



SAI DAVVERO COSA METTI NEL CARRELLO?

Di questi tempi fare la spesa è diventata una vera impresa, perché purtroppo l'industria alimentare punta alla sola vendita, piuttosto che a prendersi cura dei propri clienti.

A questo si aggiungono i ritmi serrati a cui siamo sottoposti, causa lavoro o organizzazione familiare. Ci tolgono così tanta energia che quando arriva il momento di prestare attenzione non riusciamo a farlo e ci lasciamo trasportare dagli eventi.

Nel caso della spesa, spesso ci abbandoniamo a ciò che la pubblicità ha fissato nella nostra mente, senza che noi si abbia anche solo il tempo di accorgersene. Oppure facciamo fede a quanto scritto sulla confezione, perché pensiamo che ci dica esattamente cosa stiamo acquistando: è più comodo e non richiede concentrazione nè tempo in più.

Ed ecco che nei nostri carrelli ritroviamo una serie di prodotti poco salutari, che magari riprenderemo anche il mese successivo, presi dalla stessa foga di fare in fretta.

Una soluzione potrebbe essere affidarsi alla spesa online, ma anche questa richiede tempo per verificare il contenuto dei prodotti che scegliamo. Quindi non è una scelta semplice. L'altra soluzione potrebbe essere acquistare solo prodotti alimentari a fini dietetici, molto diffusi nel web, ma non sempre di qualità, così da risolvere il problema alla radice. Oppure decidere di non curarsi di ciò che si acquista, ma sarebbe puro masochismo: la nostra salute ne risentirebbe e col tempo anche il nostro peso.

Credo quindi che, la cosa migliore, sia convincersi del fatto che una vita salutare parte anche da ciò che mettiamo nel carrello. Per questo motivo dobbiamo imparare a sceglierlo.

A questo punto è chiaro che dobbiamo trovare il modo di farlo, che si abbia voglia o meno, che si abbiano le energie o meno, che si abbia il tempo o meno.

ORA TI SPIEGO COME FARE, TRANQUILLA

Per prima cosa non pretendere di conoscere tutti i prodotti del supermercato in un colpo solo, quello sì che sarebbe utopistico! Piuttosto, scegli un giorno in cui hai un po' di tempo per te e passa al setaccio tutti i prodotti che hai, in dispensa e nel frigorifero.

Procedi seguendo l'ordine che ti do io, non cercare di tenere sotto controllo ogni parametro, fin da subito, rischieresti solo di vedere questo esercizio come un lavoro infinito. Invece richiede solo un po' di pratica.

PRIMO PASSO:

CONTROLLA LA TABELLA NUTRIZIONALE, FOCALIZZANDO L'ATTENZIONE SUGLI ZUCCHERI.

Ti consiglio di controllare i valori contenuti su 100gr di prodotto.

Quella è infatti l'unità di misura che si utilizza anche nelle vecchie tabelle alimentari (indicano la quota di carboidrati, lipidi e fibre di ogni alimento). Quindi, qualunque prodotto o alimento tu debba confrontare, fare riferimento ad una quantità standard ti agevolerà.

Se dovessimo guardare la porzione ideale consumabile di ogni prodotto, dovremmo ogni volta fare dei calcoli per capire quanto zucchero è contenuto in quella porzione e quindi quanto ne stiamo davvero assumendo. Al di là della scomodità di questa valutazione (*in una vita impegnata vedo difficile che ognuno faccia il conto di quanto zucchero contiene la porzione consigliata*), la cosa più importante è che non aiuterebbe nel confronto tra prodotti diversi.

Se ogni volta dovessimo considerare la sola porzione, dovremmo conoscere la porzione ideale per ogni prodotto, calcolare quanti zuccheri contiene e confrontarli con il contenuto di zucchero delle porzioni ideali degli altri prodotti sullo stesso scaffale. Passeremmo al supermercato mesi interi!

L'obiettivo non è consumare un massimo di 2gr di zucchero a porzione, ma piuttosto scegliere un prodotto che non ne contenga più di 2gr su 100 di prodotto.

