

IL CALCIO

E' un minerale indispensabile per lo sviluppo e per il trofismo dello scheletro. Un uomo adulto di taglia normale contiene nel suo scheletro Kg 1200 di calcio sotto forma di fosfato di calcio. Questo sale minerale è contenuto nella matrice proteica dell'osso, della quale lo scheletro contiene complessivamente circa 2 Kg.

Per raggiungere la quantità di calcio contenuta nello scheletro dell'adulto, il bambino e l'adolescente devono poter utilizzare 130 mg di calcio al giorno. Ma, anche quando lo sviluppo dello scheletro è completato, il fabbisogno di calcio continua perchè ogni giorno circa 400 mg di calcio lasciano lo scheletro e devono essere sostituiti da una eguale quantità.

Tutti gli alimenti, sia animali che vegetali, contengono quantità di calcio, ma l'unico alimento che ne è veramente ricco è il latte. Il latte di vacca contiene 120 mg%ml di calcio, sicchè mezzo litro di latte al giorno soddisfa largamente le esigenze di calcio, contenendone 25 mg/100 ml. Anche i formaggi sono alimenti assai ricchi di calcio (in media 600 mg%g).

Per quanto riguarda il fabbisogno giornaliero di calcio nelle diete, nel 1961 un gruppo di esperti della FAO e dell'OMS stabilirono che un apporto dietetico di 300-400 mg al giorno per un adulto è largamente sufficiente. Naturalmente il fabbisogno di calcio è molto maggiore nelle donne incinte e nella donna che allatta. Infatti lo sviluppo del feto a termine richiede 30 g di calcio e la madre che allatta perde col suo latte 300 mg di calcio al giorno. Per queste ragioni, sia la donna incinta che la nutrice, hanno bisogno di un apporto dietetico giornaliero di calcio di 1000-1200 mg nell'ultimo trimestre della gravidanza e per tutto il periodo dell'allattamento.

Il calcio introdotto con gli alimenti viene assorbito sotto forma di sali solubili e sotto l'azione regolatrice della vitamina D. Quando vi è nella dieta una prolungata carenza di questa vitamina insorgono, come abbiamo già scritto, il rachitismo e l'osteomalacia. Quando viceversa, per errori compiuti per lo più dalle madri, i bambini ricevono sotto forma di preparati farmaceutici quantità eccessive di vitamina D, il calcio viene assorbito in quantità abnormi e si deposita nel rene e in altri organi interni (ipervitaminosi D).

IL FOSFORO

E' un alimento che come il calcio, è contenuto in grandi quantità nell'organismo, soprattutto nello scheletro sotto forma di fosfato di calcio. Ma il fosforo si trova anche nelle cellule, legato alle proteine e ai

lipidi e nei liquidi organici.

Il fosforo è largamente rappresentato nei vari alimenti, ne contengono il latte (93mg/100ml), i formaggi (200-900mg/100g) la carne e il pesce (100-200mg/100g). Con queste quantità presenti negli alimenti una carenza di fosforo nell'uomo non ha la possibilità di verificarsi.

IL FERRO

Malgrado la piccola quantità di questo elemento contenuta nell'organismo (3-5g), esso svolge funzioni così importanti che, senza di esso, la vita non sarebbe possibile. Una grande parte del ferro si trova nella molecola dell'emoglobina ed è alla sua presenza che si deve la capacità di questa di trasportare l'ossigeno alle cellule di tutti i tessuti. Ma il ferro è contenuto anche nella mioglobina e in molti enzimi dai quali dipende la respirazione cellulare.

Un'altra parte del nostro patrimonio di ferro si trova nel fegato e in altri organi sotto forma di deposito e una minima parte di ferro si trova nel sangue circolante legato ad una proteina (la transferrina).

Il ferro è contenuto in piccole quantità in molti elementi (il fegato, le carni, il tuorlo d'uovo, i vegetali a foglie verde scuro, le patate, la frutta secca, i piselli e i fagioli secchi, ecc.).

Complessivamente la razione alimentare giornaliera contiene circa 10-20mg di ferro.

