



ALIMENTAZIONE  
**SANA,** il meglio della tradizione  
in chiave moderna e funzionale  
**SEMPLICE**  
**E CON GUSTO**

Alexander Bertuccioli · Federico Lai · Simone Magi

**EliKa**<sup>®</sup>  
Editrice





***Declinazione di responsabilità***

I contenuti di questo libro sono finalizzati alla trasmissione di informazioni utili al pubblico. Tutti i contenuti, inclusi testo, grafica e immagini, sono da intendersi a solo scopo informativo e non costituiscono diagnosi medica, consulto o terapia per patologie specifiche. È consigliabile consultare il proprio medico prima di cominciare qualsiasi programma di allenamento o per problemi generici o specifici riguardanti la salute. L'autore e l'editore declinano ogni responsabilità per qualsiasi danno o rischio, personale o di terzi, che possa derivare come conseguenza diretta o indiretta dall'uso o dalla messa in pratica del materiale di questa pubblicazione.

Copyright © 2021 Elika srl  
Via Fossalta, 3895  
47522 Cesena (FC) – Italy  
info@elika.it  
www.elika.it

Impaginazione e grafica: Nicolò Mingolini  
Foto di copertina: © Shutterstock

Tutti i diritti riservati secondo le convenzioni internazionali e universali sul copyright. Sono vietate la riproduzione e la trasmissione, anche parziali, di questo libro in qualsiasi forma e con qualsiasi mezzo senza il permesso scritto dei detentori dei diritti.



# INDICE

Prefazione.....	7
Introduzione .....	9

## PARTE PRIMA

### **CAPITOLO 1 — COSA SIGNIFICA AVERE UNA SANA ALIMENTAZIONE?**

<b>Comprendere le basi di un'alimentazione fisiologica e sostenibile.....</b>	<b>15</b>
---	-----------

#### **ALIMENTAZIONE E NUTRIZIONE: DUE PROCESSI FONDAMENTALI DISTINTI E COMPLEMENTARI.....**

<b>NUTRIENTI E ALIMENTI .....</b>	<b>21</b>
-----------------------------------	-----------

I nutrienti essenziali .....	22
------------------------------	----

I macronutrienti .....	23
------------------------	----

I micronutrienti .....	29
------------------------	----

Fibre.....	39
------------	----

Acqua.....	44
------------	----

### **CAPITOLO 2 — II PATRIMONIO DIETETICO**

#### **Le abitudini alimentari e gli alimenti della tradizione dalla dieta mediterranea alla dieta della “Zona Blu” della Sardegna .....**

<b>LA DIETA MEDITERRANEA .....</b>	<b>48</b>
------------------------------------	-----------

Dieta mediterranea e longevità .....	49
--------------------------------------	----

La dieta nella “Zona Blu” della Sardegna .....	51
--	----

Il ruolo specifico di alcuni fattori alimentari sulla longevità dei sardi .....	52
---	----

Testimonianze di longevità in Sardegna nelle aree dell'Ogliastra e del Nuorese .....	55
--	----

### **CAPITOLO 3 — LA RICCHEZZA NELLA SEMPLICITÀ**

#### **Caratteristiche nutrizionali e proprietà salutistiche negli alimenti di comune utilizzo .....**

Caratteristiche nutrizionali della frutta secca.....	59
--	----

Caratteristiche nutrizionali dei prodotti derivati dalla fermentazione del latte.....	68
---	----

Caratteristiche nutrizionali di diverse tipologie di latte e bevande di origine vegetale .....	69
Caratteristiche nutrizionali di diverse tipologie di farine .....	71
Caratteristiche nutrizionali di diverse tipologie di miele .....	72
Caratteristiche nutrizionali di diverse tipologie di olio .....	73
Le erbe spontanee: la ricchezza della natura .....	75
La nutraceutica e gli alimenti funzionali .....	82