Quindi, se la porzione ideale di un prodotto fosse di 20gr, la quantità di zucchero davvero assunto sarebbe di 2gr/5 (*la porzione di 20gr è un quinto di quella di riferimento da 100gr*), cioè 0,4gr a porzione.

Capisci che c'è una bella differenza tra valutare i 100gr di prodotto e valutare la porzione?

QUINDI L'IDEALE É SCEGLIERE UN PRODOTTO CHE ABBI
UNA QUOTA DI ZUCCHERI NON SUPERIORE AI 2GR SU
100GR DI PRODOTTO.

Sono accettabili i prodotti che ne contengono 3-10 gr
su 100. Oltre i 10gr sono da evitare.

Una volta verificata la quantità di zucchero, è bene controllarne la
posizione nell'elenco degli ingredienti ed il tipo.

SECONDO PASSO: VERIFICA L'ELENCO DEGLI INGREDIENTI

Devi guardare in quale posizione si trova lo zucchero.

Se è tra i primi 3 ingredienti, significa che rappresenta il 70-85% del
prodotto e che quindi è in eccesso rispetto al totale, anche se nella
tabella risulta essere al di sotto dei 2gr o dei 10gr. Sarebbe come
mangiare della frutta essiccata (es. uvetta) piuttosto che dell'uva: la
prima contiene più zucchero della seconda [nello stesso volume
contiene più zuccheri dell'uva fresca].

Se invece non compare tra i primi tre ingredienti, allora il prodotto è in
assoluto da preferire perché contiene pochi zuccheri (*meno di 2gr o non
più di 10gr*) e questi rappresentano una piccola percentuale del totale
(*perché lo zucchero non è tra i primi tre ingredienti elencati e quindi il prodotto
finale è meno denso di zuccheri*).

Fatta questa verifica ed individuato il prodotto giusto, si deve verificare se contiene altre forme di zucchero, nascoste sotto forme difficilmente riconoscibili.

Se trovi parole come fruttosio, destrosio (il nome chimico dello zucchero da tavola, cioè quello bianco), glucosio, lattosio, galattosio (grosso modo tutto ciò che termina con "osio"), maltodestrine, melassa, zucchero invertito, zucchero semolato, succo di canna, sciroppo di acero, sciroppo di mais, sarebbe meglio lasciare il prodotto sullo scaffale perché sono tutti zuccheri ad alto impatto glicemico.

Puoi concederteli ogni tanto, ma non consumarli con regolarità. Più questi zuccheri sono lontani dai primi tre ingredienti e più di riduce la loro presenza nel prodotto, ma il loro grosso impatto sulla glicemia li rende pericolosi comunque, soprattutto se hai problemi di sovrappeso, tiroide ed insulino resistenza (*spesso associata ad ovaio policistico*).

Una volta distinti i prodotti ricchi di zucchero da quelli meno ricchi, saprai cosa nella tua dispensa non dovrà più entrarci e cosa invece potrai continuare ad acquistare. Questo non significa che dovrai buttare ciò che hai classificato come "cattivo": consumalo e poi cerca di non comprarlo più.

**PIUTTOSTO, LA VOLTA SUCCESSIVA CHE ANDRAI A FARE
LA SPESA, CERCHERAI IN QUEL REPARTO, DEI VALIDI
SOSTITUTI.**

Puoi farlo in anticipo, grazie ad una ricerca online oppure decidere di fare la spesa in un giorno o in una fascia oraria dove hai il tempo di guardare le etichette.

Tieni conto che più il supermercato è grande e caotico, maggiore sarà la fatica che dovrai affrontare per scegliere i prodotti. L'ideale sarebbe partire da negozi piccoli oppure da shop online che ti permettano di leggere tabelle ed ingredienti in tutta comodità.

Poco alla volta, partendo proprio dalla tua dispensa e dal tuo frigo, ti creerai un tuo "parco prodotti di qualità". Alcune volte farai la spesa nei ritagli di tempo, prendendo ciò che già conosci, altre volte esplorerai di più perché avrai più tempo a disposizione.

