

# Sto bene... mangiando!

I benefici dell'alimentazione nei giovani con fibrosi cistica

A cura di

**Assunta Celardo, Giovanna Morrone e Sabina Zullo**





# **Sto bene... mangiando!**

I benefici dell'alimentazione nei giovani  
con fibrosi cistica

A CURA DI

**ASSUNTA CELARDO, GIOVANNA MORRONE E SABINA ZULLO**

**PRESENTAZIONE A CURA DI LIFC**



Il Pensiero Scientifico Editore

**Assunta Celardo**

Dietista

Centro di Riferimento Regionale per la Fibrosi Cistica dell'adulto della Regione Campania  
Azienda Ospedaliera Universitaria Federico II, Napoli

**Giovanna Morrone**

Psicologa-psicoterapeuta

Centro di Riferimento Regionale per la Fibrosi Cistica dell'adulto della Regione Campania  
Azienda Ospedaliera Universitaria Federico II, Napoli

**Sabina Zullo**

Biologo Nutrizionista

Centro di Riferimento Regionale per la Fibrosi Cistica della Regione Lazio  
Azienda Policlinico Umberto I, Roma

**Lega Italiana Fibrosi Cistica - LIFC Onlus**

Associazione nazionale che si occupa della vita dei pazienti e dei loro familiari: dalla qualità delle cure alla qualità della vita, dalla tutela sociale alla promozione di programmi di Ricerca volti a migliorare la diagnosi precoce, la cura e la riabilitazione.

[www.fibrosicistica.it](http://www.fibrosicistica.it)

© 2019 Il Pensiero Scientifico Editore  
Via San Giovanni Valdarno 8, 00138 Roma  
Tel. (+39) 06 862821 Fax (+39) 06 86282250  
[pensiero@pensiero.it](mailto:pensiero@pensiero.it)  
[www.pensiero.it](http://www.pensiero.it) – [www.vapensiero.info](http://www.vapensiero.info)  
[www.facebook.com/PensieroScientifico](https://www.facebook.com/PensieroScientifico)  
[twitter.com/ilpensiero](https://twitter.com/ilpensiero)  
[www.pinterest.com/ilpensiero](https://www.pinterest.com/ilpensiero)

Tutti i diritti sono riservati per tutti i Paesi

Stampato in Italia dalla Ti Printing S.r.l.  
Via delle Case Rosse 23, 00131 Roma

*Realizzazione grafica e copertina* Doppiosegno s.n.c.  
*Immagine in copertina* © Thinkstock  
*Coordinamento editoriale* Alessio Malta

# Indice

<b>Presentazione</b>	<b>VII</b>
<i>a cura di LIFC</i>	
<b>Aspetti nutrizionali nella fibrosi cistica: l'importanza di una dieta equilibrata</b>	<b>1</b>
Introduzione	1
<i>Caratteristiche di una dieta varia ed equilibrata</i>	2
<i>Perché mangiamo</i>	3
<i>Fabbisogno energetico</i>	3
Principi nutritivi o nutrienti	4
<i>I carboidrati</i>	5
<i>Le proteine</i>	5
<i>I grassi o lipidi</i>	7
<i>Acidi grassi essenziali</i>	9
<i>Vitamine</i>	11
<i>Sali minerali</i>	12
<i>Acqua</i>	13
Conosciamo gli alimenti	14
<i>Carne, pesce, uova, legumi</i>	15
<i>Latte e derivati</i>	16
<i>Cereali, derivati e tuberi</i>	16
<i>Grassi di condimento</i>	16
<i>Frutta e verdura</i>	17
La dieta mediterranea	17
Alimentazione e adolescenza	21
Raccomandazioni per una dieta e uno stile di vita corretto nell'adolescenza	23
<b>Come e quando aumentare le calorie e i nutrienti</b>	<b>27</b>
Consigli per raggiungere il fabbisogno calorico raccomandato	28
<i>Non saltare i pasti</i>	28
<i>Variare la dieta</i>	29
<i>Non eliminare i carboidrati dai pasti</i>	29
<i>Aumentare l'apporto di acqua</i>	29
<i>Aumentare il consumo di frutta e verdura</i>	29
<i>Ridurre le distrazioni</i>	29
<i>Aumentare la densità calorica dei pasti</i>	30
Importanza dell'attività fisica	30
<b>Esperienza del gusto: bisogno o desiderio?</b>	<b>31</b>

<b>Colazioni</b>	<b>37</b>
<i>Torta alle nocciole</i>	39
<i>Fagottini di pasta sfoglia ripeni</i>	40
<i>Pancake</i>	41
<i>Salame di cioccolato con pistacchi</i>	42
<i>Barrette veloci di riso soffiato</i>	43
<i>Bomboloni da farcire</i>	44
<i>Cannoncini di sfoglia ripieni di crema alla nocciola</i>	45
<i>Mandorle croccanti</i>	46
<b>Spuntini</b>	<b>47</b>
<i>Biscotti al formaggio</i>	49
<i>Bruschetta allo stracchino con uova crumble e semi di zucca</i>	50
<i>Brownies al cioccolato con i fagioli</i>	51
<i>Piadina romagnola</i>	52
<i>Pizza</i>	53
<i>Plumcake salato</i>	54
<i>Terrina di cantucci</i>	55
<i>Torta cioccolatino</i>	56
<i>Stick di zucchine al forno</i>	57
<i>Dorayaki</i>	58
<i>Frittata dolce</i>	59
<i>Torta all'acqua</i>	60
<i>Kinder cereali</i>	61
<i>Girelle senza cottura</i>	62
<i>Pizzette veloci e gustose</i>	63
<i>Guacamole messicano</i>	64
<i>Muffin salati</i>	65
<i>Mini croissant salati</i>	66
<i>Baguette con pollo e zucchine grigliate</i>	67
<i>Biscotti con frutta secca</i>	68
<i>Fagottini salati ripieni</i>	69
<i>Biscotti all'aroma di mandorla</i>	70
<i>Dischi ripieni</i>	71
<i>Pizzetta di melanzane</i>	72
<i>Stick di tofu</i>	73
<i>Torta paradiso al tè matcha</i>	74
<b>Primi piatti</b>	<b>75</b>
<i>Spaghetti freddi con surimi e limone</i>	77
<i>Spaghetti aglio e olio a modo mio</i>	78
<i>Fusilloni alla crudaiola</i>	79
<i>Farfalle al salmone e curcuma</i>	80
<i>Gnocchi rossi con ricotta e pinoli croccanti</i>	81
<i>Vellutata di lenticchie e gamberi</i>	82
<i>Riso basmati con carciofi e pomodorini</i>	83
<i>Cous cous al pesto e pomodorini</i>	84
<i>Gnocchetti con vongole e pesto</i>	85
<i>Pasta con zucca e noci</i>	86
<i>Nidi di pasta</i>	87
<i>Paccheri con ricotta al lime e zenzero con pesto di noci e rughetta</i>	88

<b>Secondi piatti</b>	<b>89</b>
<i>Carne di maiale con funghi</i>	91
<i>Verdure ripiene</i>	92
<i>Pop corn di pollo</i>	93
<i>Hamburger di merluzzo</i>	94
<i>Hamburger di salmone fritto dorato</i>	95
<i>Hamburger di pollo</i>	96
<i>Zucchine scrocchiarelle</i>	97
<i>Polpettine profumate</i>	98
<i>Sofficini fatti in casa</i>	99
<i>Polpette di pesce</i>	101
<i>Polpette alternative</i>	102
<i>Straccetti pollo, miele, zenzero e rosmarino</i>	103
<i>Insalata di avocado, pomodori e robiola</i>	104
<i>Patate alla curcuma, scalogno e prugne</i>	105
<i>Chupa chups di pollo</i>	106
<b>Appendice</b>	<b>108</b>
Sali minerali e vitamine	108



# Presentazione

Considerando che il primo libro di ricette ha riscosso grande successo presso i pazienti e le famiglie, abbiamo voluto proseguire il cammino con un altro volume dedicato alle ricette di cucina rivolto prevalentemente ai pazienti adolescenti.

È l'adolescenza infatti il periodo in cui cominciano le prime uscite e i ragazzi iniziano autonomamente a prendersi cura del loro stato nutrizionale, quantificando in maniera appropriata la quantità di grassi da ingerire e la rispettiva dose di enzimi da assumere.

Nel libro sono previste ricette per la preparazione di pasti, spuntini, con particolare attenzione alla preparazione di biscotti; in aggiunta, nel testo sono trattati gli aspetti psicologici legati all'assunzione di cibo. La ricerca, la raccolta e la preparazione del cibo sono attività dal forte significato culturale, sociale e simbolico. Sebbene bisogno primario, l'alimentazione fa del nutrimento un codice di comunicazione attraverso il quale il gruppo mette in rilievo la propria identità etnica, sociale e culturale.

Alla stesura del libro hanno contribuito Assunta Celardo e Giovanna Morrone (rispettivamente Dietista e Psicologa del Centro di Riferimento Regionale Fibrosi Cistica Adulti di Napoli), e Sabina Zullo (Nutrionista del Centro di Riferimento Regionale Fibrosi Cistica di Roma). Vogliamo ringraziare l'Executive Chef del Quirinale Fabrizio Boca che ha arricchito anche questa nuova edizione di ricette gustose e semplici da realizzare. Il nostro ringraziamento va a tutti coloro che hanno contribuito alla stesura di questo volume nonché a Vertex Pharmaceuticals che ne ha permesso la realizzazione.

**Silvana Mattia Colombi ed Eugenio Bertolotti**

Responsabili Qualità delle Cure LIFC



# Aspetti nutrizionali nella fibrosi cistica: l'importanza di una dieta equilibrata

---

## Introduzione

Siamo ciò che mangiamo, scriveva il filosofo Feuerbach nell'Ottocento ed ancora prima, nel 400 a.C., il padre dell'odierna medicina Ippocrate recitava: "Fa che il tuo cibo sia la tua medicina e la tua medicina il cibo".

Da tempo studi scientifici da ogni parte del mondo dimostrano come la qualità della nostra alimentazione giochi un ruolo essenziale per il benessere psicofisico dell'individuo. La medicina e le scienze moderne stanno solo confermando ciò che anticamente già si sapeva sull'alimentazione, cioè che gli alimenti che quotidianamente assumiamo attraverso la dieta influenzano in modo diretto il nostro corpo e il nostro benessere.

Un'alimentazione corretta ed equilibrata è essenziale per il mantenimento dello stato di salute e lo stato di salute è strettamente correlato all'alimentazione. Sapersi nutrire bene e soddisfare il proprio appetito attraverso la scelta di un'alimentazione corretta rappresenta quindi un passaggio fondamentale per mantenere un buono stato di salute ma è anche un validissimo e strategico aiuto in caso di patologie già presenti che trovano beneficio da un corretto approccio alimentare.

Secondo l'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) il concetto di salute è fortemente correlato con quello di "nutrizione adeguata" ed entrambi rappresentano diritti umani fondamentali. L'OMS definisce la salute come uno stato di benessere fisico, mentale e sociale e non solamente l'assenza di malattia o infermità.

L'alimentazione è uno dei fattori che maggiormente incidono sullo sviluppo, sul rendimento e sulla produttività delle persone, sulla qualità di vita e sulle condizioni psicofisiche dell'individuo.

Insomma, l'alimentazione sana e bilanciata è la prima "medicina" a cui tutti dovrebbero ricorrere e rappresenta uno tra i più preziosi strumenti per conquistare, mantenere e recuperare uno stato di benessere psicofisico.

### **Caratteristiche di una dieta varia ed equilibrata**

È largamente diffuso nel linguaggio comune identificare il concetto di "dieta" con un regime alimentare particolare, per esempio una dieta dimagrante per soggetti in soprappeso od obesi oppure una dieta speciale indicata in determinate situazioni patologiche.

La dieta diventa il mezzo più idoneo per prevenire e trattare malattie, disordini metabolici e disturbi funzionali.

Con il termine "dieta", dal greco *dîaita* ("stile di vita") si intende invece un'alimentazione corretta, sana ed equilibrata contenente tutte le sostanze nutritive nelle giuste dosi e senza eccessi, volta a soddisfare non solo le esigenze fisiologiche dell'organismo, ma anche gli aspetti psicologici e relazionali attraverso l'appagamento dei sensi, il rispetto della tradizione del territorio e dei ritmi della vita quotidiana.

Per potersi definire "corretta", l'alimentazione deve essere basata su una dieta equilibrata e varia. "Equilibrata" perché deve garantire un adeguato fabbisogno energetico all'individuo prevenendo sia carenze che eccessi nutrizionali, entrambi dannosi, "varia" per assumere nelle giuste proporzioni tutti gli elementi di cui l'organismo ha bisogno.

Una corretta alimentazione deve assicurare all'organismo tutti i nutrienti indispensabili per consentire al corpo umano di crescere e svilupparsi in condizioni ottimali durante l'infanzia e la pubertà, contribuire al mantenimento del benessere psicofisico in età adulta e rappresenta un prezioso investimento per giungere alla vecchiaia nelle migliori condizioni di salute

Ecco che allora è importantissimo imparare, sin da giovanissimi, ad impostare la propria dieta in modo che risponda alle seguenti caratteristiche: adeguata, equilibrata, variata e capace di rispettare i gusti e le abitudini personali. Ciò presuppone sapere cosa mangiare, come scegliere e combinare gli alimenti, come distribuire i pasti nella giornata.

L'equilibrio di una dieta deve essere garantito dall'armonica integrazione e giusta proporzione dei diversi alimenti, tenendo conto della loro quantità e qualità. Mangiare bene è un gioco da fare quotidianamente perché il corpo umano ha bisogno di assumere ogni giorno tutti i principi nutritivi: acqua, carboidrati, lipidi, proteine, sali minerali, vitamine e oligoelementi.

## Perché mangiamo

Il nostro organismo dipende dal cibo per realizzare il suo ciclo vitale, proprio come un'automobile ha bisogno di benzina per percorrere chilometri.

Il paragone tra l'automobile e la macchina umana resta sempre il più chiaro quando si devono spiegare i concetti di energia e fabbisogno energetico. Il cibo è la nostra benzina perché attraverso l'alimentazione introduciamo giornalmente l'energia necessaria a svolgere tutte le funzioni.

L'energia è quindi fondamentale per tutte le funzioni vitali dell'uomo. La sua unità di misura è la caloria, una quantità molto piccola, per cui per indicare l'energia fornita dagli alimenti si preferisce usare la kilocaloria (kcal) che corrisponde a 1000 calorie; sulle etichette nutrizionali degli alimenti si trova anche l'indicazione di un'altra unità di misura, il kjoule, che è quella del sistema internazionale, ma nella pratica il riferimento è rimasto la kilocaloria.

## Fabbisogno energetico

Il fabbisogno energetico corrisponde alla quantità di calorie (kcal o cal) necessarie per mantenere inalterato il nostro peso corporeo e quindi un buono stato di salute. Il fabbisogno energetico è la **quantità di energia** (calorie) necessaria a mantenere a lungo **un buono stato di nutrizione**.

Il fabbisogno energetico giornaliero **varia molto** e dipende da diversi fattori: peso corporeo, età (aumenta durante lo sviluppo e diminuisce in età più avanzata), sesso (maggiore negli uomini, minore nelle donne).

Il fabbisogno energetico di un individuo è la risultante di tre componenti:

- Il metabolismo basale (MB) è l'energia necessaria per far funzionare gli organi vitali (cuore, polmoni, fegato, reni). Il metabolismo basale è responsabile del 60/70% dell'energia consumata e varia da persona a persona non solo in funzione dell'altezza, ma anche di altri fattori tra cui il sesso, la razza, il clima in cui si vive (quando fa freddo, consumiamo più energia).

- La termogenesi indotta dalla dieta: una certa quantità di energia viene spesa per svolgere le reazioni chimiche durante digestione, trasformazione e assorbimento dei cibi in nutrienti utili per il buon funzionamento dell'organismo.
- Il fabbisogno energetico di attività: le attività che svolgiamo ogni giorno (camminare, lavorare, fare sport, ecc.) comportano un dispendio di energia che varia a seconda dell'intensità e della frequenza e della durata dello sforzo.

### Principi nutritivi o nutrienti

Dagli alimenti o cibi arrivano le sostanze (principi nutritivi) indispensabili per fornire al corpo umano l'energia di cui ha bisogno e gli elementi necessari alla costruzione e al rinnovamento dei tessuti, oltre che le sostanze che rinforzano i meccanismi di difesa e garantiscono il funzionamento dei processi metabolici (reazioni chimiche e fisiche che servono a far funzionare il nostro organismo, ad esempio trasformando il cibo in energia).

Gli alimenti con il processo della digestione vengono trasformati da sostanze complesse in sostanze più semplici e facilmente assorbibili che prendono il nome di principi nutritivi o nutrienti:

- proteine;
- lipidi o grassi;
- carboidrati o glucidi;
- vitamine;
- sali minerali;
- acqua.

I principi nutritivi svolgono diverse funzioni:

- **Energetica.** Il cibo assicura l'energia per le reazioni che si svolgono all'interno dell'organismo: quella che serve per il movimento, quella che necessita per mantenere la giusta temperatura del nostro corpo.
- **Plastica.** Il cibo fornisce all'organismo la materia per costruire, rimodellare, sostituire e riparare le cellule, permettendo la crescita e il mantenimento dei tessuti.
- **Protettiva e bioregolatrice.** Il cibo contiene anche sostanze che sono indispensabili, a volte in piccolissime quantità, per regolare i processi e le attività dell'organismo, facendo sì che si svolgano nel migliore dei modi.

## I carboidrati

I carboidrati costituiscono la principale fonte di energia immediata per l'organismo. Rappresentano infatti le sostanze che l'organismo trasforma più facilmente in energia e che utilizza più in fretta quando ne ha bisogno. Un grammo di carboidrati fornisce circa 4 kcal.

I carboidrati sono diffusi soprattutto negli alimenti di origine vegetale come materiale di sostegno ma anche nel latte e nei suoi derivati, mentre nelle carni e nel pesce sono quasi assenti.

I carboidrati si suddividono a seconda della loro struttura chimica in:

- Carboidrati semplici come il fruttosio, contenuto nella frutta, il lattosio, contenuto nel latte, e il saccarosio (lo zucchero da cucina) che vengono assorbiti direttamente dall'organismo fornendo energia di immediato utilizzo.
- Carboidrati complessi, costituiti a loro volta da catene di zuccheri semplici uniti tra loro. L'amido contenuto sotto forma di granuli nei legumi e nei cereali è un importante zucchero complesso. I carboidrati complessi, prima di essere assimilati, devono essere scomposti nelle loro particelle più piccole e questo comporta generalmente un più lento e graduale rilascio di energia. Questo tipo di zuccheri si trovano per esempio nel pane, nella pasta, nel riso e in genere nei cereali.

La presenza nella dieta dei due tipi di carboidrati, semplici e complessi, assicura nell'organismo un rifornimento di energia costante e prolungato nel tempo.

L'energia fornita dai carboidrati viene utilizzata per il buon funzionamento del sistema nervoso e dei globuli rossi, oltre che per l'attività fisica.

