

Il metodo 4Q

**per una alimentazione
sana ed equilibrata**



Dott. Gianluca Tognon

Biologo Specialista in Scienza dell'Alimentazione

www.studiotognon.net



Il metodo 4Q per un'alimentazione sana e equilibrata

In ambito nutrizionale, moltissimi sono i metodi che sono stati proposti per dimagrire, prevenire le più comuni malattie o ancora semplicemente per sentirsi meglio. Purtroppo, una caratteristica comune a molti di questi è il totale o scarso fondamento scientifico. Ecco perché ho creduto opportuno riunire in un unico metodo, le principali conoscenze in ambito nutrizionale, per farne una guida utile e affidabile per tutti.

4Q è appunto la sigla che riassume l'insieme di regole, basate esclusivamente sulle attuali conoscenze scientifiche in ambito nutrizionale, che utilizzo ormai da diversi anni per insegnare ai miei pazienti a nutrirsi in modo più sano. Attenendosi alle indicazioni di questo metodo è infatti possibile non solo ritrovare facilmente il peso forma, ma anche e soprattutto prevenire e migliorare i sintomi delle malattie croniche (diabete, osteoporosi, malattie renali, e molte altre).

Il metodo 4Q si basa su quattro pilastri fondamentali, le quattro Q per una alimentazione di **Q**ualità che permetta di trarre giovamento da una nutrizione più sana e equilibrata. Ecco dunque una grafica esemplificativa dei quattro principi chiave sui quali si basa.

