ZOOM NUTRIACTIS® #AGOSTO

NUTRIZIONE: IDEE PRECONCETTE

Documento prodotto nell'ambito della partnership tra

BNP Paribas Cardif e l'Ospedale Universitario di Rouen-Normandia

Per qualsiasi domanda, contattare nutriactis@chu-rouen.fr

L'alimentazione svolge un ruolo essenziale per la nostra salute fisica e mentale. Nei media abbondano le idee preconcette e spesso è difficile distinguere le informazioni valide da quelle false. In questo contesto, i professionisti della nutrizione si trovano di fronte a una sfida importante: scovare le informazioni false e decostruirle per evitare la disinformazione e tutti i rischi associati. È quindi importante essere cauti di fronte ai messaggi diffusi dai media e consultare i professionisti della nutrizione per ottenere informazioni affidabili e scientificamente validate. Vediamo alcune delle idee spesso proposte dai media e ne discutiamo la pertinenza.

"Dal punto di vista nutrizionale, la patata è un ortaggio": FALSO

Un ortaggio è definito come "una pianta vegetale di cui alcune parti possono essere utilizzate come cibo (tuberi, radici, ecc.)". Dal punto di vista botanico, la patata è un ortaggio. Tuttavia, il suo elevato contenuto di carboidrati lo rende un amidaceo dal punto di vista nutrizionale. La maggior parte dell'energia contenuta nelle patate proviene dall'amido, che è un carboidrato.

Nota: Anche il mais, i fagioli rossi, i fagioli nani e i ceci sono ricchi di amido e sono alimenti amidacei dal punto di vista nutrizionale.

Sebbene non siano verdure in termini nutrizionali, le patate contengono fibre alimentari nella buccia e nella polpa, che favoriscono il senso di sazietà e aiutano il corretto funzionamento dell'apparato digerente. Sono anche una buona fonte di vitamine e minerali: **vitamine** C e B6, potassio, magnesio e ferro, tutti essenziali per un corpo sano. Tuttavia, il suo contenuto di nutrienti può cambiare a seconda del modo in cui viene cucinata. Ad esempio, bollire le patate con la buccia limiterebbe la perdita di potassio.

A seconda del tipo di amido e della preparazione/cottura, l'indice glicemico* (IG) delle patate può variare. Secondo diversi studi, uno degli IG più bassi è quello delle patate bollite e poi raffreddate. Questo perché, raffreddandosi, aumenta il contenuto di amido resistente (che resiste alla scomposizione durante la digestione per raggiungere l'intestino crasso). Questo abbassa l'indice glicemico e incoraggia il microbiota a produrre molecole riconosciute come "benefiche" per la salute, come gli acidi grassi a catena corta (prebiotici).

Cottura delle patate IG Kcal (100g)	Purè (semplice)	Bollite calde (semplice)	Chips	Patatine fritte	Bollite fredde (semplice)
	105	90	69	58	56
	92	76	545	260	80

Le patatine fritte hanno un indice glicemico più basso rispetto ad altri metodi di cottura, ma questo non le rende più salutari, perché in genere sono anche molto ricche di sale e di grassi aggiunti dalla frittura. Per questo è sempre importante seguire una dieta varia, che comprenda verdure, carne, pesce, legumi (ceci, fagioli, ecc.), alimenti amidacei, frutta e latticini(vedi Guida alimentare).

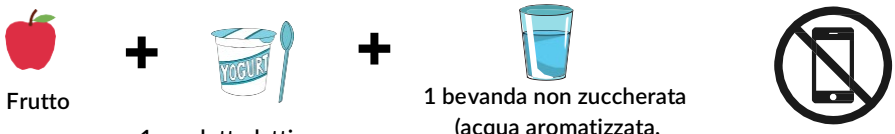
*L'indice glicemico corrisponde all'impatto di un alimento sui livelli di zucchero nel sangue (glicemia) e alla velocità di assorbimento (MAX 100 = zucchero).

