

Nutrirsi di salute – Aprile 2013

Le combinazioni alimentari

Quali sono i motivi che potrebbero indurre ad applicare le combinazioni alimentari dei cibi?

Per combinazione alimentare, o dieta dissociata, si intende abbinare o dissociare correttamente i cibi tra loro e in particolar modo assumere separatamente gli alimenti prevalentemente ricchi di carboidrati (pasta, riso, pane, ecc..) dagli alimenti con un contenuto elevato di proteine (carne, pesce, formaggi, uova, legumi, ecc.).

L'approccio e l'applicazione nella dieta quotidiana delle combinazioni alimentari può essere dettato da diversi motivi: perdere peso o mantenere il peso forma ottimale, individuare un'intolleranza alimentare, assimilare meglio i nutrienti, migliorare la digeribilità con minor produzione di tossine, ridurre il gonfiore addominale o l'acidità, disintossicarsi, aumentare le difese immunitarie, ottimizzare la preparazione dei menù dei pasti, acutizzare il senso del gusto e dell'olfatto, ecc..

Per coloro che volessero sperimentare questo metodo, le indicazioni riportate di seguito rappresentano i cardini delle combinazioni alimentari.

INDICAZIONI GENERALI

► Iniziare per gradi

È importante cominciare gradualmente e non effettuare cambiamenti troppo velocemente; meglio valutare inizialmente quali indicazioni riuscire ad applicare, senza necessariamente stravolgere di colpo l'attuale stile alimentare.

► Variare spesso le scelte dei cibi

Variare a tavola significa assumere tutti i nutrienti, tenendo naturalmente conto della giusta qualità e quantità dei cibi scelti.

La monotonia a tavola, oltre che appiattare il nostro gusto, può aumentare il rischio di introdurre sostanze nocive o antinutrizionali (che cioè potrebbero ridurre la biodisponibilità di alcuni nutrienti) eventualmente presenti o concentrate nello stesso cibo abitualmente consumato.

A tal proposito potrebbe essere utile prendere in considerazione la nuova Piramide Alimentare che può essere adottata, in termini generali, come guida nutrizionale.

La Piramide alimentare

Oli e grassi



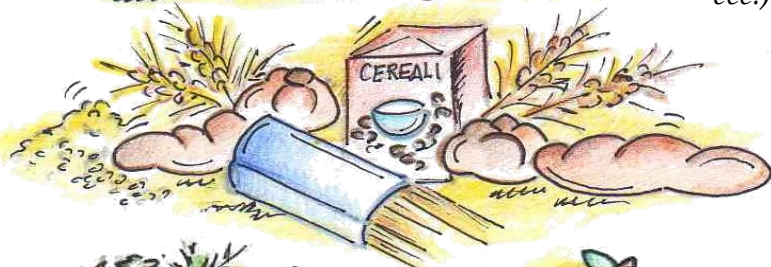
Dolci

Latte, latticini,
yogurt, formaggi



Carne, pesce, uova, legumi
secchi, semi oleosi (pinoli,
mandorle, noci, nocciole,
ecc.)

Cereali e derivati

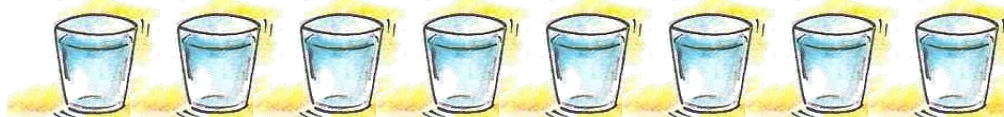


(Pasta, riso, mais,
orzo, farro, avena, ecc.)

Ortaggi e verdure



Frutta



Acqua

Gli alimenti andrebbero consumati in modo proporzionale all'ampiezza della sezione che occupano nella piramide; alla base si trova l'acqua, da utilizzare quindi in quantità maggiore, mentre salendo sino al vertice sono situati i cibi da consumare in quantità minore.

È inoltre importante ricordare che nessun alimento, se assunto singolarmente, è in grado di soddisfare tutte le esigenze del nostro organismo, quindi qualsiasi cibo venisse eliminato dalla dieta per problemi di salute (ad esempio intolleranze o allergie), motivi etici, religiosi, ecc., potrà comunque essere sostituito con un altro alimento purché abbia caratteristiche nutrizionali analoghe a quello abolito.