Dott. Gianluca Tognon

gianluca@studiotognon.net

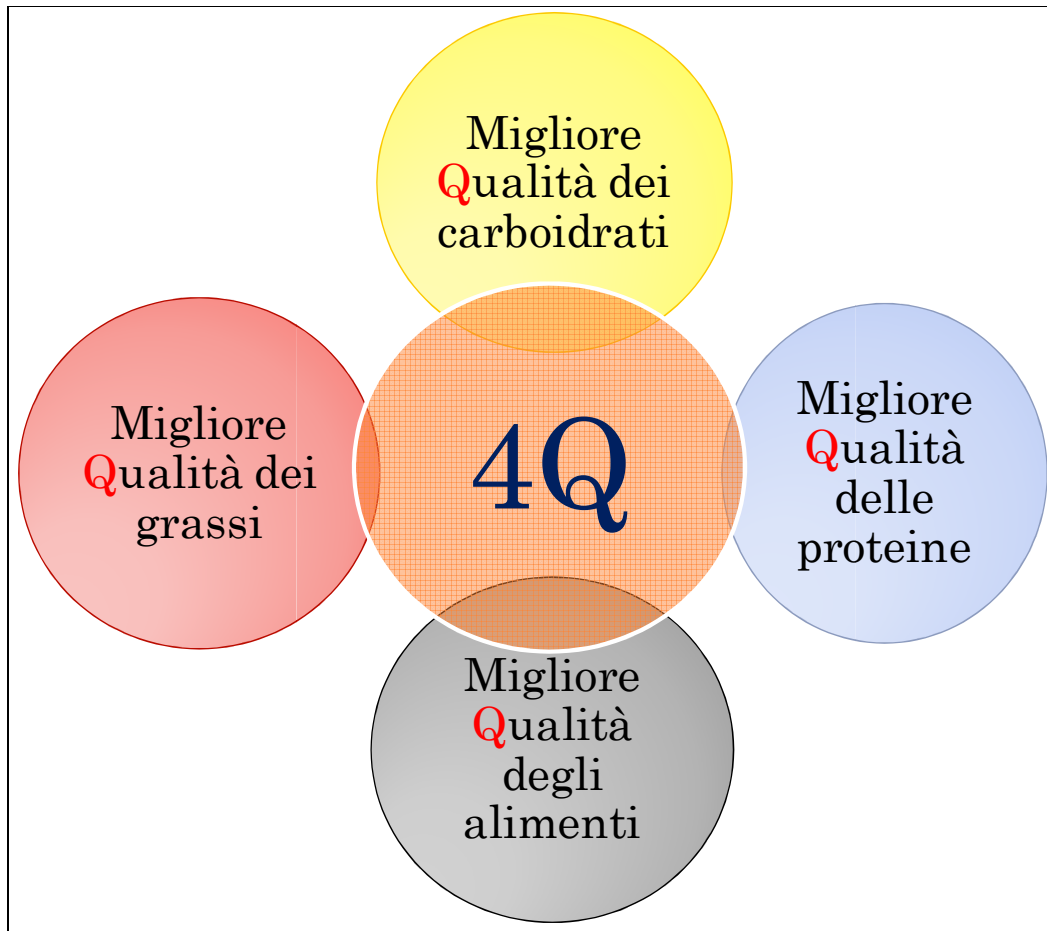


Figura 1: Rappresentazione grafica dei punti chiave che regolano il metodo 4Q.



1. Migliora la **Q**ualità dei carboidrati

Diciamolo una volta per tutte: per dimagrire o per sentirsi bene, non serve ridurre i carboidrati o, peggio ancora, eliminarli completamente. Anzi, questo potrebbe persino rivelarsi dannoso. Ecco quindi alcune utili indicazioni per migliorare la qualità dei carboidrati nella dieta di ogni giorno:

- I carboidrati devono rappresentare almeno il 50% dell'energia totale introdotta quotidianamente: le diete a basso contenuto di carboidrati sono concettualmente sbagliate.
- In particolare, gli zuccheri semplici (zucchero, dolciumi) vanno limitati a favore di quelli complessi (contenuti nei cereali e nei legumi). Fra gli alimenti che contengono carboidrati semplici privilegiare la frutta fresca e di stagione (senza esagerare), fra quelli che invece contengono carboidrati complessi, favorire cereali integrali e legumi.
- Consumare cereali e legumi in associazione rappresenta una sana alternativa ai prodotti di origine animale, perché fornisce tutti gli aminoacidi di cui l'organismo necessita.
- Per ridurre le calorie senza influenzare la sazietà, è utile “gonfiare” le portate a base di cereali con la verdura (riso e zucchine, pasta e melanzane, insalate di pollo, ecc.). Questo permette di ridurre i quantitativi degli altri alimenti più calorici (pasta, carne, ecc.).
- Infine, per arricchire la propria dieta, è opportuno sperimentare altri cereali poco conosciuti come il bulgur, il miglio o l'amaranto.
- Lo zucchero (anche quello di canna) e i dolcificanti naturali (fruttosio) e artificiali (aspartame, saccarina, ecc.) andrebbero eliminati.



2. Migliora la **Q**ualità dei grassi

Numerosi dibattiti sono stati fatti sulla necessità di ridurre il contenuto di grassi nella dieta, accusati a sproposito di ogni male. Sembra invece ormai abbastanza probabile che non vi siano grossi motivi per ridurre in modo eccessivo il contributo dei lipidi alla composizione della dieta. Semmai, anche in questo caso, è opportuno migliorarne la qualità.

Di seguito sono quindi elencate alcune norme di comportamento che potrebbero rivelarsi utili per scegliere con accortezza:

- I grassi possono contribuire fino al 30% dell'energia totale, a patto di non esagerare con i grassi animali.
- È opportuno invece ridurre (senza eliminarli) i grassi saturi, che provengono prevalentemente dai prodotti di origine animale come la carne e i latticini, a favore dei grassi insaturi contenuti nel pesce, nell'olio extravergine di oliva e nella frutta secca oleosa (noci, mandorle, anacardi).
- Se si utilizza olio di oliva extravergine inoltre, non ci sono controindicazioni a ridurre le porzioni dei piatti in cui viene utilizzato per preparare pietanze un po' più "condite".
- Nel caso del pesce, quello grasso (come il pesce azzurro) andrebbe privilegiato, perché più ricco di omega-3.
- Infine, pochi lo sanno, ma fra la frutta l'avocado ha un elevato contenuto di grassi monoinsaturi, gli stessi dell'olio di oliva.