"Fare lo spuntino significa sgranocchiare": FALSO

Lo spuntino* è un'assunzione di cibo (al mattino o al pomeriggio) in risposta a segnali fisici di fame (vedi Newsletter Sensazioni alimentari), a differenza dello sgranocchiare. Quando gli spuntini sono controllati ed equilibrati, possono limitare la sensazione di fame, la frustrazione associata e quindi il mangiare compulsivo.

Nonostante gli sforzi dei media per sensibilizzare l'opinione pubblica sulle raccomandazioni nutrizionali, gli spuntini sono ancora spesso costituiti da alimenti troppo dolci, troppo grassi e ultra-trasformati (vedi Newsletter di Dicembre), quindi sbilanciati e poco salutari. Per uno spuntino consapevole, è importante stare lontani da tutte le fonti di distrazione, che possono disturbare le sensazioni del cibo e quindi modificare il comportamento alimentare.

Quindi, se si avverte una sensazione di fame fisica, è meglio fare uno spuntino con alimenti ricchi di fibre, limitando l'assunzione di grassi e zuccheri. Ecco un esempio di spuntino:



1 Frutto + 1 prodotto lattiero-caseario non zuccherato + 1 bevanda non zuccherata (acqua aromatizzata, tisana, ecc.)

Questo tipo di spuntino soddisfa la fame e al tempo stesso fornisce i nutrienti essenziali per soddisfare le esigenze nutrizionali. Inoltre, gli studi hanno dimostrato che uno spuntino equilibrato non influisce sull'assunzione giornaliera di cibo (calorie); la cena è generalmente più tardiva e meno abbondante.

"La colazione fa ingrassare": FALSO

La colazione è un pasto importante, in quanto è il primo pasto che interrompe il digiuno notturno** e fornisce i nutrienti e l'energia essenziali per il corretto funzionamento fisico e intellettuale dell'organismo nel corso della mattinata.

Una colazione equilibrata consiste solitamente in:

1 Frutto + 1 Prodotto lattiero-caseario non zuccherato + 1 bevanda non zuccherata (acqua, tè, caffè, ecc.) + Cereali (pane integrale, avena, ecc.)

Mangiare cereali integrali e frutta a colazione fornisce fibre alimentari, che fanno sentire più sazi e possono contribuire a ridurre il rischio di diabete e obesità. Mangiare latticini fornisce anche proteine e calcio, essenziali per la salute delle ossa.

Una colazione equilibrata potrebbe limitare gli spuntini mattutini e darvi l'energia necessaria per iniziare una buona giornata. Tuttavia, se al mattino vi sentite affamati nonostante la colazione, non esitate a fare uno spuntino equilibrato. Inoltre, secondo diversi studi, saltare la colazione più volte alla settimana potrebbe aumentare il rischio di obesità, quindi è meglio fare colazione tutti i giorni.

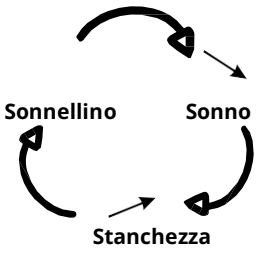
Se desiderate maggiori informazioni sulla colazione o sugli spuntini, potete rivolgervi a un professionista della nutrizione che saprà guidarvi e informarvi.

*Per spuntino si intende generalmente qualsiasi occasione di mangiare al di fuori di un pasto tipico.
**Il digiuno notturno è definito come il periodo, senza assunzione di cibo, tra la cena e la prima assunzione di cibo del giorno successivo.

"Il pisolino fa ingrassare": FALSO

Circa il 57% delle persone affette da DCA presenta disturbi del sonno, come difficoltà ad addormentarsi, parasonnie, ipersonnie e insonnie (vedi Newsletter sul sonno). Di conseguenza, la stanchezza può insorgere durante il giorno, con conseguente aumento del rischio di mangiare in modo compulsivo e di consumare cibi ricchi di energia (troppo grassi e/o troppo dolci e/o troppo salati), che potrebbero portare all'obesità.

