

Indice

Edo si presenta.....	7
Una nuova prospettiva di salute	8
Salute e cibo	8
Perché mangiamo?	9
Le funzioni del cibo.....	9
Oltre la fame	11
Quando il desiderio di cibo esprime altro	12
Il peso corporeo.....	14
Conosci il tuo peso ideale?	14
Mela o pera?	15
Conoscere gli alimenti	17
Molto più che energia.....	17
Macro o Micro?	17
Carboidrati	18
Pasta e pane fanno ingrassare?.....	19
Zucchero? No grazie	19
Bianco o grezzo?.....	21
Carboidrati anomali: le fibre alimentari	21
Problemi di peso: che sia colpa dei batteri?	23
Proteine.....	24
Grassi	27
Conosci i grassi trans?.....	28
Colesterolo.....	29
Vitamine e Sali	30
Acqua.....	35
Acqua e peso corporeo	36
A ciascuno la sua acqua	37
Con o senza bollicine?	37
I principi di una sana alimentazione	38
Dieta Mediterranea	38

Una curiosa scoperta.....	38
La Piramide Alimentare	39
Pianificare una dieta equilibrata	40
Il Decalogo per una Sana Alimentazione	40
Il carrello della spesa	44
La sfida delle etichette	48
L'Olio di Palma.....	51
Colazione	54
I benefici di una colazione sana	54
Quale colazione?	55
Per cominciare col piede giusto	55
Fonti di calcio.....	55
Vitamine e non solo.....	56
Idee per la colazione.....	57
Muffin di Carote.....	57
Plumcake integrale con Pere e Arancia.....	59
Pancake integrali alla vaniglia.....	61
Spuntino.....	63
Quale spuntino?.....	63
Per uno spuntino veloce	63
Per uno spuntino gourmet	64
Idee per lo spuntino.....	65
Barrette Energetiche con Frutta Secca e Semi	65
Cacao Bars.....	67
Crackers ai Semi.....	68
Focaccine di Farro alle Olive	70
Pranzo.....	72
Gli attori del pranzo	72
Cereali e non solo.....	73
Quale pranzo?	74
Un pranzo...a portata di tutti.....	74

Il piatto unico.....	75
Panino a pranzo: non sempre è così male	76
Idee per il pranzo	78
Insalata di Riso Venere con Salmone, Avocado e Edamame.....	78
Grano saraceno, lupini e pistacchi.....	80
Insalata di Pere e Feta	82
Veggie Burger Quinoa e Cannellini	84
Merenda.....	87
Quale merenda?	87
Idee per la merenda.....	89
Biscotti Integrali al Cioccolato	89
Pink Smoothie	91
Ghiaccioli allo yogurt	92
Cena.....	94
Quale cena?.....	94
Leggero al punto giusto.....	95
La cena che concilia il sonno	95
Idee per la cena	97
Polpette di Sgombro su Vellutata di Peperoni	97
Involtini di Verza al vapore con Pollo, Olive e Pinoli	99
Uova Ripiene con Mousse di Asparagi	101
Straccetti di Tacchino con Funghi e Rucola.....	103
Dulcis in Fundo.....	104
Mousse di Ricotta al Limone	104
La porzione conta	106
Altolà bilancia.....	107
La cottura dei cibi.....	108
Tecniche di cottura	109
Minimizzare le perdite	111
Gestire gli imprevisti.....	113
Pasti fuori casa	113