A differenza però di altri elementi minerali come il sodio e il potassio che vengono liberamente assorbiti e liberamente eliminati il ferro viene assorbito soltanto nella quantità necessaria alle esigenze dell'organismo e per compensare il ferro eliminato. Poichè ogni giorno viene eliminato circa 1mg di ferro, questa stessa quantità viene assorbita dagli alimenti attraverso il duodeno.

Ogni volta che il fabbisogno di ferro aumenta, aumenta parallelamente l'assorbimento intestinale del ferro alimentare, in modo che il bilancio del ferro si mantiene in equilibrio.

Questo equilibrio può essere turbato e il bilancio del ferro può diventare passivo per più ragioni, un regime alimentare povero di ferro, un aumentato fabbisogno relativo di ferro, come si verifica nelle adolescenti, le croniche emorragie per emorroidi, per ulcera peptica o per altre lesioni del tubo digerente, le mestruazioni eccessivamente abbondanti e prolungate.

LO IODIO

E' un elemento essenziale alla vita perchè entra nella costituzione dei

due ormoni della tiroide, la tiroxina e la triiodotironina.

Per quanto riguarda il contenuto in iodio degli alimenti, la maggior parte dei cereali, dei legumi e delle radici delle piante ne contengono assai poco specialmente se il terreno è povero di iodio. Le migliori fonti alimentari di questo elemento sono gli alimenti marini (pesci, frutti di mare) e vegetali che crescono in terreni ricchi di iodio.

IL MAGNESIO

Il nostro organismo contiene circa 25g di questo elemento, di tale quantità i 2/3 si trovano nelle ossa, il resto è contenuto nei liquidi intracellulari. Il magnesio è indispensabile per il normale svolgimento di molte reazioni enzimatiche.

Esso è contenuto in sufficienti quantità in un gran numero di alimenti animali e vegetali (con l'eccezione del latte che ne è povero), è difficile che con una dieta equilibrata possa verificarsi una carenza di magnesio.

IL FLUORO

Questo elemento è essenziale per il normale trofismo dei denti e per aumentare la loro resistenza alla carie. Esso infatti stabilizza la struttura cristallina dello smalto.

Il fluoro è contenuto in molti alimenti, specialmente in quelli di origine marina e nell'acqua potabile. Gli studi epidemiologici hanno dimostrato che nelle regioni nelle quali l'acqua contiene meno di 1ppm (parte per milione) di fluoro la carie dentale è più diffusa che altrove.

Viceversa in alcune regioni l'acqua potabile è eccessivamente ricca di fluoro il che produce la fluorosi dentaria caratterizzata dal fatto che i denti presentano chiazze brune dello smalto.

LO ZINCO

Il carattere indispensabile di questo elemento per la specie umana è stato riconosciuto soltanto negli anni 60.

L'organismo contiene circa 2 mg di zinco soprattutto nella cute e nelle mucose. Lo zinco si trova soprattutto negli alimenti animali, il latte, la carne, il fegato, le ostriche sono ricchissime di zinco.

A dimostrare l'importanza di questo elemento basti riflettere sul fatto che la sintesi dell'insulina richiede la presenza di zinco e che esso fa parte della molecola di importanti enzimi.

Poichè lo zinco è largamente diffuso negli alimenti, è raro che si possa verificare una carenza di esso.

L'ACQUA

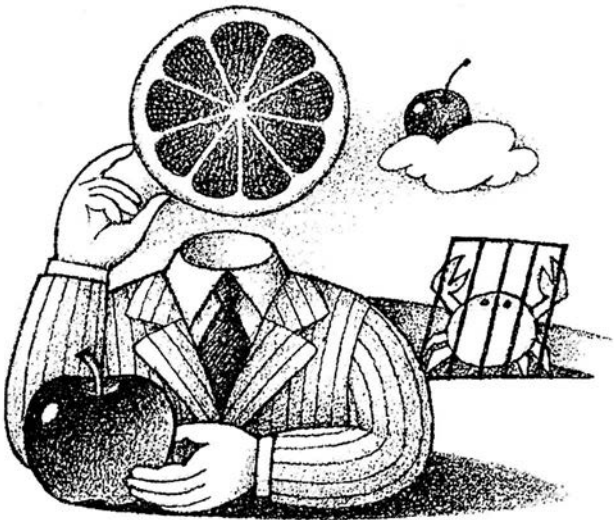
Nel processo della nutrizione l'acqua svolge una funzione fondamentale "in quanto provvede all'assorbimento di tutte le sostanze nutritive per gli organismi animali e vegetali. Veicola e distribuisce tutti i materiali destinati sia alla produzione di energia che ai processi costruttivi e ricostruttivi (anaboliti) e asporta tutti quelli derivanti dai processi disintegrativi (cataboliti) di cui facilita l'eliminazione attraverso gli emuntori..." (Cerquiglini).