In risposta a questa stanchezza, o semplicemente per prendersi un po' di tempo per sé, si può dormire per un breve periodo durante il giorno, spesso dopo pranzo: si tratta del cosiddetto sonnellino. Secondo diversi studi, i benefici del sonnellino rimangono poco chiari. Infatti, sono molti i fattori che possono influire sulla sua efficacia: il tempo, la durata, l'età o il sonno della persona.



Secondo diversi studi, fare frequenti e lunghi sonnellini, anche per compensare la mancanza di sonno, potrebbe disturbare il processo di sonno notturno e i ritmi interni dell'organismo e portare a un aumento del rischio di diabete di tipo 2 e obesità. Un breve pisolino nel primo pomeriggio (<1 ora) sarebbe ottimale.

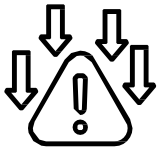
L'ideale è dormire molto, sia in termini di qualità e quantità di sonno (vedi Newsletter sul sonno). Seguire uno stile di vita sano può aiutare a migliorare il sonno: niente schermi prima di andare a letto, orari prestabiliti per alzarsi e andare a letto, evitare gli stimolanti (alcol, caffè, ecc.).

Se sentite il bisogno di un sonnellino, optate per brevi sonnellini di meno di 30 minuti nel primo pomeriggio per evitare la sonnolenza post-sveglia. Se, nonostante tutto, avete ancora problemi di sonno e/o vi sentite molto stanchi, vi consigliamo di rivolgervi al vostro medico di famiglia, che saprà consigliarvi.

Raccomandazioni del PNNS "Mangiare cinque frutti e verdure al giorno": Chiarimenti

Il Programma Nazionale per la Nutrizione e Salute (PNNS) è un piano di salute pubblica volto a migliorare lo stato di salute della popolazione agendo su uno dei suoi principali determinanti: l'alimentazione. È noto soprattutto per il messaggio "Mangiare 5 frutti e verdure al giorno". Tuttavia, alcuni studi hanno dimostrato che questo messaggio può essere difficile da interpretare. In effetti, alcune persone possono capire che 5 frutti o verdure (ad esempio, una grande varietà di frutta o verdura) non sono sufficienti: 2 fragole + 3 ravanelli) sarebbe sufficiente per soddisfare le raccomandazioni, mentre il messaggio parla di porzioni.

Il messaggio parla di 5 porzioni di frutta e verdura al giorno. Tuttavia, il termine "porzione" non è chiaramente definito agli occhi del pubblico. È stato stabilito che una porzione corrisponde a tutto ciò che entra in una mano, pari a circa 100 g. È importante notare che questa porzione è adatta a un adulto, ma può variare a seconda della popolazione. Ad esempio, per un bambino di età compresa tra i 4 e i 6 anni, la porzione sarà dimezzata.



La scelta del numero di porzioni si è basata su due studi che hanno dimostrato che il consumo di cinque porzioni di frutta e verdura al giorno è associato a una riduzione del rischio di mortalità. L'ideale sarebbe mangiare 2 porzioni di frutta e 3 porzioni di verdura al giorno, diversificandole il più possibile. Per un corpo sano, è essenziale un'alimentazione varia che comprenda tutte le categorie di alimenti (carne, amidi, latticini, ecc.)(vedi Guida agli alimenti).

Conclusione

In conclusione, è importante sfidare le idee preconcette su cibo e salute. I consigli di un operatore sanitario o i siti web basati su prove scientifiche possono aiutarci a fare scelte più consapevoli. È importante sottolineare che non esistono cibi buoni o cattivi; è necessario seguire una dieta varia ed equilibrata che sia piacevole.

Informandoci e ascoltando le nostre sensazioni corporee, possiamo adottare una dieta equilibrata e sana per la nostra salute e il nostro benessere.

