



## IL DECALOGO DEL FOOD DELIVERY SALUTARE

*Come utilizzare l'App Deliveroo per stare in forma e vivere meglio*

*A cura della dott.sa Francesca La Farina*

*Nutrizionista Biologo Molecolare Patologo Clinico - Consulente per il servizio di  
Orientamento Nutrizionale Luiss Nutritional Care dell'Università Luiss Guido Carli*

**Combinare bene gli alimenti** per favorire il funzionamento sinergico tra i vari organi:

1. **Pizza:** abbinarla ad un'insalata fresca o ad un crudité di verdure per fornire all'organismo le fibre che regolano il metabolismo dei carboidrati e l'acqua di vegetazione che favorisce l'attività epatica e renale. Il lievito madre la rende di ancor più facile digestione, così come i tempi più lunghi di lievitazione.
2. **Hamburger:** in un panino, con pane fresco, preferibilmente tostato per abbattere i lieviti, spesso causa di gonfiori intestinali, può essere associato ad un'insalata mista, valeriana, rucola e cetrioli con cipolla cruda. La freschezza e la qualità delle carni ne aumentano il valore nutritivo.
3. **Poke:** la presenza del peperoncino, dalle elevate proprietà antisettiche, è molto utile nelle pietanze a base di pesce crudo, pesce molto ricco in sali minerali che, invece, sono dispersi nelle modalità di cottura che ne prevedono la lessatura. È quindi fortemente consigliato, per non appesantire i reni nella loro funzionalità, l'abbinamento con verdure diuretiche ricche in acqua di vegetazione: un crudité di cetrioli, daikon, finocchi e carote in pinzimonio, o un'insalata di cavolo cappuccio alla julienne.
4. **Sushi:** la cucina giapponese è molto salutare, poiché basata su pietanze vegetariane e sul pesce. È ricca di fibre, antiossidanti e povera di grassi saturi. Si consiglia di accompagnare sushi o sashimi con la salsa wasabi. Il wasabi è infatti una pianta giapponese appartenente alla stessa famiglia degli ortaggi come ravanelli, rafano, rucola e cavolo. Ha elevate proprietà antisettiche e antiossidanti e può essere considerata un agente antimicrobico naturale, come l'aglio.



5. **Gelato:** è un alimento completo poiché contiene latte, uova, frutta e ingredienti come cacao, nocciole e caffè. È ricco di zuccheri, proteine e lipidi, vitamine e sali minerali. Consigliato spesso nella situazione di astenia, di infiammazione o edema del cavo orofaringeo, nelle persone con difficoltà di masticazione o deglutizione. È comunque un piccolo peccato di gola che ci si può concedere con “furbizia”: preferibilmente a pranzo, per prediligere poi una cena più ricca di proteine e meno ricca di carboidrati, ad esempio ad esempio a base di pesce e verdure. In un pasto del pranzo, a base di carni e verdura, può sostituire, per la sua ricchezza di zuccheri, il pane o la frutta. L'equilibrio è sempre raccomandato.
6. **Evitare di mescolare più carboidrati:** nella composizione del pasto è molto utile evitare di mescolare più carboidrati e prediligere cereali a basso contenuto di amido, ricchi di fibre (pasta integrale, riso basmati, thai, rosso, venere orzo, farro, cous cous integrali), pseudocereali (quinoa, amaranto, grano saraceno) con un maggiore quantitativo di proteine rispetto ai classici cereali.

*Cosa ordinare:* per il pranzo è consigliato un piatto unico come le **Healthy Bowls** che possono costituire il matrimonio perfetto tra salute e gusto, grazie alla combinazione tra una base di cereali e una componente proteica.

7. **Non saltare i pasti e non dimenticare la prima colazione:** spesso sia gli adulti che i giovani tendono a saltare i pasti, in particolare la colazione. È uno dei pasti più importanti della giornata, poiché risponde ad un'esigenza ormonale e metabolica. La colazione, e tutti gli altri pasti, non devono essere saltati e devono necessariamente essere equilibrati da un punto di vista glicemico, cioè nella quantità e qualità degli zuccheri semplici e dei carboidrati.

*Cosa ordinare:* una **Breakfast Bowls** da farsi consegnare in ufficio, prima di iniziare l'attività lavorativa, a base di frutta fresca o secca, cereali integrali o avena, yogurt, bacche e semi oleosi. Ma anche le soluzioni salate sono perfette per regolare l'equilibrio glicemico e dare la giusta carica energetica, a base ad esempio di pane e prosciutto crudo o pane, pomodori e olio extravergine di oliva.

8. **No a digiuni o dieta “fai da te”:** la dieta deve essere personalizzata e impostata nel più assoluto rispetto della fisiologia organica, senza restrizioni metaboliche. La conseguenza potrebbe essere quella di raggiungere in fretta il proprio obiettivo, per poi andare incontro ad un frustrante effetto “yo-yo”, con una ripresa del peso perduto e, anzi, di un aumento ponderale. In questa prospettiva, uno degli errori più comuni è privarsi dei carboidrati, come



pane, pasta, riso, che invece devono rappresentare circa il 50% del nostro fabbisogno giornaliero. Vanno assunti con equilibrio e misura, perché costituiscono fonte di energia per l'organismo.

- 9. Attività fisica per stimolare il metabolismo:** nessuna dieta è efficace se non si stimola il metabolismo con della semplice attività fisica, come camminare a passo costante per 30/40 minuti. È fondamentale il movimento quotidiano (fare le scale al posto dell'ascensore, camminare) e cercare di aumentare l'attività sportiva, anche con semplici esercizi aerobici di 20-30 minuti al giorno, se possibile all'aperto dove l'esposizione al sole consente anche di far produrre all'organismo una vitamina preziosissima: la vitamina D.
  
- 10. Spuntini solo se necessario:** la regola dei 5 spuntini al giorno è un falso mito dell'alimentazione. La nutrizione è sempre basata sulla persona e sulle sue necessità. In generale un individuo adulto necessita di tre pasti principali (colazione, pranzo e cena) per evitare, ogni volta che si mangia, di sollecitare il pancreas nella produzione di insulina. Se lo spuntino è di fatto necessario - ad esempio per chi si alza molto presto la mattina o per chi ha problematiche gastriche e deve mangiare piccoli pasti più volte al giorno - anche in questo caso la parola d'ordine è "equilibrio": ad esempio, yogurt bianco con frutta secca o semi oleosi oppure frutta fresca associata a frutta secca come mandorle, pinoli o noci.