

Salute a tavola

a cura di Nicola Sorrentino

Dimagrire con la cucina *kasher*

Intraprendere una dieta dimagrante è sempre disagiata. Inibire uno stimolo naturale come l'appetito comporta dei sacrifici. Ma dimagrire non significa saltare i pasti e sognare un piatto di spaghetti. Questa è una convinzione sbagliata. Fare una dieta vuol dire semplicemente cambiare il modo di alimentarsi, imparando a variare i cibi, esaltandone il sapore con preparazioni semplici e gustose senza appesantirli con grassi, mungòli e preparazioni elaborate. Per dimagrire in modo corretto, senza danni per la salute, si deve seguire uno schema dietetico appropriato e personalizzato in base a parametri ben precisi: peso, altezza, costituzione fisica, attività lavorativa, abitudini alimentari, ecc. Per chi sceglie l'alimentazione *kasher* la dieta non presenterà delle difficoltà in più, anzi, si può essere avvantaggiati poiché si è già abituati a non mangiare tutto ciò che ci capita davanti agli occhi e controllare qualsiasi cibo entra nella bocca. Nella terminologia ebraica *kasher* significa "appropriato" e si riferisce, solitamente, ai cibi che possono essere consumati, secondo le leggi dietetiche. Leggi che decidono quali alimenti da soli o associati tra di loro sono permessi o proibiti. È possibile suddividere gli alimenti in tre grandi categorie: Alimenti non *kasher* e quindi esclusi: maiale, coniglio, uccelli rapaci, molluschi, pesce senza squame e pinne, ecc. Alimenti che sottoposti a determinati trattamenti di macellazione diventano *kasher*: pollo, tacchino, oca, anatra, selvaggine, ecc. Alimenti *kasher* quali cereali, verdura e frutta fresca. La carne per essere considerata *kasher* deve provenire esclusivamente da erbivori con zoccolo che pascolino e ruminino l'erba. Deve essere trattata e macellata in modo appropriato. Il latte e i suoi derivati sono concessi, ma non si possono

mescolare alla carne durante lo stesso pasto. I cibi *Parve* (cereali, verdure, frutta fresca e derivati della soia)

possono essere ingeriti sia con la carne che con i prodotti caseari. In caso di dubbio, per avere la certezza che un determinato prodotto sia ammesso bisogna rivolgersi a un rabbino o a un organizzazione come l'Union of Orthodox Jewish Congregation of America che a sede a New York (914-667.1007).

In ogni caso per certificare che i cibi trattati siano *kasher*, vengono utilizzati dei simboli. Questi simboli contengono il logo di una "O e U" marchio registrato dalla Union of Orthodox Jewish Congregation; il logo "O e K" marchio registrato dall'Organized Kashrus -O.K.- Laboratories; il logo "VH" utilizzato dalla Vaad-Harobonim of Massachusetts; il logo "MK" utilizzato dalla Montreal Vaad-Hair; il logo "C.O.R." marchio registrato del Council of Orthodox Rabbins of Toronto; e il logo "C.R.C." della Chicago Rabbinical Council. Per perdere peso in modo corretto sempre mangiando *kasher*, a prescindere dall'apporto calorico (dalle 1000 alle 3000 calorie), il nostro organismo deve introdurre quotidianamente, tutti i valori nutritivi di cui necessita: proteine, grassi, zuccheri, vitamine, sali minerali, fibre e acqua. Le proteine devono costituire il 9 - 13% dell'apporto calorico totale e forniscono 4/kcal per ogni grammo.



Possono essere di origine animale (pesce, carne, uova, latte e derivati) e di origine vegetale (pane, pasta,

piselli, fagioli, soia, ecc.). È consigliabile una ripartizione del 50% fra proteine animali e vegetali. I grassi forniscono 9/kcal per grammo e devono essere il 25 -30% dell'apporto calorico totale. Sono da preferire quelli di origine vegetale (olio extra vergine d'oliva, di semi, ecc.) a quelli di origine animale presenti soprattutto in alcuni alimenti (formaggio, burro, latte, carni, salumi, ecc.). La ripartizione ideale degli zuccheri è del 55 - 65% circa e, al pari delle proteine, apportano 4/kcal per grammo. Si suddividono in zuccheri semplici, presenti soprattutto nello zucchero comune, nei dolci, nella frutta, nel miele, nelle bibite, ecc. e in zuccheri complessi presenti nella farine, pane, riso, patate, legumi, ecc. È consigliabile aumentare l'assunzione di zuccheri complessi, riducendo quelli semplici a solo il 10%. La giusta ripartizione dei vari nutrienti, con l'apporto della verdura e della frutta non prevede integrazioni di vitamine e sali minerali, né tanto meno assunzioni farmacologiche dimagranti sia sotto forma di barrette o beveroni, capsule o gocce. Non esistono pillole "miracolose per dimagrire", anzi certe sostanze assunte con troppa facilità possono arrecare gravi danni alla salute e solo il medico specialista può prescrivere, eventualmente, dopo una visita accurata e una corretta anamnesi. Per facilitare la scel-

ta di una dieta corretta tutti gli alimenti sono suddivisi in sette gruppi, caratterizzati dalla presenza dei diversi principi nutritivi. La dieta sana è quella che prevede giornalmente un alimento per ogni gruppo.

1. Gruppo - Carni, pesce, uova -forniscono proteine di elevata qualità, ferro ed alcune vitamine del gruppo.
 2. Gruppo - Latte e derivati - sono ricchi di calcio e proteine di elevata qualità, più alcune vitamine del gruppo B.
 3. Gruppo - Cereali e tuberi - forniscono carboidrati, alcune vitamine del gruppo B e proteine di qualità inferiore.
 4. Gruppo - Legumi - proteine di media qualità ferro e alcune vitamine del gruppo B.
 5. Gruppo - Grassi da condimento - forniscono grassi e acido linoleico.
 6. Gruppo - Ortaggi e frutta fonti di vitamina A (carote, cicoria, spinaci, zucca, peperone, cardo, pomodori ecc.) contengono provitamina A, altre vitamine, sali minerali e fibra alimentare.
 7. Gruppo Ortaggi e frutta fonti di vitamina C (agrumi, fragole, kiwi, piselli, patate, fave, pomodori gli ortaggi a foglia verde ecc.) forniscono vitamina C, altre vitamine, sali minerali, fibra alimentare.
- Da una alimentazione corretta ed equilibrata dipende il giusto accrescimento, l'efficienza lavorativa, la resistenza alle malattie, la qualità e la durata della vita.

Prof. Nicola Sorrentino
Medico Chirurgo
Specialista in Scienza dell'Alimentazione e Dietetica
Specialista in Idrologia
Climatologia e Talassoterapia
Docente di Igiene Nutrizionale e Crenoterapia
Scuola di Specializzazione in Idrologia medica
Università degli Studi di Pavia
nicola.sorrentino@libero.it