BILANCIO DELL'ACQUA IN UN SOGGETTO ADULTO NORMALE*

(da E. S. WEST et al.)

ORIGINE DELL'ACQUA	INTRODUZIONE		ORGANO DI ESECUZIONE	ELIMINAZIONE	
	obbli- gatoria	facol- tativa		obbli- gatoria	facol- tativa
Acqua da bere e bevande	600	600	Reni Cute	600 400	600 0
Acqua degli alimenti	700	0	Intestino Polmone	200 400	0 0
Acqua metabolica	300	0			
Totale	1600	600 2200		1600	600 2200

* I valori sono espressi in millilitri per 24 ore.



disegno di NADIA PIAZZA

Se prendi la vitamina....
sacchi di più di prima.

VITAMINE

DENOMINAZIONE	FUNZIONE	SINTOMI DA CARENZA	DIFFUSIONE IN NATURA
Vitamina A	Necessaria per un normale accrescimento e sviluppo. Interviene nella visione crepuscolare e nel mantenimento di una normale struttura di vari tessuti, particolarmente degli epitelii.	Diminuita velocità di accrescimento. Diminuzione della capacità visiva alla luce crepuscolare (emeralopia). Secchezza degli epitelii e lesioni oculari.	Olio di fegato di pesce, fegato e rene, vegetali verdi e carote, frutta gialla, tuorlo d'uovo, burro.
Vitamina D	Necessaria per una ottimale utilizzazione di calcio e fosforo	Rachitismo per gli individui in via di accrescimento. Osteomalacia per l'adulto.	Olio di fegato di pesce, tuorlo d'uovo, latte irradiato.
Vitamina E	Agisce come antiossidante biologico e svolge indirettamente azione antianemica.	I danni da carenza si riscontrano prevalentemente negli animali da esperimento. Nella specie umana in particolari condizioni si osserva emolisi ossidativa dagli eritrociti (globuli rossi).	Cereali integrali, tuorlo d'uovo, olii non raffinati, vegetali verdi, frattaglie, alcuni pesci.
Vitamina K	Interviene nel processo della coagulazione del sangue.	Ritardato tempo di protrombina. Facilità alle emorragie nel neonato e dopo interventi chirurgici.	Vegetali verdi.
Tiamina (Vitamina B₁)	Interviene nel metabolismo glucidico.	Ritardo della crescita. Inappetenza. Alterazioni nervose e irritabilità. Funzione intestinale compromessa. Disturbi cardiocircolatori. Facile affaticabilità. Beri-beri negli stadi più avanzati.	Cereali integrali, legumi secchi, fegato, carni di maiale, frutta secca.
Riboflavina (Vitamina B₂)	Interviene nella respirazione cellulare e nella visione a piena luce.	Alterazioni cutanee (angoli della bocca, naso) e nella lingua. Arrossamento degli occhi e fotofobia.	Frattaglie, latte e formaggi, uova, legumi.
Niacina (Vitamina PP)	Interviene nella respirazione cellulare e nel metabolismo intermedio.	Disturbi dell'apparato digerente. Dermatite. Depressione mentale e stato di agitazione. Pellagra negli stadi più avanzati.	Carni e pesci, frattaglie, frutta secca, cereali integrali, latte.
Folacina	Agisce nel trasporto e utilizzazione di frammenti ad un singolo atomo di carbonio.	Particolare tipo di anemia.	Fegato, rene, verdure.
Vitamina B₁₂	Interviene nel metabolismo intermedio. Essenziale per le normali funzioni di tutti i tipi di cellule, in particolare delle cellule del midollo osseo, del sistema nervoso, del tubo digerente.	Anemie con disturbi nervosi.	Fegato, reni, carni, pesce.
Vitamina C	Interviene nella sintesi del collagene per la formazione della sostanza intercellulare e nei processi ossidoriduttivi a livello cellulare.	Fragilità capillare. Gengive sanguinanti. Disturbi nervosi. Ritardo nella cicatrizzazione delle ferite. Anormale ossificazione. Scorbuto negli stadi più avanzati.	Agrumi, frutta fresca, ortaggi (peperoni e pomodori in particolare).