Credimi, procedendo per gradi, avrai modo di stressarti di meno e di apprezzare di più il cammino verso questa spesa consapevole!

PERCHE' TI FACCIO PARTIRE DAGLI ZUCCHERI?

Perché un loro eccesso favorisce l'accumulo di grasso corporeo. Se non vengono smaltiti il nostro corpo non ha alternativa che trasformarli in grasso, perché questa è l'unica forma di accumulo che conosce.

So che stai pensando che fare attività fisica potrebbe renderti immune da questo meccanismo perverso, ma purtroppo non è così. Se hai familiarità per diabete, ipercolesterolemia, pressione alta, ti consiglio di prestare molta attenzione agli zuccheri che consumi, anche se fai regolare attività fisica.

Ci sono diverse problematiche metaboliche associate al consumo di zuccheri, che non danno sintomi particolari eppure affliggono diverse persone.

Io stessa ho scoperto di avere un'insulina resistenza indotta dall'ovaio policistico (PCOS) senza neppure sospettare di soffrirne. Nessuno aveva mai indagato gli effetti metabolici del PCOS, né mi aveva spiegato che avrebbero potuto essercene. Così ho sempre mangiato "pulito", ma

non in modo corretto per quello che era il mio disturbo. Purtroppo l'ho dovuto scoprire da sola, da qui l'attenzione per le tabelle nutrizionali.

TERZO PASSO:

Dopo che avrai acquisito un po' di dimestichezza con la questione degli zuccheri, procedi con gli altri ingredienti.

IL SALE

Quando scegli un prodotto, dai sempre un occhio al sale che contiene, soprattutto se soffri di ritenzione idrica, di pressione alta, di ipotiroidismo, di ovaio policistico o se ti succede spesso di pranzare fuori casa.

Essendo il sale un conservante, è ubiquitario esattamente come lo zucchero: creano una dipendenza molto simile. Così come mangiare sempre prodotti ricchi di zucchero ti farà sviluppare una dipendenza da esso, allo stesso modo mangiare sempre molto saporito ti spingerà, poco alla volta, ad aggiungere sempre più sale.

Risultato? Sovrappeso, circonferenza vita in aumento, pressione alta. In poche parole: Sindrome Metabolica.

Torniamo a noi. Tieni conto che sodio e sale non sono la stessa cosa: il sale è ciò che viene aggiunto, il sodio è ciò che è naturalmente presente nel prodotto, quindi verifica quale dei due è contenuto in ciò che stai comprando.

L'ideale sarebbe un prodotto con
NON PIU' DI 1GR di SALE O
NON PIU' DI 500MGR di SODIO.

Ovviamente sempre su 100gr di prodotto.

Sale e sodio hanno un diverso impatto a livello organico e metabolico, da qui la diversa quantità massima ammessa.

I GRASSI

Come ho sempre detto e ridetto, non vanno evitati tutti i grassi, ma solo quelli nocivi: i SATURI ed i TRANS.

L'IDEALE SAREBBE UN PRODOTTO CON UNA QUOTA DI GRASSI INFERIORE A 5 GR SU 100 GR DI PRODOTTO.

Tra i 5-20GR è accettabile, oltre i 20gr sono davvero troppi.

Di questa quota, quella dei grassi SATURI deve essere la più bassa possibile sul totale indicato.

LE FIBRE

Uno degli ingredienti che non viene mai guardato è proprio la fibra. Più che altro si scelgono spesso i prodotti integrali e questo fa pensare che non sia necessario controllarla. Invece è importante, perché permette di capire se e quanto un prodotto è trattato.

A volte siamo convinti che il prodotto sia molto naturale, perché una scritta sulla confezione ce lo ha fatto pensare, ma poi tra gli ingredienti scopriamo delle fibre aggiunte. Questo significa che il prodotto è molto industriale e ben poco naturale.

SE TRA GLI INGREDIENTI LEGGI POLIDESTROSIO, INULINA O OLIGOFRUTTOSIDI, SIGNIFICA CHE IL PRODOTTO È MANIPOLATO E POCO NATURALE.

