



Indice:

Piatti veloci quale parte di un'alimentazione sana

- P. 2** Definizione
- P. 2** Piatti veloci – buoni o no?
- P. 5** Pianificare i pasti veloci in modo equilibrato
- P. 7** Esempi di piatti veloci equilibrati
- P. 8** Fonti
- P. 9** Impressum

Definizione

Non esiste nella letteratura specializzata una definizione unica per fast food. Nel presente foglio di istruzioni è prevista la definizione seguente:

fast food: piatti standardizzati, offerti pronti da consumare, con una scelta limitata e preparati velocemente nei punti di vendita.

Questa definizione non contiene una valutazione qualitativa di proposito, poiché il fast food non è di per sé né sano né nocivo. Le caratteristiche tipiche, a lato della standardizzazione dell'offerta ed alla scelta limitata, sono il poco tempo necessario per l'acquisto, l'ordinazione e la preparazione, in modo da permettere l'immediato consumo dopo l'acquisto. Spesso il fast food viene consumato senza posate, sul posto o in strada. Poiché nel linguaggio comune fast food ha un significato piuttosto negativo, nel presente foglio di istruzioni parleremo di pasti veloci. Conformemente a questa definizione appartengono ai pasti veloci: hamburger e patate fritte, hot dog, pesce e patatine, panini imbottiti, pizza al trancio, salsiccia e panino, döner kebab, falafel, cibi da asporto quali tortine al formaggio, crostate, piatti asiatici, ma anche insalate, müsli, ecc.

Piatti veloci – buoni o no?

Così come non esistono alimenti "buoni" o "cattivi", altrettanto poco difendibile è il pregiudizio che in generale i piatti veloci non sono sani. Per una sana alimentazione non è importante un unico pasto, ma piuttosto l'equilibrio in un periodo più lungo, ad es. una settimana.

Le ricerche dimostrano tuttavia che il regolare consumo di piatti veloci spesso corrisponde ad un comportamento in generale poco sano. Così come i giovani che fanno regolarmente capo a piatti veloci, consumano in confronto più dolci e bevande zuccherate e meno frutta e verdura. Inoltre sembrano avere uno stile di vita meno attivo.

Possiamo giudicare se i piatti veloci vanno d'accordo con una sana alimentazione di una persona, ponendoci le seguenti domande:

- Con quale frequenza vengono consumati piatti veloci?
- Quali piatti vengono scelti più spesso?
- Quanto è equilibrata l'alimentazione?
- Come siamo messi con lo stile di vita e in particolare con l'attività fisica?



In sostanza un largo consumo di piatti veloci classici può avere le seguenti conseguenze:

Alto apporto d'energia

Ricerche effettuate negli USA hanno dimostrato che un alto consumo di piatti veloci provoca in generale un alto apporto energetico e che l'alimentazione di queste persone ha una concentrazione più alta d'energia ma con meno vitamine e minerali. Diverse possono essere le cause:

- Il contenuto energetico dei piatti veloci è troppo alto: Per i giovani con un'attività fisica media l'apporto energetico di un pasto (pranzo o cena) dovrebbe essere di circa 3.3 MJ, rispettivamente di 770 kcal. Certe pizze o maxiburger da soli superano i 3.3 MJ o le 770 kcal! Se insieme si mangia qualcos'altro (es. una porzione di patatine fritte) l'apporto energetico necessario, è presto superato.
- L'apporto energetico è aumentato dal consumo di bevande zuccherate. Il contenuto energetico di molti piatti veloci, considerati da soli, è inferiore ai 3.3 MJ risp. 770 kcal per pasto. Esempi: menù composto di hamburger e piccola porzione di patatine fritte, panino imbottito medio, insalata di pollo al grill, salsiccia con panino, kebab con pane. Ma se il menu è accompagnato da una bevanda zuccherata, con una quantità di 4-7,5 dl, vengono aggiunte ancora circa 720-1350 kJ, risp. 170-330 kcal. Le bevande zuccherate portano presto ad un consumo calorico troppo alto.
- Le porzioni sono troppo grandi: È stato dimostrato sia negli USA sia in parte anche in Europa che negli scorsi anni è aumentata la grandezza delle porzioni sia degli imballaggi destinati alle economie domestiche sia dei cibi consumati fuori casa. Non esistono purtroppo dati in proposito di relativi cibi consumati in Svizzera. Possiamo però pensare che questa tendenza ha influenzato anche il nostro paese. Inoltre spesso le grandi porzioni sono relativamente più convenienti e più pubblicizzate. Il comportamento alimentare dei giovani, che in generale hanno pochi soldi, può essere influenzato dalle porzioni più grandi.