## Le proteine

Sono le componenti principali della cellula, regolano ogni attività vitale e hanno un ruolo essenziale nella crescita. Vengono spesso paragonate ai mattoni di una casa. Rappresentano infatti la "materia" che costituisce in buona parte la muscolatura, lo scheletro, il sangue, gli organi interni e la pelle; contribuiscono inoltre alla produzione di alcuni enzimi, ormoni e anticorpi. A differenza dei carboidrati e dei grassi, non hanno una funzione prevalentemente energetica anche se apportano 4 kcal/g.

Le proteine diventano carburante energetico quando l'energia chimica degli alimenti scarseggia (prestazioni sportive più gravose, diete fortemente ipocaloriche nel digiuno); allora le nobilissime proteine debbono contribuire anche esse alla copertura della spesa calorica. Non è economico gettare una sedia o un tavolo nel caminetto, ma se finisce la legna e la temperatura è sotto zero, la cosa può tornare utile per la sopravvivenza.

Le proteine hanno struttura complessa e sono costituite da composti più semplici, gli aminoacidi legati tra loro in catena. Il nostro organismo può sintetizzare tutti gli aminoacidi necessari per la sintesi delle proteine corporee tranne otto (nove per il neonato che non è in grado di sintetizzare l'istidina) che per tale motivo vengono definiti **essenziali** e devono essere necessariamente introdotti col cibo.

In base al tipo di aminoacidi presenti le proteine vengono così classificate:

- *Ad alto valore biologico*: contenente tutti gli aminoacidi essenziali nelle quantità ottimali e si trovano negli alimenti di origine animale (carne, pesce, uova, latte e formaggi).
- *A basso valore biologico*: forniscono proteine con quantità insufficienti di aminoacidi essenziali e sono contenute negli alimenti di origine vegetale (cereali e legumi).

Le proteine dei legumi sono definite di media qualità in quanto, pur essendo proteine di origine vegetale, contengono tutti gli aminoacidi essenziali tranne la metionina e la cisteina, presenti invece nei cereali. Tuttavia la combinazione di questi alimenti (per esempio cereali e legumi: pasta e fagioli, riso e piselli, e altre preparazioni simili comuni sulle nostre tavole) offrono proteine di ottima qualità paragonabili a quelle dei prodotti animali.

Le proteine della dieta sono tanto più utilizzabili dall'organismo ai fini della sintesi proteica quanto più il loro contenuto in aminoacidi, in particolare quelli essenziali, corrisponde a quello necessario per la sintesi di nuove proteine corporee. Per poter sintetizzare le proteine è necessaria la contemporanea presenza di tutti i 20 aminoacidi: 9 essenziali (leucina, isoleucina, treonina, valina, lisina, metionina, triptofano, fenilalanina, istidina) e 11 non essenziali (asparagina, glutamina, acido aspartico, serina, acido glutammico, alanina, cisteina, tirosina, prolina, glicina, arginina). La carenza di uno o più aminoacidi compromette la sintesi proteica, e anche gli aminoacidi presenti non vengono utilizzati e sono degradati.

## I grassi o lipidi

Con il termine lipidi si intende un gruppo eterogeneo di sostanze insolubili in acqua che sono presenti negli alimenti vegetali e animali. I lipidi più importanti dal punto di vista dell'alimentazione umana sono:

- I trigliceridi: rappresentano il 90% circa dei grassi introdotti con la dieta e vengono immagazzinati nel tessuto adiposo negli animali e nell'uomo, per essere utilizzati come riserva energetica e isolante termico.
- I fosfolipidi: sono **componenti fondamentali delle membrane cellulari** e delle guaine delle fibre nervose.
- Il colesterolo: è un **componente essenziale delle membrane strutturali** delle cellule, è necessario per la biosintesi di vari composti, acidi biliari, ormoni surrenalici, ed è inoltre il precursore della vitamina D. Oltre ad essere introdotto con gli alimenti di origine animale (**colesterolo esogeno**) il colesterolo viene sintetizzato a livello epatico (**colesterolo endogeno**).

La più comune classificazione dei grassi li suddivide in:

- **Grassi saturi:** prevalgono in genere nei prodotti di origine animale (formaggi, carne, uova, latte e derivati, lardo, insaccati, olio di palma, olio di cocco).
- **Grassi insaturi:** prevalgono nei prodotti di origine vegetale. Si suddividono a loro volta in due sottogruppi:
  - **monoinsaturi** presenti nell'olio di oliva, olio di mais, olio di girasole, olive, avocado, frutta secca, pesci grassi (pesce azzurro, salmone);
  - **polinsaturi** (oli vegetali, olive, avocado frutta secca, pesci grassi).

I lipidi svolgono nell'organismo umano molte e importanti funzioni:

- *Funzione energetica:* ai grassi spetta il ruolo di carburante energetico in quanto sono i nutrienti con maggiore contenuto calorico; infatti le calorie sviluppate dai grassi risultano essere il doppio (1 grammo di lipidi = 9 kilocalorie) rispetto ai carboidrati e alle proteine (1 grammo di carboidrati e proteine = 4 kilocalorie).
- *Funzione di riserva:* si accumulano sotto forma di trigliceridi nel tessuto adiposo e assicurano un costante apporto energetico in condizioni di digiuno prolungato e di attività fisica intensa. Questa funzione è di fondamentale importanza perché, se scarseggia la quantità di tessuto adi-

poso, l'organismo utilizza altri nutrienti a scopo energetico: carboidrati e proteine. Tuttavia i carboidrati assicurano un carburante energetico non superiore ai 400-500 g e l'utilizzo delle nobilissime proteine a scopo energetico per sopperire alla copertura della spesa calorica determina a lungo andare un deperimento della massa muscolare.

- *Funzione di trasporto e assorbimento delle vitamine liposolubili*: si comportano da veicolo di trasporto delle vitamine liposolubili (A, D, E, K) e ne favoriscono l'assorbimento a livello intestinale. Il nostro organismo necessita di circa 20 g di grassi per trasportare le vitamine liposolubili, e questo aspetto è importantissimo perché testimonia come i grassi partecipano attivamente e indirettamente a numerosissime funzioni metaboliche mediate dalle vitamine.
- *Funzione strutturale*: fosfolipidi e colesterolo sono i componenti più abbondanti e fondamentali delle strutture delle membrane cellulari e intracellulari; tali lipidi vengono preservati anche in condizione di digiuno prolungato.
- *Funzione di protezione termica e meccanica*: per la loro abbondanza nel tessuto adiposo sottocutaneo, i lipidi costituiscono una specie di coperta termica che isola dall'ambiente esterno i tessuti sottostanti, e una specie di cuscinetto protettivo che difende dagli urti meccanici l'intero organismo e i visceri (tessuto adiposo periviscerale).
- *Regolazione ormonale*: il colesterolo, nonostante la sua cattiva reputazione, è il precursore degli ormoni steroidei sia maschili che femminili (testosterone, progesterone, estradiolo, cortisolo). Non a caso nelle donne un'eccessiva riduzione del grasso corporeo (al di sotto del 10-12%) è generalmente correlata ad alterazioni del ciclo mestruale quali dismenorrea, amenorrea (assenza di ciclo), menarca ritardato e problemi di natura ossea (osteoporosi precoce).
- *Appetibilità dei cibi*: i grassi alimentari rendono i cibi più gradevoli e appetibili. Il sapore dei cibi è legato alla presenza dei grassi. Una dieta povera di grassi, oltre ad essere dannosa, è difficile da seguire.
- *Funzione bioregolatoria*: gli acidi grassi polinsaturi della serie Omega 6 e Omega 3 sono precursori di composti che nell'organismo svolgono importanti funzioni regolatorie.
- *Sono fonte di acidi grassi essenziali dell'organismo*: si definiscono acidi grassi "essenziali" in quanto l'organismo non è in grado di sintetizzarli

autonomamente a partire da altre sostanze lipidiche e sono dipendenti dall'apporto alimentare.

## **Acidi grassi essenziali**

### ***Cosa sono***

Gli acidi grassi essenziali (AGE), come suggerisce il nome, sono nutrienti che dobbiamo introdurre con l'alimentazione perché il nostro organismo non è in grado di sintetizzarli.

Due sono gli acidi grassi essenziali non sintetizzabili dall'organismo:

- acido linoleico (Omega 6);
- acido alfa-linolenico (Omega 3).

Da questi due acidi grassi essenziali, attraverso complesse trasformazioni enzimatiche, derivano altri acidi grassi definiti PUFA (acidi grassi polinsaturi).

In particolare, dall'acido linoleico si ricavano acido arachidonico (AA) e acido gammalinoleico (GLA), mentre dall'acido alfa-linolenico l'acido docosaesaenoico (DHA) e l'acido eicosapentaenoico (EPA).

### ***Funzioni***

Gli acidi grassi essenziali svolgono un ruolo notevole sia in fisiologia che in patologia:

- *Funzione strutturale*: in quanto sono componenti fondamentali delle membrane che rivestono le cellule determinandone importanti proprietà, come la fluidità, la plasticità e la permeabilità. In particolare, assicurano la normale impermeabilità dei tessuti, prima tra tutti la sottilissima membrana dell'intestino.
- *Funzione metabolica*: gli acidi grassi essenziali sono precursori di sostanze definite eicosanoidi (prostaglandine, prostacicline, trombossani e leucotrieni) che hanno azione vasoprotettiva, antiaggregante, antitrombotica e regolano e modulano la risposta infiammatoria sistemica.

### ***Fonti***

Fonti alimentari maggiori degli acidi grassi polinsaturi (tabella 1) sono gli oli di semi (più alta percentuale di acido linoleico negli oli di girasole e di mais, acido linolenico nell'olio di soia) e, per quanto riguarda il solo linoleico, anche l'olio di oliva.

I pesci contengono buone quantità di acidi grassi polinsaturi della serie W3 (EPA e DHA) che derivano dal plancton di mare.

Gli acidi grassi essenziali W6 (soprattutto arachidonico) sono invece contenuti prevalentemente nei prodotti animali terrestri, nei quali sono ottenuti per sintesi a partire da precursori di origine vegetale: fegato e tuorlo d'uovo sono buone fonti di acido arachidonico.

### ***Fabbisogno***

Se l'apporto di acidi grassi essenziali è indispensabile, tuttavia non sono state ancora chiarite e determinate le quantità da assumere in condizioni fisiologiche e patologiche.

Non sembrano esistere stati conclamati di grave deficit nell'uomo adulto, se non in soggetti con alterati assorbimento e/o metabolismo o nei soggetti sottoposti per lunghi periodi ad alimentazione parenterale.

La carenza di acidi grassi essenziali si manifesta nell'uomo solamente dopo l'assunzione di quantità inferiori all'1% per alcuni mesi ed è causa di dermatiti, desquamazione della pelle, aumentata sensibilità alle infezioni. Arrivare a questo livello di carenza è praticamente impossibile.

Il fabbisogno di acidi grassi essenziali può essere legato a situazioni fisiologiche come l'accrescimento, la gravidanza, e l'invecchiamento, o ad alterazioni metaboliche conseguenti a eventi patologici.

Gli studi fino ad ora condotti in riferimento al fabbisogno di acidi grassi essenziali evidenziano l'importanza di un adeguato rapporto di W6 e W3 che se non presenti in quantità ottimale possono causare patologie che si manifestano solo dopo molti anni.

**Tabella 1.** Acidi grassi polinsaturi nella dieta

<b>Serie</b>	<b>Acidi grassi essenziali</b>	<b>Fonti alimentari</b>
W3	Alfa-linolenico	Olio di noci, olio di semi di lino, olio di semi di canapa Vegetali a foglia verde
	EPA	Pesce e olio di pesce
	DHA	Pesce e olio di pesce
W6	Linoleico	Frutta secca (noci soprattutto), oli vegetali (olio di girasole, olio di mais olio di borraggine, olio di ribes nero, cereali e legumi)
	Arachidonico	Carne, cervello, fegato e tuorlo d'uovo

Secondo un rapporto OMS, il fabbisogno di acidi grassi essenziali è il seguente:

- Omega 6: dal 5-8% del fabbisogno calorico giornaliero;
- Omega 3: dall'1-2 % del fabbisogno calorico giornaliero.

I ricercatori, comunque, sono concordi nell'affermare che è determinante mantenere e correggere il bilancio degli acidi grassi essenziali per il mantenimento dello stato di salute.

Concludendo, per il mantenimento di un buono stato di salute è importante ottimizzare il rapporto tra W6 e W3 che, secondo i LARN, dovrebbe essere di 4:1.

Gli interventi dietetici raccomandano soprattutto un aumento significativo dell'apporto di omega 3 (acidi grassi alfa-linolenico, eicosapentaenoico e docosaesanoico), le cui fonti alimentari sono:

- pesce azzurro (ricco soprattutto in eicosapentaenoico e docosaesanoico);
- semi di chia, del kiwi, di perilla, di lino, di mirtillo rosso; noci e olio di noci, olio di canapa, olio di lino, olio di colza, olio di canola e olio di soia (ricchi soprattutto di alfa-linolenico).

È importante ricordare che non si deve esagerare con l'apporto di acidi grassi essenziali abusando di integratori e oli vegetali ricchi in polinsaturi e preferendoli all'olio di oliva.

Infatti gli acidi polinsaturi, soprattutto l'acido linoleico, sono molto instabili e tendono ad auto-ossidarsi producendo perossidi dannosi alla salute.

A ciò si aggiunga che gli oli di semi che li contengono sono per lo più raffinati, trattati chimicamente e termicamente, infine immagazzinati a lungo. Per evitare il fenomeno di ossidazione è necessario che i polinsaturi vengano assunti insieme a sostanze antiossidanti quali la vitamina E che è presente all'origine nei semi. La vitamina E, tuttavia, durante la lavorazione chimica di estrazione dell'olio dai semi viene distrutta e quindi inattivata.

La soluzione a tutto ciò la offre il consumo dei semi oleosi integri (noci, nocciole, arachidi, mandorle, semi di lino, semi di chia, ecc.), da consumare tritati sul momento e aggiunti a pietanze, macedonie, frullati di frutta, yogurt, muesli o consumati interi come snack.

## Vitamine

Si tratta di sostanze di diverso genere, molto dissimili tra loro come struttura, ma essenziali perché ciascuna svolge specifiche azioni regolatrici. Il loro ap-

porto con l'alimentazione, anche se in piccolissima quantità, è assolutamente indispensabile perché l'organismo non riesce a costruirle da solo a partire da altre sostanze.

Sono nutrienti preziosissimi in quanto regolano e coordinano l'attività delle cellule del nostro organismo: alcune contrastano le particelle dannose (i famigerati radicali liberi) che si formano nell'organismo, altre migliorano la resistenza alle infezioni, altre ancora mantengono sane la pelle, le mucose, le ossa, ecc. Tutte, in qualche modo, partecipano a importanti meccanismi vitali e la loro mancanza può produrre guai davvero seri.

Fino a poco più di un secolo fa le vitamine erano del tutto sconosciute. Poi, ai primi del Novecento, lo scienziato polacco Casimiro Funk scoprì una sostanza contenente azoto, chiamata "amina", che egli credette di enorme importanza per la vita. Per questo la chiamò "amina della vita", da cui è derivato il nome "vitamina".

Le vitamine si distinguono in due gruppi: le vitamine liposolubili (A, D, E, K) e le vitamine idrosolubili (B1, B2, B6, B12, PP, C, acido folico, biotina, acido pantotenico); le prime si trovano disciolte nella parte grassa degli alimenti, le seconde invece sono sciolte nella loro parte acquosa.

Tutte sono presenti sia negli alimenti vegetali sia in quelli animali, spesso come precursori vitaminici, cioè composti che vengono trasformati in vitamine vere e proprie dal nostro organismo.

## Sali minerali

Altro fattore importantissimo per la nostra salute sono i sali minerali. Come le vitamine sono principi nutritivi presenti negli alimenti e nell'organismo in dosi ridotte ma assolutamente indispensabili per la vita.

Parlando di sali minerali si deve fare una distinzione tra due tipologie: macroelementi e oligoelementi. Se il corpo richiede più di 100 mg al giorno di un minerale, la sostanza prende il nome di "macroelemento". I principali macroelementi sono: calcio, fosforo, zolfo, potassio, sodio, cloro, magnesio. Se il corpo ne richiede meno di 100 mg al giorno la sostanza è detta "oligoelemento".

Tra gli oligoelementi fondamentali per l'età della crescita troviamo ferro, rame, zinco, manganese e selenio. I sali minerali sono tutti contenuti in misura diversa negli alimenti, sia in quelli di origine vegetale, sia in quelli animali, pertanto solo una dieta variata e completa garantisce la possibilità di assumere quote sufficienti per le necessità dell'organismo.

## Acqua

L'acqua è la bevanda più naturale e più sana, idrata l'organismo e contribuisce a reintegrare il suo patrimonio di sali. Minerale o del rubinetto?

Se quest'ultima è buona e fresca, non c'è motivo di scartarla a priori: è igienicamente sicura e la sua composizione è spesso ottima. Basta verificarla direttamente (è pubblica e consultabile, spesso anche via internet) e sincerarsi di alcune caratteristiche che la rendono davvero ideale per il consumo quotidiano:

- il contenuto totale di sali minerali (residuo fisso) non dovrebbe superare i 500 mg/litro;
- presenza minima di nitrati (NO<sub>3</sub>), meglio se inferiore a 10 mg/litro;
- un pH leggermente acido, compreso tra 5,7 e 6,7 che favorisce la digestione.

Se l'acqua del rubinetto non dovesse avere buon sapore e non dovesse soddisfare questi criteri, allora può valere la pena di orientarsi sulle acque minerali del commercio, leggendo con cura l'etichetta per accertarsi che comunque risponda ai requisiti descritti. La scelta tra gassata e liscia è un fatto di gusto: le bollicine non modificano le proprietà dell'acqua, ma la rendono solo più appetibile.

Per quanto riguarda le bibite dolci gassate, dalle aranciate, alle limonate, alle cole, alle gassose, non devono essere consumate con frequenza e neppure come dissetanti o al pari dell'acqua perché contengono molto zucchero (più o meno 10 cucchiaini in un litro!), oltre che diversi additivi (aromatizzanti, acidificanti, coloranti, ecc.). Per mascherare l'eccessiva dolcezza, spesso si aggiungono anche forti dosi di sostanze acide che possono intaccare lo smalto dei denti e irritare lo stomaco. Inoltre c'è anche da dire che in realtà queste bibite non sono davvero dissetanti: l'alto contenuto zuccherino fa sì che, trascorso l'effetto momentaneo di sollievo, si sia subito portati a berne ancora. Insomma, una lattina ogni tanto ci può anche stare, ma non deve diventare la scelta abituale a tavola.

L'acqua è il principale costituente dell'organismo umano. Circa i 2/3 del nostro corpo sono rappresentati dall'acqua, un valore che varia con il sesso, la costituzione e l'età: nel neonato la percentuale è del 75%, mentre nella donna l'acqua rappresenta circa il 50% del peso totale.

L'acqua rappresenta l'ambiente in cui si svolgono tutte le reazioni vitali: è necessaria per la digestione, l'assorbimento, la circolazione, l'escrezione, la costruzione dei tessuti. Mantiene il buon equilibrio ormonale e garantisce una corretta funzionalità renale; inoltre, preserva le giunture, lubrifica i tessuti degli occhi e dei polmoni e protegge il feto durante la gravidanza, interviene nella regolazione della temperatura corporea (d'estate, quando si suda, è l'acqua che evapora sulla pelle a sottrarre calore al corpo, raffreddandolo), permette il trasporto delle sostanze nutritive.

