



Gap Communication - TV



Piscine Comunali



acquamarina

Concessione: "La Gazzetta dello Sportivo" inserto settimanale de "La Gazzetta dello Sport" NEWS n° 14

UN SALTO NEL BLU

TUTTO QUELLO CHE VORRESTI SAPERE SUL NUOTO
E NON SOLO...

Auguri

ALIMENTAZIONE

NEWS

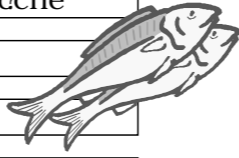
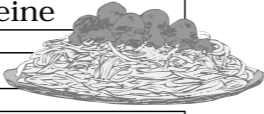
Siete ben nutriti: VERO O FALSO?

IL T B TS AP ET ET UTTO DIA LMENT AZIONE?

Rispondete a queste domande e poi confrontate le risposte con il testo a lato

VERO FALSO

- 1 Olio e burro danno più calorie dello zucchero
- 2 In un etto di carne ci sono solo 20 g di proteine
- 3 Le vitamine ci sono solo nella frutta
- 4 Per dimagrire bisogna rinunciare agli spaghetti
- 5 Il latte è ricco di calcio e povero di ferro
- 6 Le proteine si trovano solo nella carne
- 7 Grissini e crackers danno più calorie del pane
- 8 Gli spinaci sono indispensabili per controllare le anemie
- 9 L'uovo crudo è più nutriente di quello cotto
- 10 Il caffè espresso contiene meno caffeina di quello lungo
- 11 Per vincere le gare bisogna mangiare solo bistecche
- 12 Il parmigiano contiene più proteine del vitello
- 13 Il pesce fa bene perché contiene fosforo
- 14 Con i prodotti erboristici e le tisane si dimagrisce meglio
- 15 L'olio di semi è più leggero di quello di oliva
- 16 Noci e frutta secca forniscono più calorie della mela
- 17 Bevendo molta acqua si ingrassa più facilmente?
- 18 Per essere in forma è meglio saltare la prima colazione
- 19 La carne di maiale è pesante?
- 20 Le sudorazioni eccessive non fanno dimagrire



Confrontate qui le vostre risposte

Molti dottori nella tua quotidianità ti consigliano di seguire una dieta equilibrata e sana. Ma come si fa? Ecco le risposte alle 20 domande. 1. Falso; 2. Vero; 3. Falso; 4. Falso; 5. Vero; 6. Falso; 7. Vero; 8. Falso; 9. Falso; 10. Vero; 11. Falso; 12. Vero; 13. Falso; 14. Falso; 15. Falso; 16. Vero; 17. Falso; 18. Falso; 19. Falso; 20. Vero.

- Se avete risposto correttamente a tutte le domande, siete ben nutriti e il vostro stile di vita è sano. Se invece avete risposto male a una o più domande, è consigliabile rivolgersi a un dietista o a un nutrizionista per un consiglio personalizzato.
- Se avete risposto correttamente a 15 o più domande, siete ben nutriti e il vostro stile di vita è sano. Se invece avete risposto male a una o più domande, è consigliabile rivolgersi a un dietista o a un nutrizionista per un consiglio personalizzato.
- Se le risposte sono state errate in 10 o 15 domande, è consigliabile rivolgersi a un dietista o a un nutrizionista per un consiglio personalizzato.
- Se le risposte sono state errate in 5 o 10 domande, è consigliabile rivolgersi a un dietista o a un nutrizionista per un consiglio personalizzato.
- Se le risposte sono state errate in 1 o 4 domande, è consigliabile rivolgersi a un dietista o a un nutrizionista per un consiglio personalizzato.

1 L'apporto calorico dei carboidrati è pari a 4 Kcal/g, un grammo di grassi, invece, fornisce 9 Kcal. I monosaccaridi (zuccheri semplici come glucosio e fruttosio) sono il combustibile ideale per il muscolo e sono indispensabili per le cellule nervose e gli eritrociti. Prima delle proteine e dei grassi. Quando i bisogni di energia dell'organismo sono soddisfatti, i carboidrati in eccesso in parte si depositano nel fegato e nei muscoli, in parte si trasformano in grassi (tessuto adiposo). Durante l'esercizio fisico prolungato di moderata intensità i grassi del tessuto adiposo rappresentano la fonte più importante di energia.

2 La carne è un alimento ricco di proteine nobili, complete di tutti gli aminoacidi essenziali, per 100 g di carne non equivalgono a 100 g di proteine. In un etto di carne sono presenti 70-75 g di acqua e 5-10 g di grassi. In media si può calcolare che in ogni 100 g di carne siano presenti 18-20 g di proteine. L'uomo adulto sano ha bisogno di un grammo di proteine per ogni kg di peso corporeo.

3 Ogni cibo è ricco di alcune vitamine e povero di altre. La carne, per esempio, contiene vitamina B12 e ferro, mentre nei vegetali, i legumi e i cereali sono ricchi di vitamina B1, l'olio extravergine di oliva contiene vitamina E, il latte la vitamina B2.

