

# I SETTE GRUPPI DI ALIMENTI

I 7 gruppi fondamentali di alimenti sono stati elaborati grazie alla collaborazione tra "Istituto Nazionale di Ricerca per gli Alimenti e la Nutrizione (INRAN)" e "Società Italiana Nutrizione Umana (SINU)".

La suddivisione ha seguito un criterio di omogeneità, ovvero differenzia i vari prodotti in base alla loro prevalenza nutrizionale. Questa classificazione assume un ruolo essenziale

nella "gestione autonoma" di una buona e sana alimentazione in quanto, per favorire il bilancio nutrizionale, sarebbe opportuno consumare con frequenza giornaliera almeno un prodotto appartenente a ognuno dei 7 gruppi fondamentali degli alimenti. Il nutrizionista può inoltre prescrivere una dieta basata sul consumo di un numero preciso di porzioni per



gruppo, lasciando così una certa libertà al Cliente nelle scelte alimentari (anziché indicare un preciso alimento come succede per le diete tradizionali, si dà la possibilità di scegliere tra più alimenti).

La differenziazione dei 7 gruppi fondamentali di alimenti NON si sovrappone alla classica (e più volte riformulata) piramide alimentare, che, al contrario, suddivide i cibi in 5 insiemi; a differenza di quest'ultima, i 7 gruppi fondamentali di alimenti distinguono i legumi in un gruppo autonomo e suddividono ortaggi e frutta in due blocchi separati, in base alla prevalenza vitaminica di: vit. A (o meglio retinolo equivalenti [R.E.] con prevalenza del  $\beta$ -carotene) e vit. C (acido ascorbico).

Esiste anche un'ulteriore categoria che racchiude tutti gli alimenti per così dire "nutrizionalmente non importanti" (o anche potenzialmente sconsigliabili), cioè gli alimenti *accessori* (tra i quali anche le bevande). In base alla classificazione dei 7 gruppi fondamentali di alimenti, sono alimenti accessori: alcolici, dolciari, bevande analcoliche e nervini).

Entriamo nel dettaglio.

## I 7 GRUPPI

- I. **CARNE, PESCI E UOVA:** include carni fresche (cunicole, aviarie, bovine, equine, suine, ovine, selvaggina ecc.) frattaglie, pesci di acqua dolce e salata, altri prodotti della pesca e tutte le uova. Apportano proteine ad alto valore biologico, ferro biodisponibile, vitamine del gruppo B (tiamina, riboflavina, niacina e cobalamina).

**NB.** Apportano anche notevoli quantità di colesterolo e grassi saturi che NON sono nutrienti salutari se introdotti in eccesso, soprattutto in presenza di patologie metaboliche.

- II. **LATTE E DERIVATI:** include tutti i tipi di latte, anche quello condensato e in polvere, e tutti i derivati di lavorazione. Anch'essi forniscono proteine ad alto valore biologico, ma a differenza del gruppo I contengono poco ferro e tanto calcio e fosforo.

**NB.** Apportano anche notevoli quantità di colesterolo e grassi saturi che NON sono nutrienti salutari se introdotti in eccesso o in presenza di patologie metaboliche.

- III. **CEREALI E DERIVATI, TUBERI:** include il pane, i prodotti da forno, i biscotti, la pasta alimentare, le farine, i fiocchi per la prima colazione e le patate (compresa quella americana). Apportano elevate quantità di amido ("benzina" per l'organismo!), le proteine sono di basso valore biologico ma possono essere compensate da quelle dei legumi. Sono da prediligere i cereali integrali per il maggior contenuto di fibra alimentare, di magnesio e di niacina.

**NB.** Alcuni cereali contengono glutine, un peptide che può determinare ipersensibilità da intolleranza alimentare (anche immuno-mediata!) sulla base di predisposizioni patologiche.

- IV. **LEGUMI:** sono legumi i fagioli, le lenticchie, le fave, i piselli, i ceci, la soia, i lupini, le cicerchie ecc. Forniscono proteine di medio valore biologico, amido (meno dei cereali), vitamine del gruppo B, molti sali minerali (tra i quali anche ferro poco biodisponibile) e fibra alimentare.

**NB.** Anche le arachidi sono legumi ma il relativo contenuto nutrizionale non è sovrapponibile a quello del gruppo IV.

- V. **GRASSI E OLI DA CONDIMENTO:** comprende burro, olio d'oliva e di semi, margarina, lardo, strutto ecc. Contengono soprattutto grassi di ogni

genere e relative vitamine liposolubili (A-D-E-K); dal punto di vista metabolico, alcuni lipidi sono più salutari (acidi grassi polinsaturi) mentre altri, se introdotti in eccesso, possono risultare nocivi (acidi grassi saturi e colesterolo). Per ottenere un buon rapporto tra i grassi nella dieta è opportuno prediligere gli oli vegetali a elevato contenuto di acidi grassi polinsaturi (soia, extravergine d'oliva ecc.) e limitare burro, lardo, strutto ecc., poiché contengono molto colesterolo e, come i grassi idrogenati, tendono ad alzare la produzione di quello endogeno. Ricordiamo che i lipidi sono i macronutrienti più calorici (9kcal/g) e devono rappresentare il 25-30% delle kcal totali, pertanto, se introdotti in eccesso possono favorire il sovrappeso e l'obesità.

- VI. **ORTAGGI E FRUTTA FONTI DI VITAMINA "A"**: appartengono a questo gruppo le carote, le albicocche, i kaki, il melone, la zucca, i peperoni gialli e verdi, gli spinaci, la bieta, le foglie di rapa, la cicoria, i broccoli, l'indivia, la lattuga ecc.; quindi ortaggi e frutta di colore giallo, verde e arancione. Forniscono soprattutto carotenoidi, ottimi antiossidanti e provitamine di tipo A; apportano anche molta acqua, fibre, sali minerali (molto potassio) e glucidi semplici (soprattutto nella frutta e nelle carote).

**NB.** E' opportuno prediligere i prodotti di stagione.

- VII. **ORTAGGI E FRUTTA FONTI DI VITAMINA C**: fanno parte di questo insieme le arance, i limoni, i pompelmi, i kiwi, l'ananas, le fragole, i pomodori, i broccoli, il cavolfiore, il cavolo, il cavolo cappuccio, la lattuga da taglio ecc; cioè, tutti gli ortaggi a gemma e la frutta acidula. Se mangiati crudi, assicurano elevate quantità di vitamina C (ma non solo), sali minerali, fibra e acqua. E' interessante la quantità di zuccheri semplici della frutta.

**NB.** E' opportuno prediligere i prodotti di stagione.