È attraverso il sangue e il sistema linfatico che l'acqua trasporta nutrienti e ossigeno alle cellule; inoltre, essa stessa contiene disciolti preziosi sali minerali, come il calcio e il ferro. Disintossica l'organismo, elimina le sostanze di rifiuto tramite il sudore, l'urina e le feci.

L'acqua che perdiamo quotidianamente (dai 2 ai 3 litri) deve essere prontamente reintegrata in modo da mantenere costante il bilancio idrico dell'organismo. Basta una diminuzione del 2-3% dell'acqua corporea per accentuare la sensazione di fatica e indurre nervosismo. Non si deve aspettare di avere sete per bere: quando si prova la sensazione di sete il nostro corpo è già a corto di acqua. Questo è importante soprattutto nella stagione calda. Se si ha difficoltà a bere acqua semplice, si può integrare il fabbisogno idrico con tè, tisane, infusi oppure aromatizzando l'acqua con succo di limone, arancia, foglioline di menta, zenzero, ecc. Oltre che con le feci, le urine e il sudore, l'acqua viene eliminata dal nostro organismo anche attraverso la respirazione. In un giorno possiamo perdere in totale anche 2,5 litri di acqua che vanno reintegrati. Oltre che dalle bevande, l'acqua che ci serve ogni giorno proviene in buona parte dagli alimenti solidi, in particolare dalle verdure e dalla frutta che ne contengono parecchia.

---

## Conosciamo gli alimenti

Sapere di cosa ha bisogno il nostro organismo e conoscere i principi nutritivi servirebbe a poco, se non sapessimo poi in quali cibi trovare questi stessi principi.

Per questo motivo, i ricercatori che si occupano di nutrizione hanno dedicato molto tempo e molte energie ad analizzare la composizione nutritiva degli alimenti e sono state pubblicate tabelle, nelle quali sono riportati in modo estremamente analitico e dettagliato i dati di composizione di centinaia di

alimenti diversi. Nella pratica di ogni giorno, però, non è necessario ricorrere all'uso di queste tabelle: è molto più comodo avere ben presente una classificazione mentale degli alimenti in gruppi, secondo le loro caratteristiche nutritive principali.

Cos'è un alimento? Per alimento si intende ogni sostanza commestibile che contenga almeno un principio nutritivo, che sia masticabile, digeribile, assimilabile dall'organismo e che non contenga sostanze tossiche. Gli alimenti vengono classificati, in base alla composizione di nutrienti, in cinque gruppi:

- carne, pesce, uova e legumi;
- latte e derivati;
- cereali e derivati e tuberi;
- oli e grassi da condimenti;
- frutta e verdure.

### **Carne, pesce, uova, legumi**

Questo gruppo comprende tutte le carni fresche e conservate, i prodotti ittici e le uova, alimenti che forniscono proteine di alto valore nutritivo. Sono, quindi, gli alimenti plastici per eccellenza, anche se forniscono buone quantità di sali (per esempio di ferro) e di vitamine (soprattutto del gruppo B). Nel gruppo sono compresi anche i legumi che sono i vegetali più ricchi di proteine. Fagioli, piselli, ceci, lenticchie e fave possono svolgere quindi una buona funzione plastica, soprattutto se si associano ai cereali. I legumi apportano all'organismo anche sali minerali (ferro, calcio, zinco e rame), fibra alimentare, e vitamine del gruppo B.

#### ***Mangiare più pesce***

Il pesce è un'ottima fonte di proteine nobili, tanto quanto lo è la carne, è ricco di utili minerali come il fosforo, il calcio e il potassio, e contiene anche iodio, elemento spesso carente che è essenziale per la funzionalità della tiroide. Anche sul piano della digeribilità, il pesce non ha nulla da invidiare alla carne: povero di tessuto connettivo (quel tessuto duro che tiene insieme i fasci muscolari), si mastica facilmente e viene digerito più in fretta dai succhi dello stomaco. Ma l'asso nella manica del pesce è nella particolare composizione dei suoi grassi, di una qualità diversa e migliore rispetto a quelli della carne. Sono ricchi, infatti, degli ormai famosi acidi grassi omega 3, dei quali la scienza scopre ogni giorno nuove virtù.

## Latte e derivati

Latte, yogurt e formaggio sono gli alimenti più ricchi di calcio, un componente fondamentale delle ossa. Forniscono proteine di alto valore nutritivo, apportano grassi e alcune vitamine (A, B).

Il latte vaccino è il più utilizzato e viene classificato in base alla percentuale di grasso (latte intero, parzialmente scremato, scremato) e ai metodi di conservazione (latte fresco pastorizzato, fresco pastorizzato di alta qualità, pastorizzato a lunga durata, microfiltrato, UHT).

Il latte è un alimento prezioso: un litro contiene circa 35 grammi di proteine (come una bistecca di 170 grammi), fornisce moltissimo calcio, grassi facilmente digeribili e un'ottima quantità di vitamina A. Se a questo aggiungi il buon contenuto di fosforo, di vitamine del gruppo B e la presenza di lattosio, una fonte di energia facilmente assimilabile, bisogna proprio riconoscere che è un peccato rinunciare a tante virtù concentrate in un unico alimento.

## Cereali, derivati e tuberi

Riso, pane, pasta, mais, farina, grissini, fette biscottate, cracker sono, insieme alle patate, la fonte principale di energia grazie al loro elevato contenuto in carboidrati complessi (amido), oltretutto di costo modesto. I cereali apportano anche vitamine (specialmente B1 e B2) e contengono una quota considerevole di proteine (8-12%) che non hanno però un alto valore nutritivo, a meno di abbinarle a quelle dei legumi.

## Grassi di condimento

Burro, margarina, lardo, strutto, olio di oliva e oli di semi sono un'altra fonte importante di energia, oltre che di vitamine liposolubili (A, D, E). I grassi alimentari possono essere liquidi come l'olio o solidi come il burro.

Gli oli possono essere di origine vegetale (come l'olio d'oliva, extravergine d'oliva, semi vari, sesamo, arachide, girasole, mais e ricino) o animale (come quello di pesce e fegato di pesce). Il burro, invece, è il prodotto ottenuto dalla crema di latte, eliminando quasi tutta la parte acquosa.

L'olio extravergine d'oliva è un alimento molto interessante: simbolo della nostra tradizione gastronomica e pilastro della dieta mediterranea, l'olio d'oliva è senza dubbio tra i condimenti migliori. Oltre a essere buono, presenta anche diversi pregi nutritivi, al punto che, già negli anni Sessanta, il ricerca-

tore Angel Keys lo definì un "fattore di longevità": contrasta l'accumulo del colesterolo LDL, quello dannoso per l'organismo, e non intacca il colesterolo HDL, quello "buono", in grado di depurare il sangue dalle scorie di grasso. Ha una composizione equilibrata perché contiene in rapporto ideale grassi insaturi e polinsaturi e, in particolare, due acidi grassi un po' speciali, il linoleico e l'alfa-linolenico, chiamati "essenziali". Combatte i radicali liberi, grazie al forte potere antiossidante della vitamina E. Aiuta il fegato, perché favorisce la contrazione della cistifellea (la vescichetta che contiene la bile) e impedisce alla bile di ristagnare, allontanando il pericolo che si formino dei calcoli. Al momento dell'acquisto è importante però scegliere l'olio di oliva di tipo "extravergine", il solo che possa vantare tutte le virtù descritte perché non viene sottoposto ad alcun trattamento chimico di raffinazione.

## Frutta e verdura

Si tratta di alimenti molto importanti perché particolarmente ricchi di vitamine, sali minerali e fibra. Si possono dividere in due grossi gruppi in base all'apporto di precursori della vitamina A e della vitamina C.

I vegetali ricchi di vitamina A comprendono gli ortaggi verdi e gialli (carote, bietole, cicoria, lattuga, spinaci, zucca gialla... alfa e beta-carotene precursore della vitamina A) e la frutta giallo-arancio (albicocche, melone giallo, kaki... alfa e beta-carotene precursore della vitamina A).

Questi vegetali possono anche apportare quantità interessanti di altre vitamine e sali minerali (tra i quali potassio, fosforo, ferro, magnesio, calcio). Sono ricchi di fibra e, in genere, danno pochissime calorie.

Vegetali ricchi di vitamina C sono soprattutto gli ortaggi rossi e a gemma (pomodori, peperoni, cavolfiori, broccoli, ecc.) e la frutta acidula e acidulo-zuccherina (arance, mandarini, limoni, pompelmi, ananas, fragole, kiwi, lamponi, ecc.).

---

## La dieta mediterranea

Occorre subito precisare che, più che una dieta, è un modello alimentare, divenuto negli anni un vero e proprio stile di vita tanto da indurre l'UNESCO nel 2010 ha dichiarato la dieta mediterranea (anche la pizza!) patrimonio culturale mondiale dell'umanità, alla stregua di un monumento.

L'Italia ha un patrimonio di cultura alimentare da far invidia al mondo: ben 291 prodotti DOP, IGP e STG che rappresentano a livello mondiale l'eccellenza quanto a qualità di cibo e tradizione culinaria. Nel 2017 è stato raggiunto il record di export agroalimentare superando per la prima volta i 40 miliardi di euro.

La dieta mediterranea è un modello nutrizionale che ben risponde ai requisiti di un'alimentazione equilibrata di nutrienti e soprattutto antiossidanti. Si deve pensare che non si tratta di uno specifico programma dietetico ma di un insieme di abitudini alimentari consolidate dalla tradizione e seguite dai popoli della regione mediterranea. Le prime segnalazioni dei benefici per la salute derivanti dall'azione protettiva della dieta mediterranea risalgono agli anni '80. Una prova dei potenziali vantaggi della dieta è anche il fatto che italiani (soprattutto al sud), spagnoli e francesi sono tra le popolazioni più longeve in Europa.

La dieta mediterranea è ben rappresentata nell'immagine a piramide alimentare. La nuova rappresentazione della piramide presenta vari elementi di novità rispetto alle precedenti: i cibi sono stati catalogati in sette differenti gruppi dall'Istituto Nazionale di Ricerca per gli Alimenti e la Nutrizione (INRAN) insieme alla Società Italiana di Nutrizione Umana (SINU) e tutti i gruppi alimentari senza nessuna esclusione sono necessari per una sana alimentazione. Questa suddivisione si arricchisce di nuove informazioni. Ad esempio, se prima frutta e verdura rientravano nello stesso insieme, ora sono due gruppi separati in base al loro contenuto vitaminico:

- gruppo 6: ortaggi e frutta contenenti vitamina A;
- gruppo 7: ortaggi e frutta contenenti vitamina C.

Alla base della piramide ci sono le raccomandazioni a stili di vita salutari e a bere molta acqua:

- **L'attività fisica** è importante per mantenere in forma il proprio organismo ed è parte integrante di uno stile di vita sano. Per attività fisica moderata e regolare si intende semplicemente praticare un'attività motoria (non necessariamente sportiva) che non sia eccessivamente intensa (ad esempio, camminare, correre, nuotare o pedalare, fare giardinaggio, salire le scale, ecc.), per almeno 30 minuti al giorno e per almeno 5 giorni alla settimana.
- **La convivialità**: indica il piacere che deriva dallo stare con gli altri. Il pasto conviviale è quello in cui ci si confronta assaporando gusti di alimenti diver-

si. Tre sono gli ingredienti che dovrebbero essere ben amalgamati per fare del pasto un'esperienza conviviale: 1) il gusto di mangiare, ossia il piacere di assaporare pietanze varie, cogliendone la consistenza, il profumo, il colore, ecc. (che non è solo buono o non buono); 2) il piacere di ricevere e accettare il cibo insieme agli altri; questo piacere è legato all'avere un proprio posto a tavola all'interno del gruppo (la famiglia, la classe), alla conversazione, alla possibilità di incontrare nel pasto la dimensione dell'accettazione del dono, rappresentata dal cibo; 3) le regole della tavola (l'impiego delle posate, la successione delle portate ma anche lo stare composti, aspettare i commensali, stare attenti al cibo). La convivialità a tavola è stata riscoperta come elemento fondante per la prevenzione dei disordini alimentari, il cibo come piacere è un elemento fondamentale per il benessere psico-fisico.

- **La stagionalità** della frutta e della verdura indica che occorre saper scegliere l'alimento vegetale proprio del suo periodo di raccolta durante l'anno. È stato dimostrato che i prodotti vegetali di stagione presentano le migliori caratteristiche merceologiche e nutrizionali. Inoltre sembra che il ritmo delle stagioni corrisponda meglio alle esigenze dell'organismo in quel particolare periodo dell'anno. Consumando prodotti di stagione si spende meno e si evita l'acquisto di alimenti che provengono da Paesi terzi e/o sottoposti a colture intensive sotto serra con trattamenti chimici che possono essere indesiderati. Non c'è dubbio, infatti, che il massimo del sapore e dei principi nutritivi si concentrino nei prodotti che raggiungono la giusta maturazione secondo i ritmi della natura, nel luogo di coltivazione, godendo del sole e del nutrimento naturale del terreno.
- **I prodotti locali** comportano in primo luogo la riduzione dell'inquinamento, del consumo di energia e del traffico per il trasporto della merce. I prodotti locali, inoltre, dovendo viaggiare di meno, possono arrivare più freschi sulle nostre tavole e quindi richiedono meno conservanti. I prodotti locali spesso si accompagnano a colture e culture tradizionali della propria zona; sia le colture che le culture rischiano di scomparire sotto le spinte di uniformità del mercato globale. Mangiare prodotti tradizionali è un modo per allungare la loro vita e proteggere la biodiversità, oltre che conservare un mondo di sapori, ricette e tradizioni. Il cibo conserva tanto meglio le sue caratteristiche quanto più vicino è il luogo di produzione a quello del consumo.

Seguono, poi, dalla base verso l'apice, gli alimenti che devono far parte di tutti i pasti della settimana, quelli che vanno introdotti ogni giorno, ma non necessariamente a tutti i pasti, e infine i cibi che si devono introdurre nell'arco della settimana, variando di volta in volta la composizione dei pasti. In cima alla piramide sono collocati gli alimenti con cui è bene non esagerare. È consigliata la massima cautela e moderazione nell'assunzione di alcol: secondo l'OMS, meno alcol è meglio. Il consumo di bevande alcoliche è invece assolutamente da evitare durante l'adolescenza.

E la piramide regala anche altre perle di saggezza alimentare da far proprie ogni giorno:

1. *Bere molta acqua*: l'acqua è la bevanda più naturale e più sana, idrata l'organismo e contribuisce a reintegrare il suo patrimonio di sali.
2. *Variare i colori di frutta e verdure*: l'ottimale sarebbe consumare cinque porzioni al giorno di frutta e verdure di colore diverso, perché ad ogni colore corrisponde il contenuto di diverse sostanze specifiche ad azione protettiva. Infatti il contenuto prezioso in acqua, vitamine, sali minerali, fibre e antiossidanti mantengono in salute il nostro organismo.

Dalla piramide alimentare non deve scaturire quindi nessuna promozione di alimenti particolari né tantomeno la demonizzazione di alimenti da ridurre perché considerati a rischio.

La chiave di lettura deve essere l'importanza nella dieta abituale di tutti e sette i gruppi di alimenti, senza gerarchie qualitative (anche se gli alimenti alla base della piramide potranno essere consumati in misura quantitativamente superiore di quelli situati più in alto) e, soprattutto, l'opportunità di alternare, ruotare e combinare gli alimenti dei diversi gruppi al fine di coprire i fabbisogni di calorie e nutrienti.

Gli studi scientifici lo dimostrano: la salute si costruisce a tavola sulla base del cibo che mangiamo. L'alimentazione è un preziosissimo strumento di salute. Il buon funzionamento di tutti i nostri organi è determinato dalla quantità e dalla qualità dei nutrienti che introduciamo quotidianamente. L'organismo umano ha bisogno di tutti i tipi di nutrienti per funzionare correttamente. Per questo motivo è importante variare i cibi quotidianamente per introdurre tutti i nutrienti necessari al suo buon funzionamento.

## Alimentazione e adolescenza

Nutrirsi bene durante l'adolescenza è fondamentale per la buona salute di un adulto: è come costruire una casa con solide fondamenta.

L'adolescenza è un momento delicato, caratterizzato da un'incontrollata esplosione di cambiamenti fisici, psicologici e sessuali. Durante questa fase il corpo si trasforma si diventa uomini e donne a tutti gli effetti. La trasformazione del corpo e della sua evoluzione in una nuova veste (quella adulta) porta con sé tante incertezze, per la prima volta si ha davvero paura del giudizio degli altri sull'aspetto fisico.

I ragazzi e le ragazze vivono questi cambiamenti in modo diverso ma la natura del disagio è comune, ci si lascia influenzare dal giudizio degli altri sull'aspetto fisico e il rapporto con il cibo si fa davvero delicato. Il cibo può generare comportamenti disordinati e può essere utilizzato per sfogare dolori nascosti. È frequente in questa fase che si dimagrisca o si ingrassi molto. Le ragazze sono le più vulnerabili, probabilmente perché più attente e preoccupate di rispettare i canoni di bellezza (seguendo diete bizzarre e squilibrate o affidandosi a consigli di inesperti) ma anche i ragazzi non sanno bene come affrontare questi problemi.

Durante l'adolescenza, le influenze sulle abitudini alimentari d'altra parte non mancano: è l'età delle prime occasioni per scelte alimentari autonome, condizionate da consigli pubblicitari e dalla necessità di omologarsi al gruppo.

La crescente autonomia, la maggior partecipazione alla vita sociale e la presenza di un programma di attività sportiva hanno un grande impatto sull'assunzione del cibo. La prima colazione è spesso trascurata o addirittura omessa dagli adolescenti. Anche se l'appetito è grande, gli orari dei pasti sono irregolari a causa dei numerosi impegni scolastici ed extrascolastici. Per le ragazze non mangiare a pranzo generalmente è considerato come un modo per controllare il peso; le diete seguite possono essere spesso bizzarre e squilibrate.

A questo punto, le scelte alimentari diventano importanti e la famiglia ha il ruolo fondamentale di contribuire, con il buon esempio, a promuovere e favorire una buona alimentazione. Infatti le abitudini alimentari che influiscono sulle preferenze in fatto di cibi, sul consumo energetico, sull'assunzione di nutrienti, si sviluppano generalmente nella prima infanzia e si consolidano in particolare durante l'adolescenza, costituendo un elemento

decisivo tanto per la salute in quelle fasi, quanto per la salute e la qualità di vita nelle età successive.

Se l'età infantile è caratterizzata da una difficoltà reale di comprensione del ruolo svolto dall'alimentazione, mediata e interpretata totalmente dai genitori; il periodo dell'adolescenza, invece, vede il graduale allentamento del legame con le abitudini alimentari della famiglia.

Proprio per non incorrere in queste problematiche ma per educare il ragazzo all'importanza di un'alimentazione adeguata e costante, è dunque fondamentale orientare le abitudini alimentari e molto dipende dagli stimoli che si ricevono direttamente in famiglia.

