliori

Yogurt, frutta fresca e secca

Uno spuntino sano dovrebbe corrispondere al 5-10% del fabbisogno giornaliero e si può decidere, per esempio, tra yogurt e muesli, frutta fresca e secca in guscio, pane o cracker con un velo di burro e marmellata, cubetto di formaggio stagionato e miele, latte e qualche biscotto.

© RIPRODUZIONE RISERVATA



babilità di avere un peso sano rispetto a coloro che non facevano alcuno spuntino o che sceglievano cibi non salutari.

Avevano, inoltre, una migliore salute metabolica e percepivano una diminuzione della fame. «La qualità degli

snack riguarda essenzialmente quattro parametri: fibra, grasso, zucchero e sale», spiega Andrea Ghiselli, nutrizionista.

«Gli spuntini poveri di fibra e ricchi degli altri tre ingredienti tendono a dare minore sazietà e una risposta glicemica maggiore. Se ogni giorno mangiamo così, il rischio cardiometabolico salirà per l'aumento dell'insulina-resistenza, per esempio, o per la crescita del peso. Infatti, attraverso la maggior produzione di molecole sintetizzate e secrete dal tessuto adiposo, dette adipochine, si favorisce quello stato di infiammazione cronica di basso grado - come se fosse una brace - che è la base dello sviluppo delle più comuni malattie di oggi come diabete, patologie cardiovascolari, cancro, sindrome metabolica. Insomma, occorre non seguire solo le spinte edonistiche, inevitabili, ma mediarle migliorando la consapevolezza di quello che si porta a tavola», conclude.

© RIPRODUZIONE RISERVATA