3. Migliora la **Q**ualità delle proteine

Accanto all'errata convinzione riguardo l'utilità di limitare fortemente l'introito di carboidrati, ve ne è un'altra ugualmente scorretta secondo la quale aumentare i consumi di alimenti ricchi di proteine, permetterebbe non solo di perdere peso rapidamente, ma anche di prevenire le malattie cardiovascolari. In realtà, anche in questo caso non serve stravolgere la propria alimentazione, piuttosto occorre seguire alcune semplici regole:

- È falso affermare che aumentare a dismisura l'introito di proteine, sia utile per perdere peso, o addirittura che permetta di aumentare la massa magra.
- Il consumo di proteine di origine animale (come la carne e i latticini) andrebbe ridotto perché si associa ad un maggiore rischio di malattie croniche e ad una minore longevità.
- È importante invece favorire il consumo di proteine vegetali, come quelle dei legumi, che sono anche ricchi di fibre e sostanze antiossidanti, particolarmente in associazione con i cereali (pasta e ceci, riso e piselli, ecc.).
- Iniziare a consumare la soia, sotto forma di germogli, fagioli o farina, rappresenta un'ottima idea, dato che questo legume contiene fra l'altro, anche molti fitosteroli, dalle numerose proprietà benefiche.



4. Migliora la **Q**ualità degli alimenti che mangi

Per concludere, è ovviamente importante puntare in generale sulla qualità nutrizionale degli alimenti che si consumano. Ecco quindi qualche indicazione, che riassume e completa quanto detto in precedenza:

- Prima regola: favorire la varietà e non fossilizzarsi sempre sui soliti alimenti.
- È sempre bene preferire gli alimenti di origine vegetale a quelli di origine animale e gli alimenti integrali a quelli raffinati.
- È importante abituarsi al sapore naturale degli alimenti, senza aggiungere salse o sale. Imparare ad usare le erbe aromatiche, permette di correggere il sapore degli alimenti senza conseguenze negative sulla salute.
- È sempre preferibile scegliere alimenti a bassa densità energetica, ossia con un ridotto contributo di energia per unità di peso, nelle ricette aggiungere le verdure fresche ad ogni preparazione permette di ridurre le calorie per unità di peso.
- Diffidare dei prodotti “arricchiti” con fibre, vitamine, minerali, omega-3 o antiossidanti. È sempre meglio imparare a mangiare gli alimenti che sono ricchi naturalmente di queste sostanze.
- Prodotti in scatola, precucinati (surgelati o meno): da ridurre al minimo. Nessuno infatti può essere certo della reale composizione e dei metodi di preparazione.
- Nel caso di prodotti stagionali (come nel caso di frutta e verdura), privilegiare gli alimenti di stagione. In teoria anche il prodotto surgelato non dovrebbe causare enormi problemi (se si tratta di cibi



semplici come gli spinaci e non di ricette precucinate e surgelate). In ogni caso il prodotto fresco è sicuramente migliore.

- Infine, meglio acquistare prodotti a filiera certa e catena distributiva corta, con il minimo della lavorazione industriale e della raffinazione.



L'organizzazione dei vari gruppi di alimenti nella settimana

La prima regola di una sana alimentazione è quella di evitare di saltare i pasti e di diffidare dei digiuni “depurativi e terapeutici” che possono avere anche l'effetto contrario: il digiuno prolungato aumenta infatti il catabolismo delle proteine dei muscoli (l'organismo si “autodigerisce”), con conseguente elevata produzione di sostanze azotate di scarto (urea).

Per quanto riguarda invece la corretta organizzazione dei vari gruppi di alimenti nell'arco della settimana, ecco alcuni utili suggerimenti.

1. I cereali

In generale sono da preferire integrali, in questo modo possono essere considerati equivalenti e sostituibili anche con altri cereali quali orzo, farro o kamut.

Pasta e riso

Sono i piatti più comuni della tradizione italiana, e non vi sono problemi a consumarli spesso, sempre preferendo i prodotti non raffinati. I sughi migliori sono quelli a prevalenza di verdure o pomodoro, preparati con olio di oliva extravergine.

Porzione: 70-80 g.

Frequenza: anche una-due volte al giorno, se sostituiti anche con altri cereali (orzo, farro, mais, ecc.).

