

meno di 100 kcal/100 g

allice, aragosta, aranciata, banane, birra, calamaro, carne in gelatina, cola, cozze, fagioli in scatola, fagiolini e fave fresche, frutta, kaki, ketchup, latte intero, latte e yogurt scremati e parzialmente scremati, merluzzo, palombo, patate, piselli in scatola, mais, mandaranci, mandarini, mele, pesche sciropate, sogliola, succhi di frutta, trippa, trota, uovo, uva, verdure, vino, vitello.

101-300 kcal/100 g

agnello, aperitivi, avocado, bovino (carne), brandy, bresaola, capretto, castagne, cavallo, coniglio, cono gelato, crescenza, dadi da brodo, datteri, feta, fiocchi di latte magri, fior di fragola, fegato, formaggi light, ghiacciolo, grappa, hamburger, marmellata, mozzarella, olive, pane (anche integrale), pappa reale, pollo, prosciutto cotto e crudo, prugne secche, ricotta, salmone, stracchino, tacchino, tonno, triglia, vermouth, whisky, würstel.

301-600 kcal/100 g

biscotti, cacao in polvere, caciocavallo, cannoli alla crema, caramelle, cocco, coppa, cornetti, cornflakes, cotechino, crackers, crostata, emmenthal, farina, fette biscottate, fontina, formaggino, gorgonzola, grana, grissini, merendine (con marmellata, farcite, tipo pan di spagna), miele, mortadella, noci, nutella, panettone, panna, parmigiano, pasta, pecorino, pinoli, pizza, pop-corn, prosciutto di montagna, provolone, riso, robiola, savoiardi, salame, speck, salsiccia, taleggio, torta margherita.

601-900 kcal/100 g

burro, malonese, margarina, nocciole, olio di semi e di oliva, pistacchi.

 **Posso usare i prodotti light ?**

I prodotti light derivano da alimenti tradizionali nei quali è stata compiuta una variazione della composizione chimica, allo scopo di ridurne l'apporto calorico. In particolare si tende ad utilizzare più i glucidi (1 grammo = 4 kcal) invece dei lipidi (1 grammo = 9 kcal).

Dal 1992 è consentito anche alle industrie italiane produrre alimenti light.

Spesso, considerando erroneamente che un cibo light fa ingrassare meno, eccediamo e di molto nel suo consumo, vanificando in pratica il vantaggio calorico ottenuto, tra l'altro, a scapito di un costo più elevato del prodotto originario.

TIPO DI ALIMENTO	CIBO NORMALE (KCAL/100 G)	CIBOLIGHT (KCAL/100 G)	"RISPARMIO" CALORICO
Würstel	270	175	-54%
Patatine fritte	537	483	-11%
Bovino lessato in gelatina	280	66	-424%
Crescenza	281	176	-60%
Ricotta	146	135	-8%
Mozzarella	253	172	-32%

L'importanza della masticazione

E' importante anche il fattore "tempo di masticazione". Se non le 33 volte per boccone "consigliato dalla nonna" almeno la metà non sarebbe male. Anche perché la voracità fa aumentare, tra l'altro, l'ingestione di aria e quindi sensazioni come gonfiore e pesantezza post-prandiale.

L'assedio delle calorie "vuote"

Sono le calorie presenti in un alimento che forniscono all'organismo energia (e quindi carboidrati e/o proteine e/o lipidi) senza apportare quote soddisfacenti di minerali e vitamine.

**Se fossimo in grado di fornire a ciascuno
la giusta dose di nutrimento e di esercizio fisico,
né in difetto né in eccesso,
avremmo trovato la strada per la salute.
(Ippocrate)**

Il tuo peso è ogni giorno il risultato del rapporto tra le entrate (la tua alimentazione) e le uscite (attività fisica).

A proposito, hai idea di quanti minuti di nuoto sono necessari per "smaltire" il consumo di una mela? 13 minuti. Se hai tempo e desiderio, nella tabella che segue, troverai inseriti alcuni dati per evitare un'alimentazione eccessiva ed automatica.