

Francesca Noli

Laureata in Scienze Biologiche, specialista in Scienza dell’Alimentazione e in Igiene, giornalista pubblicista, ha svolto attività di ricerca presso la State University of New York ed è docente di master, corsi di aggiornamento e webinar per nutrizionisti. Ha curato per 505 Games la versione europea di *Diet Game* per Nintendo Wii e Nintendo DS. Ha partecipato a numerosi convegni sulle motivazioni al cambiamento, sul counseling motivazionale e sull’approccio cognitivo-comportamentale al problema del peso, tra cui il workshop *Beck Diet Solution* a Philadelphia (2013). Dal 2014 tiene workshop sul *mindful eating*, pratica che utilizza come supporto nel percorso di dimagrimento e riequilibrio alimentare. Autrice di numerosi lavori scientifici e pubblicazioni divulgative, collabora con Tv, radio, giornali e siti web in qualità di esperta di alimentazione, nutrizione e sicurezza alimentare. È stata selezionata da Magnolia Produzioni come nutrizionista per la trasmissione ‘Cambio vita... mi sposo!’ (Sky Uno e Cielo, 12 puntate), collabora con il periodico ‘Tess’ e tiene la rubrica *L'angolo della Dieta mindful* sul quotidiano ‘La Provincia’. Ha pubblicato *La nostra agricoltura* (Carthusia, 2005, con Emanuela Donghi), *La dieta anti-tumore* (red!, 2013), *Dieta per immagini* (red!, 2013, con Emanuela Donghi), *Torna in forma in 12 settimane* (La Provincia, 2015) e *Ricette anti-tumore* (red!, 2015).

www.francescanoli.com

**Emanuela Donghi**

Dietista laureata in Alimentazione e Nutrizione Umana, negli ultimi anni ha integrato la sua formazione frequentando corsi sulla comunicazione e sul counseling motivazionale. Lavora presso l’Area Nutrizione del Servizio Igiene Alimenti e Nutrizione dell’Agenzia di Tutela della Salute (ATS) occupandosi di sorveglianza nutrizionale e attività di promozione della salute su gruppi di popolazione. Collabora con medici del territorio in attività di educazione familiare nel trattamento del sovrappeso e dell’obesità. È docente in corsi di formazione e relatrice in convegni e conferenze. Ha maturato esperienze in ambito clinico, nella conduzione di gruppi terapeutici d’intervento nell’eccesso di peso e nelle malattie metaboliche. È autrice di numerosi lavori scientifici, monografie, materiali divulgativi e kit didattici di educazione alimentare e al gusto. È membro di gruppi regionali per la stesura delle Linee Guida della Regione Lombardia sulla ristorazione scolastica e per l’educazione alimentare. Con Francesca Noli ha pubblicato *La nostra agricoltura* (Carthusia, 2005) e *Dieta per immagini* (red!, 2013).



Introduzione

Il mangiatore consapevole è una persona che ha un rapporto sereno con il cibo, sa ascoltare il proprio corpo e rispondere ai propri bisogni, è flessibile nel gestire la propria alimentazione e non si sente in colpa se, a volte, mangia un po’ meno consapevolmente. Ma soprattutto sceglie un cibo che gli piace e di qualità, in base alle proprie esigenze e gusti personali, e non si lascia facilmente condizionare dalle pressioni ambientali, sociali ed emotive.

Mangiatore consapevole si può esserlo per natura, ma si può anche diventarlo! In questo manuale, troverete tanti spunti, strategie e suggerimenti che vi aiuteranno non solo a riequilibrare il vostro peso, ma soprattutto a fare scelte che rispondano ai vostri reali bisogni.

Proviamo a ripensare insieme il nostro rapporto con il cibo e il nostro peso, partendo da noi stessi. Controllare rigidamente cibo e calorie non è la soluzione definitiva, anzi porta spesso ad aumentare ansia e insoddisfazione. C’è bisogno di un nuovo approccio e di nuove strategie! Mettersi a dieta per perdere peso non deve essere vissuto come un periodo di restrizioni, mortificazioni e sacrifici.