Un corretto processo di crescita e sviluppo legato ad una adeguata nutrizione pone le basi per il mantenimento di future buone condizioni nutrizionali nell'età successive a quelle dello sviluppo.

È verosimile che – per quanto possa essere provabile dal punto di vista scientifico – esista un benefico "effetto memoria" che, attraverso l'acquisizione di corretti stili alimentari in età infantile/giovanile, agevoli il suo mantenimento anche in età adulta.

L'adolescenza è un periodo di intensa attività anabolica, l'organismo si trasforma rapidamente e la velocità di accrescimento è massima, comportando, oltre l'allungamento delle ossa, un aumento del volume della massa muscolare, del tessuto adiposo e di tutti gli organi.

Il fabbisogno di nutrienti in questo periodo dovrebbe essere da un lato sufficientemente ricco per coprire le aumentate richieste dei processi di crescita e dall'altro modellato a scopo preventivo per evitare squilibri nutrizionali soprattutto di calcio e ferro. Quindi si consiglia di:

- privilegiare l'impiego di alimenti ricchi in calcio e fosforo per sostenere il rapido ricambio e accumulo di massa scheletrica (quasi il 50% nell'adolescenza);
- garantire un buon apporto di ferro soprattutto nelle femmine, in cui il ciclo mestruale determina mensilmente la perdita di una considerevole quota (10-18 mg) di questo importantissimo microelemento.

## Raccomandazioni per una dieta e uno stile di vita corretto nell'adolescenza

La dieta deve essere varia per garantire l'introduzione di tutti i nutrienti necessari per un armonico sviluppo psicofisico e per un corretto funzionamento dell'organismo.

Per questo motivo, eventuali regimi dietetici miracolosi e stravaganti sono estremamente pericolosi perché possono esporre a gravi carenze nutrizionali, soprattutto in un organismo che sta completando la propria maturazione, e provocare danni irreversibili.

Se hai dubbi o problemi rivolgiti a professionisti del settore, al tuo medico, nutrizionista, dietista per avere indicazioni affidabili e specifiche per la tua alimentazione che deve essere adeguata alle reali esigenze individuali e non può essere uguale per tutti, e non affidarti al passaparola o a quello che hai letto su qualche pagina web, o al parere di un parente o di un amico.

Qui di seguito si propone un elenco di consigli alimentari specifici nella fase adolescenziale:

1. Assumere ogni giorno tutti i principi nutritivi: acqua, carboidrati, lipidi, proteine, vitamine e sali minerali di cui l'organismo ha bisogno. Per questo motivo è importante variare, combinare e ruotare gli alimenti evitando la monotonia dei sapori e, quel che è peggio, classificando i cibi in buoni e cattivi.
2. Distribuire l'assunzione di cibo in cinque momenti della giornata: colazione, spuntino, pranzo, merenda e cena.
3. Iniziare la giornata con una ricca colazione: dopo un digiuno notturno di 9-10 ore, l'organismo ha assoluto bisogno di fare rifornimento e la prima colazione deve fornire tutte le energie necessarie per iniziare la giornata e affrontare le attività scolastiche del mattino, per evitare cali di attenzione e di concentrazione durante la giornata. *Invece accade, frequentemente che la colazione venga fatta al "volo" o addirittura saltata... nulla di più sbagliato!* Come deve essere la prima colazione? Latte o yogurt, importanti fonti di calcio oltre che di proteine. Il latte migliore deve essere quello fresco, pastorizzato, di alta qualità. Cereali per garantire energia prontamente assimilabile; vanno benissimo pane, biscotti, fiocchi di cereali, muesli, dolci preferibilmente fatti in casa (ciambellone, biscotti e crostate); i prodotti dolciari industriali di qualità possono essere una so-

luzione e consumati senza esagerare. Frutta fresca, spremute di frutta o succhi di frutta per assicurare una giusta dose di vitamine e sali minerali; si può anche optare per la colazione salata, per esempio toast con prosciutto cotto e formaggio, tè e spremuta.

4. Nella dieta giornaliera non devono mai mancare cereali e legumi (pane, pasta, riso, orzo, farro, cuscus, patate, ecc.) nutrienti di base dell'alimentazione perché costituiscono la fonte energetica di pronto consumo.
5. Alternare nella dieta carne, pesce, uova che contengono proteine animali di alto valore biologico.
6. Assumere regolarmente latte e derivati perché fonti di proteine di elevata qualità biologica, calcio e alcune vitamine.
7. Frutta e verdura: cinque porzioni al giorno per garantire e coprire il fabbisogno di vitamine, sali minerali e acqua. Scegliere sempre prodotti stagionali freschi permette di sfruttare al meglio il patrimonio vitaminico-nutrizionale di frutta e verdura (e anche di risparmiare!). Frutta e verdura, infatti, raggiungono il massimo delle qualità gustative e delle proprietà nutritive maturando nel luogo di produzione. Inoltre scegli e ruota cinque porzioni di frutta e verdura di colore diverso perché ciascun colore corrisponde a sostanze specifiche ad alto potere antiossidante e dunque ad azione protettiva.
8. Acqua: l'ingrediente che non deve mai mancare! Il nostro corpo è costituito per il 60-70% di acqua. L'acqua è indispensabile per lo svolgimento di tutti i processi fisiologici e delle reazioni chimiche che avvengono nel nostro organismo, ha un ruolo essenziale nella digestione, assorbimento e trasporto dei nutrienti. È inoltre il mezzo principale attraverso cui sono eliminate le sostanze di scarto derivate dai processi metabolici. Non aspettare di avere sete per bere: quando si prova la sensazione di sete il nostro corpo è già a corto di acqua. Basta una perdita del 2-3% dell'umidità corporea per accentuare la sensazione di fatica, mentre un deficit più elevato può produrre sintomi più gravi sino al temutissimo colpo di calore. Evitare di bere bevande industriali zuccherate e bevande alcoliche. L'alcol è una sostanza tossica che causa danni diretti a molti organi, soprattutto fegato e cervello, e che può indurre dipendenza fisica e psicologica. Attenzione anche agli **energy drink**: sono bevande analcoliche contenenti caffeina, vitamine e altri ingredienti come taurina, ginseng e guaranà. Pubblicizzate come bibite che aumentano le energie, migliorando le prestazioni

fisiche e mentali, sono diventate di gran moda anche tra i giovanissimi e consumate con leggerezza; ma attenzione, perché gli alti livelli di caffeina possono causare nausea, vomito, tachicardia, agitazione, tremore.

9. Attività fisica: al concetto di alimentazione equilibrata deve essere affiancato uno stile di vita attivo e dinamico che preveda lo svolgimento regolare di attività fisica. Questo principio vale per tutte le fasi della vita, ma durante l'adolescenza assume un ruolo cruciale per lo sviluppo fisico e psicoemotivo dell'individuo. Fare attività fisica regolarmente fa bene:

- Al fisico:
  - ✓ sviluppo dello scheletro;
  - ✓ incremento e potenziamento delle masse muscolari;
  - ✓ rafforzamento delle strutture articolari;
  - ✓ prevenzione di posture viziate;
  - ✓ migliori prestazioni di cuore e polmoni;
- Alla mente:
  - ✓ potenziamento della capacità di concentrazione e memorizzazione;
  - ✓ miglior apprendimento e rendimento scolastico;
  - ✓ maggiore capacità di adattabilità ai diversi impegni quotidiani;
  - ✓ potenziamento dei meccanismi di autocontrollo e di risposta allo stress.
- Al carattere:
  - ✓ contributo positivo nel plasmare la personalità;
  - ✓ sviluppo delle abilità di gruppo;
  - ✓ sviluppo delle capacità di socializzazione e collaborazione;
  - ✓ educazione al rispetto e all'osservanza delle regole.

10. Non saltare i pasti.



# Come e quando aumentare le calorie e i nutrienti

L'adolescenza è una fase in cui l'individuo comincia a subire modifiche somatiche e psicologiche e a perdere le caratteristiche dell'infanzia. È fondamentale per un adolescente avere un'immagine positiva del proprio corpo, accettare il cambiamento e potersi confrontare con i coetanei.

Negli adolescenti con fibrosi cistica questo processo può essere ostacolato e spesso i ragazzi temono che i cambiamenti che vedono nei coetanei non avvengano: nei maschi c'è il timore di non raggiungere una statura adeguata o di avere una scarsa muscolatura, le ragazze subiscono la pressione sociale che spinge verso l'eccessiva magrezza, in contrasto con le raccomandazioni del dietista di una dieta ipercalorica.

Anche il rapporto con le figure genitoriali diventa conflittuale, c'è il desiderio o la paura dell'autonomia e questo è evidente nella gestione della patologia. Assumere la terapia enzimatica sostitutiva, farmaci per bocca, terapia antibiotica per bocca o per aerosol, pulizia e disinfezione dei nebulizzatori, tutte pratiche che un adolescente può iniziare a gestire da solo, come imparare i nomi dei farmaci che si assumono e iniziare a parlare personalmente con gli operatori del centro, capire se ci sono dei sintomi e descriverli, parlare in privato di cose che gli creerebbero imbarazzo in presenza dei genitori. Insomma la gestione in proprio della malattia può rappresentare un passo importante per la conquista dell'autonomia. Con i coetanei si sforzano di nascondere la patologia, quindi reprimono la tosse, non fanno terapie, non assumono la terapia enzimatica sostitutiva quando mangiano in presenza di altri.

Affrontare l'argomento con gli altri può essere complicato, non è necessario dire a tutti della propria patologia, ma sicuramente agli amici più stretti e agli insegnanti andrebbe comunicato, in modo da risparmiare le energie che servono per nascondere un problema e sentirsi a proprio agio in caso di assenze prolungate per ricoveri o terapie più impegnative.

Il fabbisogno energetico degli adolescenti con fibrosi cistica è aumentato rispetto ai coetanei, pertanto la loro dieta dovrà essere ipercalorica. Tranne in alcune condizioni, come in caso di riacutizzazione della malattia respiratoria che comporta una condizione di inappetenza, il fabbisogno energetico è soddisfatto dalle abitudini alimentari degli adolescenti, ormai sempre più ricche di grassi e di prodotti del fast-food. Nelle situazioni di inappetenza o di rifiuto delle raccomandazioni per il bisogno di uniformarsi a modelli socialmente accettati o in caso di non assunzione di estratti pancreatici, le conseguenze sulla salute sono molteplici:

- perdita di peso e incapacità di affrontare le infezioni respiratorie;
- ricorso a terapie più prolungate che richiedono un ricovero domiciliare od ospedaliero;
- malassorbimento e perdita di peso in caso di non assunzione della terapia enzimatica sostitutiva.

---

### **Consigli per raggiungere il fabbisogno calorico raccomandato**

Una corretta alimentazione, abbiamo visto, che è fondamentale per le persone con fibrosi cistica per ottenere e mantenere uno stato di benessere. L'apporto calorico raccomandato deve essere maggiore rispetto a quello consigliato dai Larn per la popolazione generale, ma il trattamento va sempre personalizzato e bisogna tenere conto di età, peso, sesso, attività fisica, condizioni di salute e abitudini alimentari del soggetto.

Alcuni semplici consigli possono essere d'aiuto.

### **Non saltare i pasti**

Spesso il pasto che risulta più facile saltare è la prima colazione. Presi dai ritmi frenetici della giornata sempre più spesso si esce di casa senza fare

colazione. Si tratta di una cattiva abitudine che va modificata cercando di educare e coinvolgendo tutta la famiglia.

Ogni adolescente dovrebbe sempre iniziare la giornata con una ricca colazione, non saltare pranzo e cena, e intervallare questi 3 pasti principali con 2-3 spuntini.

### **Variare la dieta**

La dieta dovrebbe essere quanto più possibile varia, in modo da soddisfare le esigenze nutrizionali senza diventare monotona.

### **Non eliminare i carboidrati dai pasti**

Sempre più frequentemente vi è la tendenza a eliminare i carboidrati dalla dieta, per evitare l'aumento del peso corporeo.

I carboidrati si distinguono in complessi e semplici. I secondi possono essere ridotti nella dieta: lo zucchero comune che aggiungiamo alle bevande, nonché le bevande zuccherate che si trovano in commercio, ricche di zuccheri e con uno scarso valore nutrizionale. È invece necessario assumere carboidrati complessi ad ogni pasto (pane, pasta, riso, patate).

### **Aumentare l'apporto di acqua**

Il consumo di acqua durante la giornata non deve andare al di sotto di 1 litro e 1/2, e deve aumentare nei periodi dell'anno più caldi. Se si svolge attività fisica, è consigliato integrare la dieta anche con sali minerali.

### **Aumentare il consumo di frutta e verdura**

Frutta e verdura sono alimenti ricchi di minerali, vitamine e fibre fondamentali anche per la regolarità intestinale. È importante assumerne al giorno, tra frutta e verdura, 5 porzioni.

Preferire sempre il consumo di frutta e verdura di stagione.

### **Ridurre le distrazioni**

Il pasto dovrebbe essere un momento per stare seduti a tavola e a cui dedicare del tempo. Quindi cellulari, tablet, videogiochi e televisione, che sono fonti di distrazione, dovrebbero essere tenuti spenti.

## Aumentare la densità calorica dei pasti

In caso di inappetenza, bisogna proporre ai ragazzi porzioni più piccole e aumentare il potere calorico senza aumentarne il volume, aggiungendo condimenti, salse, frutta secca, che è anche ricca di acidi grassi polinsaturi.

Un ottimale stato nutrizionale influenza positivamente la qualità di vita dei pazienti con fibrosi cistica. Laddove con le modifiche delle abitudini alimentari non si riesca a raggiungere uno stato nutrizionale adeguato, si possono utilizzare in aggiunta alla dieta degli integratori ipercalorici e iperproteici.

## Importanza dell'attività fisica

È importante che i ragazzi possano praticare attività fisica: lo sport aiuta a sviluppare stima di sé e del proprio corpo, spinge a migliorare le proprie capacità fisiche e psichiche e a socializzare con gli altri.

L'attività maggiormente consigliata è quella di tipo aerobico (corsa, ciclismo, nuoto, calcio, ecc.): nel corso di questo tipo di attività, i polmoni devono rispondere ad una maggiore richiesta di ossigeno, per questo aumenta la frequenza del respiro e si attivano quei volumi polmonari di riserva che normalmente non vengono usati durante il riposo. Tuttavia anche gli esercizi anaerobici (come il sollevamento pesi), possono svolgere un ruolo importante nel potenziare la massa muscolare.

L'attività fisica contribuisce a:

- migliorare la resistenza dei muscoli respiratori e quindi la funzionalità polmonare;
- favorire l'espettorazione di muco;
- migliorare il grado di dispnea;
- migliorare la qualità della vita;
- regolare il metabolismo degli zuccheri.

Naturalmente l'attività deve sempre essere commisurata allo stato di salute della persona e alla situazione clinica, quindi è sempre meglio parlare con gli operatori del centro di riferimento, in modo che possano consigliare il tipo di attività, la durata e l'intensità, nonché le eventuali modifiche dell'apporto calorico e proteico e la necessaria supplementazione con sali minerali.

# Esperienza del gusto: bisogno o desiderio?

*L'importante non è quello che hanno fatto di noi,  
ma quello che facciamo noi stessi  
di ciò che hanno fatto di noi*

Jean Paul Sartre

L'essere umano costruisce la propria identità attraverso un percorso di crescita e identificazioni nelle figure di riferimento, che negli anni dell'adolescenza diviene spesso delicato proprio per la necessità di svincolo che l'adolescente sperimenta. L'adolescenza, periodo della vita umana compreso tra i 12 e i 18 anni circa, è quella fase dell'esistenza caratterizzata da una transizione dallo stato infantile a quello adulto dell'individuo, è correlata ad una fase di ristrutturazione e rifondazione dell'identità, un momento di profonde trasformazioni che riguardano il corpo, il funzionamento mentale e le relazioni sociali. L'adolescente deve integrare i cambiamenti del suo corpo indotti dalla pubertà, trasformare i legami con i suoi genitori, accettare la separazione dal mondo infantile e rifondare la sicurezza di sé. Tutto ciò provoca una tensione, che lo spaventa e lo trova impreparato. Ma di tale tensione che, volente o nolente agisce e subisce, l'adolescente ha bisogno per riorganizzarsi e divenire adulto, per modificare l'ambiente, per conoscersi, per diventare più assertivo, per raggiungere gli scopi e le mete che la sessualità gli assegna, per separarsi dagli oggetti del passato, insomma ne ha bisogno per soggettivarsi. Essere adolescenti, dunque, è di per sé un'e-

sperienza complessa, una potenziale fonte di disagio, e la consapevolezza di aver fin dall'infanzia una malattia come la fibrosi cistica può portare a diverse reazioni nei confronti di se stessi, della famiglia, del proprio medico, della scuola, delle relazioni con i pari.

La famiglia si sente a disagio, si domanda quale sia la cosa giusta da fare. I genitori, in fondo, hanno la consapevolezza che il loro figlio sta diventando grande, ma possono essere riluttanti ad ammetterlo, possono essere preoccupati di fronte alle richieste di autonomia e spaventati dal fatto di dover riorganizzare un equilibrio che ha funzionato bene per molto tempo. Il genitore dovrebbe essere sufficientemente flessibile da accogliere sia le richieste di protezione e sostegno in merito all'andamento della patologia e all'impegno quotidiano della terapia, sia la spinta all'autonomia del figlio, per aiutarlo nella ricerca della propria individualità senza farlo sentire solo e sfiduciato nei momenti più delicati e difficili della malattia, e allo stesso momento infondere fiducia per investire sul proprio desiderio di crescere e costruire il suo futuro. È pur vero, che l'adolescente fa ben poco per agevolare l'armonia familiare, è sempre alla ricerca del conflitto, mette in discussione idee e valori genitoriali così come le indicazioni terapeutiche del medico, del fisioterapista e del dietista. Tali contrasti permettono al ragazzo di conoscersi meglio, di confrontare le sue idee, di definirsi rispetto al punto di vista altrui. Impara alcune abilità sociali quali la capacità di ascolto, la comunicazione, la negoziazione, che saranno indispensabili per la futura vita relazionale, ma soprattutto il senso di responsabilità di cogliere le indicazioni terapeutiche quali opportunità per prendersi cura, con il passar del tempo in maniera sempre più autonoma, della sua salute e del suo desiderio di vivere.

La definizione del desiderio è resa problematica dalla sua confusione semantica con il bisogno. Se la differenziazione tra i due termini è già difficile sul piano concettuale, la loro sovrapposizione nel linguaggio comune è quasi la prassi. Nel campo del bisogno l'appagamento fisico del desiderio è il sollievo che si ricava da una diminuzione della tensione, l'uso dell'altro è impersonale, ce ne serviamo per scaricare una tensione. La presenza del desiderio cambia le cose radicalmente: non possiamo desiderare senza rispettare il desiderio dell'altro, altrimenti l'altro non è vivo e desiderabile. E ciò vale in tutte le relazioni. Questo discorso centrale del rispetto dell'altro non viene da un imperativo morale separato dal desiderio, viene dalle dinamiche, dalla logica intrinseca del desiderio stesso: se l'altro è solo uno strumento nelle mie mani

non è più vivo e desiderabile. Dove c'è la relazione di desiderio siamo paritari con l'altro, non esiste un rapporto di potere all'interno della relazione di desiderio, non si può prevaricare l'uno o l'altro. È chiaro che ci sono momenti in cui uno sconfina nei confronti dell'altro, ma devono essere all'interno di un incontro che nel suo insieme resta paritario. Il desiderio ci porta quindi in un campo di relazioni complesse dove l'altro è indispensabile e riconosciuto nella sua alterità. In una relazione di desiderio noi investiamo l'incertezza fra l'essere desiderati e il non esserlo.

