

Possiamo parlare di Dieta di Genere?



Dott.ssa Rachele Aspesi
Farmacista Specializzata
in Educazione Alimentare
www.racheleaspesi.it



L'IMPORTANTE
È MANGIARE INSIEME,
ANCHE SE SI MANGIANO
COSE DIVERSE...

smo sicuramente più attivo; le donne, invece, sono influenzate, durante tutta la vita, da fattori differenti che incidono sul metabolismo basale: cicli ormonali, gravidanza e allattamento, cambiamenti importanti legati alla menopausa. Queste fasi di vita, ognuna a modo suo, modificano il fabbisogno di nutrienti ed il modo in cui il corpo utilizza le calorie. Gli *estrogeni*, per esempio, aiutano a mantenere il cuore in salute e a distribuire meglio il grasso corporeo; tuttavia, dopo la menopausa, quando questi ormoni diminuiscono, il rischio cardiovascolare femminile aumenta contemporaneamente all'incremento di massa grassa addominale, diventando molto simile a quello maschile. Negli uomini, invece, il calo del testosterone con l'età può ridurre la massa muscolare e rallentare il metabolismo. A questi cambiamenti del corpo dovranno corrispondere dei cambiamenti nell'alimentarsi.

Le diverse fasi della vita

Anche ogni età ha la sua ricetta in tavola per stare bene. Per esempio, durante l'adolescenza tutto cresce rapidamente! Servono energia, proteine, ferro e calcio in buone quantità per supportare le richieste corporee. Nelle ragazze, il ferro è particolarmente importante a causa dei primi cicli mestruali, spesso irregolari e abbondanti agli inizi: via libera quindi a legumi, carne magra e tanta frutta ricca di vitamina C per migliorare l'assorbimento del ferro.

In età adulta fertile, le donne dovrebbero monitorare e curare anche con l'alimentazione l'apporto di ferro, calcio e acido folico, soprattutto se stanno progettando una gravidanza; gli uomini, invece, dovrebbero tenere d'occhio grassi saturi ed alcol, che possono influire su cuore e fertilità. Nel caso in cui si affrontino gravidanze e successivi periodi di allattamento, ad ogni donna va ricordato che non bisogna "mangiare per due", ma "mangiare due volte meglio"! Servono nutrienti di qualità come acido folico, omega-3, ferro e vitamina D, spesso affiancati ad integratori mirati consigliati dal medico o dal farmacista.

Nutrirsi correttamente è una delle scelte più importanti che facciamo ogni giorno. Ma sappiamo che le esigenze nutrizionali non sono uguali per tutti? Uomini e donne, infatti, hanno bisogni diversi e anche nel corso della vita il corpo cambia e richiede attenzioni differenti. Parlare di *alimentazione di genere* significa proprio questo: imparare a nutrirsi in modo personalizzato, ascoltando il proprio organismo e le sue necessità, differenti sia nelle diverse fasi fisiologiche della vita, sia durante l'insorgenza di alcune condizioni patologiche.

Perché uomini e donne non hanno lo stesso "carburante"

Il corpo maschile e quello femminile funzionano in modo molto diverso. Gli uomini, avendo per natura più massa muscolare, consumano più energia e hanno un metaboli-

Nella fase di menopausa, invece, con la diminuzione degli estrogeni, il metabolismo basale femminile rallenta, comportando la necessità di un incremento dell'attività fisica ed un monitoraggio migliore delle calorie introdotte; aumentando inoltre il rischio di osteoporosi, è il momento di puntare su alimenti ricchi di calcio, anche di origine vegetale non solo derivati da latticini, vitamina D e proteine, riducendo zuccheri e grassi.

Durante la terza età il corpo consuma meno energia, ma ha bisogno di nutrienti di qualità. Meglio puntare quindi su pasti leggeri, ma ricchi di proteine, fibre e liquidi per mantenere forza e vitalità, per eliminare correttamente tossine e restare in salute il più a lungo possibile.

La personalizzazione è la vera chiave

Non esiste un'unica dieta perfetta: esiste la dieta perfetta per ognuno di noi; il *nostro* stile di vita, che si adatta alle *nostre* esigenze, ma anche alla *nostra* storia, e che comprende età, attività fisica, eventuali patologie e farmaci assunti, eventuali condizioni di stress che possono alterare lo stato di benessere generale, compresa la salute del microbiota. Questo vale anche quando scegliamo un aiuto nell'integrazione naturale che si può affiancare ad uno stile di vita il più sano e specifico possibile alle singole esigenze: in questo caso il farmacista, soprattutto se specializzato in ambito nutrizionale e di integrazione

nutraceutica, può essere la figura sanitaria adatta per un consiglio mirato.