Dalla teoria alla pratica	114
L'angolo delle curiosità.....	119
Il tempo non è solo denaro.....	119
Le eccezioni che confermano la regola	121
Bianca o Rossa?.....	122
Acqua: rubinetto vs bottiglia	124
Sonnolenza post-prandiale: colpa dei carboidrati?.....	127
Braccio di ferro e gli spinaci.....	128
Nutrizione a fior di pelle	130
Quando il cibo crea dipendenza	132
Anche i miti a volte cadono.....	134
Glutine: fatti e misfatti	134
Il momento giusto... della frutta.....	137
Se mangi troppo zucchero ti viene il diabete	138
Carote e tintarella	139
Digerire meglio senza digestivo	140
La (pseudo)sindrome da ristorante cinese.....	141
Cibo integrale: se non è biologico non vale?	144
Burro o margarina?	146
Consigli al femminile	149
Cibo e fertilità.....	149
L'alimentazione in gravidanza	150
Come comportarsi in caso di... ..	153
L'alimentazione in menopausa	154
Alimentazione e Cellulite.....	156
Consigli al maschile	158
Cibo e salute maschile.....	158
Consigli per i più maturi.....	161
Le trasformazioni del tempo.....	161
I muscoli.....	161
Le ossa	162

Il sistema cardio-vascolare	163
Come comportarsi in caso di...	164
Consigli per sportivi	166
Integrazione e sport: binomio inseparabile?	166
Dieta e tempismo.....	167
Aerobico o anaerobico?	169
Consigli per LOV&VEG.....	171
La “questione proteica”	171
Qualche trucco per aumentare l’apporto proteico.....	173
Un occhio di riguardo per alcuni nutrienti.....	174
Calcio.....	174
Ferro	174
Vitamina B12	175
Omega 3	175
Ringraziamenti.....	177
Bibliografia	177
Sitografia	178

Edo si presenta

Nel 2013, dall'incontro di tre instancabili informatici e una tenace tecnologa alimentare (unica donna riuscita nell'impresa di domare l'oscura accozzaglia di idee ostinate e impervie che solo tre menti matematiche possono generare), nasce Edo, originale e accattivante app capace di rivelare quanto sono sani i prodotti che mangiamo.

L'obiettivo appare sin da subito assai ambizioso: all'intento di rendere accessibile a tutti la possibilità di conoscere cosa racchiudono gli alimenti che consumiamo, in un modo semplice, divertente, immediato e allo stesso tempo dotato di solidità scientifica, si affianca il temerario proposito di guidare ogni persona, nella sua unicità, a fare scelte adatte alle sue specifiche esigenze, senza mai perdere di vista i principi di un'alimentazione sana ed equilibrata.

Nel tempo il team si è ampliato e arricchito (ovviamente in senso umano), così come la comunità di utenti: creatività, dedizione, curiosità e condivisione sono i capisaldi delle nostre giornate, così come l'incredibile voglia di metterci in gioco, di sfidare le convenzioni, di accogliere i bisogni di chi si affida al nostro lavoro.

Anche questa guida galattica è il frutto dell'entusiasmo che ci anima: ci auguriamo che possa esaudire le risposte ai tuoi dubbi e – per mantenere la metafora astronomica - portarti alle stelle.



Luciano Venezia
CEO



Diego Lanzoni
Presidente



Enza Gargiulo
Tecnologa Alimentare



Marco Giampaoli
CTO



Giulia Pieri
Dietista



Kevin Luszczynski
Data Manager

Una nuova prospettiva di salute

Quando c'è la **salute**, c'è tutto: così recita un familiare proverbio che, a ben pensarci, non ha affatto torto. Ma quando possiamo dire di essere in salute? Se per molto tempo il concetto di salute è stato sinonimo di assenza di malattia – e non c'è bisogno di ripercorrere all'indietro chissà quanti anni di storia, basta pensare all'infanzia dei nostri nonni, spesso funestata da profondi disagi e scarse cure mediche – oggi la nozione di salute ha assunto un significato estremamente complesso, che si è evoluto parallelamente al contesto socio-culturale e si è inserito nel solco tracciato dalla progressiva conoscenza dell'essere umano e dell'ambiente in cui viviamo.

La salute dell'uomo moderno non riguarda solo il corpo, ma abbraccia anche la dimensione affettiva e relazionale, insinuandosi nel rapporto di ogni individuo con se stesso e con gli altri: la salute non è più mera assenza di malattia, ma è **espressione di completo benessere** fisico, mentale e sociale.