*Abbiamo scelto il titolo Dieta mindful proprio per sottolineare un approccio che combina la **dieta** – ma intesa nel suo significato originario e cioè di ‘modo di vivere’ – e il punto di vista **mindful**, legato al concetto di mindful eating, pratica che aiuta a risintonizzarsi con i bisogni del proprio corpo, a combattere gli automatismi e a ritrovare il piacere di un rapporto più equilibrato con il cibo. Considerando che il mindful eating non è una dieta, intesa come uno schema rigido, con regole imposte, accompagnato da una lista di cibi proibiti e concessi, il titolo può essere inteso come un **ossimoro**, proprio perché accosta due parole che comunemente esprimono concetti contrari.*

*Accostarsi al cibo in modo mindful, cioè consapevole, con un’attenzione al presente, non giudicante verso se stessi, non risulta ansiogeno. Anzi porta mano ad acquisire **maggiore fiducia** nel riuscire a gestire al meglio anche le situazioni più difficili.*

La mano come volume di riferimento

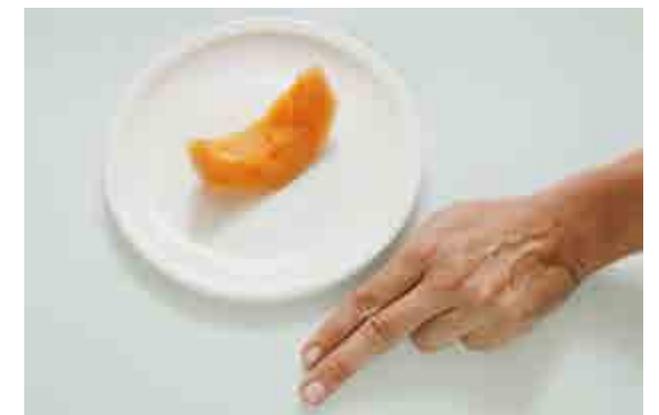
Un volume di riferimento disponibile e sempre con noi è la **mano**, che può essere utilizzata come strumento visuale per identificare la porzione di cibo.

In particolare, il palmo della mano può essere utilizzato per quantificare gli alimenti tendenzialmente piatti come una porzione di carne, una fetta di pizza o una fetta di torta.

Il pugno invece è indicato per gli alimenti che hanno un volume in altezza come una porzione di verdura, di pasta o di riso.

La dimensione delle mani non è uguale per tutti, ma la maggior parte degli adulti ha mani proporzionate alla propria struttura corporea, e pertanto correlate al fabbisogno energetico. Pertanto la differenza di taglia delle mani, nella quantificazione degli alimenti, ha un impatto nutrizionale modesto se viene posta attenzione ai metodi di cottura e alla quantità di condimento utilizzata (O. Sculati e coll.).

Come riferimento, la mano delle fotografie corrisponde a una taglia media di guanti da cucina.



Il confronto con la mano facilita la quantificazione delle porzioni di diversi alimenti

Volume	Alimento
Pugno	Pane tipo rosetta, frutta, verdura, primi piatti (pasta, riso, gnocchi...), insalata di mare, insalata di polpo, legumi, fiocchi di cereali...
Palmo	Pane a fette, carne, pesce, frittata, polenta a fette, salumi...
Dita	Pezzo di formaggio, pezzo di torta
Spanna	Banana



Le dita possono essere usate come riferimento per alimenti riducibili in piccoli pezzi, come il cioccolato o una fetta di torta, o anche il formaggio

5. Fusilli con pomodorini



S 2 mestoli e 1/2

Peso crudo = 60 g*

Peso cotto = 120 g*

* Non è compreso il peso delle verdure e dei condimenti.

M 3 mestoli

Peso crudo = 80 g*

Peso cotto = 160 g*

L 4 mestoli

Peso crudo = 120 g*

Peso cotto = 240 g*

Più volume ai primi piatti

I primi piatti asciutti o in brodo con verdure a pezzetti saziano di più perché hanno un volume maggior e contengono più fibra. Anche un formato piccolo (pipette, mezze penne, mini fusilli...) e la versione integrale aumentano il senso di sazietà.

Primi piatti con brodo

Come tenere sotto controllo la porzione

Per i piatti in brodo prendete come riferimento visivo la fondina.

Valore energetico medio per porzione di pasta o riso in brodo

Porzione piccola (S) 20 g = 70 Kcal

Porzione media (M) 30 g = 110 Kcal

Porzione grande (L) 45 g = 160 Kcal

NB: per conoscere il valore energetico complessivo del piatto bisogna aggiungere il valore energetico dei condimenti utilizzati.