Attenzione a diete "miracolose" e fake news

Oggi online si trovano diete per ogni gusto: detox, iperproteiche, vegane "fai da te", digiuni intermittenti... Alcune possono sembrare efficaci all'inizio, ma spesso non sono bilanciate e rischiano di danneggiare la salute nel lungo periodo. Seguire consigli trovati sui social o affidarsi a chi non ha una formazione scientifica, può portare a carenze nutrizionali, perdita di massa muscolare e disturbi del metabolismo. Ricordiamoci sempre che non esiste la dieta universale o la scorciatoia magica: l'unico modo sicuro per raggiungere e mantenere il benessere è affidarsi a professionisti qualificati.

Mangiare bene non significa solo restare in forma: significa anche prendersi cura di sé in modo consapevole, rispettando le proprie differenze e i propri ritmi di vita. Che siamo uomini o donne, giovani o adulti, la cosa più importante è ascoltare il nostro corpo e farci guidare da chi ha le competenze per farlo; poiché la salute non si improvvisa e la dieta migliore è sempre quella pensata su misura per noi.

Ricette per Lui e per Lei

Due ricette sane, veloci e vegetali pensate per esigenze diverse: il pane di lenticchie, ricco di ferro e vitamine del gruppo B, ideale per le donne in età fertile (è una ricetta di 'SanaVeloceVegeteriana' dal libro La dieta anticancro esiste? di Rachele Aspesi), e il cous cous super veloce, perfetto per gli uomini che vogliono qualcosa di pratico e completo (dal sito www.racheleaspesi.it).

COUS COUS SUPER VELOCE

- 60 g circa di cous cous integrale
- Una dozzina di pomodorini bio
- 150 g circa di petto di pollo (o ceci, se vegetariani)
- Origano ed erba cipollina
- Olio evo crudo
- Un pizzico di sale
- Semi di girasole



La sera precedente, **fate cuocere** il petto di pollo sulla piastra antiaderente, **tagliatelo** a piccole listarelle e conservatelo in frigorifero cosparso di origano e un pizzico di sale. La mattina successiva, **sistemate** il cous cous nella boxlunch con un pizzico di sale, l'erba cipollina e un cucchiaino di olio con cui sgranare i chicchi con l'aiuto di una forchetta; **aggiungete** sopra dell'acqua bollente fino a coprirlo e chiudete con il coperchio, lasciando riposare per 3 minuti. **Sgranate** nuovamente il cous cous pronto e **aggiungete** i pomodorini tagliati a cubetti, il pollo, il restante olio e un cucchiaino di semi di girasole.

PANE DI LENTICCHIE SENZA FARINA

- 400 g di lenticchie rosse
- 50 g di olio evo
- 40 g di mandorle
- 9 g di lievito di birra disidratato
- 15 g di sale grosso marino integrale
- 1 cucchiaino di rosmarino secco
- 1 cucchiaio di semi di sesamo



Lasciate in amollo le lenticchie rosse decorticcate per 8 ore, cambiando l'acqua di tanto in tanto.

Questa è un'operazione irrinunciabile, il cui fine è ridurre le **saponine**, delle quali sono noti i danni mentre i cui benefici sono tuttora oggetto di controversie.

Alle lenticchie lavate e scolate **aggiungete** l'olio, le mandorle (facoltative), il lievito di birra secco, il sale grosso e frullate tutto fino a ottenere una purea.

Ora **trasferite** l'impasto in uno stampo da plumcake rivestito da carta da forno. (Chi dispone di un contenitore di silicone non ha bisogno della carta da forno).

Nel frattempo **cominciate** a scaldare il forno ventilato a 180°C. **Spolverate** la superficie dell'impasto con un cucchiaino di rosmarino secco e, in aggiunta, spargete un cucchiaio di semi di sesamo.

In alternativa al sesamo, vanno bene anche i semi di girasole o di sesamo nero. Ora **mettete** in forno per 45 minuti, dopodiché il pane è pronto. **Lasciate** che il pane si raffreddi per almeno mezz'ora prima di tagliarlo.