Analizziamo qualche
alimento in particolare



per crescere sani e belli...



IL LATTE

*A Como, sul monumento ad Alessandro
Volta si legge:*

SUCCHIÒ COL LATTE

LA SCINTILLA

CHE GLI DIEDE LA PILA

Quello sì, era un latte che faceva faville!

Il latte è il secreto delle ghiandole mammarie delle femmine dei mammiferi. E' di colore variabile dal giallo chiaro al bianco azzurrognolo, ha un odore caratteristico e un sapore dolciastro. Il latte è un alimento prezioso per tutti soprattutto nell'infanzia e nella gioventù poichè favorisce un accrescimento ottimale, anche perchè contiene molte proteine ed il calcio. L'apporto di calorie contenute nel latte è moderato: si va dalle 60 calorie per cento grammi del latte intero alle 50 del latte parzialmente scremato, fino alle 35 del latte totalmente scremato.

Contiene:

Il *calcio* che ci è utile durante tutta la vita. I suoi compiti nel nostro organismo sono quelli della formazione dei denti e quelli di regolare determinati processi. La quantità di calcio presente nel latte è di circa 120 milligrammi ogni 100 grammi di prodotto.

Il *fosforo* che svolge funzioni importanti come la costruzione e il mantenimento delle ossa e dei denti. Conta molto che il calcio e il fosforo siano fra di loro in un rapporto uguale o superiore all'unità. Una introduzione eccessiva di fosforo può portare a perdite di calcio, avendo come conseguenza la demineralizzazione delle ossa.

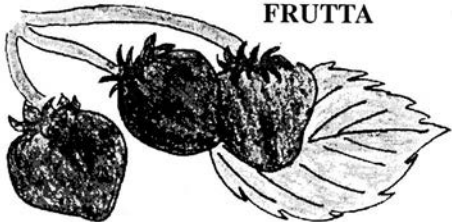
Le *proteine* che contengono tutti gli amminoacidi di cui l'organismo ha bisogno ed in particolare quelli che non è capace di fabbricarsi. Solo con una giusta introduzione di proteine può avvenire la sintesi proteica che ci assicura la crescita, la riparazione dei tessuti, la formazione di enzimi, di ormoni e di anticorpi.

Le *vitamine*: il latte non è una fonte importante anche se contiene vitamina B2, vitamina B12 e vitamina A.

I *grassi* che sono per i due terzi saturi, caratterizzati da buona digeribilità e da facile utilizzazione.

Il *lattosio* che è un disaccaride ottenuto dall'unione del galattosio con il glucosio. Non si trova in nessun altro alimento ed è importante per lo sviluppo del tessuto nervoso nei primi mesi di vita.

FRUTTA



A sentire Bernardin de Saint Pierre, gli alberi da frutta sono bassi apposta perchè riesca facile agli uomini raccogliere pesche, susine, mele... E Domineddio ha creato apposta la frutta rotonda perchè stia bene nel palmo della nostra mano.

ALBICOCCHES

Sono tra i frutti migliori perchè contengono molta pro-vitamina A. Inoltre hanno un buon contenuto di vitamina C, di potassio e di fibra solubile.

FRAGOLE

Sono fonti di vitamina C, di zuccheri e di potassio. Purtroppo sono disponibili solo per un breve periodo dell'anno. Sono adatte per le diete perchè contengono poche calorie.

AGRUMI

Hanno molta vitamina C, ma anche vitamina A, sali minerali, potassio e calcio. Sono disponibili per quasi tutto l'anno e non devono mai mancare nella nostra dieta perchè sono importanti per la salute.

MELE

Sono anch'esse importanti per la salute perchè oltre a svolgere un'azione antidiarroica e di regolazione per il colesterolo hanno alcune vitamine, sono ricche di sali, di acidi organici, di fibra, inoltre hanno poche calorie ed in esse il potassio prevale sul sodio. Sono largamente disponibili in ogni stagione a prezzi convenienti.