Questo non significa che il prodotto sia da evitare, ma piuttosto che è più lavorato di altri e questo va considerato.

LE RDA

Le RDA rappresentano la dose giornaliera consigliata. Non so se avete fatto caso che in molte tabelle sono riportati diversi micronutrienti (Ferro, vitamina B ...) e questa percentuale in RDA, che ci comunica quale percentuale contiene il prodotto, rispetto alla quota che dovremmo assumere ogni giorno.

Per quanto possano essere dati importanti, non lo sono per tutti. Il solo fatto di avere uno stile alimentare bilanciato e vario, è sufficiente ad apportare ogni micronutriente necessario.

Detto questo, ci sono però delle persone che hanno necessità di ridurre l'assunzione di uno di questi micronutrienti oppure di aumentarla. In questi casi può essere importante verificare queste percentuali, tenendo conto che:

**UN VALORE INFERIORE O UGUALE A 5% RDA È BASSO
UN VALORE SUPERIORE O UGUALE A 20% RDA È ALTO.**

Con queste due distinzioni nette, sarà semplice comprendere quale prodotto è adatto a noi, qualora avessimo necessità di ridurre o aumentare l'assunzione di un particolare nutriente, sulla base di specifiche indicazioni mediche ricevute.

**Come avrai capito
NON SONO LE CALORIE CHE FANNO LA DIFFERENZA,
ma piuttosto da cosa sono composte!**

Se ci fai caso, né qui né su Instagram parlo mai di Calorie. Questo perché non sono importanti al fine della tua salute. Prova a guardare

qualche prodotto che hai in casa, valuta prima la quota di zuccheri e poi guarda le calorie.

Ti troverai a scartare alimenti che pensavi facessero al caso tuo! Un esempio per tutti? Le barrette di cereali più famose: sulla confezione scrivono che contengono “solo __ calorie” poi però ci trovi zucchero a volontà, sciroppo, miele e chi più ne ha più ne metta.

Capisci la grande differenza? Dobbiamo incominciare a capire cosa stiamo mangiando e non quante calorie contiene!

Prima di salutarti ti do altre due informazioni molto importanti, sfatando due grossi miti

1.

I PRODOTTI CHE CONTENGONO “MENO GRASSI”
Nascondono spesso delle insidie.

Hai mai provato a guardare la loro tabella nutrizionale e l'elenco degli ingredienti? Bene, fallo e scoprirai che spesso contengono un sacco di zuccheri!

Eh sì perché riducendo i grassi il prodotto è meno gradevole al palato e diventa invendibile. L'aggiunta di zuccheri lo rende più piacevole e fa sì che il prodotto non resti sullo scaffale!

2.

I PRODOTTO LIGHT

Beh, in questo caso contengono spesso grassi in eccesso e zucchero “chimico”. Se i grassi sono nei limiti, puoi consumarlo serenamente.

Sappi anche che gli zuccheri chimici (Aspartame, Acesulfame K, ...) hanno impatto glicemico pari a zero, per cui sono adatti anche ai soggetti diabetici.

Ora ti saluto e ti auguro un buon viaggio verso la
ricerca del
prodotto approvato,
come lo chiamo io su Instagram!

Sappi che ogni giovedì sera, su Instagram, leggo tutte le tabelle nutrizionali che mi vengono inviate tramite IG Direct: unisciti a noi!

Questa rubrica settimanale è nata proprio dalla mia esperienza diretta e ha come obiettivo il guidarti verso una spesa più consapevole, magari aiutandoti anche a perdere qualche chiletto accumulato o a ritrovare un po' di benessere in più.

Se conosci qualche amica che pensi possa essere interessata, condivide con lei questo file, oppure invitala a partecipare alla rubrica settimanale!

Vi aspetto!



Dott.ssa Elena Gerli
Nutrizionista Emozionale
Consulente Nutraceutico
WWW.UNANUTRIZIONISTAPERAMICA.IT
Una nutrizionista per amica è marchio registrato