Concentrazione energetica maggiore

La concentrazione energetica viene definita con il contenuto energetico relativo al peso di un alimento o di un pasto. Di regola la concentrazione energetica viene calcolata senza le bevande. Un'alimentazione equilibrata ha una concentrazione energetica al massimo di 630 kJ/100 g, risp. 150 kcal/100 g. In confronto: Le ricerche dimostrano che i piatti veloci classici contengono in media 1100 kJ, risp. 265 kcal/100 g e che quindi hanno un'alta concentrazione energetica. Le analisi effettuate tra il rapporto State-of-the-art "Fast food e salute" confermano con 914-1191 kJ, risp. 218-284 kcal/100 g questi risultati anche per la Svizzera.

Se si consuma lo stesso volume di alimenti con un'alta concentrazione energetica risp. bassa concentrazione energetica, l'apporto energetico del pasto risulta più alto con l'alta concentrazione, risp. Più basso con la bassa concentrazione.

Secondo l'organizzazione mondiale per la salute WHO vi sono prove scientifiche convincenti che dimostrano un rapporto tra il consumo di alimenti ad alta concentrazione energetica e l'insorgere del sovrappeso.

Alti contenuti di proteine e grassi

Studi dimostrano che la concentrazione energetica di un alimento e il contenuto di grassi vanno di pari passo. L'alta concentrazione energetica dei piatti veloci può quindi spesso dipendere dall'alto contenuto di grassi.

Tra il rapporto State-of-the-Art "fast food e salute" è stato confermato questo fatto anche per i piatti veloci offerti in Svizzera: in pratica tutte le offerte analizzate e calcolate contenevano in proporzione o troppi grassi e/o troppe proteine. In particolare i piatti veloci a base di carne o salsicce, quali ad es. salsiccia e panino o kebab hanno anche spesso una distribuzione sfavorevole degli acidi grassi, poiché la parte di grassi saturi è troppo alta.

Troppo sale

I piatti veloci contengono tanto sale.

Tutti i piatti veloci esaminati nell'ambito del rapporto State-of-the-Art "fast food e salute" contenevano molto più sale delle quantità raccomandate di 1,8 g per pasto. Ciò sorprende poco perché anche i piatti tradizionali proposti nei ristoranti e spesso anche quelli casalinghi superano la quantità raccomandata. Ciò deriva dal fatto che siamo ora in generale abituati al gusto salato e che una riduzione del sale viene subito evidenziata.

Basso contenuto di fibre

In generale i piatti veloci contengono poche fibre; la dose raccomandata è di circa 10 g per pasto. Qui siamo nuovamente in presenza del rapporto con la concentrazione energetica: gli alimenti ad alto contenuto di fibre (cereali integrali, verdure, insalate e frutta) sono di regola a basso contenuto energetico. Vi sono, però delle eccezioni, quali ad es. le noci, che hanno molte fibre, ma contemporaneamente hanno anche un alto contenuto energetico.



Pianificare i pasti veloci in modo equilibrato

Premesse le problematiche relative ai pasti veloci menzionate, si possono adottare delle misure mediante le quali la persona singola può pianificare un'alimentazione equilibrata, senza rinunciare ai pasti veloci:

Frequenza

Più spesso si mangiano pasti veloci, più alta è la loro quota nell'alimentazione. Chi mangia più pasti veloci per settimana, può cercare di ridurre il numero o scegliere piatti più equilibrati.

