



Negli ultimi decenni l'insalata è diventata un piatto sempre più presente sulle nostre tavole, specialmente durante l'estate, quando l'arsura estiva ci fa venire voglia di mangiare pietanze fresche e leggere. Nelle diete ipocaloriche l'insalata non manca praticamente mai, tanto che molti la considerano un alimento "per chi deve dimagrire". Ma di che si tratta esattamente?

Con il termine "insalata" si fa riferimento a una varietà di piatti di ogni genere, dalla semplice "insalata verde" alle più ricche insalate di riso o pasta, fino alla non proprio dietetica "insalata russa".

Oggi voglio parlarvi dell'insalata classica, quella a base di ortaggi a foglia consumati prevalentemente crudi (lattuga, indivia, radicchio, ecc.). Negli anni, da semplice contorno l'insalata si è guadagnata la dignità di vero e proprio piatto unico, grazie all'aggiunta di una varietà di altri ingredienti. La verdura fresca, più spesso la lattuga, costituisce la base di questo piatto.

La lattuga, come i suoi "sorelle e fratelli" (indivia, radicchio, sono tutte molto simili fra di loro), è composta per circa il 95% da acqua, e per questo ha poche calorie (19 kcal per 100 grammi).

Dal punto di vista calorico è un cibo molto vantaggioso, perché anche mangiandone in gran quantità le calorie ingerite sono poche. Basti pensare che, in termini di calorie, mezzo chilo abbondante di lattuga (una quantità enorme!) equivale ad un pacchetto di crackers da 25 grammi. Lattuga e crackers non sono diversi solamente dal punto di vista calorico: a differenza dei crackers, la lattuga contiene pochi carboidrati, pochissimo sodio (sale) e praticamente nessun grasso (come tutti i vegetali, non ha colesterolo) un dato importante per chi deve stare attento a peso, glicemia o pressione alta. Inoltre la lattuga, come altri ortaggi, contiene le fibre, un tipo di carboidrato che il corpo non può digerire né assorbire e perciò si limita a “transitare” per l'intestino, rallentando l'assorbimento degli altri carboidrati (zuccheri) durante la digestione, aumentando il senso di sazietà e aiutando la regolarità intestinale.

I benefici delle fibre vegetali non si limitano agli effetti immediati: consumare fibre alimentari può ridurre il rischio di malattie cardiovascolari come pressione alta, infarto e ictus, a ridurre il colesterolo totale e quello LDL (il colesterolo cattivo). Per queste ragioni, le linee guida europee per la prevenzione delle malattie cardiovascolari raccomandano di assumere da 30 a 45 g di fibre al giorno, da cibi integrali, frutta e verdure. Nonostante le ottime proprietà dietetiche (e sazianti) della lattuga, un pasto solo a base di questo alimento, oltre a non essere sufficiente a soddisfare il fabbisogno nutrizionale dell'organismo (che richiede carboidrati, proteine e modiche quantità di grassi), potrebbe essere piuttosto insoddisfacente per il palato. Le “insalatone” estive, invece, sono un ottimo piatto unico, i cui ingredienti possono variare secondo i gusti personali.

Ma fate attenzione a cosa aggiungete alla lattuga e a come la condite, altrimenti perfino l'insalata può trasformarsi in una minaccia per la linea e per la salute!

L'insalatona ideale, per essere considerata un piatto unico, deve contenere carboidrati, grassi e proteine nella giusta proporzione.



In questo piatto, gli ortaggi sono la principale fonte di carboidrati. Possiamo aggiungere verdure a piacimento, cotte o crude: pomodori, rucola, ravanelli, finocchi, cetrioli, peperoni, verdure grigliate (al naturale, non intrise d'olio!)... Si ritiene che alcune di queste abbiano anche proprietà "medicinali": rucola e sedano, ad esempio, sarebbero utili a combattere l'acidità gastrica e l'ulcera, mentre pomodori e aglio sarebbero in grado di abbassare la pressione arteriosa. Ci sono però alcuni ortaggi e cereali con cui non bisogna esagerare, come carote, patate, legumi (fagioli, ceci) e mais, perché contengono più carboidrati rispetto ad altri.

Dal punto di vista calorico sono invece "pericolosissime" le olive, che nascondono una discreta quantità di grassi: basti pensare che dalla spremitura delle olive si produce l'olio... Lo stesso vale per le noci e altra frutta secca, come mandorle e nocciole. Tuttavia questi alimenti, se consumati in quantità moderata, possono offrire dei benefici per la salute: uno studio pubblicato recentemente sull'autorevole rivista scientifica *New England Journal of Medicine* ha dimostrato che aggiungere olio extravergine d'oliva o semi oleosi (noci, mandorle, nocciole) alla Dieta Mediterranea può ridurre il rischio di malattie cardiovascolari.