“La salute è uno stato di completo benessere fisico, mentale e sociale e non la semplice assenza dello stato di malattia o di infermità”

*Organizzazione Mondiale della Sanità,
1948*

Nella Carta di Ottawa del 1986 si auspica che ogni cittadino possa assumere un **ruolo attivo** nella promozione della propria salute:

una salute che non trascura la cura degli altri, della comunità e dell'ambiente naturale. Una vera e propria responsabilità globale che è la sfida del nostro tempo.

Salute e cibo

È in questo quadro che si staglia il delicato ruolo del **cibo**, con tutte le sue sfaccettature: cibo come bisogno organico, cibo come nutrimento emotivo, cibo come prevenzione e cura.

Il legame tra ciò che mangiamo e la nostra salute, intesa nella più ampia accezione di oggi, è indissolubile. Sappiamo bene, infatti, che un'alimentazione adeguata svolge un'**azione protettiva** nei confronti di numerose patologie: ipertensione, malattie del sistema cardio-vascolare, diabete e alcuni tipi di tumore possono essere scongiurati da giuste scelte a tavola. Abitudini alimentari corrette favoriscono il mantenimento di un giusto peso corporeo e sappiamo quanto sia importante combattere l'obesità non solo per tutelare l'integrità del fisico, ma anche per mediare l'accettazione di sé, l'autostima e il pieno sviluppo di tutte le risorse e potenzialità personali.

Mai come oggi l'uomo ha avuto facilità di accesso a così tante informazioni; notizie di qualsiasi natura possono essere reperite, condivise, diffuse e commentate con estrema rapidità, eppure è comune intercettare il senso di disorientamento, la paura della fragilità, il bisogno di certezze e rassicurazioni, vissuti emotivi incresciosi che vibrano sotto la pelle delle persone a

dispetto delle richieste di efficienza, vigore e perfezione avanzate dal mondo odierno.

In un ambiente in rapida trasformazione, anche il modo di interagire con il cibo ha subito profonde mutazioni: la tecnologia e i piatti pronti dell'industria hanno semplificato molto la vita tra i fornelli, offrendo soluzioni immediate e sbrigative a chi ha poco tempo per destreggiare pentole e tegami o a chi semplicemente desidera guadagnare più tempo di vita da dedicare alle proprie passioni, ai giochi con i figli o alla compagnia degli amici; ma poiché ogni cosa ha un rovescio della medaglia, con un po' di nostalgia da parte di chi ricorda la pasta fatta in casa della nonna che riuniva tutti intorno alla tavola, oggi si è assottigliata l'importanza del pasto come momento di condivisione e di ritrovo della famiglia, così come è stato ridimensionato il ruolo di molti cibi cardine della cultura mediterranea.

Questo comune denominatore, in realtà, contraddistingue due tendenze divergenti: da una parte vi è un tipo di uomo contemporaneo che assume molte calorie e si muove poco, che spesso non apprezza i vegetali e i sapori genuini, mascherati da un eccesso di sale e condimenti che abbondano nel cosiddetto **junk food**, il cibo spazzatura; dall'altra vi è un soggetto iperattento alla propria linea, un radicale del cibo che non transige sugli "sgarri", che fa affidamento al "free from" (pensiamo alla moda dilagante del senza glutine...) e che riduce tutto ad un mero calcolo di calorie, perdendo di vista gli altri valori dell'alimentazione.

Il bisogno di ritrovare la giusta rotta è più che mai necessario.

Lo sai che...

*La regolazione della fame e della sazietà avviene nel nostro cervello, in una regione molto complessa ed estremamente affascinante chiamata ipotalamo: più di **40 ormoni** sono coinvolti negli scambi di informazioni tra intestino e cervello, attraverso una rete sofisticata che rileva stimoli metabolici e impulsi olfattivi, visivi, gustativi e persino emotivi.*

Perché mangiamo?