► **Semplificare l'alimentazione**

Una buona abitudine da acquisire è di fare i 5 pasti della giornata: colazione, spuntino mattutino, pranzo, merenda e cena, cercando inoltre di assumere cibi preparati o cucinati in modo semplice, quindi non troppo elaborati o super conditi (escluse ovviamente alcune eccezioni!).

► **Privilegiare la qualità controllando anche la quantità**

Acquistate se possibile alimenti biologici per evitare sostanze chimiche (soprattutto se integrali!) e garantire una maggior concentrazione di nutrienti al nostro organismo. Riducete il consumo di cibi industriali, a lunga conservazione, devitalizzati, impoveriti di principi nutritivi, concentrati di additivi chimici e spesso con alto apporto calorico e basso potere saziante (come ad esempio le merendine).

Arricchite invece la vostra alimentazione introducendo cibi di qualità come olio di semi di lino, centrifughe vegetali fresche, lievito di birra in scaglie, germogli freschi, alghe, germe di grano, miso (condimento fermentato), gomasio (preparazione a base di semi di sesamo e sale), ecc., imparando nuove ricette salutari da portare a tavola!

Ricordate tuttavia che anche un alimento di qualità se assunto nelle quantità sbagliate può nuocere alla nostra salute, quindi non si dovrebbe eccedere con alcun cibo e inoltre cercare di alzarsi da tavola non troppo sazi.

► **Attenzione a “come” si mangia**

È importante “cosa” si mangia, ma non si deve trascurare anche “come” si mangia. Evitare quindi di mangiare in fretta, ma cercare di gustare il cibo stando seduti (mangiare in piedi dà la sensazione di non aver mangiato!), concentrandovi su ciò che state mangiando senza troppe distrazioni (la TV aiuta ad ingrassare...).

Si deve evitare inoltre di spiluccare fuori dai pasti principali e non trascurare l'aspetto visivo del piatto; è importante curare anche l'estetica delle varie ricette realizzate arricchendo i menù con tanti colori, che stimolano per di più la produzione dei succhi gastrici essenziali per i processi digestivi.

► **Non masticare frettolosamente**

Masticare correttamente i cibi è un'altra regola importantissima da applicare; la prima digestione avviene in bocca e coloro che non masticano, mangiano solitamente più del necessario!

Acquisire quindi la sana e buona abitudine di tritare ed insalivare a lungo gli alimenti, favorirà una maggiore sazietà, permetterà di assaporare maggiormente i cibi introdotti e favorire inoltre il processo digestivo.

► **Gli enzimi della digestione**

Il processo digestivo avviene in più tappe e consente di scomporre le grosse molecole organiche di cui è composto il cibo.

Questa scomposizione degli alimenti, da grosse molecole a molecole via via più piccole, avviene ad opera di specifici enzimi digestivi (sostanze di natura proteica che accelerano le reazioni biochimiche) di seguito riportati:

- **Ptialina o amilasi salivare**

La digestione dei glucidi (zuccheri) inizia in bocca ad opera dell'enzima ptialina, (chiamato anche amilasi salivare proprio perché prodotta dalle ghiandole salivari) che scinde questi principi nutritivi in amido, destrine e maltosio.

- **Amilasi**

Come abbiamo appena visto le ghiandole salivari producono l'amilasi salivare, ma l'enzima amilasi viene prodotto anche dal pancreas esocrino.

L'amilasi prodotta dal pancreas completa la digestione dei glucidi che potranno quindi essere assorbiti e/o trasportati a fegato e muscolo per essere depositati sotto forma di glicogeno.

Questo enzima, secreto dalle ghiandole salivari e dal pancreas, scinde gli zuccheri semplici e di riserva.

- **Pepsina**

La trasformazione dei protidi (proteine) inizia nello stomaco grazie alla presenza dell'enzima pepsina che trasforma le proteine in peptoni e successivamente in amminoacidi.

- **Lipasi**

La trasformazione dei lipidi avviene invece ad opera dell'enzima lipasi, che li scinde in glicerolo e acidi grassi che poi, legati a lipoproteine, andranno al fegato e tessuti.

► Quali cibi a colazione?

Se si desidera favorire la diuresi è consigliato di assumere a digiuno, appena alzati, un bicchiere d'acqua con il succo di un limone (o mezzo limone), garantendo inoltre anche una quantità di Vitamina C.

Questa vitamina infatti aumenta la resistenza dell'organismo e la produzione di anticorpi, combatte i radicali liberi, favorisce l'assorbimento del ferro e svolge altre importanti funzioni.

