Alcuni consigli utili (ma la dieta è individuale)

Che cosa mangiare nella gravidanza

Sfatato il mito secondo cui deve «mangiare per due» e ridimensionata la questione delle «voglie», la donna incinta deve oggi orientarsi verso un tipo di alimentazione che — nell'arco dei nove mesi di gestazione — consenta un aumento di peso progressivo, ma contenuto entro i 9-13 kg complessivi.

Pur essendo ovvio che anche in queste circostanze la «dieta» ha un carattere strettamente individuale, e deve quindi essere adattata ad ogni singola donna (soprattutto se dovessero insorgere problemi di patologia gravidica), è possibile dare sinteticamente alcune informazioni di carattere generale ed alcune norme di igiene alimentare che tutte le gestanti dovrebbero seguire.

Occorre anzitutto ricordare che — durante il lungo periodo di «dolce attesa» — è necessario fornire all'organismo materno un supplemento energetico (indispensabile per far fronte all'intenso lavoro biologico richiesto per la formazione dei nuovi tessuti del futuro bambino, della placenta, ecc.) valutabile in circa 350 Calorie al giorno. Ciò fa sì che, pur essendo in rapporto con l'età e lo stato di salute o l'attività fisica ecc., il fabbisogno calorico durante la gravidanza si aggira sulle 2350-2850 Calorie quotidiane.

Gli alimenti usualmente consumati sulle tavole europee sono qualitativamente in grado di coprire tale necessità, ma devono anche essere opportunamente distribuiti sul piano quantitativo. Inoltre, per ovviare o almeno cercare di contenere alcuni dei più frequenti disturbi gravidici (bruciori gastrici, digestione lenta, e via enumerando) cercando di non fare ricorso a farmaci, si può tentare di aggirare l'ostacolo frazionando la «razione» giornaliera dei cibi in 5-6 piccole dosi invece che ingerirla negli abituali due pasti principali.

Passando ora ad altre indicazioni pratiche, diremo che i glicidi dovrebbero rappresentare non oltre il 50-60 per cento dell'apporto energetico quotidiano: quindi la quantità *complessiva* di pane, pasta o riso, zuccheri e frutta, legumi, ecc. non deve superare i 300-400 gr al giorno. E' meglio, però, mangiare farinacei e frutta piuttosto che dolciumi (questi ultimi vengono assorbiti dall'intestino più rapidamente, determinando un precoce risveglio del senso di fame). Teniamo poi presente che la verdura ha un ruolo fondamentale nel prevenire un altro fastidioso inconveniente che spesso accompagna la gravidanza: la stitichezza.

L'apporto proteico è invece fornito soprattutto da carne, pesce, formaggi e uova: essi vanno consumati abbondantemente ogni giorno (scegliendo i tipi di cottura e le qualità più graditi) anche se, purtroppo, il loro acquisto rappresenta un salasso per portafogli già magri...

I lipidi vanno utilizzati in misura non superiore ai 70-90 gr al giorno. Tale quantità deve essere equamente suddivisa tra i grassi di origine animale — che contengono le vitamine A, D, E, K — e quelli di origine vegetale — fornitori degli olii detti «essenziali» — (ricordiamo che nel novero dei grassi animali rientrano anche alimenti quali la panna, il burro, il lardo, ecc.).

Ma una nutrizione corretta fornisce all'organismo materno — e per suo tramite al feto — anche altri principi, indispensabili soprattutto durante la gravidanza: citiamo ad esempio il sodio e il potassio, il fosforo e il calcio (bere latte!). Il calcio e il ferro vengono frequentemente somministrati anche per via farmacologica, perché molto spesso la sola dieta non è sufficiente a compensare l'aumentata richiesta di questi due elementi.

Altri consigli da seguire scrupolosamente e con costanza sono quelli di abolire i superalcoolici e limitare il consumo degli alcoolici «moderati» (poiché contiene — anche se in modiche quantità — calcio e ferro, un bicchiere di vino o di birra non può certo far male...), di non abusare nell'utilizzazione di caffè e condimenti piccanti. Importantissimo è poi non diminuire l'apporto idrico (non dimentichiamo che l'acqua — veicolo insostituibile di vitamine e sostanze nutritive, nonché delle scorie alimentari — deve giungere all'embrione che gradualmente si sviluppa nell'utero materno) e usare poco o nulla il sale se si notano gonfiori alle gambe e/o alle braccia...

Rita Rutigliano
Clinica Medica I - Torino

NELLA FOTO: donne in attesa di partorire all'ospedale Maggiore di Milano.

I prodotti presenti sul mercato e il loro valore nutritivo

Tutto il pane è pane per i nostri denti?