Il desiderio è un tema centrale per ciascuno di noi perché è all'origine della vita psichica ed è il motore della nostra esistenza, segue una visuale di qualità fondata sull'esperienza "gustativa": insegue il piacere dei sensi, persiste nelle variazioni di intensità e di ritmo, nell'assaporare il mutare delle proprietà. Ogni cosa che ci piace va gustata: assaggiata, sperimentata, goduta in profondità. Noi gustiamo il corpo dell'innamorato così come un piatto di pasta, un libro, un brano musicale, un film. Prendiamo il piatto di pasta, lo facciamo permanere dentro di noi come esperienza gustativa: rispettiamo le sue intrinseche qualità. Assaporare una pietanza è un susseguirsi di sensazioni in cui tutti i sensi entrano in scena, ammirarne i colori e le forme, avvertirne gli aromi quando la mastichiamo, riconoscerne i gusti basilari, apprezzarne le consistenze, sentire il suono quando le mordiamo. Ogni cosa la godiamo nella misura in cui ci sorprende, ci sfugge, non ci permette una sua definizione una volta per sempre.

Immaginate di mangiare un piatto di spaghetti con le vongole. Sul versante del desiderio si mangia per gustare, per sentire le trasformazioni che accadono dentro di noi, per cogliere le differenze della qualità degli ingredienti e del modo in cui il piatto è stato cucinato. L'esperienza gustativa non è mai uniforme e lineare. Se invece seguo la logica del bisogno, io mangio per saziarmi e qualsiasi pietanza è indifferente.

Il nostro rapporto con il cibo affonda le sue radici nell'esperienza dell'allattamento. Con un allattamento buono il bambino ottiene tre cose: si sfama, gusta il piacere del latte, gode sensualmente del seno materno, viene in contatto con tutto ciò che è altro da sé e portare alla bocca un oggetto rappresenta il modo per conoscerlo: ciò crea un coinvolgimento e apre il bambino all'esperienza del mondo. Il lattante non si alimenta per crescere sano, né per mantenersi in vita: sono entrambe prospettive che non gli appartengono. La cessazione dello stimolo della fame è un aspetto importante, ma

non è l'aspetto più significativo della sua esperienza di allattamento. Vivere esperienze direttamente piacevoli è più importante dell'evitare il dispiacere. La piacevolezza del latte è sovradeterminata dalla qualità sensuale a cui resta per sempre associata e per questo il nostro rapporto con il cibo ha sempre una componente erotica, così come la sessualità ha sempre una sfumatura alimentare. Nell'adolescenza l'alimentazione segue gli stessi principi generali di quella del bambino e si avvicina, man mano che il corpo cresce, al fabbisogno dell'adulto. Ma l'esperienza del gustare in adolescenza è caratterizzata dall'oscillazione. Da una parte c'è chi è molto curioso e ricerca con interesse cibi nuovi, ad esempio assaggiare e gustare dolci o piatti tipici di altri paesi; in queste persone prevale il gusto dell'avventura alimentare, di sperimentare sensazioni diverse e di trovare sorprese piacevoli ed intense. Dall'altra parte invece c'è chi ha difficoltà a cambiare le abitudini alimentari, con la tendenza a mangiare sempre le stesse cose e a non sperimentare nuovi modi di cucinare; questo rappresenta la riluttanza più in generale di fare spazio al nuovo, a ciò che è sconosciuto, mantenendo le stesse abitudini che ci fanno sentire al sicuro con il rischio però di non scoprire nuovi aspetti di sé e del mondo. Mangiare e bere è l'espressione di un bisogno naturale, coltivato dall'essere umano al punto da trasformarlo in un'esperienza culturale ricca e complessa, carica di significati, ma dunque anche uno dei maggiori godimenti della vita. Nel cibo sono sintetizzate anche le regole della convivialità. Nelle circostanze conviviali, quando siamo assieme agli altri comunichiamo attraverso il cibo il nostro stato d'animo, paure, emozioni. Nel caso della fibrosi cistica, assumere la terapia durante i pasti a scuola, in presenza di amici e compagni di classe, diventa motivo di imbarazzo e può interferire con il proprio vivere quotidiano. Gli amici diventano fondamentali, non sono più dei compagni di giochi ma dei confidenti e delle persone con cui confrontarsi, trascorrere il tempo libero, condividere interessi e sentirsi più forti perché non soli. Ma in alcuni casi, come a mensa o al pub il sabato sera, appartenere ad un gruppo può far assumere comportamenti contrari ai propri interessi per la paura del giudizio o delle troppe domande da parte degli altri. In tali circostanze, vista l'importanza per la patologia di un ottimale stato nutrizionale, anche l'indicazione di aumentare il peso corporeo, rispetto ai modelli imposti dalla società, viene spesso percepita come un'ulteriore indicazione terapeutica piuttosto che un'esperienza gustativa dell'appagamento del desiderio e del piacere di condividere momenti piacevoli con gli altri.

La dimensione del gusto e tutto ciò che a vario titolo è incluso, per esempio l'atto di cucinare il cibo, che procura piacere tanto a chi lo cucina quanto a chi lo consuma, sono anche parte integrante della nostra cultura, e ne sono conferma gli innumerevoli modi che ci siamo inventati per appagare il piacere di mangiare, ben oltre la soddisfazione del bisogno primario.





# COLAZIONI





# TORTA ALLE NOCCIOLE

## INGREDIENTI

Per la frolla:

- 500 g di farina
- 1 uovo intero
- 200 g di burro
- 200 g di zucchero
- 1 bustina di lievito
- 2 bustine di vanillina

Per la farcitura:

- 300 g di nocciole sgusciate
- 350 g di zucchero + 4 albumi
- 5 cucchiaini di marmellata di ciliege

## Preparazione



**LUNGA**

Preparate un composto mescolando insieme la farina, il tuorlo d'uovo e il burro ammorbidito, incorporate l'albume d'uovo montato con lo zucchero e aggiungete la vanillina e il lievito.

Stendete il composto, farcite con la marmellata di ciliege e ricoprite con una glassa costituita dagli albumi montati a neve con lo zucchero e le nocciole tritate. Fate cuocere in forno a 180° per 40 minuti.

## FAGOTTINI DI PASTA SFOGLIA RIPENI

### INGREDIENTI PER 4 FAGOTTINI

- 1 rotolo di pasta sfoglia rettangolare
- 250 g di mele
- 60 g di zucchero
- 4 g di cannella in polvere
- 12 g di succo di limone
- 60 g di confettura di albicocca
- zucchero a velo

### Preparazione



**MEDIA**

Tagliate le mele a cubetti, fate cuocere in un pentolino lo zucchero, la cannella e il succo di limone, poi unite la polpa di mela e la confettura di albicocca e

mescolate il tutto. Tagliate la pasta sfoglia in 4 quadrati, spennellate un po' di liquido di cottura sui bordi e versate il composto al centro. Chiudere il fagottino e incidete con un coltello la superficie. Spennellate con il liquido di cottura e infornate a 220° per circa 10-15 minuti. Infine spolverizzare con zucchero a velo.



# PANCAKE

## INGREDIENTI PER 10 PANCAKE

- 25 g di burro
- 125 g di farina 00
- 2 uova
- 200 g di latte intero
- 6 g di lievito in polvere
- 15 g di zucchero
- sciroppo d'acero o miele
- granella di mandorle

## Preparazione



**MEDIA**

Dividete gli albumi dai tuorli, poi a quest'ultimi aggiungete il burro fuso intiepidito e il latte, il lievito e la farina setacciata.

Montate da parte gli albumi con lo zucchero e incorporateli alle uova.

Riscaldare una padella antiaderente, ungerla con un po' di burro e versare al centro un mestolo di preparato. Cuocete da entrambi i lati e farcite a piacere.

## SALAME DI CIOCCOLATO CON PISTACCHI

### INGREDIENTI

- 270 g di biscotti secchi
- 60 g di zucchero
- 80 g di cioccolato al latte
- 25 g di cacao amaro
- 60 g di pistacchi
- 45 g di burro
- 70 ml di latte intero
- 2 cucchiai di rum
- zucchero a velo

### Preparazione



**BREVE**

Tritate i biscotti secchi e i pistacchi in maniera grossolana, e aggiungete lo zucchero e il cacao. Sciogliete il cioccolato e

il burro, a questo aggiungete il liquore e il latte. Compattate con le mani, mettete su carta da forno per dare la forma di un salame e conservate in frigo. Prima di servirlo, togliete la carta da forno e spolverizzate con zucchero a velo.

## BARRETTE VELOCI DI RISO SOFFIATO

### INGREDIENTI PER 10 BARRETTE

- 200 g di cioccolato al latte
- 100 g di riso soffiato
- 25 g di burro

### Preparazione

Far sciogliere burro e cioccolato. Una volta fusi, aggiungete il riso soffiato e

mescolate bene. Stendete il composto in una teglia ricoperta da carte da forno e fate raffreddare in frigo. A questo punto, tagliate le barrette.

## BOMBOLONI DA FARCIRE

### INGREDIENTI PER 8 BOMBOLONI

- 250 g di farina 00
- 12 g di lievito di birra
- 2 g di sale fino
- 25 g di zucchero
- 1 uovo
- 50 g di acqua
- 20 g di burro
- olio di semi per la frittura

### Preparazione



**LUNGA**

Mescolate la farina, lo zucchero, il sale, il lievito sbriciolato e l'acqua, poi aggiungete l'uovo e lavorate fin quando l'impasto non risulta compatto, a questo punto aggiungete il burro. Ricoprite l'impasto che si è adagiato in una ciotola con la pellicola trasparente e lasciate lievitare per 2 ore.

Passate le 2 ore stendete l'impasto con uno spessore di 3 cm e con un coppapasta ritagliate dei dischi, fate lievitare per altre 2 ore e successivamente friggete e spolverizzate con zucchero a velo. Farcite a piacere.

# CANNONCINI DI SFOGLIA RIPIENI DI CREMA ALLA NOCCIOLA

## INGREDIENTI PER 12 CANNONCINI

- 1 rotolo di pasta sfoglia rettangolare
- 1 uovo
- zucchero
- crema alla nocciola
- nocciole tritate

## Preparazione



**BREVE**

Ritagliate delle strisce larghe circa 2 cm, spennellate con l'uovo sbattuto e arrotolate la pasta sfoglia su una forma per

cannoncini, cospargete con lo zucchero e cuocete in forno a 200° per 20 minuti. Una volta raffreddati, togliete la forma, riempite con crema alla nocciola e decorate la bocca del cannoncino con granella di nocciola.



## MANDORLE CROCCANTI

### INGREDIENTI

- 150 g di mandorle tostate
- 170 g di zucchero
- 35 g di acqua
- limone

### Preparazione



**BREVE**

Versate in un pentolino acqua, limone e zucchero facendoli sciogliere a fuoco lento. Tritate le mandorle e aggiungete

al caramello mescolando bene. Versate il composto ancora caldo in una teglia foderata con carta da forno e livellate la superficie.

Tagliate le barrette prima che il composto si raffreddi completamente.

# SPUNTINI





# BISCOTTI AL FORMAGGIO

## INGREDIENTI PER 25 BISCOTTI

- 125 g di farina
- 80 g di burro
- 120 g di parmigiano
- acqua q.b.
- 1 pizzico di bicarbonato
- un pizzico di sale
- spezie (rosmarino, salvia, finocchietto, erba cipollina, semi di sesamo, ecc.)

## Preparazione



**BREVE**

In una ciotola mescolate farina, burro, parmigiano, bicarbonato e sale; se serve aggiungete un po' d'acqua.

Formate un panetto, stendete e ricavate dei biscotti, spennellateli con latte e aggiungete le spezie. Infornate 180° per 10 minuti.

# BRUSCHETTA ALLO STRACCHINO CON UOVA CRUMBLE E SEMI DI ZUCCA

A CURA DELLO CHEF **FABRIZIO BOCA**

## INGREDIENTI

- 1 fetta di pane di grano duro
- 80 g di stracchino
- 1 uovo
- 20 g di semi di zucca
- curcuma

## Preparazione



**BREVE**

Tostate la fetta di pane. Strapazzate l'uovo. Spalmate di stracchino la fetta di pane e poi mettete sopra l'uovo crumble.

Spolverate con semi di zucca tostati e un po' di curcuma.



# BROWNIES AL CIOCCOLATO CON I FAGIOLI

## INGREDIENTI

- 300 grammi di fagioli in scatola non salati (ho adoperato quelli bianchi)
- 210 grammi di cioccolato fondente almeno al settanta per cento
- 60 ml di olio di semi o girasole
- 80 grammi di mandorle tritate
- 130 grammi di farina 00
- 1 cucchiaio di lievito per dolci
- il succo di un limone
- 130 grammi di sciroppo d'acero (ma anche di riso o quello che preferite. Il dattero è troppo aggressivo come sapore in questo caso)
- 1 pizzico di sale
- cannella o vaniglia (come preferite)
- scorza di arancia grattugiata non trattata

Si tratta di brownies al cioccolato che si possono tranquillamente "spacciare" per normalissimi brownies. Nessuno capirà mai che sono vegani innanzitutto. Nessuno crederà mai che ci siano dei fagioli dentro.

## Preparazione



**LUNGA**

I fagioli si possono a piacere anche cuocere. Nel caso adoperatene circa la metà (quindi 150 grammi secchi) e procedete con ammollo e cottura come da manuale. Privateli il più possibile dell'acqua lasciandoli scolare per bene. Fondete il cioccolato a bagnomaria o nel microonde. Riducete le mandorle in farina con

l'aiuto di un frullatore. In una ciotola mettete il cioccolato sciolto e i fagioli con l'olio e lo sciroppo, il succo del limone e la scorza di arancia. Lavorate con il robot e ottenete un composto omogeneo. Mescolate le farine in un'altra ciotola e aggiungete la farina di mandorle, il lievito con il pizzico di sale e l'aroma che avete scelto (vaniglia o cannella). Aggiungete poi il composto di fagioli alle farine e lavorate per bene con una spatola fino a ottenere una consistenza liscia, con i colpetti classici dal basso verso l'alto. La consistenza è liscia ma anche molto densa e compatta. Distribuite su una teglia oliata e con carta da forno se volete e cuocete a 180° a forno già caldo per 20-22 minuti massimo. Lasciate raffreddare e solo allora tagliate a quadrotti.

## PIADINA ROMAGNOLA

### INGREDIENTI PER 4 PIADINE

- 500 g di farina 0
- 250 ml di latte
- 75 g di strutto (oppure olio extravergine di oliva)
- 15 grammi di sale
- 1 pizzico di bicarbonato oppure 12,5 g di lievito chimico

### Preparazione



**BREVE**

Impastate tutti gli ingredienti e formate una palla. Tagliate a pezzi di ugua-

le peso; per comodità li ho fatti di 100 grammi. Stendeteli per un'altezza di 3-4 ml e cuocete in una padella calda, leggermente unta con un po' di olio strofinato con un tovagliolo di carta. Farcite come più vi piace.

# PIZZA

A CURA DELLO CHEF FABRIZIO BOCA

## INGREDIENTI

- 500 g di farina per pizza w230
- 12 g di lievito di birra
- 10 g di sale
- 5 g di zucchero
- 50 g di olio
- 300 g di acqua
- 150 g di pomodoro pelato
- 3 g di sale
- 10 g di olio
- origano
- 1 mozzarella

## Preparazione



**LUNGA**

Unite farina, lievito di birra e zucchero e versate acqua fino a metà della dose. Aggiungere sale e finite con l'acqua e l'olio.

Lasciate lievitare 24 ore in frigorifero controllato.

Tirate fuori dal frigo e dividete l'impasto nel numero dei panetti desiderati consi-

derando il tipo di teglia (diametro da 22 circa 180 g di impasto).

Lasciate lievitare per 20 minuti, poi stendete sulla teglia. Nel frattempo unite tutti gli ingredienti (pomodoro, olio, sale e origano), mettetene il quantitativo giusto sulla pizza stesa e cuocete in forno a 220°.

A fine cottura unite la mozzarella tritata e rinfornate per completare il tutto.

# PLUMCAKE SALATO

A CURA DELLO CHEF FABRIZIO BOCA

## INGREDIENTI

- 3 uova
- 100 g di olio di semi
- 100 g di panna
- 10 g di lievito chimico
- 180 g di farina
- 150 g di zucchine
- 150 g di salmone affumicato
- 150 g di groviera

## Preparazione



**LUNGA**

Montate con la frusta elettrica o la planetaria le uova con un filo d'olio aggiunto. Unite la panna. Quando è ben montata, unite la farina e il lievito. Tritate finemente il resto degli ingredienti. Mettete l'impasto nell'apposito stampo da plumcake e cuocete in forno a 170°.

La cottura è di circa 30 minuti ma si controlla sempre con l'aiuto di uno spiedino o di una sonda. Lo spiedino, una volta tirato fuori dal plumcake, deve risultare pulito e asciutto. Con la sonda la temperatura deve stare a 90°.

# TERRINA DI CANTUCCI

A CURA DELLO CHEF FABRIZIO BOCA

## INGREDIENTI

- 500 g di panna
- 5 uova
- 70 g di zucchero
- ½ baccello di vanilla
- 400 g di cantucci
- sale q.b.
- vin santo

## Preparazione



**LUNGA**

Bollite la panna. Mescolate con una frusta uova, zucchero, vaniglia e un pizzico di sale.

cantucci e a ogni strato ricoprite con il composto preparato. Ripetete l'operazione fino ad arrivare a ¼ dei bordi dello stampo.

Cuocete in forno a bagnomaria a 180° per 30-40 minuti.

In uno stampo da plumcake mettete i

Da caldo spruzzate il vin santo.

# TORTA CIOCCOLATINO

A CURA DELLO CHEF **FABRIZIO BOCA**

## INGREDIENTI

- 95 g di cioccolato fondente
- 90 g di burro morbido
- 45 g di farina
- 150 g di zucchero
- 3 uova intere

## Preparazione



**MEDIA**

Mettete a bagnomaria cioccolato e burro. Montate uova e zucchero, poi incorporate la farina. Unite la cioccolata fusa con il burro e lavorate delicatamente per 10 minuti.

Cuocete in forno in stampo basso a 160° per circa 20 minuti.

Si può servire glassata al cioccolato.

# STICK DI ZUCCHINE AL FORNO

## INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- 3 zucchine medie
- 2 uova piccole
- pangrattato
- timo macinato
- prezzemolo
- erba cipollina
- rosmarino
- pepe nero
- sale fino q.b.
- olio extravergine di oliva

Per la salsa allo yogurt:

- 100 g di ricotta vaccina
- 100 g di yogurt bianco
- erba cipollina
- sale q.b.