Consigli pratici:

- Se consumate spesso piatti veloci, cercate di diversificare. Accanto ai tipici piatti svizzeri esistono oggi molte offerte multiculturali, quali piatti asiatici a base di pasta o riso, sandwich Pita, specialità turche, ecc.
- Sostituire spesso i piatti veloci classici con scelte più equilibrate (vedi es. più sotto).
- Date la preferenza a piatti veloci poveri di grassi (panini imbottiti con pollo magro piuttosto che al salame, insalate condite con pochi grassi ecc.).
- Portatevi ogni tanto anche qualcosa da casa, in modo da poter meglio influenzare la composizione.
- Se una volta avete ecceduto, cercate di riequilibrare begli altri pasti.

Combinare abilmente

Gli alimenti quali frutti, verdure o insalate condite con pochi grassi hanno una bassa concentrazione energetica. Sono quindi adatti a compensare i piatti veloci ad alta concentrazione energetica. Inoltre contengono insieme con i prodotti a base di cereali integrali, fibre alimentari di alto valore, vitamine e minerali. Seguono alcuni esempi di combinazioni equilibrate.

Consigli pratici:

- Aggiungete ad ogni pasto veloce verdura, insalate e/o frutta.
- Cercate di mangiare ogni giorno 3 porzioni di verdura/insalata e 2 porzioni di frutta; una porzione corrisponde a ca. 120 g di verdura/frutta, circa una manciata. Una porzione può essere assunta sottoforma di succo di verdura o di frutta.
- Scegliete nel limite del possibile – ad es. per i panini imbottiti o con le insalate - prodotti integrali quali ad es. pane integrale. Oppure distribuite semi vari sulle insalate, in modo da aumentare un po' il contenuto di fibre.



Volume delle porzioni

Più grande la porzione, maggiore è il contenuto energetico. Inoltre le grandi porzioni portano a mangiare di più. Le offerte di porzioni più grandi delle maggiori catene che vendono piatti veloci classici contengono di regola più energia della quantità raccomandata, mentre le porzioni più piccole sono solitamente in regola.

Consigli pratici:

- Scegliete bene la quantità
- Se scegliete le porzioni piccole, potete completarle con verdura, insalata e/o frutta (allo scopo di ridurre la concentrazione energetica, pur mantenendo il volume del pasto.
- Mediante degli spuntini quali ad es. frutta, panini integrali o yogurt potete evitare gli attacchi di fame e pasti troppo abbondanti

Acqua o acqua minerale al posto di bibite zuccherate.

La scelta della bibita ha un influsso importante sul contenuto energetico del pasto.

Consigli pratici:

- Scegliete acqua minerale o del rubinetto al posto delle bibite zuccherate.
- Per cambiare potete anche scegliere succhi di frutta. Essi contengono circa la stessa energia delle bibite zuccherate, ma forniscono vitamine e Sali minerali. Possono inoltre venir diluiti con acqua.
- Se proprio volete bere qualcosa di dolce, scegliete una piccola quantità.

Mangiare lentamente

Quando mangiamo, il nostro corpo ha bisogno di un certo tempo prima di segnalare che è sazio. Per questo motivo è giusto assaporare e gustare il pasto.

Consigli pratici:

- Cercate di mangiare con calma e gustando il pasto, anche se siete di fretta.
- Se possibile mangiate seduti
- Fate qualche pausa durante il pasto; non dovete ingoiare tutto di seguito.

Esempi di piatti veloci equilibrati

La società svizzera di nutrizione ha stabilito nell'ambito del progetto "Fast food e salute" per il gruppo di età fra i 15 fino ai 25 anni con un'attività fisica media, le seguenti direttive per i piatti veloci equilibrati (bibite comprese).