COMPOSIZIONE DEI TIPI PIU' COMUNI

	Proteine %	Grassi %	Amido %	Sali %	Acqua %	Calorie/kg.
Bianco	6,7	0,4	56	1,40	33	2230
Integrale	7,6	0,6	44	1,57	41	2080

Si prende la farina, si impasta con sale, lievito e malto e poi la si mette a riposare per 15-16 ore. A questa pasta si aggiunge ancora acqua, farina e malto. Non è la ricetta di un dolce ma il normale processo di lavorazione del pane, quello che mangiamo tutti i giorni, le «michette», come si dice in Lombardia, cioè i panini. Si passa l'impasto in un rullo per renderlo omogeneo: i fogli ottenuti con questo procedimento che elimina le bollicine d'aria della pasta, si suddividono in pezzi da 2800 grammi circa che a loro volta, fatti lievitare, vengono tagliati dalla «spezzatrice». Ne escono 36 pagnottelline poco più grandi di una pallina da pingpong che vengono passate alla «stampatrice». Da qui escono appiattite e con sopra disegnati i classici «spicchi» della michetta importantissimi per la buona lievitazione del panino. Ma non è ancora finita: i panini devono lievitare ancora un po' prima di essere infornati per venti minuti a una temperatura di 220-240 gradi circa.

Fin qui abbiamo parlato di michette, ma in realtà moltissime altre forme possono essere create con la pasta di pane; dalle rosette alle banane, dalle trecce ai cornetti ai «montasù». Fare il pane è sicuramente uno dei mestieri più antichi del mondo e non è così semplice come può sembrare; è una vera e propria arte e il fornaio è a pieno diritto un artigiano quando non proprio un «artista». Infatti non basta seguire scrupolosamente il procedimento sopra descritto per ottenere dei panini fragranti e ben cotti: occorre tenere conto di un sacco di «variabili» dalla qualità del materiale usato alla temperatura e all'umidità sia del luogo dove si lavora la pasta che quella del forno; ma la variabile più importante è data dalla qualità della farina.

Ce ne sono di diversi tipi: dalle comuni, che sono quelle meno raffinate e che contengono un po' di tegumenti del grano e di fibra, alle farine con più amido, quelle più purificate, i tipi 0 e 00. Per fare un panino pieno di mollica (del tipo «francesina») è necessario usare una farina molto «forte», con minore quantità di albuminoidi (hanno la proprietà di impedire la formazione di anidride carbonica che è invece la causa prima della formazione della «bolla d'aria» centrale che rende la michetta vuota e leggera).

Insieme alla farina partecipano alla buona riuscita del panino altre componenti: il sale marino integrale, per esempio, il lievito di birra (un sottoprodotto commestibile dell'industria della birra che collegandosi con le albumine della farina, fa gonfiare il panino), il malto (un altro sottoprodotto questa volta della lavorazione dello zucchero e che serve a far sì che il pane assuma quel caratteristico colore dorato).

Altra componente importantissima: la fatica. Fare il fornaio è molto faticoso: si inizia a lavorare alle 2 di notte e si finisce alle 2 del pomeriggio e poi ce n'è sempre una: l'umidità dell'aria che appiccica la farina, il calore del forno che cuoce la pelle e fa sudare.

Tutto questo lavoro per produrre uno degli alimenti più energetici. A proposito, è più energetico il pane bianco o quello nero? Il pane bianco contiene i carboidrati che hanno un alto valore energetico, le ceneri sotto forma di residuo secco alimentare e sali minerali, poche proteine e poca fibra. L'integrale contiene molta più fibra, che fra l'altro mantiene la flora intestinale e favorisce i movimenti peristaltici dell'intestino.

Quale è il pane più nutritivo? Il pane comune perchè è fatto con farina di tipo «0» mentre quello di semola è ottenuto con farina «00», il tipo più fine ma anche la più povera di fibre e che si ottiene dal «cuore» del chicco di grano dopo la macinazione. Il resto del chicco ossia lo strato attorno al cuore l'«endosperma» diventa farina «0»; la buccia diventa crusca, tritello, cruschello che una volta era destinato alla alimentazione animale e ora viene usato per fare il pane integrale e nelle diete macrobiotiche.

E' possibile la sofisticazione del pane? «E' abbastanza difficile — sostiene Pietro Perego, fornaio da cinquant'anni a Sesto San Giovanni — a meno di voler usare dei prodotti scadenti nelle fasi di lavorazione per guadagnare di più, visto che il prezzo dei vari tipi di pane è regolato dalla legge. Mi ricordo che una volta, in tempo di guerra, c'era chi usava, invece della farina, la polvere di gesso o addirittura di marmo. Ma allora bisognava prendere quello che passava il convento. Oggi, se un panettiere (che vende molto meno pane di una volta: io sono passato da una produzione di cinque quintali giornalieri all'esatta metà) fa il pane cattivo, la gente non va più da lui a comprarlo, cambia negozio».

Ma la storia del famoso pane BUR-BUR com'era?

«Il pane BUR-BUR hanno smesso di farlo perchè il nome poteva far credere che fosse fatto con il burro, invece si trattava di strutto di maiale. Del resto lo strutto viene usato normalmente per fare il cosiddetto pane all'olio che, per legge, si dovrebbe chiamare pane condito».

Quanto si guadagna a fare il pane?