## Preparazione



**BREVE**

Per preparare gli stick di zucchine al forno, lavate le zucchine, spuntatele e tagliatele a listarelle non troppo sottili. Sbattete le uova con una forchetta e aggiungete un pizzico di sale. A parte, in una terrina capiente preparate la panure di pangrattato, aggiungendo timo macinato, rosmarino tritato finemente, prezzemolo, erba cipollina e pepe nero. Passate le zucchine nell'uovo e poi nel

pangrattato e adagiatele su carta forno. Spennellate con l'olio e infornate in forno caldo a 200° per circa 20 minuti; verso la fine accendete la funzione grill per renderle croccanti fuori e morbide all'interno.

Per la salsa allo yogurt, mescolate lo yogurt e la ricotta fino ad ottenere una crema fluida, poi aggiungete un pizzico di sale e l'erba cipollina tritata.

Servite ben caldi gli stick di zucchine alle erbe aromatiche al forno con la salsa allo yogurt.

## DORAYAKI

### INGREDIENTI PER 8 DOLCETTI

- 2 uova
- 50 g di zucchero
- 100 g di farina
- 1 cucchiaino di miele
- 1 cucchiaino di lievito per dolci
- 2 cucchiai di acqua
- 100 g di nutella

I dorayaki sono dei dolcetti giapponesi preparati con un impasto simile a quello del pan di spagna, cotto però in padella nella forma tonda tipo pancake, e farciti con l'anko, una salsa dolce di fagioli che nella versione italianizzata viene sostituita dalla nutella.

### Preparazione



**LUNGA**

Mettete in una ciotola le uova con lo zucchero e mescolate con una frusta. Aggiungete poi la farina e mescolate fino

ad ottenere una pastella fluida. Unite il miele. Fate sciogliere il lievito nell'acqua, aggiungete il composto alla pastella e mescolate. Mettete il composto in frigorifero a riposare per 30 minuti.

Fate scaldare una padella antiaderente, versate quindi la pastella con un cucchiaio senza allargare l'impasto (lo farà da solo). Quando sulla superficie inizieranno a comparire delle bollicine, girate dall'altro lato e cuocete per altri 30 secondi.

Una volta cotte, farcite spalmando dal lato più chiaro uno strato di nutella. Quindi richiudete i dolcetti a due a due.

# FRITTATA DOLCE

## INGREDIENTI

- 4 uova
- 250 ml di latte
- 30 g di burro
- 2 mele o pere
- 120 g di farina
- zucchero a velo q.b.
- cannella q.b.

## Preparazione



**BREVE**

Sbucciate 2 mele, scartate il torsolo e tagliate la polpa a dadi di 2 cm di lato, rosolatele in una padella antiaderente con 30 g di burro per una decina di minuti, quindi lasciatele intiepidire.

Sgusciate 4 uova e separate i tuorli dagli albumi. Montate questi ultimi a neve. Sbattete i tuorli con 2,5 dl di latte, 120 g di farina, 20 g di zucchero a velo e poca cannella con una frusta. Incorporate gli albumi al composto ottenuto.

Versate il composto di uova nella padella con le mele, livellate con una spatola, chiudete con il coperchio e cuocete a fuoco medio basso per 5-6 minuti. Dopo di che, fate scivolare la frittata su un coperchio, capovolgete la padella sul coperchio, rovesciate la frittata nella padella e cuocete per altri 4-5 minuti.

Fate intiepidire la frittata alle mele, tagliatela a pezzettoni e spolverizzatela con zucchero a velo prima di servirla in tavola come merenda, colazione oppure dessert.

## TORTA ALL'ACQUA

### INGREDIENTI

- 300 g di farina
- 200 g di zucchero
- 330 ml di acqua naturale
- 90 ml di olio extravergine di oliva
- 1 bustina di lievito per dolci
- vaniglia in stecca
- zucchero a velo

La torta all'acqua senza burro, senza latte e senza uova, è molto semplice da preparare e ci si può sbizzarrire con la fantasia per donarle ogni volta un gusto diverso. Basta aromatizzarla con della scorza di limone o di arancia, aggiungere qualche goccia di cioccolato o una spruzzata di cannella... È infatti una torta molto versatile che può essere usata come base per creare ogni volta qualcosa di nuovo.

### Preparazione



**MEDIA**

Accendete il forno e fatelo riscaldare alla temperatura di 180°. In una ciotola, preparate una miscela unendo lo zucchero e l'acqua naturale a temperatura ambiente. Mescolate con le fruste elettriche (anche la classica frusta a mano va benissimo) finché lo zucchero si sarà sciolto. A questo punto unite al composto di acqua e zuc-

chero un baccello di vaniglia inciso per il lungo e l'olio di semi versato a filo: mescolate gli ingredienti senza fermarvi. Continuando a mischiare, incorporate anche una bustina di lievito (16 g) e la farina 00 setacciata con un colino e poca alla volta, per evitare che si formino grumi: otterrete così un composto liscio e morbido.

Imburrate e infarinate leggermente uno stampo da 24 cm di diametro e riempitelo versandoci l'impasto preparato. Livellate bene la superficie con una spatola, infornate la torta e lasciatela cuocere per almeno mezz'ora. Verificate la cottura del dolce bucadolo con uno stuzzicadenti: se sfilandolo non risulterà bagnato, vuol dire che è pronto.

Sfornate la torta e lasciate raffreddare nello stampo; infine completatela con un'abbondante spolverata di zucchero a velo e trasferite la torta all'acqua su un piatto da portata, pronta per essere servita.



# KINDER CEREALI

## INGREDIENTI PER UNA TEGLIA 20×10

- 200 g di cioccolato bianco
- 200 g di cioccolato al latte
- 25 g di riso soffiato

### Preparazione



**LUNGA**

Prima di tutto rivestite con la pellicola trasparente la teglia.

Poi fate sciogliere a bagnomaria 100 g di cioccolato al latte. Colatelo all'interno della teglia rivestita, livellandolo bene.

Lasciatelo 10 minuti in congelatore e nel frattempo sciogliete il cioccolato bianco. Poi amalgamate quest'ultimo al riso soffiato

e spalmate il tutto sopra il cioccolato nella teglia. Rimettete in congelatore e sciogliete a bagnomaria, per l'ultima volta, il cioccolato al latte restante.

Una volta pronto, spalmatelo sopra tutto il composto e mettete a solidificare in frigorifero per almeno un paio d'ore, coperto con la pellicola trasparente.

Passato il tempo necessario, fate le porzioni e il vostro Kinder Cereali fatto in casa è pronto.

## GIRELLE SENZA COTTURA

### INGREDIENTI X 12 GIRELLE

- 3 fette di pane bianco per tramezzini
- nutella
- 80 g di cioccolato fondente o al latte, se preferite

### Preparazione



**BREVE**

Appiattite leggermente le fette di pane con un matterello. Distribuite la nutella uniformemente sulla fetta, non esagerate con la quantità. Arrotolate la fetta dal lato più corto formando così un cilindro. Chiudetelo in pellicola.

Fate riposare i 3 cilindri ottenuti per circa 15 minuti in frigorifero.

Con un coltello a lama liscia tagliate il cilindro di pane in 4 parti, avendo cura di pulire il coltello ad ogni taglio.

Fondete il cioccolato a bagnomaria o nel microonde. Immergete le girelle per metà nel cioccolato fuso e mettetele ad asciugare su un foglio di carta da forno poggiate dal lato senza cioccolato.

Fatele asciugare. Per velocizzare l'asciugatura potete riporle in frigo affinché il cioccolato non sia asciutto.

Le girelle alla nutella senza cottura sono pronte per essere gustate.

## PIZZETTE VELOCI E GUSTOSE

### INGREDIENTI

- 1 rotolo di pasta sfoglia
- 3 pomodori rossi
- 100 g di scamorza affumicata
- senape delicata q.b.
- 2 cucchiaini di olio extravergine di oliva
- sale e pepe q.b.

### Preparazione



**BREVE**

Stendete il rotolo di pasta sfoglia e con un tagliapasta circolare formate dei dischetti. Disponeteli su una teglia rivestita di carta da forno. Posizionate al

centro del dischetto ½ cucchiaino di senape, adagiatevi 1 fettina di scamorza e 1 fetta di pomodoro. Aggiustate di sale e pepe e irrorate con un filo di olio.

Cuocete in forno a 200° per circa 15 minuti. Sfornate e servite.

## GUACAMOLE MESSICANO

### INGREDIENTI PER 6 PERSONE

- 4 avocado maturi
- 1 cipolla piccola
- 2 pomodori piccoli
- ½ lime
- 1 ciuffetto di prezzemolo
- sale e pepe q.b.

### Preparazione



**BREVE**

Sbucciate gli avocado e tagliateli a metà, eliminate il nocciolo e riducete la polpa a pezzetti; irroratela con il succo di lime per evitare che annerisca.

Lavate e tagliate i pomodori a dadini;

spellate, lavate e tritate finemente la cipolla. Lavate il prezzemolo, asciugatelo e tritatelo finemente.

Mettete in una ciotola i pezzetti di avocado e schiacciateli con una forchetta, poi conditeli con sale e pepe. Aggiungete il prezzemolo, la cipolla e i pomodori. Amalgamate bene il tutto e servite con tortillas.

# MUFFIN SALATI

## INGREDIENTI

- 375 g di farina
- 250 ml di latte
- 125 g di burro fuso
- 100 g di pancetta affettata
- 1 cipolla grossa
- olio extravergine di oliva
- 2 uova
- prezzemolo tritato
- 10 g di lievito di birra fresco
- 1 cucchiaino di zucchero
- sale q.b.

## Preparazione



**LUNGA**

Tagliate la pancetta e la cipolla a dadini e fate stufare a fuoco basso per qualche minuto in una padella con pochissimo olio.

Nel frattempo fate sciogliere il lievito di birra con lo zucchero in pochissima acqua tiepida.

Unite tutti gli ingredienti in una ciotola e amalgamateli bene, lasciando per ultimi la pancetta e la cipolla.

Versate nei pirottini di carta e poi inseriti negli stampi da muffin fino a metà e lasciate riposare fino a far raddoppiare il volume, poi cuocete in forno caldo a 180° per circa 20 minuti.

## MINI CROISSANT SALATI

### INGREDIENTI

- 1 confezione di pasta sfoglia
- 5-6 fette di speck
- 1 tuorlo
- 30 g di fontina
- semi di papavero

### Preparazione



**BREVE**

Srotolate la pasta sfoglia e cospargete la superficie con la fontina grattugiata e i semi di papavero.

Formate tanti triangoli e adagiate su ogni porzione lo speck.

Arrotolate il tutto formando i croissant, poneteli su una teglia rivestita con carta da forno e spennellate la superficie con il tuorlo sbattuto.

Spolverizzate con altri semi di papavero e cuocete in forno a 190° per 20 minuti circa.



# BAGUETTE CON POLLO E ZUCCHINE GRIGLIATE

## INGREDIENTI

- 200 g di baguette
- 350 g di petto di pollo
- 2 zucchine
- 1 limone
- 100 g di misticanza
- 4 ravanelli
- 4 cucchiaini di olio extravergine di oliva
- sale e pepe q.b.

## Preparazione



**LUNGA**

Condite il petto di pollo con sale e pepe e irroratelo con il succo di limone. Coprite con pellicola per alimenti e marinare per 1 ora.

Lavate, spuntate e tagliate a fettine sottili le zucchine. Pulite la misticanza e affettate i ravanelli. Grigliate su una

piastra ben calda le zucchine e conditele con sale e olio. Sulla stessa piastra cuocete il petto di pollo, lasciatelo intiepidire e affettatelo.

Tagliate a metà la baguette e farcitela con l'insalata (condita con sale e un filo di olio), le zucchine, il pollo e i ravanelli. Chiudete con l'altra metà della baguette e tagliate in tranci di circa 8-10 cm di lunghezza.

## BISCOTTI CON FRUTTA SECCA

### INGREDIENTI PER 30 BISCOTTI

- 200 g di farina
- 30 g di parmigiano
- 100 g di burro
- 1 uovo
- 1 cucchiaino di sale
- 1 pizzico di bicarbonato
- 20 g di pinoli
- 20 g di pistacchi
- 20 g di noci
- 20 g di mandorle
- 20 g di nocciole

### Preparazione



**MEDIA**

Tritate la frutta secca e lasciatela da parte, mescolate la farina con il parmigiano, il sale, il bicarbonato, il burro a tocchetti

e infine l'uovo, lavorando bene l'impasto. Aggiungete a questo composto la frutta secca e mescolate. Formate delle palline, mettete in una teglia rivestita da carta da forno e cuocete a 180° per 20 minuti.

# FAGOTTINI SALATI RIPIENI

## INGREDIENTI PER 20 FAGOTTINI

- 1 rotolo di pasta sfoglia rettangolare
- 200 g di ricotta
- 80 g di olive verdi
- 50 g di parmigiano
- 1 albume
- 1 pizzico di sale
- pepe q.b.
- semi di papavero

## Preparazione



**LUNGA**

Amalgamate la ricotta con sale, pepe e olive snocciolate e tagliate. Tagliate la sfoglia in 20 quadrati, farcite con

un cucchiaio di composto e richiudete i lembi pressando bene. Riponeteli in frigo per 20 minuti. Spennellate la superficie con l'albume d'uovo e il latte e cospargete con i semi di papavero, poi cuocete i fagottini in forno a 180° per 20 minuti.

## BISCOTTI ALL'AROMA DI MANDORLA

### INGREDIENTI

- 100 g di farina 00
- 50 g di zucchero
- 35 g di pistacchi in granella
- 60 g di burro
- 1 tuorlo d'uovo
- aroma di mandorle
- zucchero

### Preparazione



**LUNGA**

Mescolate la farina con lo zucchero e i pistacchi tritati, aggiungete il burro, il tuorlo d'uovo e l'aroma di mandorla, la-

vorate il composto e ricopritelo con pellicola trasparente facendolo riposare in frigo per 30 minuti.

Formate delle palline e rotolatele nello zucchero. Disponetele su carta da forno e infornate a 180° per 15 minuti.



## DISCHI RIPIENI

### INGREDIENTI PER 4 DISCHI

- 1 rotolo di pasta brisée
- 200 g di prosciutto cotto a fette
- 100 g di provola
- 1 tuorlo d'uovo
- 2 cucchiaini di latte
- semi di sesamo

### Preparazione



**MEDIA**

Stendete il rotolo di pasta brisée, poi con un coppapasta formate 8 dischi. Farcire 4 dischi con prosciutto e provola, avendo cura di ricoprire bene la provola con le fette di prosciutto in modo che

non possa fuoriuscire durante la cottura. Posizionate su un altro disco di pasta e chiudere bene i lembi schiacciandoli con una forchetta.

Spennellate la superficie con il tuorlo d'uovo sbattuto con il latte e ricoprite con i semi di sesamo. Fate cuocere in forno a 180° per 20 minuti.

## PIZZETTA DI MELANZANE

### INGREDIENTI

- 1 melanzana
- passata di pomodoro
- 20 g di parmigiano
- 50 g di mozzarella
- sale q.b.
- basilico
- olio extravergine d'oliva

### Preparazione



**MEDIA**

Tagliate la melanzana a fettine spesse 1 cm, disponetele su una teglia ricoperta da carta da forno, cospargete con un pizzico di sale e infornate a 200° per 20 minuti.

Nel frattempo tagliate la mozzarella a cubetti, cospargete ogni fetta di melanzana con passata di pomodoro, qualche cubetto di mozzarella, parmigiano, olio e una foglia di basilico.

Ripassate altri 10 minuti in forno caldo.

# STICK DI TOFU

## INGREDIENTI

- 600 g di tofu al naturale
- semi di sesamo
- olio di semi di girasole

Per la marinatura:

- 2 cucchiaini di senape
- 60 g di olio di semi di girasole
- 40 g di salsa di soia
- limone

## Preparazione



**LUNGA**

Tagliate a stick il tofu, immergetelo nella marinatura preparata con senape, olio

di semi, salsa di soia e limone, lasciate insaporire per circa 30 minuti. Successivamente passate il tofu nei semi di sesamo, disponetelo su una teglia rivestita con carta da forno, aggiungete l'olio di semi e cuocete a 180° per circa 25 minuti.

# TORTA PARADISO AL TÈ MATCHA

A CURA DELLO CHEF FABRIZIO BOCA

## INGREDIENTI

- 250 g di burro
- 310 g di zucchero a velo
- 110 g di tuorli
- 120 g di uova intere
- 160 g di farina
- 160 g di fecola
- 4 g di lievito
- 3 g di scorza limone
- 6 g di tè matcha

## Preparazione



**LUNGA**

Montate il burro con lo zucchero a velo in una planetaria con foglia. Aggiungete a filo le uova battute. Unite le farine miscelate con il resto degli ingredienti.

Mettete in stampi e cuocete in forno a 160-170° per 35 minuti.



# PRIMI





# SPAGHETTI FREDDI CON SURIMI E LIMONE

## INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- 400 g di pasta
- 3 limoni
- 1 spicchio d'aglio
- 50 g di olio extravergine d'oliva
- prezzemolo

## Preparazione



**BREVE**

Cuocete il surimi in acqua bollente, fatelo raffreddare e sfilacciatelo.

Cuocete la pasta e conditela con olio extravergine d'oliva, limone, surimi, aglio e prezzemolo.

Servitela fredda.



## SPAGHETTI AGLIO E OLIO A MODO MIO

A CURA DELLO CHEF FABRIZIO BOCA

### INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- 500 g di spaghetti
- 10 spicchi di aglio in camicia interi
- 10 g di erba cipollina
- 80 g di prezzemolo
- 120 g di pomodori secchi
- 60 g di pinoli
- 120 g di pecorino grattugiato
- 200 g di olio extravergine di oliva

### Preparazione



**BREVE**

Schiacciate gli spicchi di aglio lasciando la camicia. Rosolate olio e aglio dolcemente. Tritate in modo grossolano tutti gli

ingredienti separatamente e miscelateli insieme. Togliete gli spicchi di aglio dalla padella. Cuocete gli spaghetti lasciandoli un po' indietro di cottura. Saltate in padella con olio aromatizzato e acqua di cottura, alla fine unite il mix di ingredienti (pesto).

# FUSILLONI ALLA CRUAIOLA

A CURA DELLO CHEF FABRIZIO BOCA

## INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- 500 g di fusilloni
- 200 g di pomodori gialli
- 100 g di pomodori datterino
- 70 g di olio extravergine di oliva
- 100 g di capperi
- 180 g di tonno
- 3 filetti alici
- 80 g di mandorle
- 140 g di olive verdi

## Preparazione



**BREVE**

Tritate i pomodori gialli e rossi. Unite i capperi interi, il tonno a pezzi, le man-

dorle tritate, le olive verdi a pezzi grossolani, le alici a crema con frullatore a immersione e olio.

Cuocete la pasta e mantecate in padella con salsa cruda e acqua di cottura.

## FARFALLE AL SALMONE E CURCUMA

### INGREDIENTI

- 350-400 g di farfalle di semola di grano duro di eccellente qualità, la cottura è piuttosto stressante
- 250 g di salmone affumicato o fresco: nel secondo caso mettetene circa un etto in più
- 2 cipolle dorate medie
- 2 spicchi di aglio
- 1 peperoncino
- 1 pezzetto di zenzero
- 5 o 6 rami di prezzemolo e/o coriandolo fresco
- 1 cucchiaio di semi di coriandolo e di cardamomo
- 1 cucchiaino di pepe nero
- 1 cucchiaio e mezzo di curcuma e di pepone, la polvere di peperone secco di senise igp o paprika dolce
- sale grosso e fino q.b.