Riferimenti

Beals, K. A. (2019). Potatoes, Nutrition and Health. American Journal of Potato Research, 96(2), 102-110. https://doi.org/10.1007/s12230-018-09705-4

Bellisle, F. (2014). Meals and snacking, diet quality and energy balance. Physiology & Behavior, 134, 38-43. https://doi.org/10.1016/j.physbeh.2014.03.010

Ciqual (2020). https://ciqual.anses.fr/#/aliments/4026/pomme-de-terre-rotie-cuite-au-four

Douglas, S. M., Ortinau, L. C., Hoertel, H. A., & Leidy, H. J. (2013). Low, moderate, or high protein yogurt snacks on appetite control and subsequent eating in healthy women. Appetite, 60, 117-122. https://doi.org/10.1016/j.appet.2012.09.012

Enriquez, J. P., & Gollub, E. (2023). Snacking Consumption among Adults in the United States: A Scoping Review. Nutrients, 15(7), 1596. https://doi.org/10.3390/nu15071596

Giménez-Legarre, N., Flores-Barrantes, P., Miguel-Berges, M. L., Moreno, L. A., & Santaliestra-Pasías, A. M. (2020). Breakfast Characteristics and Their Association with Energy, Macronutrients, and Food Intake in Children and Adolescents: A Systematic Review and Meta-Analysis. Nutrients, 12(8), 2460. https://doi.org/10.3390/nu12082460

Guo, V. Y., Cao, B., Wong, C. K. H., & Yu, E. Y. T. (2017). The association between daytime napping and risk of diabetes: a systematic review and meta-analysis of observational studies. Sleep Medicine, 37, 105-112. https://doi.org/10.1016/j.sleep.2017.01.018

Hess, J. M., Jonnalagadda, S. S., & Slavin, J. L. (2016). What Is a Snack, Why Do We Snack, and How Can We Choose Better Snacks? A Review of the Definitions of Snacking, Motivations to Snack, Contributions to Dietary Intake, and Recommendations for Improvement. Advances in Nutrition, 7(3), 466-475. https://doi.org/10.3945/an.115.009571

INSERM. (2021). Microbiote intestinal (flore intestinale) Une piste sérieuse pour comprendre l'origine de nombreuses maladies. INSERM. https://www.inserm.fr/dossier/microbiote-intestinal-flore-intestinale/

Ji, X., Saylor, J., & Liu, J. (2019). The interactive effect of habitual midday napping and nighttime sleep duration on impaired fasting glucose risk in healthy adolescents. Sleep Medicine, 64, 77-84. https://doi.org/10.1016/j.sleep.2019.06.016

Kranz, S., Brauchla, M., Slavin, J. L., & Miller, K. B. (2012). What Do We Know about Dietary Fiber Intake in Children and Health? The Effects of Fiber Intake on Constipation, Obesity, and Diabetes in Children. Advances in Nutrition, 3(1), 47-53. https://doi.org/10.3945/an.111.001362

Lecerf, J.-M., Cayzeele, A., & Bal, S. (2011). Petit déjeuner, est-ce utile ? Cahiers de Nutrition et de Diététique, 46(1), 30-39. https://doi.org/10.1016/j.cnd.2010.10.001

Leidy, H. J., Gwin, J. A., Roenfeldt, C. A., Zino, A. Z., & Shafer, R. S. (2016). Evaluating the Intervention-Based Evidence Surrounding the Causal Role of Breakfast on Markers of Weight Management, with Specific Focus on Breakfast Composition and Size. Advances in Nutrition, 7(3), 563S-575S. https://doi.org/10.3945/an.115.010223

mangerbouger.fr. (s. d.). Augmenter les fruits et légumes. mangerbouger.fr. Consulté 21 juillet 2023, à l'adresse https://www.mangerbouger.fr/l-essentiel/les-recommandations- sur-l-alimentation-l-activite-physique-et-la-sedentarite/augmenter/augmenter-les-fruits-et-legumes