## PARTE SECONDA

### CAPITOLO 4 — DALLA TEORIA ALLA PRATICA

<b>Come le informazioni diventano ricette</b> .....	93
<b>COLAZIONI</b> .....	94
Pancake proteico alle castagne, burro di arachidi, banana e mirtillo .....	95
Composta di lamponi e granella di frutta secca su pane di segale .....	96
Pane azzimo con salmone, insalata di frutta e dressing alla cannella .....	97
Bruschetta di frutta e uovo alla coque ai chiodi di garofano .....	98
<i>Farre</i> d'orzo alla frutta secca e ciliegie .....	99
<i>Cocconeddos</i> di ricotta all'arancia e macedonia di pompia .....	100
<b>PRIMI PIATTI</b> .....	102
Maccheroni di ordascia con ricotta e timo .....	103
<i>Farre</i> d'orzo con erbe selvatiche e pecorino .....	104
Insalata d'orzo alle verdure dell'orto .....	105
Riso venere ceci neri e more .....	106
Pasta di grano saraceno con crema di fagioli rossi e noci .....	107
Vellutata di verdure .....	108
Gnocchetti di grano duro e lenticchie dell'ortolano .....	109
Maccheroni di grano duro con sgombro e albicocca .....	110
Riso rosso, mele e crema di mandorle .....	111
<b>SECONDI PIATTI</b> .....	112
I sapori del fiume: trota fritta e insalata di crescione e mandorle .....	113
Piadina integrale con alici e radicchio selvatico .....	115
Zuppetta fredda di sgombro e melograno .....	116
Involtoni di cavolo nero e tacchino al vapore con chips di cavolo nero fritto .....	117
Tartare di agnello e insalatina di carciofi e mirtillo .....	118
Stufato di cinghiale alla zucca e suoi semi .....	120



<b>CONTORNI</b> .....	121
Broccoli a vapore, pompelmo e semi di papavero.....	122
Barbabietola a vapore con favette fresche .....	123
Insalata di ravanelli e ciliegie.....	124
Insalata di zucchine e bietole .....	125
Insalatina di carote, peperoni, papaya e mandorle.....	126
Insalatina di erbe selvatiche dolci e mandorle .....	127
Conclusioni.....	129
Gli autori .....	131
Bibliografia.....	135
Sitografia .....	143

## CAPITOLO 1

# COSA SIGNIFICA AVERE UNA SANA ALIMENTAZIONE?

Comprendere le basi di un'alimentazione fisiologica e sostenibile

Questa rientra nella categoria delle famose domande da un milione di dollari. A questo proposito è stato ormai detto tutto e il contrario di tutto, perciò potremmo riempire pagine e pagine dilungandoci sugli aspetti biochimici, fisiologici ed etici che l'alimentazione può avere sul nostro organismo, e molto probabilmente non arriveremmo comunque al punto né forniremmo nessuna indicazione utile. Lo stesso risultato potrebbe essere ottenuto discutendo dei diversi approcci dietetici: chi elimina una o più categorie di alimenti, chi digiuna per periodi più o meno lunghi, chi propone restrizioni caloriche, chi l'eliminazione di alimenti di origine animale, chi l'adozione di principi filosofici applicati all'alimentazione e così via, procedendo in una bolgia dantesca di estrema confusione dove a seconda dei momenti sembra avere ragione chi "urla" mediaticamente più forte.

Quindi, chi ha ragione? Tutti? Nessuno? Ci verrebbe da dire che tende ad avere ragione, se di ragione si può parlare, chi dimostra con risultati positivi nel lungo periodo (e non solo per poche settimane o mesi) la validità delle proprie proposte. Ad oggi questo può dimostrarsi con raccolte di dati che includono oltre 30 anni di ricerca dei principi alla base dello stile alimentare mediterraneo, che per semplificare viene spesso chiamato "dieta", anche se

essendo un vero e proprio insieme di principi, rappresenta qualcosa di più di una semplice dieta.




Esaminando la letteratura scientifica emerge come nessuna delle nuove e a volte “miracolose” strategie alimentari che progressivamente vengono proposte, possa vantare una mole di dati e di risultati anche solo lontanamente paragonabili a quelli ottenuti applicando i principi dello stile alimentare mediterraneo. Inoltre non risulta chiaro come mai i fondi derivati dalla divulgazione di molti approcci alimentari così rivoluzionari e fondamentali per la salute dell’umanità (almeno a quanto ne dicono i promotori), non vengano investiti in ricerca, ma piuttosto finiscono spesso e volentieri impiegati con tutt’altre finalità.

Detto questo, che cos’è quindi una sana alimentazione? È quella che permette di avvicinarsi il più possibile al raggiungimento del concetto di salute definito dall’organizzazione mondiale della sanità (OMS), ovvero:

*Uno stato di completo benessere fisico, psichico e sociale  
e non semplice assenza di malattia*


Una condizione dinamica in continua evoluzione; un diritto posto alla base di tutti gli altri diritti fondamentali che spettano a qualsiasi essere umano; un obiettivo che per essere raggiunto richiede un approccio basato su una serie di compromessi. E questo perché? Perché, per esempio, si potrebbe avere una dieta perfettamente equilibrata dal punto di vista della più raffinata correttezza formale in termini di bilanciamento calorico, di nutrienti, di suddivisione di pasti, ecc., ma che talmente restrittiva e selettiva da influire negativamente sulla qualità della vita. Questo implica che anche se venisse seguita, essa porterebbe ad avere da un lato un buon equilibrio fisico, ma dall’altro molto probabilmente un precario equilibrio psichico e sociale, strettamente dipendenti da un’alimentazione e di conseguenza da uno stile di vita frustrante e non soddisfacente. Pertanto, un approccio molto più equilibrato potrebbe essere quello che permette di trovare un ragionevole equilibrio tra ciò che si rivela utile per l’organismo, per la mente e, perché no, per lo spirito.