CILIEGE

Hanno molti zuccheri, molto potassio, poca vitamina C e acidi organici che danno quel sapore caratteristiche.

PERE

Sono adatte per chi soffre di intestino pigro e per chi non vuole ingrassare perchè contengono l'11% di zuccheri semplici (soprattutto fruttosio), il 23% di fibra, molta acqua e poche calorie.

UVA

Contiene molti zuccheri, molta acqua, acidi organici liberi, poco sodio, molto potassio e poche vitamine. Il suo apporto calorico varia da 250 a 700 Kcalorie al chilo. E' consigliata dai medici per le sue azioni terapeutiche, antiuriche, antichetogeniche, diuretiche e perchè stimola l'appetito.



IL FORMAGGIO

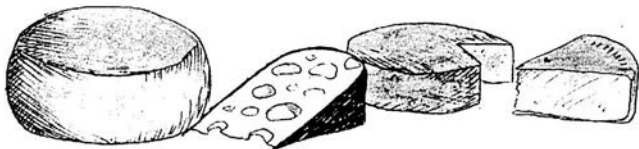
Il formaggio vuole cinque «G»: deve essere Grande, Grosso, Grasso, Greve e ricevuto Gratis.

I formaggi sono, per definizione, quei prodotti ottenuti dal latte intero, parzialmente e totalmente scremato, in seguito a coagulazione acida. Il coagulo così ottenuto (cagliata) subisce poi una serie di trattamenti diversi a seconda del tipo di formaggio che si vuole produrre.

I formaggi hanno un elevato valore nutritivo e sono dei veri e propri concentratori di energia, ma soprattutto di proteine di una certa qualità che sono considerate superiori alle stesse proteine carnee. Per la loro particolare ricchezza in certi amminoacidi essenziali essi sono considerati adatti a compensare le carenze delle proteine vegetali presenti nella dieta. Ma il maggior contributo al valore energetico è dato dai grassi presenti in quantità diverse a seconda della varietà, grassi però che sono sempre di qualità tale da renderli facilmente digeribili.

Notevole è anche la presenza di minerali come il fosforo, il sodio ma soprattutto il calcio che è qui contenuto in una forma chimica che lo rende più facilmente assorbibile e utilizzabile dal nostro organismo. Il formaggio infatti è l'unica vera fonte alimentare per l'uomo di calcio, minerale importantissimo non solo per la formazione e il mantenimento delle ossa e dei denti, ma anche per tutta una serie di reazioni che vanno dalla conduzione degli impulsi nervosi alla coagulazione del sangue, alla contrazione muscolare, ecc.

Infine per quanto riguarda le vitamine, bisogna dire che i formaggi coprono il 30% della assunzione totale di vitamina B2 e di vitamina B12, ma è significativa soprattutto la presenza di vitamina A.



IL BICCHIERE DI TROPPO



BEVANDE ALCOLICHE E NERVINE

Se lo zucchero si mette nella tazza prima del caffè, si rimane scapoli: uhm...

Ci sono degli alimenti da consumare con moderazione o addirittura vietato ai minori come il caffè, il tè, la birra senza parlare poi dei superalcolici. Se per tè e caffè si può essere più tolleranti, poichè il loro aspetto negativo è solo quello di accompagnare un valore nutritivo nullo a caratteristiche stimolanti il sistema nervoso, per alcolici e superalcolici non si transige. Il loro consumo nell'adolescenza e nell'infanzia può causare il duplice danno di alterare il delicato equilibrio biologico di un organismo in crescita e di abituarlo a lungo andare all'uso di bevande di cui è facile abusare.

Il **caffè** e il **tè** sono bevande *nervine*, termine con cui vengono chiamati alcuni prodotti vegetali che contengono sostanze ad azione eccitante e che vengono generalmente ingeriti sotto forma di infuso. Nè l'uno nè l'altro apportano principi nutritivi di alcun genere, ma sono servite solitamente con zucchero e latte.

