



Di tutto un po'. Sì... ma quanto?

Per stare in salute bisogna mangiare un po' di tutto, ma in quantità adeguate. Scopri con il nostro quiz se sei un pro delle porzioni corrette o se hai una dieta squilibrata.

di Simona Ovadia





e parliamo di cibo, noi italiani siamo tutti grandi esperti. L'interesse verso

l'alimentazione è altissimo e le informazioni a riguardo si sprecano. Ma quanto ne sappiamo davvero? Tra mode alimentari, diete, credenze popolari, l'argomento è disseminato di convinzioni e falsi miti. Così finiamo spesso per privarci inutilmente di alcuni cibi o di esagerare nel consumarne altri, costruendoci una dieta che si discosta da quella che dovrebbe contribuire al nostro benessere e stato di salute. Lo dimostrano anche le risposte al quiz sulle porzioni e sulla frequenza di consumo dei diversi alimenti che compongono la nostra dieta che abbiamo sottoposto alla nostra community AcMakers: soltanto il 25% dei più di mille partecipanti a questo gioco ha risposto correttamente almeno alla metà delle domande. Le idee sbagliate su cosa è giusto mangiare e in quale quantità si sprecano: una fra tutte quella che riguarda il formaggio, sicuramente l'alimento più demonizzato tra quelli proposti. Soltanto il 14% di chi ha fatto il test ha risposto correttamente alla domanda se si può mangiare formaggio tutti i giorni (e la risposta è sì!). La domanda che è andata più "liscia" è stata quella sull'olio: "Quanto olio possiamo usare ogni giorno per condire i nostri piatti?". Hanno risposto correttamente due partecipanti su tre. Se anche tu vuoi metterti alla prova fai il nostro test e leggi nelle pagine seguenti quali sono le risposte corrette: non vinci niente ma potrai imparare qualcosa e magari rimarrai sorpreso da quanti convinzioni errate sono ormai entrate nel nostro immaginario sul cibo sano o su quello che bisogna moderare perché "farebbe ingrassare".

Cibo e porzioni: quanto ne sai?

Tutti parlano di alimentazione, ma pochi sanno davvero cosa è meglio mettere nel piatto e in quali quantità secondo le evidenze fornite dalle ricerche scientifiche. Per questo ti sfidiamo a prendere parte al nostro quiz, verificando le risposte nella pagina seguente. Ti stupirà scoprire che molte delle convinzioni su ciò che è bene mangiare e ciò che invece bisogna moderare sono errate.

1. QUALE DI QUESTE AFFERMAZIONI SUL CONSUMO DI PASTA È ERRATA?

- a. Ogni giorno possiamo mangiare un quantitativo di pasta corrispondente a 50 penne o fusilli di pasta "classica"
- b. La porzione di tagliatelle fresche all'uovo è di 100 g; per ravioli e tortellini è di 125 g
- c. Per la pasta integrale, in virtù del suo minor apporto calorico, la porzione consigliata è maggiore rispetto alla classica (15 g in più)
- d. Una porzione di spaghetti o di fusilli è sostituibile con un'uguale porzione di riso

2. QUANTE UOVA SI POSSONO CONSUMARE ALLA SETTIMANA?

- a. Non più di due
- b. Fino a quattro
- c. Anche uno al giorno, se le galline sono state nutrite con mangimi biologici
- d. Non più di uno se nell'arco della settimana si consuma anche pasta all'uovo

3. QUALE TRA QUESTE AFFERMAZIONI SUL CONSUMO DI LEGUMI È ERRATA?

- a. Ogni settimana è bene consumare circa mezzo chilo di legumi lessi (circa due vasetti/barattoli medi)
- b. Se si utilizza pasta di legumi (ad esempio pasta di lenticchie), la porzione da considerare è la stessa dei legumi secchi
- c. Come alternativa ai legumi nel quotidiano, possiamo consumare 100 g di prodotti a base di soia come tofu o tempeh
- d. Dato che i legumi contengono anche carboidrati, se mangiamo pasta e fagioli dobbiamo ridurre la porzione di pasta

4. QUANTO PROSCIUTTO COTTO SI PUÒ MANGIARE ALLA SETTIMANA?

- a. 50 g al giorno, se prosciutto magro (privato di grasso)
- b. 100 g di prosciutto normale (anche in busta) due o tre volte a settimana
- c. 125 g alla settimana
- d. Non è consigliato mangiare alcuna quantità di prosciutto

