

Informazioni nutrizionali. Ma cosa sono i LARN??

Oltre a conoscere i vari principi nutritivi (grassi o lipidi, proteine, glucidi o carboidrati, sali minerali e vitamine) che devono essere presenti nella nostra alimentazione è importante conoscere la quantità di ciascuno di essi che deve essere consumata a seconda delle diverse età e delle condizioni fisiologiche (gravidanza, accrescimento, allattamento ecc.).

A questo scopo in tutti i vari Paesi del mondo sono stati formulati standard nutrizionali che hanno assunto varie denominazioni e sigle.

Il Comitato della salute della Lega delle Nazioni fece nel 1936 il primo tentativo di stabilire degli standard nutrizionali ed in seguito il Consiglio Nazionale delle ricerche degli Stati Uniti pubblicò le Razioni giornaliere per gli americani più conosciute con la sigla RDA.

In Italia la Società Italiana di Nutrizione Umana (SINU) ha pubblicato nel 1976 i primi LARN cioè i livelli di assunzione giornalieri raccomandati di nutrienti e di energia revisionati nel 1985 e recentemente nel 1996; queste revisioni danno il segno che le proposte nutrizionali non sono standard assoluti ma variano in base alle nuove acquisizioni scientifiche.

L'ultimo aggiornamento in particolare ha inserito il concetto di porzione molto interessante per il consumatore italiano poco pratico di chilocalorie, di principi nutritivi e di composizione nutrizionale degli alimenti.

La tabella 1 sotto riportata indica i consigli fornitici dagli esperti e rappresentano un valido tentativo di semplificare un argomento particolarmente complicato ma che sta a cuore a tutti; sono infatti indicate le porzioni standard in grammi a crudo al netto degli scarti e il numero giornaliero consigliato di porzioni dei vari alimenti suddivisi in gruppi prendendo come riferimento un adulto medio che necessita di circa 2000 Kcal.

Il pane va consumato tutti i giorni nelle porzioni indicate.

Per i secondi piatti, si consigliano nell'arco della settimana, le seguenti frequenze di consumo:

- 3-4 porzioni di carne,
- 2-3 porzioni di pesce,
- 3 porzioni di formaggio,
- 2 porzioni di uova,
- 1-2 porzioni di salumi,
- almeno 1-2 volte la settimana il secondo piatto va sostituito con un piatto unico a base di pasta o riso con legumi nelle porzioni indicate per ognuno dei due alimenti,
- il latte e/o yogurt vanno consumati tutti i giorni (2 porzioni); una tazza di latte equivale a circa due bicchieri,
- Tra le porzioni di verdure e ortaggi (2-4 volte) viene inclusa una eventuale porzione di minestrone o passato di verdure, nonché una porzione utilizzata quale condimento per pasta e riso,
- Le porzioni di frutta si possono consumare anche fuori pasto,
- Per i grassi da condimento preferire il consumo di olio extra vergine di oliva; burro o margarina sono ammessi saltuariamente,
- In questo schema non sono stati inseriti gli alimenti cosiddetti "voluttuari" quali zucchero e bevande alcoliche, da consumarsi con moderazione.

Queste indicazioni ci fanno riflettere sulle nostre abitudini alimentari e ci aiutano a correggere in modo semplice la nostra dieta. Le frequenze in linea di massima possono essere utilizzate da qualsiasi individuo sano mentre per qualsiasi patologia è necessario rivolgersi al medico curante. Visto che tali indicazioni si riferiscono ad un adulto medio che ha bisogno di 2000 Kcal negli altri casi le porzioni devono essere ridotte o aumentate a seconda della fascia di età, del tipo di attività lavorativa svolta; le frequenze dei consumi restano però invariate.

Dott. Alessandra Eccardi
(tecnologo alimentare)

TABELLA 1

gruppo di alimenti	alimenti	porzione in grammi	numero di porzioni al giorno per gruppo di alimenti
latte e derivati	latte yogurt formaggio fresco formaggio stagionato	125 (1 bicchiere) 125 (1 vasetto) 100 50	2
carne, pesce, uova	carne fresca carne conservata pesce uova	100 a crudo 50 150 crudo 1 uovo circa 50 gr a crudo	1 0-1
legumi	legumi freschi legumi secchi	100 a crudo 30 a secco	0-1
cereali e tuberi	pane prodotti da forno pasta o riso* pasta fresca all'uovo* pasta fresca ripiena* patate-tuberi	50 50 80 a crudo 120 a crudo 180 a crudo 200 a crudo	3-4 0-1 1 0-1
ortaggi e frutta	insalate ortaggi frutta o succo	50 250 a crudo 150	2-4 2-4
condimenti	olio burro margarina	10 10 10	3 0-1

*in minestra la porzione va dimezzata