L'alcool. Le bevande alcoliche sono il *vino*, la *birra*, le *acqueviti* ed i *liquori*; gli "aperitivi" sono vini speciali ed i "digestivi" sono liquori. Il vino è ottenuto dalla fermentazione del mosto d'uva, la birra dalla fermentazione dell'orzo cui viene aggiunto del luppolo, erba amara, che conferisce alla birra il suo sapore caratteristico; le acqueviti sono distillati dei mosti fermentati di frutta o di cereali ed infine i liquori sono prodotti aggiungendo acqua e zucchero a distillati di frutta e di erbe o mescolando acqua, alcool ed essenze.

DIFFERENZE

A differenza del tè e del caffè, l'alcool fornisce energia liberata nelle trasformazioni che subisce nell'organismo poichè questa energia non può venire immagazzinata, l'alcool viene usato immediatamente dal corpo come fonte energetica e l'energia procurata dal cibo viene accantonata.

EFFETTI

Se questo processo di accantonamento di energia procurata dal cibo si protrae a lungo, si verifica la doppia nociva conseguenza di un aumento di zuccheri e grassi provenienti dal cibo depositati nell'organismo e della perdita di appetito. Se poi viene ingerita una quantità di alcool superiore a quella che il fegato riesce a "trasformare", la parte in eccesso si trasforma in sostanze altamente nocive al sistema nervoso, all'apparato digerente e a quello circolatorio.

CURIOSITÀ

Le proprietà stimolanti del caffè sono dovute alla *caffeina*, sostanza attiva a livello del sistema nervoso, che ha benefici effetti sulla digestione e sull'attività mentale. Tuttavia, la quantità di caffeina che ognuno può ingerire senza disturbi varia a seconda delle persone. Quindi per alcuni la caffeina è sconsigliabile: persone emotive o irritabili, coloro che soffrono di gastrite e di ulcera, i cardiopatici e le donne che aspettano un bambino. A queste persone è consigliato l'uso del *caffè decaffeinato*, che viene preparato trattando i chicchi non ancora tostati separando la caffeina dal caffè. La caffeina estratta viene impiegata nell'industria farmaceutica. Analogamente al caffè decaffeinato, esiste anche il *tè deteinato*, privato cioè dei suoi principi attivi, in modo da permetterne l'uso senza pericolo di disturbi causati dall'eccesso di stimolanti.



PARTE SECONDA

IL DOTTORE SENZA STUDIO

*Se brami essere sano in questo mondo
osserva ciò che segue insin in fondo*

Alla carne poni freno,
mangia poco e bevi meno.

Cibo caldo non bollente,
e ben trito sotto il dente.

Indigesto non mangiare,
ch'è mortale il continuare.

Mangia quel che la natura
ti addimanda con premura.

Siino i frutti stagionati,
che son buoni e delicati.

Ma non mai in abbondanza,
perchè dan poca sostanza.

Del melone, di uva e fico
sempre fu Galeno amico:

Gli altri frutti che gustava,
cotti sempre li mangiava.

L'erba cruda non è buona
per nutrire ogni persona.

Onde il troppo e la frequenza
fan restar di vita senza.

Schiva l'aria di finestra
come colpo di balestra.

Anche il raggio della luna
suol portar trista fortuna.

Quando è notte non uscire,
ma per tempo va a dormire.

Non però col cibo in gola,
ma frammezzi un'ora sola.

Pesce e carne non gustare
nè con pesce ova mischiare.

Balbi e rane mai di maggio
perchè fan tristo potaggio.

Sempre il liquido alla prima,
e il più sodo resti in cima.

E si dia pronto l'egresso
all'orina ed al seccesso.

Se ti senti alquanto sano,
sta dal medico lontano.

Che giovar ti può non poco
l'astinenza a tempo e loco.

E il purgare senza male
sempre intacca il capitale.

(Da un'antica stampa)

L'ITALIA

E' IN TAVOLA



L'ITALIA E' IN TAVOLA

L'Istituto Nazionale di Statistica ha tracciato un profilo analitico dei consumi medi mensili delle famiglie (riferiti al 1993), mostrando così le diverse abitudini alimentari dal Friuli alla Sicilia. In mezzo ai dati e alle tabelle si è scoperto, ad esempio, che la mitica "tazzina" non abita più a Napoli, ma tra i calabresi, cui spetta il primato del consumo di caffè. E' emerso che gli emiliani, nonostante gli immancabili tortellini, sono gli ultimi in classifica per l'uso della pasta e che un friulano, davanti a un piatto di formaggio, vale quanto due siciliani. I marchegiani fanno grande uso di carne suina mentre gli altoatesini sono i maggiori bevitori di latte.

