

Il quiz alimentare della salute! Parte 4

I luoghi comuni dell'alimentazione spesso non hanno alcuna base scientifica.

Volete scoprirne alcuni? Mettetevi alla prova e rispondete **“Vero o Falso”** ai quiz sotto riportati!

- 1) L'obesità androide, detta anche "a mela", è associata a una distribuzione del grasso soprattutto nella zona addominale.
- 2) Concludere ogni pasto con il formaggio è sbagliato.
- 3) Tutte le diete dimagranti sono sane.
- 4) I fagiolini sono paragonabili alle verdure.
- 5) Ci sono dei cibi che aiutano a controllare la fame.
- 6) In caso di diabete il consumo di fruttosio non arreca alcun danno.
- 7) Consumare le verdure fresche aiuta a dimagrire.

Risposte

- 1) Vero. Il grasso tende anche a concentrarsi nella zona della vita. Questo tipo di obesità è inoltre correlata a vari problemi di salute come disfunzioni cardiache, diabete, colesterolo e trigliceridi alti.
- 2) Vero. Il formaggio contiene spesso un'alta percentuale di grassi saturi, sale e calorie. Questo alimento dovrebbe essere consumato come un secondo piatto e inoltre non più di 2-3 volte alla settimana.
- 3) Falso. Ad esempio attenzione alle diete drastiche, cioè che riducono troppo le calorie, perché possono avere effetti anche molto negativi per la salute. Evitate inoltre le diete mono alimento come la dieta del pompelmo, del minestrone, ecc.
- 4) Vero. I fagiolini, chiamati anche cornetti o tegolini, dal punto di vista botanico sono legumi. Tuttavia l'elevata presenza di acqua, e il minor contenuto di proteine, li rende idonei a un consumo come un contorno con caratteristiche simili alle verdure.
- 5) Vero. Ad esempio i cibi integrali che, grazie alla presenza di fibre, aumentano il senso di sazietà e favoriscono la riduzione dell'introito calorico. Le fibre aiutano inoltre a mantenere in equilibrio la glicemia nel sangue e a tenere sotto controllo il colesterolo.
- 6) Falso. Non è vero che il fruttosio si può consumare senza attenzione perché può alterare la risposta glicemica, il segnale di fame e la sazietà. Inoltre se utilizzato in eccesso aumenta i trigliceridi nel sangue.
- 7) Vero. Questi vegetali, oltre a fornire un quantitativo più elevato di nutrienti, richiedono una maggiore masticazione che dona un senso di pienezza e consente di ridurre le calorie. Inoltre, possono aiutare il processo digestivo.

Rossana Madaschi

Nutrizionista - Dietista

e-mail: info@nutrirsidisalute.it

www.nutrirsidisalute.it