Ciò non significa che, siccome fanno bene, possiamo abusarne: la quantità raccomandata è pari a 4 cucchiaini di olio extravergine d'oliva al giorno (compreso tutto quello che usiamo sia per cucinare che per condire) o 30 grammi di frutta secca (5-6 noci) al giorno. Mangiandone di più si rischia solo di ingrassare! Aggiungendo un paio di noci e un cucchiaino di olio extravergine d'oliva alla nostra insalata ci garantiremo un apporto di grassi equilibrato, con beneficio per la salute. Infine, le proteine. Anche qui possiamo sbizzarrirci, ma vale sempre la regola di non esagerare, per evitare di ingerire troppe calorie o grassi di origine animale che, al contrario di quelli contenuti in olio e noci, possono avere conseguenze negative sulla salute.

Gli ingredienti che più comunemente si aggiungono alle insalate sono il tonno in scatola (scegliete quello al naturale, che praticamente non contiene grassi) o le acciughe sotto sale (lasciatele a mollo in acqua per una ventina di minuti prima di usarle: perderanno un po' di sale e saranno più gonfie e gustose), la mozzarella o la feta (come tutti i formaggi contengono parecchi grassi, e meno proteine rispetto a pesce o carne, perciò non aggiungetene più di 30-40 grammi a persona, daranno gusto all'insalata senza appesantirla troppo), e le uova (non più di uno a settimana, meglio evitare se avete il colesterolo alto). Per condire l'insalata usate un po' d'olio extravergine d'oliva (misuratelo!), aceto di vino (quello balsamico, se lo preferite, va benissimo, ma poche gocce, c'è zucchero) o succo di limone. Il sale, se proprio non potete farne a meno, va usato in quantità minima.

Ci sono alternative con cui sostituirlo per insaporire le insalate, dal pepe all'aglio in polvere; provate ad aggiungere un po' di basilico o di zenzero fresco. Alcuni prodotti, come peperoncino, aglio, cipolla e zenzero, avrebbero addirittura il potere di ridurre colesterolo e trigliceridi. Anche in Italia ormai si trovano al supermercato i cosiddetti "dressing", usati negli Stati Uniti per condire l'insalata. In genere questi contengono molti grassi, come olio o maionese, ma anche zuccheri: assolutamente da evitare. Per gli altri tipi di insalata (di pollo, di mare, di riso, ecc.) vale sempre la regola generale di non esagerare con le quantità, e soprattutto con i condimenti. Usate poco di tutto, ne trarranno beneficio sia il gusto che la salute. Abbondate con le verdure, preferite quelle fresche (ricche di vitamine e antiossidanti) e ricordate di lavarle sempre bene. Buon appetito!

Esempi di valori nutrizionali di alcuni alimenti

| ALIMENTO | CALORIE | PROTEINE (G) | GRASSI (G) | CARBOIDRATI (G) | FIBRE (G) | SODIO (MG) | COLEST |
|--|---------|--------------|------------|-----------------|-----------|------------|--------|
| Lattuga (8 foglie grandi, 240 g circa) | 21,6 | 4,4 | 1,0 | 5,2 | 3,6 | 21,6 | |
| Pomodoro da insalata (grandezza media, 120 g circa) | 20,4 | 1,4 | 0,2 | 3,4 | 1,2 | 3,6 | |
| Finocchi crudi (mezzo, 115 g circa) | 10,3 | 1,38 | tracce | 1,1 | 2,5 | 4,6 | |
| Olive nere (4 grandi, 20 g circa) | 47,0 | 0,3 | 5,0 | 0,2 | 0,8 | 10,8 | |
| Noci secche (due, 10 g circa) | 68,9 | 1,4 | 6,8 | 0,5 | 0,6 | 0,2 | |
| Olio extravergine d'oliva (un cucchiaino, 10 g circa) | 89,9 | 0 | 10 | 0 | 0 | tracce | |
| Tonno in scatola al naturale (una scatola piccola, circa 56 g sgocciolato) | 57,7 | 14 | 0,2 | 0 | 0 | 211,1 | 3 |
| Acciughe sotto sale (due, 15 gr circa) | 85,6 | 3,7 | 0,5 | 0,3 | 0 | 397* | 1 |
| Mozzarella vaccina (40 g) | 101,2 | 7,5 | 7,8 | 0,3 | 0 | 80 | 18 |
| Feta (30 g) | 75 | 4,7 | 6,0 | 0,5 | 0 | 432 | 20 |
| Uovo di gallina (uno medio, 60 g circa) | 76,8 | 7,44 | 5,2 | tracce | 0 | 82,2 | 22 |

* Valore medio. Il contenuto di sodio varia da 362,2 mg a 432,5 mg per 15 grammi.