Per la colazione è possibile combinare tra loro questi cibi:

- un frutto fresco dolce o semi acido (o una centrifuga vegetale di frutta o verdura) possibilmente introdotto prima di qualsiasi altro alimento o bevanda.
- latte o yogurt, latte vegetale (di soia, di riso, di mandorle, d'avena, di farro, di miglio) o yogurt di soia (oppure yogurt di riso), the bancha o hojicha (the giapponese con proprietà curative), caffè di cereali, caffè d'orzo, infusi, tisane. The e caffè con moderazione.
- fette biscottate, muesli, cereali soffiati, fiocchi di cereali, gallette di riso (di farro, di mais, ecc.), pane integrale biologico (meglio tostato), ecc.
- creme spalmabili genuine: marmellate, confetture, miele, tahin (crema di sesamo), malto di riso, di mais, di frumento, d'orzo, ecc.
- semi oleosi: noci, mandorle, pinoli, nocciole, semi di sesamo, semi di girasole, semi di lino, semi di zucca, ecc.
- frutta essiccata: uvetta, fichi, albicocche, prugne, datteri, ecc.
- dolcificanti vari: zucchero integrale, miele, malto, fruttosio, succo di mela concentrato, sciroppo d'acero, sciroppo d'agave, melassa, stevia (senza edulcoranti).

► Come abbinare gli alimenti a pranzo e a cena

Le indicazioni confacenti alle combinazioni alimentari, suggeriscono di abituarsi ad assumere gli alimenti contenenti prevalentemente carboidrati e gli alimenti prevalentemente ricchi di proteine in pasti diversi (o a pranzo o a cena), perché richiedono modalità di digestione differenti.

Per coloro che non riuscissero a rinunciare al pane durante i pasti (prodotto lievitato ricco di carboidrati), è concesso abbinarlo ma in quantità limitate.

Gli alimenti proteici necessitano di un processo digestivo più impegnativo e la decisione di consumarli a pranzo o a cena, asseconda spesso esigenze personali.

Ad esempio a pranzo è possibile assumere un antipasto di verdure di stagione e a seguire un primo piatto ricco di carboidrati come riso, pasta, gnocchi, frumento, farro, orzo, mais, miglio, grano saraceno, avena, bulghur, cous-cous, quinoa, ecc.

Non si deve esagerare con intingoli, sughi, salse; per insaporire i vari piatti, antipasti inclusi, si possono utilizzare erbe aromatiche e spezie (quest'ultime senza esagerare per non irritare le mucose intestinali).

A cena è possibile scegliere un secondo proteico a base di carne, pesce, uova, formaggi, legumi (ceci, lenticchie, piselli, fagioli, soia, ecc.), tofu (formaggio proteico a base di soia), seitan o temphè o muscolo di grano (proteine vegetali), frutta secca oleosa (pinoli, mandorle, noci, nocciole, ecc.), facendo però attenzione a non abbinare questi alimenti tra loro e accompagnarli sempre con verdure di stagione (crude o cotte, ma almeno ad un pasto si consiglia di consumarle crude).

È anche possibile aggiungere un passato di verdure come apertura del pasto serale, oppure minestrone o minestre (attenzione però alla presenza di pasta, patate e legumi, da inserire eventualmente in piccole quantità).

► Cosa mangiare negli spuntini della giornata

Sia lo spuntino mattutino che la merenda dovrebbero essere formulati con frutta, da evitare invece a fine pasto perché gli zuccheri vengono fermentati dai batteri del tratto gastrointestinale e potrebbero creare problemi di meteorismo e/o acidità negli individui predisposti.

Si raccomanda di scegliere dei frutti di stagione, preferibilmente da agricoltura biologica.

► Stili di cottura

Altro aspetto importante è l'attenzione ai vari metodi di cottura; si consiglia di privilegiare la cottura a vapore o ai ferri e favorire la preparazione di cibi senza aggiunta in pentola di condimenti ad elevato apporto di grassi e calorie.

La frittura può essere contemplata in un regime alimentare corretto, ma il suo utilizzo non deve essere frequente (una o 2 volte al mese).

► Assunzione idrica

Sono consigliati almeno 8 bicchieri di acqua naturale da assumere durante tutta la giornata, preferibilmente non ai pasti (eventualmente è possibile bere un bicchiere mezz'ora prima) e integrando l'assunzione idrica giornaliera con tisane, infusi, decotti, ecc.