4 Senz'altro no. Una dieta dimagrante equilibrata deve contenere alimenti plastici (carne, pesce, uova, formaggio), alimenti protettivi (ortaggi e frutta) e alimenti energetici (cereali, grassi animali e vegetali). Quindi, se la pasta viene ingerita in quantitativi adeguati ai bisogni dell'organismo si comporta, agli effetti dell'aumento di peso, come qualsiasi altro cibo: fa ingrassare se le dosi sono esagerate e se è troppo condita (con grassi), se viene inserita in un menu ipercalorico.

5 Il latte e i derivati del latte (yogurt, formaggi) sono i cibi più ricchi di calcio: contribuiscono, se ingeriti correttamente, al 65% del fabbisogno di questo minerale. Dosi minori si trovano nei cereali, nelle carni e in alcune acque minerali. La quantità di ferro presente nel latte è invece piuttosto bassa.

6 I legumi, ad esempio, ne sono ricchi: in quelli secchi si arriva (nel caso dei fagioli) al 23,6%. I cereali ne contengono quantità inferiori: la pasta il 10,8%, il pane l'8,2%, il riso il 7%. Le proteine vegetali non contengono tutti gli aminoacidi, per cui occorre integrare cereali e legumi (pasta e fagioli). Le proteine della soia invece hanno caratteristiche simili alle proteine di origine animale, per cui è possibile inserire nella dieta anche i suoi derivati (latte, tofu, biscotti, budini).

7 Grissini, crackers, fette biscottate, contengono una percentuale molto bassa di umidità (intorno al 6%), nettamente inferiore a quella del pane (circa il 30%) e quindi, a parità di dose, danno più calorie perché l'acqua non ne produce. La lievitazione, inoltre, conferisce al pane un quantitativo superiore di vitamine del complesso B.

8 Il contenuto dei sali di ferro degli spinaci (2,9 mg per 100 g) scarsamente utilizzato dall'organismo, quindi non giustificato l'impiego come antianemico. Nelle anemie è necessario ricorrere al ferro degli alimenti di origine animale: frattaglie (fegato e rene), carne, insaccati.

9 L'uovo alla coque (albume appena coagulato e tuorlo non solidificato) è la forma in cui l'uovo è più digeribile. La tradizione invece giudica l'uovo crudo un ricostituente, utile per ripristinare in fretta le energie spese. Nell'uovo crudo presente una sostanza (avidina) che si lega a una vitamina (biotina) per formare un composto biologicamente inattivo. L'avidina è denaturata con la cottura. Inoltre, la proteina presente nel bianco dell'uovo (albumina) viene digerita con difficoltà e parzialmente eliminata inalterata.

10 Nel caffè ristretto è meno caffeina perché la minore quantità d'acqua estrae meno sostanze dalla miscela. Chi vuole un caffè lungo, senza troppa caffeina, può allungarlo con acqua calda.

11 La carne è utile allo sportivo per sopperire al fabbisogno proteico, ma a dosi elevate può affaticare l'apparato digerente e renale. Prima di una gara è preferibile idratare l'organismo (tè e spremute zuccherate) e arricchire la dieta di zuccheri di facile assimilazione (biscotti, grissini, dolci secchi, miele), riso e pasta (senza sughi di grassi fritti) con olio crudo e pomodoro.

12 In 100 g di parmigiano sono presenti 33,5 g di proteine animali, più che nella carne di vitello (20 g/100g). Rispetto al vitello contengono maggiori quantitativi di lipidi.

13 Il contenuto di fosforo del pesce non è superiore a quello degli altri tipi di carne. Inoltre legumi, formaggi e frutta secca vantano quantità di fosforo superiori al pesce.

14 La farmacopea ufficiale non conosce erbe in grado di agire sul metabolismo dell'obeso. Esistono miscele diuretiche (pungitopo, salsa pariglia, ribes nero, sandalo). La perdita di peso che si ottiene con queste tisane non è frutto della diminuzione della massa grassa, ma della disidratazione.

15 La quantità di grasso presente nell'olio d'oliva e nell'olio di semi è sovrapponibile: entrambi contengono il 100% di lipidi. La differenza tra i due oli è dovuta alla composizione degli acidi grassi. Quello d'oliva contiene acido oleico e dosi moderate di linoleico (10-15%) in un rapporto ottimale per la salute.

16 L'apporto calorico di noci, mandorle, arachidi è più elevato perché sono alimenti ricchi di grasso. Un etto di noci apporta 889 calorie, un etto di fichi secchi 256, mentre un etto di mele solo 53.

17 Quando si parla di moderare il consumo di liquidi per una cura dimagrante, ci si riferisce all'ingestione di bevande alcoliche e di bibite zuccherate, non di acqua, che non produce calorie.

18 Chi salta la prima colazione cede con più facilità agli spuntini e a mezzogiorno tende poi a mangiare di più. Inoltre, gli alimenti consumati al mattino vengono digeriti e assimilati nella parte attiva della giornata.

19 La digeribilità di un alimento dipende dal contenuto di grasso: alcuni tagli di carne fresca di maiale (lonza, filetto, arista) contengono meno grasso rispetto alle carni bovine. Negli insaccati la percentuale è superiore.

20 Più lungo è il tempo in cui si pratica uno sport, più grassi e meno zuccheri di riserva si consumano: si ottiene, cioè, un vero e proprio consumo di adipi. In una sola eccessiva sudorazione si perdono solo liquidi che vengono poi recuperati.