Con questo preciso intento è nato questo libro: fornire indicazioni di base e alla portata di tutti riguardo a un’alimentazione corretta e praticabile e ai principali ingredienti utilizzabili nella quotidianità per realizzare piatti sani e




gustosi. Con tale obiettivo saranno proposte anche alcune ricette semplici e rapide che hanno lo scopo di equilibrare la qualità e la quantità dei nutrienti forniti all'organismo, e soprattutto dare la giusta attenzione al gusto, che deve sempre essere gradevole. Questo permetterà ai lettori di iniziare a muovere i primi passi verso un percorso alimentare che consenta di mangiare e sentirsi meglio, lavorando a 360° non solo sulla quantità degli alimenti, ma anche sulla qualità della vita. Da dove iniziare questo percorso? Dalla conoscenza di alcuni concetti fondamentali che permetteranno una maggiore comprensione degli alimenti e dell'alimentazione, perché solo conoscendo bene questi concetti, sarà possibile capirne il ruolo, l'importanza e il posizionamento, in quanto non sempre e non per tutti le stesse soluzioni nutrizionali vanno applicate nello stesso modo e nelle stesse tempistiche. Per questo diventa di fondamentale importanza conoscere gli aspetti essenziali degli elementi utilizzabili nella costruzione di una sana alimentazione sulla base delle proprie esigenze e della propria specifica situazione.

Volendo quindi riassumere tutto quello che è stato finora illustrato, si potrebbe utilizzare il seguente motto:



*Sviluppare buone abitudini e mantenerle nel lungo periodo:  
il grande valore della regolarità*



Infatti, spesso e volentieri si rivela decisamente poco utile seguire regimi o indirizzi alimentari particolari e complessi, che conducono in tempistiche più o meno lunghe a una condizione di insostenibilità, la quale finirà per spingere il soggetto, nel migliore dei casi, a tornare alle abitudini precedenti e, nel peggiore, a partire a ruota libera cercando di recuperare tutto ciò che ci si è negati in quel periodo.

Meccanismi di questo tipo in tantissimi casi finiscono per contribuire sostanzialmente al fallimento del piano nutrizionale e di conseguenza alla mancanza di miglioramento dello stato di salute. Nel valutare questo aspetto è molto importante considerare che, soprattutto sul lungo periodo, si rivela molto più prezioso correggere parzialmente il proprio stile di vita, acquisendo magari solo qualche piccola sana abitudine ma in maniera stabile, piuttosto che vivere alla perfezione qualche mese per tornare poi a un comportamento totalmente disfunzionale. Lasciando perdere le rassicuranti bugie, è necessario

infatti fare i conti con la preoccupante realtà: tornando alle solite abitudini otterremmo niente di più e niente di meno che i soliti risultati.

Diventa molto importante quindi procedere un passo alla volta, consolidando i risultati e costruendo uno stile di vita sano giorno dopo giorno, senza volere tutto e subito, perché anche in questo campo le scorciatoie in genere non portano a nulla di buono.

Con la consapevolezza che **una sana alimentazione non è nient'altro che un insieme di abitudini, le quali applicate regolarmente, mostrano nel lungo periodo effetti positivi sulla salute, e contribuiscono allo sviluppo di uno stile di vita globalmente sano**, sarà quindi possibile iniziare a conoscere gli elementi essenziali necessari.