Evitare invece le bevande gassate e/o zuccherine ricche di conservanti, coloranti, aromatizzanti sintetici, anche a causa del loro contributo ad innalzare l'apporto energetico giornaliero.

Per quanto riguarda le bevande alcoliche, se eventualmente assunte, solo in piccole quantità e a basso tenore alcolico (es. vino e birra).

CONSIGLI PER DEPURARE L'ORGANISMO

► Pianificare una giornata con l'utilizzo esclusivo di frutta o verdure

Frutta e verdura forniscono all'organismo molte vitamine, sali minerali, fibre vegetali, acqua e altre sostanze protettive.

Una volta alla settimana, o eventualmente al mese, è possibile mangiare esclusivamente prodotti ortofrutticoli crudi (naturalmente di stagione e meglio se provenienti da agricoltura biologica).

L'assunzione idrica è consentita e consigliata, possibilmente a piccoli sorsi.

► Seguire una giornata introducendo solo liquidi

È possibile effettuare la medesima esperienza assumendo però unicamente sostanze liquide tra cui acqua naturale, centrifughe di frutta e verdure fresche, acqua di cottura di prodotti ortofrutticoli senza alcuna aggiunta di sale o zucchero, brodi vegetali, zuppa di solo miso (una o 2 volte al giorno a completamento di altre sostanze liquide).

Ottimi anche degli infusi o decotti a base di tarassaco, radici di gramigna, carciofo, timo, bardana, melissa, cardo mariano, achillea, ortica, ecc., pozioni da assumere calde, tiepide o fredde.

Sono invece escluse tutte le altre bevande come latte, latte vegetale, bibite gassate e/o zuccherine, the, caffè, alcolici di qualsiasi tipo.



► Trascorrere del tempo all'aperto, esporsi al sole e fare attività fisica

In ogni stagione dell'anno è consigliato di programmare, se possibile, del tempo all'aperto facendo magari anche semplici camminate o praticando dell'attività sportiva (utile anche per eliminare le tossine dall'organismo).

Molte persone sono troppo spesso collocate per molte ore della giornata in ambienti chiusi, con aria viziata e poco areata, condizionata, senza alcuna esposizione alla luce ed ai raggi solari.

Il sole apporta benefici alla salute: è antidepressivo, contribuisce ad aumentare le difese immunitarie, favorisce la produzione della vitamina D utile per fissare il Calcio e, con le giuste protezioni, dona una bella abbronzatura!

LE COMBINAZIONI ALIMENTARI

In questa tabella sono elencati i gruppi principali degli alimenti e le loro combinazioni favorevoli, discutibili o da evitare.

<p>Tipologia di alimenti</p>	<p>Combinazioni alimentari</p>
<p>Cereali e derivati</p>  	<p>Combinazione favorevole con: <i>legumi (con rapporto tra cereali e legumi 2/1), frutta dolce (senza aggiunta di altri alimenti), frutta oleosa e semi oleosa (in piccole quantità, meglio tostata), verdure e ortaggi crudi, cotti o centrifugati; no patate perché ricche di amido (o in piccole quantità), no pomodori e spinaci perché sono acidificanti (o in piccole quantità), condimenti oleosi (olio, burro, ecc.) con moderazione.</i></p> <p>Combinazione discutibile con: <i>uova (tollerata in piccole quantità), latte (tollerata in piccole quantità o testare la propria digeribilità), frutta semi acida (se matura è tollerata, ma senza aggiunta di altri alimenti).</i></p> <p>Combinazione da evitare con: <i>carne, pesce, formaggi freschi, frutta acida.</i></p>
<p>Pane (derivato dei cereali)</p> 	<p>Combinazione favorevole con: <i>formaggio (maggior digeribilità se grasso e stagionato), verdure e ortaggi crudi, cotti o centrifugati, frutta dolce, frutta essiccata, frutta oleosa, condimenti oleosi (olio, burro, ecc.) con moderazione.</i></p> <p>Combinazione discutibile con: <i>formaggi freschi, farciture abbondanti e con abbondanti quantità di condimenti.</i></p> <p>Combinazione da evitare con: <i>frutta acida, yogurt.</i></p>

Latte



Combinazione favorevole con:

pane e fiocchi di cereali (in quantità moderate e meglio tostati), caffè d'orzo, caffè di cereali.

Combinazione discutibile con:

cereali, frutta acida, frutta dolce, verdure (come condimento ad esempio nella preparazione della besciamella): utilizzare in piccole quantità e appurare la propria digeribilità.