Moreira, T. S., Wolever, T. M. S., Davignon, J., & Yada, R. (2010). Influence des procédés de cuisson sur la composition nutritionnelle et la digestibilité de la pomme de terre. Cahiers de Nutrition et de Diététique, 45(6), S37-S43. https://doi.org/10.1016/S0007-9960(10)70006-7

Nayak, B., De J. Berrios, J., & Tang, J. (2014). Impact of food processing on the glycemic index (GI) of potato products. Food Research International, 56, 35-46. https://doi.org/10.1016/j.foodres.2013.12.020

Ortinau, L. C., Hoertel, H. A., Douglas, S. M., & Leidy, H. J. (2014). Effects of high-protein vs. high- fat snacks on appetite control, satiety, and eating initiation in healthy women. Nutrition Journal, 13(1), 97. https://doi.org/10.1186/1475-2891-13-97

PNNS. (2023). Les féculents un plaisir à chaque repas. https://sante.gouv.fr/IMG/pdf/inpes_feculents.pdf

Potter, M., Vlassopoulos, A., & Lehmann, U. (2018). Snacking Recommendations Worldwide: A Scoping Review. Advances in Nutrition, 9(2), 86-98. https://doi.org/10.1093/advances/nmx003

Richter, J., Herzog, N., Janka, S., Baumann, T., Kistenmacher, A., & Oltmanns, K. M. (2020). Twice as High Diet-Induced Thermogenesis After Breakfast vs Dinner On High-Calorie as Well as Low-Calorie Meals. The Journal of Clinical Endocrinology & Metabolism, 105(3), e211-e221. https://doi.org/10.1210/clinem/dgz311

Royant-Parola, S. (2005). Retard de phase et psychopathologie. Médecine du Sommeil, 1(4), 21-26. https://doi.org/10.1016/S1769-4493(05)70145-X

Sagili, V. S., Chakrabarti, P., Jayanty, S., Kardile, H., & Sathuvalli, V. (2022). The Glycemic Index and Human Health with an Emphasis on Potatoes. Foods, 11(15), 2302. https://doi.org/10.3390/foods11152302

Santé Publique France. (2019). RECOMMANDATIONS SUR L'ALIMENTATION, L'ACTIVITÉ PHYSIQUE & LA SÉDENTARITÉ POUR LES ADULTES.

https://www.santepubliquefrance.fr/content/download/35744/file/dp-reco-nutritionnelles-220119.pdf

Schlienger, J.-L., & Monnier, L. (2020). Le défi des « fake news » en nutrition. Médecine des Maladies Métaboliques, 14(2), 98-100. https://doi.org/10.1016/j.mmm.2020.01.003

Tibère, L., Rochedy, A., & Sarrat, C. (2018). Le goûter résiste à la nutritionnalisation. Cahiers de Nutrition et de Diététique, 53(4), 232-239. https://doi.org/10.1016/j.cnd.2018.03.008

Wang, D. D., Li, Y., Bhupathiraju, S. N., Rosner, B. A., Sun, Q., Giovannucci, E. L., Rimm, E. B., Manson, J. E., Willett, W. C., Stampfer, M. J., & Hu, F. B. (2021). Fruit and Vegetable Intake and Mortality: Results From 2 Prospective Cohort Studies of US Men and Women and a Meta-Analysis of 26 Cohort Studies. Circulation, 143(17), 1642-1654. https://doi.org/10.1161/CIRCULATIONAHA.120.048996

Wang, J., Wu, Z., Jin, X., Jin, R., Han, Z., Zhang, H., Xu, Z., Liu, Y., Guo, X., & Tao, L. (2022). Bidirectional Associations between Daytime Napping Duration and Metabolic Syndrome: A Nationally Representative Cohort Study. Nutrients, 14(24), 5292. https://doi.org/10.3390/nu14245292