Di città in città, dal Nord al Sud, l'indagine ISTAT traccia l'*identikit* del consumatore italiano. "Al di là delle differenze locali, si possono identificare alcune linee di tendenza. Innanzitutto si fa strada un'alimentazione più misurata e più attenta dal punto di vista salutistico. Lo dimostra l'incremento dei prodotti *sani*, ricchi di vitamine e di fibre, dalla frutta ai cereali —spiega Amleto De Amicis, direttore dell'unità di statistica ed economia alimentare dell'Istituto nazionale della nutrizione— Rispetto ad alcuni anni fa, si mangia meglio dal punto di vista qualitativo e peggio dal punto di vista quantitativo. Vale a dire che un italiano su due, sopra i trent'anni, soffre di sovrappeso e consuma troppi grassi. Inoltre l'ISTAT conferma che si mangia, in genere, cinque volte al giorno: due intervallo-spuntino, a metà mattina e a metà pomeriggio, colazione, pranzo (leggero, spesso a base di panini) e cena".

Ecco quindi la *top ten* dell'appetito nazionale:

Alimenti	Massimo	Minimo
PANE	Sardegna	Trentino
PASTA	Campania	Emilia
CARNE BOVINA	Toscana	Trentino
POLLAME	Sardegna	Trentino
ALTRE CARNI	Marche	Val d'Aosta
FORMAGGI	Friuli	Sicilia
PESCE	Campania	Trentino

FRUTTA	Friuli	Val d'Aosta
ZUCCHERO	Val d'Aosta	Basilicata
UOVA	Sicilia	Veneto
OLIO	Calabria	Trentino
LATTE	Trentino	Abruzzo
CAFFE' - TE'	Calabria	Marche
ACQUA MINER.	Emilia	Calabria
VINO	Veneto	Sicilia

Da ciò emerge che pasta e carboidrati restano in testa alla classifica (37,9% dell'apporto calorico giornaliero pro-capite), anche se il pane perde posizione. Cresce il consumo della frutta e degli ortaggi (9%), calano zucchero, oli e grassi (20%). Aumentano in tavola gli insaccati, le carni suine, il pollo (8,6%) e il pesce, fresco o surgelato, il cui consumo medio mensile è pari a 1.550 grammi. Si allarga il mercato dei surgelati, dei cibi disidratati, preconfezionati e precotti. Osserva ancora il De Amicis: "Oggi si mangia più in fretta e senza cucinare. Uno dei principali obiettivi è la convenienza, intesa non in termini di risparmio ma di facilità. I cibi devono essere semplici da cucinare e immediati da raggiungere. Il minimo impedimento, la più piccola perdita di tempo spesso fa scartare il prodotto al consumatore: una busta difficile da aprire, per esempio, o una scatoletta troppo ermetica". Se l'interesse gastronomico non diminuisce, si va però perdendo la cultura alimentare. Il gusto non viene penalizzato, ma la fretta impone di soddisfarlo in modo non tradizionale, fuori di casa, appunto, oppure in rosticceria, con prodotti preconfezionati. Non a caso i dati ISTAT segnalano un decremento dei consumi alimentari a domicilio (22,7% del bilancio familiare rispetto al 33,3% di vent'anni fa) e un aumento dei pasti fuori casa (4,5%), in mense, self-service, ristoranti.

Si è inoltre dimostrato che la capacità di variare i piatti diminuisce in modo proporzionale all'età.

Ecco quindi una mappa tracciata da Oliviero Sculati, direttore dell'Unità nutrizionale di Palazzolo sull'Oglio, che mostra i consumi alimentari nelle diverse fasce d'età.

Sotto i 20 anni: cresce il consumo di frutta e verdura sotto forma di frullati e spremute. Diminuiscono gli zuccheri a favore di "merendine" salate, pop corn e patatine.

Fra i 20 e i 35 anni: l'attenzione nutrizionale è soprattutto delle donne, per due ragioni: una estetica e una familiare. All'interno della famiglia la donna cucina in modo diverso per sé e per gli altri. Non è raro il caso di