6. Pastina in brodo



S La pasta copre il fondo del piatto

Peso crudo = 20 g*

Peso cotto = 40 g*

* Non è compreso il peso del brodo.

M La pasta copre metà piatto

Peso crudo = 30 g*

Peso cotto = 60 g*

L La pasta arriva quasi al bordo del piatto

Peso crudo = 45 g*

Peso cotto = 90 g*

7. Minestrone con riso



S La pasta copre il fondo del piatto

Peso crudo = 20 g*

Peso cotto = 40 g*

* Non è compreso il peso del brodo e delle verdure.

M La pasta copre metà piatto

Peso crudo = 30 g*

Peso cotto = 60 g*

L La pasta arriva quasi al bordo del piatto

Peso crudo = 45 g*

Peso cotto = 90 g*

Contorni

caratteristiche e porzioni

Per la realizzazione dei contorni possono essere utilizzati tutti i tipi di ortaggi e verdure disponibili in diverse forme: freschi, surgelati oppure, nell'emergenza, anche inscatolati, già lavati (detti di IV gamma) o già cotti (detti di V gamma). Sono alimenti con tanti pregi, fondamentali per il nostro benessere e per il controllo del peso grazie al loro buon potere saziante. Non dovrebbero mai mancare sia a pranzo che a cena. Per i contorni a base di ortaggi consigliamo un consumo quotidiano e variato suggerendo una porzione minima, che può essere aumentata a piacere.

Ricordiamo che le patate, per il loro contenuto di amido, sostituiscono i primi piatti o il pane a seconda della porzione di consumo (vedi pagg. 66-75), mentre i legumi, essendo ricchi di proteine, vanno utilizzati come secondo piatto (vedi pagg. 78-90) o per completare un primo piatto a formare un piatto unico.

Suggerimenti

- Consumate almeno due porzioni di contorni a base di ortaggi al giorno: una a pranzo e una a cena.
- Privilegiate la scelta di contorni a base di ortaggi freschi e di stagione.
- Variate la scelta alternando verdure crude e cotte.
- Privilegiate cotture brevi al vapore, per limitare la perdita di vitamine e sali minerali. In caso di cottura in acqua riutilizzate l'acqua di cottura.
- Se volete mantenere nelle verdure un bel colore brillante, dopo averle cotte entro i tempi e scolate in uno scolapasta, mettetele in un bagno di acqua e ghiaccio per qualche minuto. Le verdure risulteranno così croccanti, con un colore brillante più invitante.
- Le verdure in scatola sono pratiche, ma contengono più sale e meno vitamine. Se avete poco tempo, potete utilizzare le verdure surgelate o quelle già pulite, tagliate e grigliate.
- Moderate l'uso dei condimenti, dando preferenza all'olio extravergine di oliva in piccola quantità, a erbe aromatiche e spezie. Ricordatevi di usare il cucchiaino da tè come unità di misura dell'olio.
- Se avete molta fame e volete tenere sotto controllo le porzioni, iniziate il pasto con una porzione di verdura cruda o cotta.

41. Contorni crudi



Carote julienne = 80 g



Pomodori = 200 g



Finocchi crudi = 80 g



Insalate a foglia = 50 g



Insalate a foglia = 50 g



Insalata striscioline = 50 g

Come tenere sotto controllo la porzione

Misurate la porzione con il pugno o con il piatto.
Per i contorni a base di ortaggi, la porzione minima è un pugno per le verdure cotte, e due o tre pugni per le verdure crude.

Nelle fotografie viene riportata la porzione minima, ma potete consumarne anche di più.





Clementine



Kiwi



Prugne

Grappolo d'uva
(12-15 acini)
100 g = 60 KcalBanana
(1 spanna)
100 g = 60 KcalAvocado
(1/4 di frutto)
70 g = **160 Kcal**

