



# LA DIETA VOLUMETRICA (DENSITA' CALORICA)

Una dieta sana ed equilibrata privilegia l'assunzione di cibi a bassa densità energetica, come ad esempio le verdure a scapito di cibi che invece sono dotati di una elevata densità energetica ad esempio i formaggi e i carboidrati.

Scegliendo opportunamente gli alimenti e abbinando le giuste combinazioni di piatti si può mangiare parecchio, con gusto registrando progressivamente una salutare perdita di peso.

## ***Il concetto di densità calorica e contenuto calorico:***

Il concetto di densità calorica è stato ideato dalla nutrizionista Barbara Rolls, direttrice del "Laboratory for the Study of Human Ingestive Behavior" della Penn State University e tiene presente il potere saziante dell'alimento, proporzionato al suo valore energetico/nutrizionale (quante molecole energetiche tra grassi-carboidrati-lipidi esso contiene).

Il contenuto calorico invece, usato abitualmente nei piani alimentari, mette in relazione solo peso dell'alimento e suo contenuto calorico.

Ad esempio un cucchiaino di olio di oliva contiene le stesse calorie (circa 90 kcal) di 3 piatti di insalata, Quindi la densità calorica dell'insalata è di molto inferiore rispetto a quella dell'olio.

Il principio quindi, è combinare diversi menu' fra pasti e spuntini in modo tale da promuovere il consumo di alimenti con un ridotto apporto energetico, ma capaci di fornire sazietà e un equilibrato apporto di nutrienti.



***Per questa ragione i cibi si dividono in 4 gruppi:***

- Gruppo 1: frutta poco zuccherina e con un'elevata percentuale di acqua, verdura non amidacea, latte scremato, yogurt magro.
- Gruppo 2: frutta con una quota zuccherina da media ad elevata, verdura amidacea, cereali integrali, legumi, carne bianca o rossa (tagli magri), pesce
- Gruppo 3: formaggi, carne (i tagli più' grassi ), salumi, pizza, salse, gelati e dolci
- Gruppo 4: pane, patatine, snack, cioccolata, frutta secca, biscotti, olio, burro

Tra i cibi che si dovrebbero consumare spesso vi sono dunque quelli che appartengono ai primi due gruppi, dato che sono alimenti ricchi in fibre, proteine magre e Omega 3 (soprattutto il pesce).

Gli altri alimenti non si devono completamente escludere, ma devono essere consumati meno frequentemente e in ridotte quantità nell'arco della settimana.

**La frutta** da preferire e' sicuramente quella di stagione, poco zuccherina e ricca in polifenoli e vitamina C, come ad esempio: gli agrumi, i frutti di bosco, l'ananas, il melone, l'anguria. Quella da consumare in quantità più modeste è rappresentata da mele, pere, pesche, albicocche, prugne e tutta la frutta tropicale.

Uva, banane, cachi invece essendo alimenti ricchi di fruttosio, devono essere consumati solo di tanto in tanto e in quantità molto ridotte mentre noci, mandorle, nocciole, pistacchi vanno consumati in quantità bassa ma con una buona frequenza.



**Verdure ed ortaggi** hanno una densità calorica bassissima (e quindi se ne può mangiare in quantità alte ma attenzione se si soffre di colon irritabile a non eccedere specie se le foglie sono coriacee, in questo caso sono da preferire insalatane a foglia piccola come il Soncino.

La verdura da preferire è sicuramente quella di stagione e ricca di acqua come ad esempio: pomodori, zucchine, sedano, finocchi, cetrioli, melanzane, asparagi.

Carote, patate, cavolfiori, topinambur, sedano rapa, zucca invece sono ortaggi con una buona componente amidacea quindi meglio consumarli in quantità leggermente più modeste.

### **Tisane**

La sera, prima di coricarsi, può essere utile sorseggiare una tisana o un infuso in grado di predisporre al sonno. Le migliori opzioni sono il tiglio, la passiflora, la camomilla e il biancospino. Tutte queste erbe possono andare bene ma anche l'abbinamento di solo paio di esse, annusare l'aroma di ogni singola pianta può essere utile per comporre mix molto gradevoli. Per la preparazione, se non si usano i filtri pronti ma le erbe sfuse, si devono versare in acqua bollente solo dopo aver spento il fornello e lasciarle in infusione per 5-10 minuti al massimo.

### **La falsa sazietà data dall'acqua**

Chi pensa che bevendo molta acqua ai pasti possa beneficiare di un precoce senso di sazietà si sbaglia, La sazietà non viene determinata solo dal volume del cibo ingerito e quindi dalla dilatazione dello stomaco, ma è fondamentale anche la qualità nutrizionale di quanto bevuto/ingerito, in quanto va a stimolare la casata ormonale da parte dei neuroni POMC dell'ipotalamo che stimola il senso di pienezza.