### Preparazione



**MEDIA**

Tostate in padella i semi di coriandolo, di cardamomo, di pepe nero e di Sichuan. Abbrustolite alla fiamma il peperoncino.

Pestate tutto grossolanamente. Nella stessa padella scaldate in olio extravergine di oliva cipolla e aglio tritati e gambi di prezzemolo e/o coriandolo. Appena la cipolla accenna a colorarsi, aggiungete un po' d'acqua per farla

stracuocere senza soffriggere. Aggiungete la curcuma e il pepone. Aggiungete il salmone a pezzi grandi facendoli cuocere solo due o tre minuti. Alzate il salmone e nell'intingolo e a fiamma alta buttate le farfalle a metà cottura, saltatele e risottatele con aggiunta dell'acqua di cottura e delle spezie pestate. A pasta molto al dente, rimettete il salmone, rimestate sfaldandolo al meglio, spegnete e servite con una pioggia di prezzemolo, meglio se coriandolo fresco, un giro d'olio extravergine di oliva e il succo dello zenzero.



# GNOCCHI ROSSI CON RICOTTA E PINOLI CROCCANTI

## INGREDIENTI

Gnocchi:

- 400 g di patate
- 150 g di barbabietole
- farina q.b.

Condimento:

- 250 g di ricotta
- 50 ml di panna fresca
- 100 g di pinoli

## Preparazione



**MEDIA**

Riducete in purea la barbabietola e unite alla purea di patate schiacciate. Unite un pizzico di sale e farina quanto basta per ottenere un impasto non appiccicoso.

Nel frattempo, in una padella fate sciogliere la ricotta con la panna e a parte tostate i pinoli.

Dall'impasto ricavate tanti gnocchetti e tuffateli in abbondante acqua bollente e salata, saranno pronti quando verranno a galla.

Saltate gli gnocchi con la crema di ricotta, guarnite con pinoli tostate e servite.

## VELLUTATA DI LENTICCHIE E GAMBERI

### INGREDIENTI

- 240 g di lenticchie cotte
- 6 cucchiaini di panna
- 8 code di gambero
- erba cipollina
- 3 cucchiaini di olio extravergine di oliva
- sale e pepe q.b.

### Preparazione



**BREVE**

Scolate e frullate le lenticchie con 1 cucchiaino di olio, aggiungete la panna, versate in una pentola e cuocete per 5 minuti. Aggiustate di sale e pepe e versate in 4 ciotoline monoporzione.

Nel frattempo cuocetele code di gambero in padella per 5 minuti con 1 cucchiaino di olio e un pizzico di sale.

Spezzettate 4 gamberi e aggiungeteli alla vellutata, infilate gli altri in 4 stecchini e appoggiate uno su ogni ciotola. Condite con olio extravergine di oliva, pepe e profumate con erba cipollina.

## RISO BASMATI CON CARCIOFI E POMODORINI

### INGREDIENTI

- 250 g di riso basmati
- 3 carciofi
- 150 g di pomodori datterini
- 1 spicchio d'aglio
- 1 cucchiaio di zenzero
- qualche foglia di basilico fresco
- 4 cucchiari di olio extravergine di oliva
- sale e pepe q.b.

### Preparazione



**BREVE**

Pulite i carciofi dalle foglie esterne più dure, tagliateli a metà, eliminate la barba interna e immergeteli in acqua fredda. Tagliateli a fettine sottili e sciacquateli.

Cuocete il riso come indicato sulla confezione. Nel frattempo, in una padella

antiaderente scaldate l'olio con l'aglio schiacciato, unite i carciofi scolati e spadellate a fiamma vivace. Salate e continuate la cottura per 5 minuti a fiamma dolce con un coperchio. Aggiungete i pomodorini tagliati in due e lo zenzero. Dopo pochi minuti unite il riso e spadellate per qualche minuto.

Guarnite e profumate con foglioline di basilico.

## COUS COUS AL PESTO E POMODORINI

### INGREDIENTI

- 1 bicchiere di cous cous
- 200 g di fagiolini
- 3 patate piccole
- 20 pomodorini ciliegini
- 4 cucchiai di pesto
- 1 manciata di pinoli tostati
- 1 cucchiaio di olio extravergine di oliva
- sale e pepe q.b

### Preparazione



**MEDIA**

Fate bollire l'acqua. Intanto in una padellina tostate leggermente il cous cous. Versatelo in una ciotola, copritelo con un bicchiere di acqua bollente salata e coprite la ciotola con un piatto.

Mondate i fagiolini e sbucciate le patate. Riducete il tutto a tocchetti di 1 cm di lato.

Cuoceteli a vapore per 7-8 minuti in modo che i fagiolini restino croccanti e le patate morbide.

Sgranate il cous cous con una forchetta conditelo con l'olio, il pesto, le verdure e i pomodorini.

Guarnite con i pinoli tostati. Servitelo a piacere tiepido o freddo

# GNOCCHETTI CON VONGOLE E PESTO

## INGREDIENTI PER 3 PERSONE

- 500 g di vongole
- 300 g di gnocchetti
- 2 spicchi d'aglio
- 40 g di olio extravergine d'oliva
- 3 cucchiaini di pesto
- 1 pizzico di sale
- 1/2 bicchiere di vino bianco

## Preparazione



**BREVE**

Fate rosolare l'aglio con l'olio, aggiungete le vongole lavate, lasciate cuocere

con il coperchio e infine sfumate con il vino bianco.

Cuocere gli gnocchetti e conditeli con le vongole e il pesto.

## PASTA CON ZUCCA E NOCI

### INGREDIENTI PER 2 PERSONE

- 200 g di pasta
- 1 spicchio d'aglio
- 50 g di speck
- 400 g di zucca
- 30 g di noci
- 30 g di parmigiano
- 30 g di olio extravergine d'oliva

### Preparazione



**MEDIA**

Fate rosolare l'aglio con l'olio e lo speck, aggiungete la zucca tagliata a pezzi e coprite. Nel frattempo cuocete la pasta, aggiungetela alla zucca e terminate con il parmigiano e le noci tritate in maniera grossolana.

## NIDI DI PASTA

### INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- 400 g di nidi di tagliatelle
- 1 litro di passata di pomodoro
- 500 g di carne macinata
- 150 ml di vino rosso
- sedano
- carota
- cipolla
- 30 g di parmigiano
- 100 g di provola
- 50 g di olio extravergine d'oliva

### Preparazione



**LUNGA**

Preparate il sugo facendo rosolare la cipolla, il sedano e la carota con l'olio, poi aggiungete la carne macinata, sfumate con il vino rosso, aggiungete la passata di pomodoro e fate cuocere a fuoco lento.

Adagiate i nidi di tagliatelle su una pirofila da forno, aggiungete abbondante sugo di pomodoro sui nidi di pasta e sul fondo.

Su ogni nido aggiungete il parmigiano e una fetta di provola, poi lasciate cuocere in forno a 200° per 40 minuti.

# PACCHERI CON RICOTTA AL LIME E ZENZERO CON PESTO DI NOCI E RUGHETTA

A CURA DELLO CHEF **FABRIZIO BOCA**

## INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- 500 g di paccheri
- 300 g di ricotta
- 5 g di zest di lime
- 1 g di zenzero
- 100 g di noci
- 70 g di rughetta
- 80 g di olio extravergine di oliva

## Preparazione



**MEDIA**

Mettete a bagno le noci per 15 minuti cambiando acqua almeno una volta. Tritate insieme grossolanamente le noci con la rughetta.

Miscelate la ricotta con zest di lime e zenzero grattato al microplane, poi unite un po' d'acqua e formate una crema.

Cuocete la calamarata. Una volta cotta, in una bacinella miscelate con la crema di ricotta e alla fine unite come guarnizione pesto di noci e rughetta.





# SECONDI





# CARNE DI MAIALE CON FUNGHI

## INGREDIENTI

- 400 g di lonza di maiale
- 400 g di funghi
- aglio
- 40 g di olio extravergine d'oliva
- brodo vegetale

## Preparazione



**MEDIA**

Fate rosolare l'aglio con l'olio e aggiungete i funghi. Una volta cotti, sollevateli e metteteli da parte.

Nella stessa padella adagiate le fette di lonza di maiale e fate cuocere aggiungendo brodo vegetale. Una volta cotta la carne, servitela con i funghi e il sugo di cottura.

## VERDURE RIPIENE

### INGREDIENTI

- peperoni, melanzane o zucchine
- 500 g di carne tritata
- aglio
- 150 ml di vino rosso
- 40 g di olio extravergine d'oliva
- 100 g di provola
- pane grattugiato

### Preparazione



**LUNGA**

Fate rosolare l'aglio con l'olio, aggiungetela carne tritata e sfumate con il vino rosso.

Nel frattempo tagliate a metà le verdure e svuotatele per poterle riempire di carne tritata, parmigiano e provola tagliata a cubetti, infine ricopritele con il pane grattugiato e l'olio e cuocete in forno a 200° per 45 minuti.

# POP CORN DI POLLO

## INGREDIENTI

- 2 petti di pollo
- ½ cucchiaino di spezie miste
- ½ cucchiaino di zucchero a velo
- ½ cucchiaino di pepe misto
- ½ cucchiaino di sale
- 3 albumi
- ¼ di bicchiere di latte
- 125 di farina
- 150 g di pangrattato
- olio di semi di arachide per friggere

## Preparazione



**LUNGA**

Pulite i petti di pollo dagli scarti; tagliate la carne a cubetti molto piccoli, circa 1 cm di lato. Riunite in una ciotola farina, spezie, zucchero, pepe e sale e amalgamate. Passate i cubetti di petto di pollo nella farina aromatica appena realizzata.

Mettete sul fuoco una padella con abbondante olio di semi e lasciate che prenda calore. Nel frattempo in una ciotola sbattete leggermente gli albumi con il latte, non è necessario montarli. Passate i pezzetti di pollo infarinati in un

colino cosicché perdano la farina in eccesso. Immergete i pezzetti di pollo nel composto di albumi e latte e poi passateli nel pangrattato.

Ripetete l'operazione per realizzare una seconda panatura, passando i bocconcini nuovamente nel composto di albumi, e latte e nel pangrattato.

Quando l'olio sarà ben caldo tuffateci i pop corn di pollo. Lasciateli friggere fino a doratura uniforme. Prelevate i pop corn di pollo dall'olio con una schiumarola e fateli asciugare su fogli di carta assorbente.

Assaggiate e salate se necessario.

## HAMBURGER DI MERLUZZO

A CURA DELLO CHEF **FABRIZIO BOCA**

### INGREDIENTI PER 1 PERSONA

- 130 g di polpa di merluzzo
- 35 g di pane spugnato in acqua
- 2 g di sale
- 20 g di primo sale tritato

### Preparazione



**MEDIA**

Tritate la polpa di merluzzo e condite con sale. Unite pane spugnato strizzato e il resto degli ingredienti e formate l'hamburger.

Tostate al forno pane integrale a fette strofinato con polpa di pomodoro.

Aggiungete rughetta, fette di limone senza buccia e pancetta tostata a fette in padella.

# HAMBURGER DI SALMONE FRITTO DORATO

## INGREDIENTI PER 1 PERSONA

- 160 g di polpa di salmone
- 40 g di patate lesse
- 2 g di sale
- 2 g di zest di limone

## Preparazione



**MEDIA**

Tritate la polpa di salmone, unite le patate lesse passate e il resto degli ingredienti e formate l'hamburger.

Prima infarinate l'hamburger e passatelo nell'uovo battuto, poi panate con pangrattato.

Friggete l'hamburger e fatelo dorare.

Servite con pane da hamburger tostato, pomodori secchi in olio, mimosa di uovo sodo e salsa a piacere, anche maionese.

# HAMBURGER DI POLLO

A CURA DELLO CHEF **FABRIZIO BOCA**

## INGREDIENTI PER 1 PERSONA

- 150 g di sopracoscia di pollo
- 45 g di pane spugnato in acqua
- 2 g di sale
- 10 g di ketchup

## Preparazione



**MEDIA**

Tritate le sopracosce e miscelate con pane spugnato. Unite il resto degli ingredienti e formate l'hamburger della forma desiderata. Cuocete in padella o alla griglia.

Tostate il panino per hamburger in forno tagliandolo a metà e aggiungendo un goccio di olio.

Accompagnate il tutto con lattuga e pomodori tagliati, conditi con un mix di sale e paprica dolce.

# ZUCCHINE SCROCCHIARELLE

A CURA DELLO CHEF FABRIZIO BOCA

## INGREDIENTI PER 1 PERSONE

- 2 zucchine medie
- 1 uovo
- 60 g di pane carasau
- 60 g di pane raffermo grattugiato
- 100 g di parmigiano a scaglie
- farina

## Preparazione



**MEDIA**

Tagliate le zucchine a metà dalla parte lunga, passatele nella farina e immergetele nell'uovo battuto, poi panate

con pane carasau spezzettato e pane raffermo grattato grossolanamente. Cuocete in forno su teglia e carta da forno a 170°.

Servite calde con scaglie di parmigiano.

## POLPETTINE PROFUMATE

### INGREDIENTI

- 300 g di carne di vitello macinata
- 200 g di carne di maiale macinata
- 60 g di pancarrè privato dei bordi
- 4 uova
- ½ mela golden
- latte
- la punta di un cucchiaino di cannella
- 200 g di pangrattato
- olio di semi di arachide per friggere
- sale e pepe q.b.

### Preparazione



**LUNGA**

Mettete il pancarrè ad ammorbidire in un pò di latte.

Riunite, in una ciotola capiente, i due tipi di carne macinata, il pancarrè ben strizzato, 1 uovo e la mela grattugiata e iniziate a impastare.

Insaporite con la cannella, il sale e il pepe e continuate ad impastare fino

a quando non otterrete un composto omogeneo.

Realizzate delle polpettine della grandezza di una noce, passatele prima nelle uova sbattute e poi nel pangrattato.

In una pentola fate scaldare abbondante olio di semi e friggete le polpettine. Via via che levate le polpette dalla pentola, deponetele su carta assorbente per asciugare l'olio in eccesso. Servite con salse a vostra scelta.

# SOFFICINI FATTI IN CASA

## INGREDIENTI PER 15 SOFFICINI

- 250 ml di latte
- un pizzico di sale
- 200 g di farina setacciata
- 50 g di burro (anche 30 g vanno bene)
- Per la farcitura a piacere:
  - prosciutto cotto
  - speck
  - mozzarella
  - fontina

Per la besciamella:

- Fate sciogliere 40 g di burro in una casseruola, unite i 40 g di farina e mescolate con una frusta. Fate tostare leggermente la farina. Grattugiate abbondante noce moscata, regolate di sale e pepe. Versate a filo il latte (500 ml), continuando a mescolare con la frusta, e fate cuocere per 7/8 minuti circa fino ad ottenere una besciamella omogenea e di una giusta densità.

Per l'impanatura:

- pangrattato; 1 uovo intero; olio per friggere

## Preparazione



**LUNGA**

In una pentola alta portate a bollore il latte con il burro e regolate di sale. Quando il latte avrà raggiunto il bollore, allontanate la pentola dal fuoco e aggiungete tutta la farina setacciata.

Mescolate con energia gli ingredienti per ottenere un composto duro. Tra-

sferite il composto sul piano lavoro leggermente infarinato e fate intiepidire. Appena sarà possibile, lavorate il composto fino a renderlo liscio ed omogeneo. Fate riposare il panetto per circa 20 minuti coperto da un canovaccio pulito.

Trascorso il tempo, infarinate il piano lavoro e dividete l'impasto in 15/20 palline. Stendete le palline con il mattarello e con un coppa-pasta o una tazza ritagliate un cerchio (io ho utilizzato un coppa-pasta



con diametro di 11 cm); procedete allo stesso modo con le altre palline.

Impastate nuovamente i ritagli e realizzate altri cerchi. Farcite le sfoglie a piacere con prosciutto, speck, formaggio, mozzarella tagliati a dadini e unite un cucchiaino scarso di besciamella.

Chiudete ogni sofficino dando la forma di mezzaluna e sigillate bene i bordi con i rebbi di una forchetta. Per esser certi che i bordi rimarranno ben sigillati anche durante la cottura, consiglio di spennellarli leggermente con acqua o albume prima di chiuderli.

In un piatto sbattete l'uovo intero con un pizzico di sale. In un vassoio versate abbondante pangrattato. Passate i sofficini prima nell'uovo, avendo cura di immergerli completamente, e poi nel pangrattato.

Sistemateli su un vassoio e friggeteli in olio, portato alla giusta temperatura, per pochi minuti, scolateli e adagiateli sulla carta paglia. Si possono cuocere anche in forno preriscaldato a 180° per circa 15/20 minuti, e devono risultare ben dorati.

Si possono congelare in bustine alimentari per poi cuocerli senza scongelarli.



# POLPETTE DI PESCE

## INGREDIENTI

- 400 g di filetti di merluzzo
- 2 uova
- 1 cipolla bianca
- 100 ml di latte
- 2-3 fette di pancarrè
- pangrattato
- 6 cucchiai di olio extravergine di oliva
- sale e pepe q.b

## Preparazione



**BREVE**

Bagnate il pancarrè con il latte. Tritate la cipolla sbucciata e il merluzzo in un robot da cucina, poi mescolateli al pancarrè strizzato e spezzettato. Aggiustate di sale e pepe, unite un tuorlo e 1 uovo intero e, a piacere, 2 cucchiari di prezzemolo e amalgamate bene.

Formate delle polpette tonde e passatele nel pangrattato.

Cuocete in padella con l'olio finché saranno ben rosolate su tutti i lati e servitele calde.

## POLPETTE ALTERNATIVE

### INGREDIENTI

- 300 g di riso lessato
- 250 g di lenticchie lessate
- 150 g di zucca cotta
- 2 uova
- 1 carota
- 1 cipolla bianca
- 4 cucchiaini di olio extravergine di oliva
- sale q.b.

### Preparazione



**LUNGA**

Tritate finemente la cipolla e la carota e fatele rosolare con un cucchiaino di olio e una presa di sale.

Dopo 5 minuti aggiungete le lenticchie e continuate la cottura per altri 5-6 minuti.

Frullate il riso con le uova e la zucca, amalgamate con le lenticchie e regolate di sale.

Fate riposare in frigorifero per circa 1 ora.

Preparate delle polpette e cuocetele in padella con il rimanente olio, oppure cuocete in forno a 180° per 15 minuti.

Servite tiepide.

# STRACCETTI POLLO, MIELE, ZENZERO E ROSMARINO

## INGREDIENTI

- 500 g di petto di pollo
- zenzero grattugiato q.b.
- rosmarino q.b.
- olio extravergine di oliva q.b.
- burro q.b.
- 1 cucchiaio di miele
- la scorza e il succo di 1 limone
- farina q.b.
- 1 scalogno
- 1/2 bicchiere di vino bianco

## Preparazione



**MEDIA**

Tagliate il petto di pollo a strisce irregolari di circa un paio di centimetri di spessore, poi passatele nella farina.