Combinazione da evitare con:

carne, caffè.

Formaggi



Combinazione favorevole con:

verdure e ortaggi crudi, cotti o centrifugati, pane (se il formaggio è stagionato).

Combinazione discutibile con:

pane, patate.

Combinazione da evitare con:

carne, pesce, uova, legumi, frutta fresca, frutta a guscio, zucchero, miele, confetture.

Carne



Combinazione favorevole con:

verdure e ortaggi crudi, cotti o centrifugati (no patate e zucca). Condimenti (olio, burro, ecc.), pane e vino solo in piccole quantità.

Combinazione discutibile con:

patate, zucca, frutta acida (tollerata in piccole quantità).

Combinazione da evitare con:

pesce, uova, legumi, latte, formaggi, cereali.

Pesce



Combinazione favorevole con:

verdure e ortaggi crudi, cotti o centrifugati (no patate e zucca). Condimenti oleosi (olio, burro, ecc.), pane e vino solo in piccole quantità.

Combinazione discutibile con:

patate, zucca, frutta acida (tollerata in piccole quantità).

Combinazione da evitare con:

carne, uova, legumi, latte, formaggi, cereali.

Uova



Combinazione favorevole con:

verdure e ortaggi crudi, cotti o centrifugati, patate, condimenti in piccole quantità (olio, burro, ecc.).

Combinazione discutibile con:

alimenti e condimenti acidi, cereali.

Combinazione da evitare con:

carne, pesce, legumi, formaggi, frutta.

Legumi



Combinazione favorevole con:

cereali (con rapporto tra cereali e legumi 2/1), pane, verdure e ortaggi crudi, cotti o centrifugati, condimenti in piccole quantità (olio, burro, ecc.).

Combinazione discutibile con:

alimenti proteici grassi.

Combinazione da evitare con:

carne, pesce, uova, formaggi, frutta.

Verdure ed ortaggi



Combinazione favorevole con:

cereali, carne, pesce, uova, formaggi, legumi, condimenti in piccole quantità (olio, burro, ecc.).

Combinazione discutibile con:

Non presenta particolari incompatibilità.

Combinazione da evitare con:

Non presenta particolari incompatibilità.

Da ricordare: i legumi non sono verdure e le patate hanno un quantitativo di amido simile ai cereali e derivati.

Frutta dolce



Combinazione favorevole con:

frutta dolce, frutta semiacida, latte.

Combinazione discutibile con:



frutta acida, verdure ed ortaggi.

Combinazione da evitare con:

frutta acida, verdure e ortaggi.

*Alcuni esempi:
cachi, banane, datteri,
ciliegie nere, susina.*

La frutta è meglio consumarla da sola, preferibilmente lontano dai pasti.

<p>Frutta semiacida</p>  <p><i>Alcuni esempi: mela, pera, pesca, prugna, albicocca, amarene, fragola, uva, ciliegie rosse, lamponi, more, melagrana.</i></p>	<p>Combinazione favorevole con: <i>ortaggi, frutta secca e semi oleosi (in piccole quantità).</i></p> <p>Combinazione discutibile con: <i>latte, cereali.</i></p> <p>Combinazione da evitare con: <i>Non presenta particolari incompatibilità.</i></p> <p><i>La frutta è meglio consumarla da sola, preferibilmente lontano dai pasti.</i></p>
<p>Frutta acida</p>  <p><i>Alcuni esempi: melagrana, cedro, pompelmo, limone, mandarini, arance, mandaranci, ananas, ribes, kiwi, mapo.</i></p>	<p>Combinazione favorevole con: <i>frutta semiacida.</i></p> <p>Combinazione discutibile con: <i>verdure e ortaggi, latte.</i></p> <p>Combinazione da evitare con: <i>cereali.</i></p> <p><i>La frutta è meglio consumarla da sola, preferibilmente lontano dai pasti.</i></p>

Seguire le combinazioni alimentari potrebbe risultare per qualcuno troppo difficile o di non interesse.

Tuttavia l'impegno potrebbe tradursi semplicemente nell'acquisire anche solo alcune nuove abitudini o comportamenti alimentari che consentano di prenderci cura di noi stessi, valorizzando e tutelando un bene prezioso: la nostra salute.

Rossana Madaschi
Dietista Punto Ristorazione
e Docente di Scienza dell'Alimentazione
Cell. 347.0332740
e-mail: info@nutrirsidisalute.it
www.nutrirsidisalute.it