Pezzi piccoli
porzione da 150 g = 50 Kcal



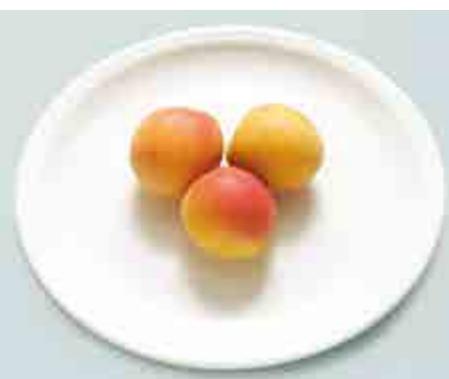
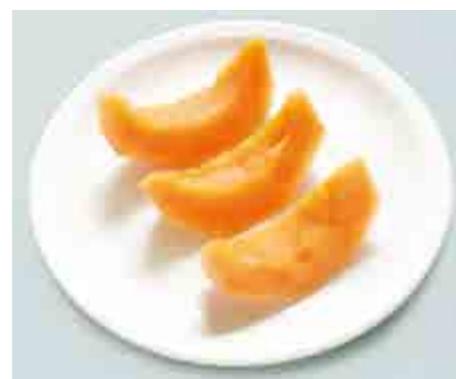
Pere



Ananas (2 fette)



Fragole (7-8 pezzi)

Albicocche
(3 pezzi)Ciliegie
(20 pezzi)Melone
(3 fette)

51. Frutta secca

Come tenere sotto controllo la porzione

Misurate la porzione con il cucchiaino o contate i pezzi.
La porzione illustrata nelle fotografie corrisponde a 15 g = 90 Kcal



Arachidi = n. 11-12 intere



Noci = n. 2 intere



Mandorle = n. 12-14



Nocciole = n. 10 -11

Indice

Introduzione	5
---------------------------	----------

PRIMA PARTE

Individuate e seguite il vostro profilo	9
--	----------

Il 'turnista'	10
La 'pasticciona'	12
L' 'indaffarata'	14
La 'sregolata'	16
La 'routinaria'	18
L' 'itinerante'	20

Il diario alimentare della consapevolezza	22
--	-----------

I punti di riferimento	24
-------------------------------------	-----------

1. Distribuire gli alimenti in 3 pasti principali e 1-2 spuntini	24
2. Dedicare particolare attenzione alla prima colazione	27
3. Preferire preparazioni semplici, controllando l'uso dei condimenti ..	29
4. Prevedere 5 porzioni al giorno tra frutta e ortaggi	30
5. Seguire un'alimentazione varia	31

I suggerimenti	33
-----------------------------	-----------

1. Per mangiare più lentamente	33
2. Per un maggior controllo delle porzioni	35
3. Per gestire le occasioni sociali	37
4. Per combattere la fame emotiva	39
5. Per iniziare e aumentare l'attività fisica	41

SECONDA PARTE

Come misurare gli alimenti: le porzioni	46
--	-----------

Oggetti di uso comune utilizzabili come riferimento	48
La mano come volume di riferimento	50
Il piatto come riferimento guida	52

La 'portion distortion': le porzioni ingannevoli	56
---	-----------

Immagini e volumi: più consapevolezza sulle porzioni	62
---	-----------

Primi piatti	64
Alimenti equivalenti al primo piatto	70
Secondi piatti	76
Piatti unici	91
Contorni	96
Condimenti	99
Frutta	102
Prodotti da forno e cereali per colazione	106
Latte e yogurt	110
Dolci e snack salati	112
Acqua, bibite, bevande alcoliche e superalcoliche	116
Pasto veloce fuori casa, al bar o nei fast-food	119
Piatti pronti surgelati	122

TERZA PARTE

Seguite il vostro profilo: sistemiamo un po' di cose	125
---	------------

Strategie per i 'turnisti'	128
Strategie per i 'pasticcioni'	130
Strategie per gli 'indaffarati'	132
Strategie per gli 'sregolati'	134
Strategie per i 'routinari'	136
Strategie per gli 'itineranti'	138

Come inserire il dolce, il salato e le bevande	142
---	------------

Occasioni suddivise per fasce caloriche	143
---	-----

Qualche annotazione per...	149
---	------------

Chi segue una dieta vegetariana	149
Chi segue una dieta con pochi carboidrati	154
Chi ama il ristorante etnico	158
Chi si allena e chi pratica sport	166

Mindful eating: un supporto in più	170
---	------------

Le basi del mindful eating	172
----------------------------------	-----

Seguite il vostro profilo: come mantenere i risultati raggiunti	178
--	------------

Mantenimento per i 'turnisti'	179
-------------------------------------	-----

Mantenimento per i ‘pasticcioni’	180
Mantenimento per gli ‘indaffarati’	181
Mantenimento per gli ‘sregolati’	182
Mantenimento per i ‘routinari’	183
Mantenimento per gli ‘itineranti’	184
Conclusioni	185
Bibliografia	186
Indice degli alimenti illustrati	187