In una padella antiaderente fate scaldare un po' di olio extravergine di oliva insieme a una noce di burro, quindi aggiungete lo scalogno tagliato fine e fatelo imbiondire. A questo punto unite il pollo e fate rosolare a fuoco vivace alcuni minuti, mescolando frequentemen-

te. Sfumate con il vino bianco e lasciate evaporare.

Aggiungete il succo e la scorza di limone, il rosmarino, lo zenzero grattugiato e il miele. Regolate di sale e pepe e mescolate per far legare gli ingredienti.

Coprite con un coperchio e fate cuocere finché il fondo di cottura si sarà addensato un pochino.

Impiattate gli straccetti di pollo con zenzero, limone, miele e rosmarino e serviteli caldi.

# INSALATA DI AVOCADO, POMODORI E ROBIOLA

A CURA DELLO CHEF **FABRIZIO BOCA**

## INGREDIENTI PER 1 PERSONA

- 1 cappuccia romana
- 1 avocado
- 3 pomodori camone
- 65 g di robiola
- 30 g di noccia
- 30 g di olio extravergine di oliva

## Preparazione



**BREVE**

Tagliate la cappuccia romana in 4 pezzi, tostatela in padella e freddatela. Unite i pomodori e l'avocado tagliati a fette sottili.

Panate la robiola con le noccie e mettetela sull'insalata a piccoli fiocchi.

Condite con olio extravergine di oliva.

# PATATE ALLA CURCUMA, SCALOGNO E PRUGNE

A CURA DELLO CHEF FABRIZIO BOCA

## INGREDIENTI PER 1 PERSONA

- 300 g di patate piccole con buccia
- 150 g di scalogno
- 6 g di curcuma
- 100 g di prugne
- 100 g di guanciaie

## Preparazione



**LUNGA**

Tagliate le patate a metà e condite con olio e sale, poi unite lo scalogno tagliato a metà.

Cuocete in forno a 160°. A metà cottura unite le prugne a cubi con la curcuma, miscelate il tutto e finite la cottura.

Servite con il guanciaie rosolato in padella.

## CHUPA CHUPS DI POLLO

### INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- 8 cosce di pollo
- 100 g di farina
- 2 uova
- pangrattato
- 1 cucchiaino di 4 spezie (cannella, chiodi di garofano, pepe nero e noce moscata)
- 1 cucchiaino di aglio in polvere
- 1 cucchiaino di cumino in polvere
- olio di semi di arachide per friggere
- sale q.b.

### Preparazione



**LUNGA**

Preparate le cosce di pollo in modo tale che diventino dei Chupa Chups: eliminate la pelle e incidete i tendini per liberare la carne dall'osso. Scalzate la carne spostandola verso l'alto e creando una palla in cima all'osso della coscia stessa; mettete da parte i Chupa Chups realizzati.

In una ciotola unite la farina con le spezie e mescolate bene; in un'altra ciotola sbattete le uova; in un'altra ciotola ancora mettete il pangrattato.

Procedete con la panatura delle cosce di

pollo: prendete le cosce, passatele nella farina aromatizzata, quindi nell'uovo sbattuto, ripetete questa operazione e concludete la panatura con un passaggio nel pangrattato.

Scaldate l'olio in una padella e tuffate i Chupa Chups nell'olio bollente per circa 4-5 minuti. Prelevate i Chupa Chups dall'olio e fateli riposare per un paio di minuti su fogli di carta assorbente. Trascorso questo tempo, rituffate i Chupa Chups nell'olio bollente per altri 5 minuti. Prelevateli e fateli scolare bene su fogli di carta assorbente, quindi avvolgete l'osso nella carta stagnola.

Disponete il pollo in un vassoio, salate e servite con salsa a piacere.

## APPENDICE

# Sali minerali e vitamine

### Gli elementi principali

Elemento	Fabbisogno giornaliero nell'adulto	Principali funzioni dell'organismo	Fonti dietetiche	Sintomi da carenza	Sintomi da eccesso
Calcio (Ca)	0,8-1,2 g	Insieme al fosforo è il principale minerale di ossa e denti. È coinvolto nella contrazione e nel rilassamento muscolare, nella trasmissione dell'impulso nervoso, nella coagulazione del sangue, nella pressione sanguigna e nella difesa immunitaria.	Latte e derivati (yogurt, formaggi ecc.), soia e derivati (tofu, tempeh ecc.), legumi, vegetali a foglia verde scuro, broccoli e cime di rapa, semi (mandorle, sesamo).	Crescita limitata e rachitismo nel bambino, osteoporosi nell'adulto.	Il calcio in eccesso viene eliminato, salvo nei casi di squilibrio ormonale.
Fosforo (P)	0,8-1,2 g	Insieme al calcio è il principale minerale di ossa e denti. È un importante componente del materiale genetico e delle membrane di tutte le cellule. Serve per il trasferimento di energia nella cellula (ATP). È un componente di sistemi tampone.	Tutti gli alimenti di origine animale. Cereali e legumi.	Non si conoscono casi di carenza.	Il fosforo in eccesso può causare perdite di calcio.
Sodio (Na)	0,6-3,5 g	Serve per il mantenimento dell'equilibrio acido-base e del bilancio idrico. È il principale elettrolita dei fluidi extracellulari ed è importante nella trasmissione dell'impulso nervoso.	Sale da cucina, salsa di soia, alimenti conservati.	Crampi muscolari, apatia, perdita di appetito.	Ipertensione.
Cloro (Cl)	0,9-5,3 g	Elettrolita importante per il mantenimento dell'equilibrio acido-base e del bilancio idrico.	Sale da cucina, salsa di soia, alimenti conservati.	Carenze della crescita nei bambini, crampi muscolari, apatia, perdita di appetito. Può portare alla morte.	Vomito. L'uso di acqua disinfettata con cloro è un fattore di rischio per i tumori.
Potassio (K)	3,1 g	Elettrolita importante per il mantenimento del bilancio idrico, per la trasmissione dell'impulso nervoso e per la contrazione muscolare.	Cereali integrali, legumi, patate, frutta (albicocche, banane, avocado, arance, meloni), broccoli, latte, carne.	Si possono manifestare in caso di disidratazione sotto forma di debolezza muscolare, paralisi, convulsioni, arrivando fino alla morte.	Debolezza muscolare, nausea, vomito.
Magnesio (Mg)	150-500 mg	Come il calcio, anche il magnesio contribuisce alla mineralizzazione dell'osso e alla regolazione della pressione sanguigna. Regola inoltre le funzioni di alcuni enzimi, la sintesi proteica, la contrazione muscolare e la trasmissione dell'impulso nervoso.	Cereali integrali, semi, legumi, vegetali a foglia verde scuro, cacao, molluschi e crostacei.	Debolezza, confusione, riduzione della secrezione degli ormoni pancreatici. Può portare a convulsioni, allucinazioni, difficoltà nella deglutizione, tetania muscolare.	Diarrea.

**Gli oligoelementi**

Elemento	Fabbisogno giornaliero nell'adulto	Principali funzioni dell'organismo	Fonti dietetiche	Sintomi da carenza	Sintomi da eccesso
Zolfo (S)	Fornito dagli aminoacidi solforati	Componente di alcuni aminoacidi (cisteina e metionina) e vitamine (biotina e tiamina), dell'insulina e del glutatone.	Alimenti proteici.	Non nota, perché intervengono prima i segnali della carenza proteica.	Negli animali un'eccessiva ingestione di aminoacidi solforati riduce la crescita.
Fluoro (F)	1,5-4 mg	Favorisce la dentizione e il mantenimento delle strutture ossee.	Acqua, tè, pesci di mare, crostacei e molluschi.	Fragilità dei denti, carie.	Macchie sui denti, disturbi nervosi.
Ferro (Fe)	10 mg (uomo), 18 mg (donna)	Componente dell'emoglobina e della mioglobina, serve per il trasporto dell'ossigeno nel sangue e nei muscoli.	Carni rosse, pesce, pollame, molluschi, uova, legumi, frutta secca.	Anemia da carenza di ferro: debolezza, pallore, scarsa resistenza al freddo e infezioni.	Danni al fegato, acidosi, siderosi.
Zinco (Zn)	7-10 mg	Componente dell'insulina e di molti sistemi enzimatici. È coinvolto nella sintesi di acidi nucleici e proteine, nelle reazioni immunitarie, nella percezione del gusto, nel metabolismo degli ormoni tiroidei, nella produzione di sperma, nello sviluppo fetale, nella riparazione delle ferite. Svolge inoltre un'importante attività antiossidante.	Carni, pesce, pollame, cereali integrali, uova, latte e derivati, funghi, cacao, mandorle, noci.	Ridotta crescita nel bambino, ritardo nello sviluppo sessuale, difficoltà nella riparazione delle ferite, perdita del gusto.	Febbre, nausea, vomito, diarrea, anemia, aterosclerosi precoce, difficoltà di coordinamento muscolare. Alterazioni nell'assorbimento di calcio e magnesio e nel metabolismo di ferro e rame.
Rame (Cu)	0,8-1,2 mg	Costituente di sistemi enzimatici coinvolti nel metabolismo energetico. Interviene nella produzione del tessuto connettivo, nella sintesi di neurotrasmettitori e nella formazione di cute e capelli.	Fegato, molluschi, avocado, nocciole, noci, uva secca.	Ridotta crescita e anomalie scheletriche.	Necrosi epatocellulare. Alterazioni a carico del tubulo renale.
Manganese (Mn)	1-10 mg	Costituente di alcuni enzimi. Interviene nel trasferimento di energie, nel metabolismo cerebrale, nello sviluppo fetale e sessuale, nella riproduzione, nel trofismo di cute e annessi, nei meccanismi immunitari e nell'eritropoiesi. Influenza l'attività di insulina e tiroxina.	Cereali integrali e derivati, vino, tè, legumi, patate.	Ipocholesterolemia, calo ponderale, ridotta crescita dei peli.	Crisi ipoglicemiche, ipotensione, anemia.
Cromo (Cr)	50-200 µg	Interviene nel metabolismo glucidico e lipidico, influenzando l'attività dell'insulina.	Lievito, carne, legumi, formaggi, fegato, soia.	Alterata conduzione dei nervi periferici, iperinsulinemia, iperlipoproteinemica.	Danni a pelle e reni.
Iodio (I)	150 µg	Costituente degli ormoni tiroidei.	Acqua, pesci di mare, molluschi e crostacei, uova, latte e derivati. Nei vegetali in base al suolo di coltura.	Gozzo endemico, cretinismo.	Gozzo da ipertrofia della tiroide.
Molibdeno (Mo)	50-100 µg	Cofattore negli enzimi ossidoriduttivi, influenza dentizione e accrescimento.	Latte e derivati, cereali, legumi.	Irritabilità, tachicardia, cecità notturna, danni cerebrali, tumori esofagei.	Iperuricemia, carenza di rame.
Selenio (Se)	55 µg	Costituente di un enzima che blocca i radicali liberi. Agisce in stretta associazione con la vitamina E.	Carni, pesci, crostacei e molluschi. Cereali (nella pasta più che nel pane). Nei vegetali in base al suolo di coltura.	Debolezza, danni al pancreas, malattie cardiache.	Nausea, dolori addominali, affaticamento, irritabilità, diarrea, modifiche a carico di unghie e capelli. Dermatite, alopecia, odore di aglio nel sudore e nell'espriato.

### Le vitamine liposolubili

Vitamina	Fabbisogno giornaliero nell'adulto	Principali funzioni dell'organismo	Fonti dietetiche	Sintomi da carenza	Sintomi da eccesso
Vitamina A retinolo (negli alimenti di origine animale) e come precursore o provitamina A o betacarotene nei vegetali. È sensibile all'azione di ossigeno e luce.	700 R.E.* (uomo) 600 R.E.* (donna)	Interviene nel meccanismo della visione. È necessaria al mantenimento dell'integrità di cornea, pelle, mucose, membrane cellulari. Interviene nella sintesi di alcuni ormoni e nella regolazione dell'immunità.	Retinolo: uova, fegato, latte e derivati. Carotenoidi: broccoli, patate, vegetali a foglia verde scuro e ortaggi e frutta di colore arancione come albicocche, carote, meloni, peperoni, pomodori, zucche.	Cheratinizzazione della cornea, cecità notturna, riduzione della risposta immunitaria, infezioni, calcolosi renale, anemia microcitica.	Crampi addominali, nausea, vomito, irritabilità, perdita di appetito, dolori ossei, ritardo nella crescita, interruzione delle mestruazioni, danni al feto.
Vitamina D detta anche calciferolo, colecalciferolo, vitamina antirachitica.	0-15 µg	Interviene nella mineralizzazione ossea. Migliora l'assorbimento del calcio.	Sintesi endogena da colesterolo, grazie alla luce solare. Latte e derivati, fegato, uova, pesce azzurro, olio di fegato di merluzzo.	Rachitismo nei bambini; osteoporosi senile e osteomalacia nell'adulto.	Ritardo fisico e mentale. Calcolosi renale, costipazione, debolezza, nausea e perdita di appetito.
Vitamina E (tocoferolo)	8 mg	Attività antiossidante. Mantenimento dell'integrità di membrane, acidi grassi polinsaturi, vitamina A. Regola le reazioni di ossidazione.	Oli vergini, vegetali a foglia verde scuro, germe di grano, cereali integrali, semi e noci.	Anemia, degenerazione del sistema nervoso, debolezza e difficoltà nella deambulazione.	Difficoltà nella riparazione delle ferite.
Vitamina K (menadione, fillochinone)	50-70 µ	Interviene nella sintesi delle proteine coinvolte nella coagulazione del sangue.	Sintesi batterica nel tratto digerente. Vegetali a foglia verde, crucifere (cavoli, broccoli, cavolfiori ecc.), latte, fegato.	Emorragie. Nei neonati difficoltà di crescita e sviluppo.	Nei neonati danni cerebrali, anemia emolitica e aumento della bilirubina nel sangue. In generale: ittero, disturbi gastrointestinali, dermatiti. Interferisce con l'azione di farmaci anticoagulanti.

\* R.E.= retinolo equivalenti, unità di misura della vitamina A, pari a 1 µg di retinolo = 6 µg di β carotene

**Le vitamine idrosolubili**

Vitamina	Fabbisogno giornaliero nell'adulto	Principali funzioni dell'organismo	Fonti dietetiche	Sintomi da carenza	Sintomi da eccesso
Vitamina B1 (tiamina) sensibile al calore.	1,2 mg (uomo) 0,9 mg (donna)	È parte di un coenzima che interviene nel metabolismo energetico (glicolisi). Favorisce un appetito normale e le funzioni del sistema nervoso.	Majale, fegato, cereali integrali, germe di grano, legumi, semi, latte.	Sindrome del beri-beri. Edema, insufficienza cardiaca, danni al sistema nervoso.	Insonnia, irritabilità, mal di testa.
Vitamina B2 (riboflavina, lattoflavina) sensibile alla luce, stabile al calore.	1,8 mg (uomo) 1,3 mg (donna)	È parte di un coenzima che interviene nel metabolismo energetico. Favorisce la visione corretta e la salute della pelle.	Latte e derivati, vegetali a foglia verde, cereali integrali.	Fessure ai margini della bocca, lingua magenta, fotofobia, arrossamento della cornea.	Nausea, vomito, prurito, formicolio alle mani. Colore intenso delle urine.
Vitamina B3 (niacina, vitamina PP o Pellagra Preventive factor) stabile a luce e calore.	18 mg (uomo) 14 mg (donna)	È parte di un coenzima utilizzato nel metabolismo energetico. Favorisce il benessere di pelle, sistema nervoso e apparato digerente.	Latte, uova, carne, pollame, pesce, cereali integrali, semi e noci.	Pellagra: diarrea, glossite, danni al sistema nervoso e alla pelle.	Diarrea, nausea, vomito, arrossamenti e prurito.
Vitamina B5 (acido pantotenico)	3-12 mg	È parte di un coenzima utilizzato nel metabolismo energetico. Aiuta il lavoro di ghiandole surrenali e sistema immunitario. Assicura la motilità intestinale.	Molto diffusa negli alimenti.	Insonnia e disturbi intestinali.	Diarrea e ritenzione idrica.
Vitamina B6 (piridossina)	1,5 mg (uomo) 1,1 mg (donna)	È parte di un coenzima per il metabolismo di proteine e grassi. Aiuta la sintesi di niacina a partire dal triptofano. Interviene nella formazione degli eritrociti.	Carni e prodotti ittici, cereali integrali, legumi, vegetali a foglia verde, frutta, noci e semi.	Anemia, glossite, irritabilità, convulsioni, dermatiti, calcoli renali.	Debolezza, mal di testa, irritabilità, riduzione dei riflessi.
Vitamina B8 (biotina) sensibile alla luce, stabile al calore. È resa non disponibile dall'avidina, una proteina presente nelle uova crude.	15-100 µg	È parte di un coenzima che interviene nel metabolismo di grassi, proteine e glucidi. Contribuisce alla salute di pelle, capelli e unghie.	Diffusa in piccole quantità in tutti gli alimenti.	Affaticamento, perdita di appetito, nausea, dolori muscolari, depressione, dermatite, alopecia. Nei bambini, ritardo psicomotorio, acidosi, ipotonia, convulsioni.	Non si conoscono.
Vitamina B9 (acido folico) sensibile a luce e calore.	200 µg	È parte di un coenzima utilizzato nella sintesi di nuovo materiale cellulare: acidi nucleici e amminocidi.	Vegetali a foglia verde, legumi, semi, cereali integrali.	Irritabilità, depressione, ulcere ai lati della bocca. Anemia, glossite, disturbi intestinali, depressione del sistema immunitario. Malformazioni fetali (spina bifida).	Disturbi gastrointestinali, insonnia, irritabilità. Può mascherare la carenza di vitamina B12.
Vitamina B12 (cianocobalamina o idrossicobalamina).	2 µg	Coenzima nelle reazioni di metilazione. Sintesi di metionina, metabolismo dell'acido propionico, riarrangiamento di gruppi monocarboniosi.	Alimenti di origine animale. In natura, possono sintetizzarla solo batteri, funghi e alghe.	Anemia, disturbi digestivi, disturbi nervosi.	Rischi di tossicità solo per dosi maggiori di 200 µg.
Vitamina C (acido ascorbico) sensibile a luce, calore e ossigeno.	60 mg	Ha attività antiossidante. Interviene nella sintesi del collagene e facilita l'assorbimento del ferro. Blando antistaminico, riduce i sintomi delle malattie da raffreddamento e delle allergie. Migliora la funzione respiratoria e la cicatrizzazione delle ferite.	Frutta e verdura fresche.	Fragilità capillare e ossea. Sanguinamento delle gengive, difficoltà di guarigione delle ferite. Spontanea, disturbi del sistema nervoso. Minore resistenza alle infezioni. Scorbuto.	Disturbi intestinali, insonnia, capogiri, calcoli renali. Mobilitazione del ferro.



Finito di stampare nel mese di aprile 2019  
da Ti Printing S.r.l.  
Via delle Case Rosse 23, 00131 Roma  
per conto de Il Pensiero Scientifico Editore, Roma



con il contributo non condizionato di