## ALIMENTAZIONE E NUTRIZIONE: DUE PROCESSI FONDAMENTALI DISTINTI E COMPLEMENTARI

Definire bene questo primo punto è un aspetto assolutamente fondamentale per una corretta comprensione di tutti gli aspetti successivi. Spesso, parlando di tematiche relative alla salute e al benessere, l'informazione generalista tende a parlare di alimentazione e nutrizione come due sinonimi, mentre in realtà le cose non stanno affatto così. Esaminando i più comuni disturbi associati alla malnutrizione è possibile riscontrare infatti come non sia automatico che uno stato carenziale che rientra nella categoria delle malnutrizioni (per esempio carenza di vitamine, minerali, aminoacidi, acidi grassi essenziali, ecc.) sia necessariamente associato a una carenza di natura alimentare. È possibile infatti essere iper-alimentati ma malnutriti. Non è infatti raro trovare soggetti francamente sovrappeso e obesi che una volta esaminati con opportuni esami risultano carenti di uno o più nutrienti, dimostrando come in effetti la malnutrizione sia un fenomeno molto più ampio di quanto normalmente si creda e di come il malnutrito possa non essere solamente il soggetto che non ha disponibilità di alimenti. In Occidente, in effetti, studiando l'epidemia di obesità è possibile riscontrare come buona parte dei soggetti esaminati possa

essere spesso iper-alimentato ma malnutrito, a causa di uno o più nutrienti. A questo punto diventa essenziale approfondire i due concetti.

Per capire il concetto di **alimentazione** è assolutamente necessario poterlo definire in maniera semplice. Volendo descriverla in chiave biologica e fisiologica, possiamo definire l'alimentazione come "l'assunzione e la trasformazione degli alimenti mediante una complessa serie di processi fisico-chimici realizzati durante la digestione, che permettono di ottenere in forme assimilabili sostanze nutrienti indispensabili per le funzioni metaboliche dall'organismo".

I processi caratteristici dell'alimentazione includono quindi l'ingestione, la masticazione, la deglutizione e la digestione in tutte le sue fasi, partendo dalla bocca e arrivando fino ai primi tratti dell'intestino tenue. Quando verrà definito il concetto di nutrizione sarà possibile chiarire come, a seconda delle interpretazioni, l'alimentazione possa essere considerata come la prima fase della nutrizione oppure come il processo immediatamente precedente. In ambedue i casi la differenza è solo di natura tecnica e non costituisce un problema di natura pratica, in quanto comunque l'alimentazione rimane "una fase a monte", il primo processo che si verifica nelle dinamiche alimentari. È importante puntualizzare che l'alimentazione è un processo caratteristico degli organismi eterotrofi, come ad esempio l'essere umano e tutti gli animali, mentre le piante non si alimentano ma assumono direttamente nutrienti.

Sulla base di quanto è stato spiegato relativamente all'alimentazione, rimane di fondamentale importanza definire il concetto di **nutrizione**. La nutrizione può essere descritta come "l'insieme di tutti i fenomeni (come assorbimento, distribuzione, utilizzo, ecc.) alla base dello sviluppo, del mantenimento e della sopravvivenza di qualsiasi organismo vivente che implicino l'impiego di sostanze definite nutrienti per quello specifico organismo". Quindi, dal punto di vista pratico, poco importa sapere se l'alimentazione rappresenta la prima fase della nutrizione oppure un processo immediatamente precedente a sé stante; quello che è fondamentale capire è che alimentarsi non implica necessariamente nutrirsi.

Per esempio potrebbero essere assunti alimenti che nel complesso si mostrano carenti di uno o più nutrienti essenziali (che saranno descritti in seguito), oppure potrebbero verificarsi problematiche correlate alla digestione di particolari tipologie di alimenti o all'assorbimento di determinate tipologie di nutrienti, causate da fattori alimentari o patologici. E quindi, pur in una condizione di

alimentazione presente, la nutrizione potrebbe essere insufficiente, fino a causare vere e proprie patologie.

Una volta compresi questi aspetti, la fondamentale importanza della nutrizione dovrebbe essere indiscutibile. E quali sono nel dettaglio le finalità della nutrizione? Eccole in breve.

- **Fornitura di energia:** ottenibile dall'ossidazione di carboidrati, lipidi e proteine. La costante fornitura di energia è necessaria al mantenimento delle funzioni vegetative (in pratica al mantenimento dell'organismo in vita) e allo svolgimento di tutte le altre attività volontarie (movimento, fonazione, elaborazione, pensiero astratto, ecc.)
- **Fornitura di materiale "strutturale":** fondamentale durante il periodo di crescita ma anche per la riparazione dei tessuti e per il continuo rimodellamento a cui l'organismo è sottoposto anche in età adulta; vengono utilizzati con questa finalità principalmente proteine, lipidi, glucidi e ioni quali calcio, fosfato, ecc.
- **Fornitura di elementi di regolazione:** sostanze in grado di modulare numerosi processi metabolici a livello cellulare e dell'intero organismo; alcuni esempi sono minerali, vitamine e glucidi.
- **Fornitura di elementi utilizzabili per costituire materiale di riserva:** glucidi accumulati sotto forma di glicogeno, lipidi sotto forma di tessuto adiposo, calcio e fosfato come elementi strutturali e di riserva dinamica nell'osso, ecc.