Contenuto energetico	ca 3.3 MJ risp. 770 kcal
Ripartizione energetica dei principali nutrienti	ca 50% carboidrati ca 30% grassi ca 10-20% Proteine
Concentrazione energetica (senza bibite)	mass. 630 kJ / 100 g risp. 150 kcal / 100 g
Concentrazione di nutrienti	ca 30% raccomandazioni DACH*
Contenuto di fibre	ca 10 g
Contenuto di sale	ca 1.8 g

Valori di riferimento di apporto alimentare della società tedesca di alimentazione, della società austriaca per l'alimentazione, la società svizzera per le ricerche alimentari e la società svizzera di nutrizione.

Ecco alcune varianti di composizioni equilibrate con piatti veloci.

Pasto con panini

Esempio di panino equilibrato:

- 1 panino al prosciutto (pane integrale)
- insalata mista
- 1 mela
- 5 dl acqua minerale

Valori nutrizionali:

- 2.8 MJ risp. 676 kcal
- 81 g carboidrati (48 Energia-%)
- 29 g grassi (38 Energia-%)
- 22 g Proteine (13 Energia-%)
- 11 g fibre
- 3.8 g Sale
- concentrazione di energia: 566 kJ / 100 g risp. 135 kcal / 100 g

Pasto con trancio di pizza:

Esempio di pasto equilibrato con menu a base di pizza:

- 1 trancio di Pizza Margherita
- insalata mista con una fetta di pane integrale
- macedonia di frutta
- 5 dl acqua minerale



Valori nutrizionali:

- 3.0 MJ risp. 717 kcal
- 95 g carboidrati (53 Energia-%)
- 26 g grassi (33 Energia-%)
- 24 g Proteine (13 Energia-%)
- 14 g fibre
- 3.7 g Sale
- concentrazione di energia: 632 kJ / 100 g risp. 151 kcal / 100 g

Pasto con hamburger

Esempio di menu con hamburger equilibrato:

- 1 Hamburger
- insalata di sedano rapa con salsa allo yogurt
- 1 biscotto integrale
- 5 dl succo di mele diluito con acqua gasata

Valori nutrizionali:

- 3.2 MJ risp. 763 kcal
- 99 g carboidrati (53 Energia-%)
- 29 g grassi (35 Energia-%)
- 22 g Proteine (12 Energia-%)
- 12 g fibre
- 2.1 g Sale
- concentrazione energetica: 1096 kJ / 100 g risp. 182 kcal / 100 g

Fonti

1. Mühlemann P. State-of-the-Art-Bericht Fast Food und Gesundheit – Wie wirkt sich der regelmässige Konsum von Schnellgerichten auf unsere Gesundheit aus? Bern: Schweizerische Gesellschaft für Ernährung und Bundesamt für Gesundheit, 2005.
2. *Die Nährwertberechnungen wurden anhand der Schweizer Nährwerttabelle für Konsumentinnen und Konsumenten (www.sge-ssn.ch) und mit Hilfe von Herstellerangaben durchgeführt.*



Impressum

© 2008 Società Svizzera di Nutrizione SSN

Tutte le informazioni pubblicate in questi fogli informativi possono venir liberamente utilizzate con indicazione della fonte.

Editore

Società Svizzera di Nutrizione SSN

Schwarztorstrasse 87

Casella postale 8333

CH-3001 Berna

Tel. 031 385 00 00

Fax 031 385 00 05

E-Mail info@sge-ssn.ch

Internet www.sge-ssn.ch

Elaborazione

Infanger Esther, Dietista dipl. SS

Collaborazioni e consigli professionali

Rhea Beltrami, Schweizerischer Bauernverband

Esther Camenzind, Bundesamt für Gesundheit

Annette Matzke, Bundesamt für Gesundheit

Pascale Mühlemann, Schweizerische Gesellschaft für Ernährung

Katja Ramseyer, Hochschule Wädenswil

Prof. Paul Walter, Schweizerische Gesellschaft für Ernährung

Angelika Welter, Schweizerische Gesellschaft für Ernährung

Ringraziamenti

La società svizzera di nutrizione ringrazia per il sostegno finanziario l'ufficio federale della sanità che ha permesso la pubblicazione di questi fogli informativi come pure per i consigli specialistici e collaborazione degli esperti sopra menzionati.