Le funzioni del cibo

L'essere umano ha bisogno di nutrirsi per vivere: in assenza di cibo, un adulto sano può sopravvivere fino a 30-40 giorni, arco di tempo che si accorcia enormemente se all'astensione dal cibo aggiungiamo la privazione di acqua, senza la quale si può resistere al massimo 4-5 giorni.

L'introduzione di cibo riveste il ruolo primario di apportare **energia**, indispensabile per mantenere tutte le funzioni vitali di organi e apparati, dalla respirazione alla regolazione della temperatura corporea, nonché per svolgere qualsiasi attività che richieda un lavoro muscolare.

La quantità di energia che ci serve ogni giorno dipende da una molteplicità di fattori:

👉 **Età:** i soggetti giovani consumano di base una quantità superiore di energia rispetto ai più anziani; con l'avanzare dell'età,

infatti, il metabolismo di base (ovvero la quantità di energia bruciata in condizioni di riposo) tende a decrescere. Ecco perché, pur in assenza di cambiamenti alimentari, col procedere degli anni è possibile assistere inesorabilmente allo spiacevole aumento di peso, se non si provvede a mettere in atto i giusti “adattamenti”;

-  **Sesso:** gli uomini, avendo solitamente più massa muscolare delle donne, presentano consumi calorici più elevati;
-  **Parametri antropometrici:** peso e altezza influenzano il dispendio giornaliero di energia;
-  **Livello di attività fisica:** il movimento aumenta il consumo di energia, ovviamente in relazione al tipo di esercizio, alla durata, all'intensità e alla frequenza;
-  Particolari **stati fisiologici:** la gravidanza, ad esempio, richiede un supplemento di energia per garantire lo sviluppo del bambino;
-  Eventuali condizioni di **stress, malattia** o specifiche situazioni cliniche.

Quando il dispendio calorico giornaliero (cioè la quantità di energia “bruciata” per sostenere tutte le attività metaboliche dell'organismo) è perfettamente compensato dall'introito energetico (cioè la quantità di energia assunta attraverso i cibi) il peso corporeo rimane invariato: quando queste due variabili non sono in **equilibrio**, possiamo invece vedere salire o scendere l'ago della nostra bilancia, fino a vere e proprie condizioni di malnutrizione per eccesso (sovrappeso e obesità), nel caso in cui prevalga l'energia introdotta, o

malnutrizione per difetto (sottopeso), nel caso in cui prevalga l'energia consumata.



Per mantenere un peso corporeo stabile, i due piatti della bilancia (assunzione di energia tramite il cibo e dispendio mediato soprattutto da attività fisica) devono essere in equilibrio

Oltre all'energia, dagli alimenti dobbiamo ricavare tutte quelle sostanze che permettono all'organismo di costruire e sviluppare nuovi apparati (pensiamo ad un bambino o ad un ragazzo in crescita) o semplicemente di rinnovare le strutture danneggiate (nell'uomo adulto organi e tessuti non sono statici, ma sono continuamente soggetti a rimodellamento: quest'opera di manutenzione è resa possibile proprio dal materiale fornito da ciò che mangiamo): tali sostanze, chiamate nel complesso principi nutritivi, sono presenti in tutti gli alimenti e rispondono a specifiche esigenze.

Gli alimenti hanno una funzione:

- ◀ ***Energetica:*** il cibo assicura l'energia per tutte le reazioni che si svolgono all'interno dell'organismo, anche quando siamo a riposo.
- ◀ ***Plastica:*** il cibo fornisce all'organismo la materia per costruire, rimodellare, sostituire e riparare le cellule, permettendo la crescita e il mantenimento dei tessuti.
- ◀ ***Protettiva e bioregolatrice:*** il cibo contiene anche sostanze che non forniscono energia o materiale plastico, ma sono altrettanto indispensabili per regolare i processi e le attività dell'organismo.

