

Spuntini

Può essere ragionevole pianificare degli spuntini per tenere sotto controllo il proprio peso? Non è così semplice rispondere a questa domanda, perché occorre tenere in considerazione diversi fattori. Prima si consigliava di consumare frequentemente dei piccoli pasti per prevenire di mangiare esageratamente in corrispondenza dei pasti principali. Negli ultimi anni viene sempre più spesso consigliato di fare una pausa tra due pasti, per dare al corpo la possibilità nel frattempo di attingere alle proprie riserve di grasso. Quale delle due teorie è giusta? Le seguenti informazioni dovrebbero aiutarvi a individuare il ritmo dei pasti più adatto a voi.

Gli spuntini servono a calmare momentaneamente la piccola fame. I bambini, che di norma sono fisicamente più attivi degli adulti, hanno in ogni caso bisogno di questi spuntini tra un pasto e l'altro. Quando si desidera controllare il proprio peso può essere ragionevole evitare gli spuntini. Le pause prolungate tra un pasto e l'altro (3 – 5 ore) fanno in modo che il corpo consumi le sue riserve per coprire il fabbisogno energetico. Non rinunciate però allo spuntino di metà mattina o alla merenda del pomeriggio se sentite che la fame è eccessiva. Se le vostre giornate lavorative sono molto lunghe, e quindi fate colazione presto la mattina e cenate tardi la sera, può essere ragionevole programmare uno spuntino per evitare che la fame diventi esagerata.

Se in base ai criteri sopra esposti optate per lo spuntino della mattina e la merenda del pomeriggio, attenetevi alle seguenti scelte:

- frutta di stagione
- gallette di riso, pane o DAR-VIDA
- pane con le noci
- piccola porzione di muesli composto da fiocchi d'avena, noci, frutta, yogurt o quark
- pane e verdura cruda
- pane con noci e uvetta
- frullato (fatto in casa con latte e frutta fresca di stagione)
- yogurt con frutta fresca

Accompagnate con una bibita non zuccherata e fate sempre una piccola pausa per gustarvi in pace lo spuntino.

Pianificare spuntini non significa spiluccare costantemente qualcosa ma fare una pausa mirata per ricaricarsi di energia.

Mantenete un ritmo regolare per i pasti e prevedete piccoli pasti quando necessario (per es. dopo l'attività sportiva).

Beatrice Conrad, dietista diplomata, Platanenweg 10,
4914 Roggwil beatrice.conrad@bluewin.ch

A seconda delle esigenze personali possono risultare ragionevoli 3 – 6 pasti al giorno. Cercate di trovare il vostro personale ritmo dei pasti e rispettate con regolarità. Per farlo, prestare attenzione al senso di fame e di sazietà. Per quanto riguarda questo ritmo, non esiste un consiglio “giusto” o “sbagliato” che valga per tutti. Individuate le vostre esigenze e non prendete per buona una teoria qualsiasi.