5. QUALI TRA LE SEGUENTI AFFERMAZIONI SUL CONSUMO DI PESCE È ERRATA?

- a. Ogni settimana si può consumare fino a 3 scatolette piccole di tonno in scatola sott'olio
- b. Per i molluschi la porzione consigliata è di 150 g pari a 25 cozze
- c. Per il pesce surgelato la porzione consigliata è la stessa del pesce fresco, cioè 150 g
- d. È consigliabile mangiare non più di 4-5 fette di salmone affumicato a settimana

6. SI PUÒ MANGIARE FORMAGGIO TUTTI I GIORNI?

- a. Sì, purché si consumino non più di 40 g di formaggi freschi (mozzarella, ricotta, ecc) o 20 g di quelli stagionati (parmigiano, ecc)
- b. Sì, purché si consumino non più di 100g di formaggi freschi (mozzarella, ricotta, stracchino). In alternativa, 40 g di formaggio stagionato (parmigiano)
- c. No, non tutti i giorni. Visto il contenuto significativo di grassi, è consigliato consumare formaggi freschi a giorni alterni (150 g) e una volta a settimana quelli stagionati (40 g)
- d. No, se nella giornata si è già previsto di consumare altri cibi contenenti grassi, come le uova

7. QUANTA VERDURA DOVREMMO ASSUMERE OGNI GIORNO?

- a. Almeno mezzo chilo (2-3 pomodori + 2 carote + 1 finocchio)
- b. Circa 300 g (2-3 pomodori + 2 carote)
- c. Se nella stessa giornata consumiamo anche 2 patate (circa 200 g), circa 200 g (3-4 carote)
- d. Se consumiamo una porzione e mezzo di frutta a pranzo e a cena (un frutto medio più uno piccolo) possiamo compensare l'assenza della verdura nel piatto



8. QUANTA FRUTTA DOVREMMO CONSUMARE AL GIORNO?

- a. Circa mezzo chilo (3 frutti medi, come mele e arance, oppure 6 piccoli come mandarini e albicocche)
- b. Se si è soliti bere una spremuta (200 ml) a colazione, è sufficiente aggiungere un frutto medio a pranzo e cena
- c. Quasi 400 g (1 pera, 1 arancia e 1 kiwi), di cui almeno la metà bio perché più ricca di vitamine
- d. Se consumiamo già mezzo chilo di verdura possiamo fare a meno della frutta

9. QUALE DELLE SEGUENTI AFFERMAZIONI SULLA FRUTTA SECCA È ERRATA?

- a. Ogni settimana dovremmo consumare 60 g di frutta secca (40 mandorle sgusciate oppure 6 cucchiari di arachidi)
- b. La quantità raccomandata di 60 g di frutta secca settimanale può essere sostituita da 60 g di semi oleosi, come semi di sesamo, di girasole
- c. La quantità raccomandata di frutta secca può in alternativa essere sostituita da pari quantitativo di frutta essiccata: per esempio, 30 g di mandorle con 30 g di albicocche secche
- d. 30 g di mandorle possono essere sostituite da 30 g di crema spalmabile contenente 100 % di mandorle

10. QUANTO OLIO POSSIAMO USARE OGNI GIORNO PER CONDIRE I NOSTRI PIATTI?

- a. 3 cucchiari, se nella giornata non usiamo anche burro o margarina
- b. 3 cucchiari, anche se nella giornata usiamo anche burro o margarina
- c. 4 cucchiari se usiamo olio di semi (di girasole, arachidi) e non di oliva
- d. 4 cucchiari se lo usiamo solo a crudo, indipendentemente dal tipo di olio

Scopri le risposte giuste

Hai risposto alle domande del quiz? Ora scopri se le risposte sono corrette. E se vuoi saperne di più leggi l'approfondimento.

1. Risposta C

La pasta è una delle principali fonti di carboidrati. La porzione raccomandata per un adulto è di 80 grammi ed è la stessa anche per altri cereali come riso, mais, farro, orzo, grano saraceno...

Una porzione da 80 grammi di pasta corrisponde a circa 50 penne o fusilli. La quantità di pasta o di altri cereali giornaliera raccomandata è di 120 grammi, quindi una porzione e mezzo. Ad esempio, possiamo mangiare una porzione di pasta (80 g) e mezza di riso (40 g) nell'arco della giornata.

La porzione della pasta fresca, invece, contenendo più acqua, è di 100 grammi, mentre la porzione della pasta ripiena è di 125 grammi.