Considerati questi ruoli di fondamentale importanza per il corretto funzionamento dell'organismo, risulta indiscutibile la necessità di ottimizzare tanto la nutrizione quanto l'alimentazione, prestando attenzione a una sufficiente fornitura di alimenti (che costituiscono in questo contesto una sorta di "semilavorati") che devono essere bilanciati in modo da contenere adeguati livelli di nutrienti, assorbibili e utilizzabili (biodisponibili) dopo la digestione.

Una buona salute diventa quindi strettamente dipendente da una buona nutrizione. Per capire come realizzarla è necessario proseguire nell'analisi approfondendo il concetto di **nutriente**.

## INSALATA D'ORZO ALLE VERDURE DELL'ORTO

Un antico cereale impiegato in una preparazione moderna che permette di unire la freschezza degli ortaggi alla croccantezza dei semi oleaginosi, fonte proteica ricca di nutrienti e di gusto, per un piatto fresco e bilanciato.

### Ingredienti per 2 porzioni

80 g di granella di orzo  
nudo/mondo/perlato/decorticato  
80 g di piselli freschi  
50 g di pomodori  
50 g di zucchine  
50 g di cetrioli  
50 g di ravanelli  
50 g di sedano  
50 g di radicchio  
20 g di mix di semi oleaginosi  
5 g di semi di chia,  
5 g di semi di lino,  
5 g di semi di zucca,  
5 g di semi di papavero

### Procedimento

Lessare l'orzo seguendo le indicazioni e i tempi di cottura indicati nell'etichetta. Raffreddare l'orzo per 30 minuti. Nel frattempo, tagliare tutti gli ortaggi a cubetti e/o a listarelle sottili, sgranare i piselli freschi e disporre il tutto in un vassoio da portata; a questo punto aggiungere l'orzo e mescolare bene. Con l'aiuto di un frullatore, polverizzare il mix di semi oleaginosi e aggiungerli all'insalata. Far riposare 15 minuti per far sì che l'orzo si insaporisca per bene e poi servire. Si consiglia questa pietanza in primavera e in estate.

Macronutrienti e calorie	Valore per 1 porzione (240 g)	Micronutrienti	Maggior presenza
Carboidrati (g)	48,6	Vit. idrosolubili	C (49,1 mg) B <sub>3</sub> (3,4 mg)
Proteine (g)	11,6	Vit. liposolubili	E (1,1 mg)
Lipidi (g)	5,5	Minerali	K (674 mg)
Fibre (g)	10,7		
Kcal	263		
Kj	1114		

*Alternative* Al posto dell'orzo si può usare la granella di avena nuda o decorticata.



## RISO VENERE CECI NERI E MORE

Un piatto dall'impatto cromatico inusuale e affascinante, con un gusto ricco di contrasti che costituisce una vera e propria miniera di sostanze antiossidanti, fornite a 360° dal cereale, dal legume e dal frutto.

### Ingredienti per 2 porzioni

80 g di riso venere  
120 g di ceci neri  
40 g di more  
40 g di avocado  
10 g di semi di perilla  
10 g di granella di pistacchi  
50 ml di succo di arancia

### Procedimento

Lessare il riso seguendo le indicazioni e i tempi di cottura indicati nell'etichetta. Raffreddare il riso a temperatura ambiente e dopo un'ora aggiungere i ceci precedentemente lessati (prediligere i ceci secchi da ammollare e poi lessare, in questo caso le dosi fanno riferimento ai ceci già lessati). Aggiungere poi il succo d'arancia, l'avocado tagliato a cubetti, le more sezionate trasversalmente e infine la granella di pistacchi con i semi di perilla. Mescolare con cura tutto il composto e far riposare in frigo per circa 15 minuti prima di servire.

Macronutrienti e calorie	Valore per 1 porzione (175 g)	Micronutrienti	Maggior presenza
Carboidrati (g)	48,7	Vit. idrosolubili	C (16,7 mg)
Proteine (g)	10,5	Vit. liposolubili	E (1,9 mg)
Lipidi (g)	12,2	Minerali	K (565 mg) S (14,9 mg)
Fibre (g)	8,2		
Kcal	334		
Kj	1403		

**Alternative** Nel caso ci fossero difficoltà nel reperire i semi di perilla, è possibile impiegare 10 g di semi di lino. Inoltre, in alternativa ai ceci neri si possono usare i fagioli neri.