

INTRODUZIONE

Il conteggio delle calorie degli alimenti è una strategia centrale nel trattamento cognitivo comportamentale del sovrappeso e dell'obesità. Negli ultimi anni i pazienti ricoverati presso la Casa di Cura Villa Garda o che hanno seguito le indicazioni terapeutiche consigliate dall'AIDAP (Associazione Italiana Disturbi dell'Alimentazione e del Peso) sono stati educati al conteggio delle calorie per pianificare la loro alimentazione per perdere o mantenere il peso. L'esperienza con questa nuova tecnica è stata positiva per numerosi motivi.

- I pazienti hanno apprezzato la possibilità di variare a proprio piacimento la loro alimentazione senza dover seguire il classico e monotono menù abitualmente prescritto dai dietologi, nutrizionisti e dietisti.
- I pazienti con una condizione di eccesso di peso con il conteggio calorico hanno perso più peso rispetto a quelli che hanno seguito un menù a porzioni controllate che non prevedeva il conteggio delle calorie.

Purtroppo in Italia le tabelle di composizione degli alimenti del CREA-Alimenti e Nutrizione riportano solo una minoranza degli alimenti e dei piatti industriali presenti sul mercato e i nostri pazienti di fatto riferivano di avere difficoltà a contare le calorie della maggior parte degli alimenti presenti sul mercato.

A ciò si aggiunge il fatto che la legge italiana impone alle aziende alimentari di indicare solo gli ingredienti dei prodotti ma non la loro composizione bromatologica; nonostante la mancanza legislativa molte aziende hanno fortunatamente provveduto ad inserire sulle confezioni le etichette nutrizionali. Purtroppo, anche se le aziende che forniscono il contenuto calorico dei loro prodotti sono numerose, non esiste uno strumento di facile consultazione che aiuti il consumatore a reperire in modo rapido il contenuto calorico dei vari alimenti.

Il “Contacalorie AIDAP” nasce pertanto dall’esigenza di fornire uno strumento di consultazione completo relativo all’apporto calorico di alimenti comuni, di particolari prodotti commerciali e di piatti regionali ed internazionali.

In questo manuale sono riportate le calorie e i grassi di più di 9.500 alimenti e preparazioni delle marche alimentari in commercio. Per la maggior parte degli alimenti è disponibile il contenuto calorico per 100g di prodotto. In questo caso per calcolare le calorie di quello che si assume è necessario pesare l’alimento a crudo e fare il seguente calcolo matematico:

$$\text{calorie in 100g di alimento} \times \frac{\text{grammi dell'alimento}}{100}$$

ESEMPIO: Le calorie presenti in **60g di pane tipo 00** sono

$$\begin{array}{l} \mathbf{289} \text{ calorie} \\ \text{in 100g di pane 00} \end{array} \times \frac{\mathbf{60g} \text{ di pane 00}}{\mathbf{100}} = \mathbf{173,4 kcal}$$

Per facilitare ulteriormente il conteggio calorico il libro riporta anche le calorie e i grassi degli alimenti considerando le principali unità di misura dei cibi (es. un pezzo, una confezione, ecc.) o la dose consigliata sulla confezione dalla casa produttrice. La scelta di fornire le calorie dei prodotti non solo per 100g, ma anche per unità di misura o dose consigliata, nasce dal tentativo di rendere il conteggio calorico più semplice a tutti coloro che lo utilizzano come strategia terapeutica per la gestione del peso.

Infine, la parte del libro dedicata ai piatti regionali e alla cucina etnica riporta le calorie “a persona” secondo le ricette pubblicate nel portale www.donnamoderna.com.

La scelta di riportare solamente il contenuto in grassi e non in altri nutrienti nasce dal fatto che, le persone che mantengono il peso perduto nel tempo tendono a moderare il consumo di grassi.

Il libro è rivolto a tutte le persone che vogliono controllare in modo salutare il loro peso e la quantità di cibo che assumono, ma può essere un valido aiuto anche per i professionisti della nutrizione e per chiunque voglia avere un agile strumento per conoscere in modo rapido il contenuto calorico di un determinato alimento.

Si ringraziano tutte quelle aziende che, mostrando sensibilità verso l'argomento, hanno provveduto a fornirci l'apporto calorico e lipidico dei loro prodotti.