2. Risposta B

Le uova sono una buona fonte di proteine e sono un alimento poco calorico (un uovo medio apporta circa 60 kcal). Contengono però anche colesterolo e per questo motivo, in passato sono state considerate poco salutari. In realtà a incidere davvero sul rischio cardiovascolare è la composizione generale della dieta. Oggi si consiglia un consumo da 2 a 4 uova a settimana, a seconda del fabbisogno calorico giornaliero. Le quantità suggerite tengono già conto del fatto che l'uovo può essere presente in numerosi prodotti.

3. Risposta D

I legumi (ceci, lenticchie, fagioli, piselli, fave, soia) costituiscono una buona fonte di proteine. Sono un secondo piatto e non un contorno.

Se ne consiglia un consumo di almeno tre porzioni a settimana. Per i

legumi freschi, in scatola e surgelati, la porzione è di 150 grammi (peso sgocciolato). Per i legumi secchi è invece di 50 grammi (3-4 cucchiaini).

4. Risposta D

Secondo le linee guida le carni trasformate come prosciutto, bresaola, wurstel, ma anche carne in scatola, devono essere consumate, se lo desideriamo, solo occasionalmente e in quantità limitata (50 grammi, cioè 3-4 fette di prosciutto o 5-6 fette di salame). Per la carne rossa, il consiglio è di ridurla a 100 grammi (una fettina) una volta a settimana. Per la carne bianca, invece, la frequenza suggerita è in media di due volte a settimana in porzioni da 100 g (una fetta).

5. Risposta A

Il pesce è fonte di proteine e di acidi grassi omega-3. Il consiglio è di consumare pesce, inclusi crostacei, molluschi e pesce surgelato, tre volte alla settimana in porzioni da 150 grammi (un filetto medio oppure 20 gamberetti o 25 cozze). Una delle tre porzioni settimanali può essere sostituita da 50 grammi di pesce conservato (una scatoletta piccola di tonno sott'olio o in salamoia oppure 4-5 fette di salmone affumicato).

6. Risposta A

Il consumo settimanale ideale di formaggio è di tre porzioni da 100 grammi per quelli freschi come mozzarella, ricotta, stracchino; da 50 grammi per quelli più stagionati, che sono più grassi e salati. Ne consegue un consumo settimanale di 300 g per primi e di 150 g per i secondi. Il che, giornalmente, vorrebbe dire rispettivamente circa 40 g e 20 g.

7. Risposta A

Frutta e verdura apportano utilissimi nutrienti (fibra, vitamine e minerali) e il loro consumo è associato a una



riduzione del rischio di sviluppare malattie cardiovascolari e tumori. Per questi motivi dobbiamo consumarne ogni giorno più porzioni. Per la verdura fresca e surgelata al naturale, si consiglia di consumarne almeno una porzione da 200 g (2-3 pomodori, 3-4 carote, 1 finocchio) due volte e mezza al giorno.

8. Risposta A

La porzione consigliata di frutta fresca, da consumare 3 volte al giorno, è di 150 g, pari a 1 frutto medio (mela, arancia) oppure a 2 frutti piccoli (mandarini, kiwi, albicocche). Le spremute fresche, così come i succhi di frutta (questi, peraltro, a volte ricchi di zuccheri aggiunti) non possono sostituire la frutta: sono carenti di fibra e saziano molto meno. Se ne consiglia quindi un bicchiere (200 ml) solo occasionalmente.

9. Risposta C

La frutta secca a guscio (noci, mandorle, anacardi...) e i semi oleosi (di girasole, di sesamo...) sono ricchi di fibra, proteine, acidi grassi insaturi, vitamine e minerali. Dato l'apporto calorico elevato, però, non bisogna eccedere. La porzione consigliata di frutta secca o di semi oleosi è di 30 g (20 mandorle, 3 cucchiaini di arachidi, una manciata di semi) in media 2 volte a settimana.

10. Risposta A

Possiamo consumare ogni giorno tre cucchiaini da 10 ml di olio di oliva o di altri oli vegetali (come mais, girasole), che possono essere sostituiti da 30 g di burro o di altri grassi (strutto, margarina), anche se occorre limitare il consumo di grassi animali (burro, strutto), perché ricchi di acidi grassi saturi che tendono a far innalzare il livello di colesterolo nel sangue. Anche la margarina va limitata perché, nonostante derivi da oli vegetali, potrebbe contenere grassi saturi.