Oltre la fame

L'atto del mangiare presenta un duplice volto: dietro l'istanza fisiologica, legata al bisogno di nutrienti da cui ricavare combustibile per le cellule e materiale per la crescita o il rinnovo dei tessuti, vi è anche l'aspetto edonistico, legato al piacere del cibo. A differenza della fame, che sottintende un reale bisogno fisico di nutrirsi associato ad una sensazione di sofferenza e malessere, l'appetito è il desiderio di un particolare cibo, non sempre connesso ad effettiva necessità, che fa pregustare la prelibatezza di una vivanda (la cosiddetta "acquolina in bocca").

Nell'uomo, dunque, l'atto del mangiare non è finalizzato solo al nutrirsi, ma anche a soddisfare il gusto e altri bisogni che esulano dalla mera biologia. L'alimentazione riveste

persino una fortissima ed ancestrale funzione simbolica e sociale: la condivisione dello stesso cibo in famiglia, in occasione di determinati avvenimenti sociali, nella quotidianità, introduce le persone nella stessa comunità, le rende membri della stessa cultura, le mette in comunicazione. Non a caso ogni occasione di incontro e di festa prevede di consumare insieme il cibo, in un clima appunto conviviale (*cum vivere*, vivere insieme): grazie al cibo è facile entrare in sintonia con l'altro, scambiarsi opinioni, dare e ricevere consigli. Non vi è clima di intesa e complicità migliore di quello creato dalla comunione dello stesso cibo: gli innamorati vanno fuori per cena, dopo una vittoria si festeggia con pizza per tutti, per il compleanno si organizza un ricco buffet con le persone più care e, anche nelle circostanze più tristi, l'invito di un amico per un aperitivo è sempre di sollievo.

Attraverso la scienza culinaria passa l'identità sociale, religiosa, filosofica ed etnica di ogni individuo: ne sono testimonianza i gesti rituali e le peculiari abitudini a tavola che caratterizzano i popoli di tutti il mondo.

Il cibo rappresenta la prima finestra di dialogo con il mondo esterno e con gli altri: con l'allattamento, il neonato interagisce per la prima volta con la madre e percepisce che quel nutrimento non è solo fisico, ma anche affettivo, è un bisogno di calore e comprensione.

Non a caso molti disagi di natura emotiva o relazionale trovano un veicolo di espressione d'eccellenza nel cibo: diversi stati della mente, come la tristezza, l'ansia, la rabbia, la paura della solitudine, ma anche la delusione

o lo stress, possono indurre a servirsi del cibo come strumento di consolazione e conforto; al contrario, altre profonde lacerazioni interiori possono portare a rifiutarlo, rinnegando così, attraverso la rinuncia di uno dei bisogni vitali, la propria stessa persona.

Lo sai che...

Affascinanti ricerche sull'origine dell'obesità hanno messo in luce l'ipotesi della "food addiction", alla base della quale vi è la scoperta che vi sono delle vie comuni tra sistemi di piacere e ricompensa che regolano il consumo di cibo e la dipendenza da sostanze.



Quando il desiderio di cibo esprime altro

La **fame nervosa** è un comportamento alimentare che porta a consumare cibo in risposta a specifiche emozioni: imparare ad ascoltarsi e a capire quali bisogni interiori trovano sollievo nel frigorifero o nella dispensa è il primo passo per cercare di dare nuova forma alle emozioni che proviamo, incanalandole verso diverse manifestazioni. Prova a mettere in pratica alcune semplici strategie:

- 👉 **Consuma pasti regolari:** non saltare mai i pasti principali e ritagliati il tempo per fare 2 spuntini. È molto importante abituare il corpo ad orari regolari, scandendo una sorta di "ritmo" che consente di avvertire la vera sensazione di fame nei momenti giusti della giornata.
- 👉 **Occhio alla spesa:** cerca di non acquistare alimenti a cui sei particolarmente "susceptibile". Chi è stuzzicato da dolci e merendine dovrebbe cercare di non comprarne: quando si sa di avere un cibo che piace moltissimo nella dispensa di casa, è molto più facile lasciarsi andare.
- 👉 **Tieni a portata di "palato" cibi salutari:** fai in modo che in casa non manchino mai frutta fresca, verdura pulita in frigorifero e spezza-fame nutrienti e sazianti, come frutta secca, ceci tostati, yogurt. Evita snack troppo dolci o salati (biscotti, cioccolatini, patatine, salatini) che inducono a desiderare altro cibo; meglio prepararsi un frullato, una fetta di pane integrale con ricotta e marmellata o, perché no, una bruschetta con pomodoro fresco a cubetti.
- 👉 **Concediti i giusti momenti di relax:** nei momenti di stanchezza o irrequietudine, prova a sorseggiare con calma una tisana: è un piccolo gesto di cura nei propri confronti che può consentire di scaricare la tensione.
- 👉 **Distogli l'attenzione dal cibo:** quando compare il pensiero tentatore, rivolgiti ad altre attività. Chiama una persona amica per confrontarti e trovare rassicurazione, esci per fare una passeggiata, consacra il tuo tempo libero ad un hobby appassionante come può essere suonare uno strumento, il decoupage, il disegno o la fotografia, o semplicemente lasciati catturare dalla lettura o dalla visione di una serie tv coinvolgente.
- 👉 **Fai movimento, meglio se all'aria aperta:** l'esercizio fisico migliora notevolmente il

tono dell'umore e l'autostima. Prova a fare una passeggiata al parco o un giro in bicicletta fuori dal traffico della città: è estremamente gratificante anche per lo spirito.

📌 **Impara ad ascoltarti:** non colpevolizzarti per le tue debolezze o fatiche, ma accogli i segnali che ti suggerisce il tuo corpo; discipline come lo yoga che promuovono il rispetto, la cura e la consapevolezza del proprio corpo e incoraggiano la meditazione e l'accettazione della propria sensibilità possono essere di grande aiuto.



martedì
YOGA



CHIAMARE
LUCIA



✓ CAROTE
✓ MELE
✓ RIBES



giovedì
lezione
di piano



CINEMA con
ELIA ore
21.00

Idee per lo spuntino

Barrette Energetiche con Frutta Secca e Semi



Procedimento

1. Ammolla l'uvetta e le bacche di goji in una ciotola con acqua tiepida per circa 20-30 minuti.
2. Nel frattempo, trita le mandorle, le noci, i semi di girasole e metà dei fiocchi di avena, in modo da ottenere una farina grossolana; versa tutto in una ciotola capiente, unisci semi di lino e di chia e mescola bene.

Ingredienti (circa 20 barrette)

50 g di fiocchi di avena • 50 g di mandorle pelate • 50 g di noci • 40 g di semi di girasole • 30 g di semi di chia • 30 g di semi di lino • 1 cucchiaino di semi di girasole • 40 g di uvetta • 30 g di bacche di goji • 200 g di miele (anche meno se vuoi)

3. Scola l'uvetta e le bacche di goji, asciugando con un pezzo di carta assorbente.
4. Unisci uvetta e bacche di goji al composto, quindi aggiungi anche il miele: mescola accuratamente con un cucchiaino fino ad ottenere un composto omogeneo e piuttosto appiccicoso.
5. Disponi un foglio di carta da forno su una teglia e ungiolo con olio di semi.
6. Disponi il composto con l'aiuto di una spatola. Abbi cura di schiacciarlo per bene: dovrai ottenere uno strato dello spessore di circa un centimetro ben compattato e livellato.
7. Inforna a 180°C per circa 15/20 minuti (attenzione che la superficie non si scurisca troppo).
8. Lascia raffreddare completamente e con l'aiuto di un coltello, con molta delicatezza, ricava le tue barrette rettangolari.



Grazie a Chiara per queste meravigliose barrette.
Puoi trovare la ricetta (e altre sane e sfiziose creazioni) qui:
ilsaporedelsale.blogspot.com