«Oggi poco. Una michetta di semola di 58 grammi costa 65 lire al consumatore e 45 lire al produttore».

Sul pane ci sono molti luoghi comuni da sfatare. Ad esempio tutti crediamo che il pane appena sfornato sia più buono: non è vero. A parte il fatto che pesa di più e che quindi costa anche di più, fa anche male perchè è acido. E poi oggi si parla molto di lievitazione naturale come se fosse una cosa del buon tempo antico. In realtà si tratta solo di prodotti ottenuti con farine particolari che lievitano naturalmente senza bisogno di aggiungere «acceleratori chimici», come il lievito di birra che si usa invece normalmente perchè è più comodo e più veloce.

Insomma — chiediamo al signor Perego — ci dica il segreto per fare un buon pane: «Non ci sono segreti. Come ho detto ci vuole una dose di buona volontà, molta pazienza, molta attenzione e precisione nel controllare che il forno abbia la giusta temperatura e umidità e così l'ambiente di lavoro. Se il forno non è sufficientemente umido è la fine, nessun panino, nessuna torta, nessuna pizza potrà fare bella mostra di sè sulle nostre tavole quotidiane».

Renato Garavaglia

Nella foto sotto il titolo: un momento della lavorazione del pane.

Questa volta ci hanno scritto i produttori

Infuso e tortina che non convincono

Anche i produttori ci scrivono, naturalmente non per accusare ma per difendersi: è nel loro diritto. Per alcuni è stata un'amara sorpresa vedere le loro etichette e le loro confezioni messe a nudo dall'analisi attenta dei contenuti.

La ditta Pompadour, di Bolzano, produttrice di infusi di camomilla e altre erbe, si è soffermata su una descrizione minuziosa del perchè il prodotto sia chiamato «Pompadour» (cosa che naturalmente noi non avevamo certo contestato) e ci ha informato che l'aggiunta di un 15 per cento di *folia rubi fruticosi* (astringente) all'85 per cento di camomilla è avvenuta su richiesta dei consumatori. Non ci ha spiegato, però, il perchè di questa stranissima richiesta che evidentemente non può soddisfare la gran parte dei consumatori stessi. La ditta non è riuscita inoltre a spiegare perchè sulla scatola vi sia solamente l'immagine della camomilla con la scritta «camomilla setacciata», dato che invece è presente anche un'altra erba. Il nome puramente di fantasia messo in testa alla scatola, *Firmille*, non indica assolutamente tale mescolanza, il che — secondo noi ed anche secondo la direttiva comunitaria che deve essere approvata dal Consiglio dei ministri della CEE — rientra nella pubblicità ingannevole e sleale.

Per quanto poi riguarda la grammatura dei singoli filtri di camomilla e di *folia rubi fruticosi* la ditta in questione cita una sua circolare interna che fa riferimento ad un'analisi del 1973 e che naturalmente riguarda solo la camomilla. Non sarebbe più opportuno avere analisi più recenti (che comprendano anche la *folia rubi fruticosi*) dato che nel terreno dove è coltivata la camomilla della ditta potrebbero, per esempio, essere cambiate le condizioni ecologiche?

La ditta SIDALM di Verona, produttrice della tortina *Ye Ye* ha inviato alcune precisazioni in merito al dubbio formulato da una consumatrice e da noi che «certi passaggi e certe alchimie non avvengano sicuramente a vantaggio dei consumatori». La lettera degli interessati non solo non ha risolto i dubbi, ma li ha confermati aggiungendone altri: alle apparenti stranezze e contraddizioni che avevamo notato nella composizione del prodotto, ci viene risposto che esse «sono in realtà abbastanza comuni in campo alimentare», il che non può assolutamente tranquillizzarci, dal momento che conosciamo come i governi italiani, finora succedutisi alla guida del Paese, abbiano tenuto in poco conto le esigenze dei consumatori e in gran conto quelle dei produttori.

Basti pensare, per esempio, che gli aromi artificiali hanno tuttora il diritto di essere chiamati aromi naturali. Sempre sul contenuto della tortina Ye Ye ci rimangono dubbi sul fatto che si usi latte in polvere per poi aggiungere le proteine del latte (evidentemente in parte distrutte dal processo di disidratazione) e che inoltre al «cacao» si aggiunga «cacao magro in polvere». Non abbiamo, inoltre, chiare le idee sui grassi raffinati e idrogenati dei quali non si conosce l'origine. In poche parole ribadiamo le nostre perplessità su un prodotto che pesa 38 grammi, che è formato da 16 ingredienti, ma che ha bisogno di un'aggiunta di «aromi naturali» per avere un sapore appetibile.

E' giusto, comunque, che i produttori si difendano, ma è altrettanto giusto che i consumatori facciano sentire la loro forza di critica e di stimolo per ottenere prodotti più sani, meno sofisticati, meno costosi e con meno «alchimie» di quelle di cui usa e abusa l'industria alimentare italiana, finora la più libera di fare ciò che vuole, con deboli controlli e con un mercato ancora troppo acquiescente.

A cura di
Vera Squarcialupi