Pane, patate, crackers, grissini e fette biscottate

Il pane migliore è quello integrale, soprattutto se di segale, a patto che venga prodotto dal panettiere e non sia quello a fette che si trova nei supermercati.



Crackers, grissini e fette biscottate possono essere considerati equivalenti. Sono tutti prodotti industriali, ma se consumati senza esagerare possono fungere da efficaci “spezzafame”. Un’alternativa alle fette biscottate a colazione può essere rappresentata dai cereali o, meglio ancora, dal muesli preparato con cereali integrali e frutta secca e disidratata.

Le patate non vanno considerate come contorno ma, per il loro contenuto in amido e quindi in energia, sostituiscono i cereali (ad esempio il pane).

Porzione: 25-30 g.

Frequenza: una volta al giorno.

2. Verdura, frutta e legumi

È importante mangiare frutta e verdura di stagione, perché conservano meglio le caratteristiche nutritive, senza essere coltivate in serra o trasportate per chilometri dal luogo di produzione a quello di vendita (vedi tabella 1). Un’altra utile regola per orientare le scelte, è quella di consumare, nell’arco della settimana, vegetali di colori diversi, che corrispondono a sostanze antiossidanti diverse.

Frutta e verdura di tipo diverso andrebbero alternate tra di loro da un pasto all’altro per combinare al meglio la loro ricchezza nutrizionale, ricordando che, in caso di dieta ipocalorica, è bene limitare (senza però escluderli completamente) il consumo dei frutti più ricchi di energia come le banane, i kaki o gli avocado. La verdura invece è abbastanza povera di calorie e non pone quindi particolari problemi.

I legumi più comuni sono il fagiolo, la fava, il pisello, il cece, la lenticchia, la soia e l’arachide. La composizione dei legumi varia a seconda della specie. Tutti sono buone fonti di proteine di valore biologico medio, perché sono



carenti in amminoacidi solforati. L'abbinamento con altre fonti proteiche come i cereali, le cui carenze si compensano reciprocamente con quelle dei legumi, rappresenta un'ottima strategia per assumere l'equivalente proteico di un piatto a base di alimenti di origine animale (ad esempio, carne e formaggi).

I legumi costituiscono inoltre un'ottima fonte di fibre solubili, anche se inizialmente possono dare problemi di flatulenza, con il tempo aiutano a mantenere una buona igiene intestinale. Contengono inoltre discrete quantità di grassi essenziali (non sintetizzabili dall'organismo) e di sali minerali, in particolare potassio. Purtroppo, il patrimonio vitaminico viene quasi completamente distrutto dalla cottura.

I legumi in scatola sono già pronti per l'uso, ma contengono molto sodio. Sono quindi da preferire quelli secchi, che vanno ammollati per 6-8 ore e poi lessati (magari in pentola a pressione per ridurre i tempi) e possono essere conservati in vasetti sterilizzati o congelati.

Verdura e legumi (ceci, fagioli, piselli, lenticchie, fagiolini, fave e cicerchie) non sono da considerare equivalenti, dato che gli ultimi hanno un contenuto di proteine e di energia superiore ai vegetali tradizionali. Fanno eccezione i fagiolini che, pur essendo legumi, sono considerabili equivalenti (in termini di energia fornita) alle verdure.

Porzione: 150 g (frutta), 2-300 g (verdura), 100 g (legumi).

Frequenza: cinque porzioni al giorno fra frutta, verdura e legumi.



	Frutta	Verdura
Inverno	Arance, banane, cedri, mandarini, kiwi, pompelmi, ananas, mele.	Bietole, broccoli, carciofi, catalogna, cavolfiori, finocchi, indivia, radicchio, rape, verze.
Primavera	Arance, banane, mele, pere, pompelmi.	Asparagi, carciofi, lattuga, ravanelli, rucola, finocchi, spinaci.
Estate	Albicocche, amarene, banane, ciliegie, fragole, pesche, prugne, cocomeri, fichi, meloni, pere, susine, mele.	Barbabietole, bietole, carote, cetrioli, cicoria, cime di rapa, melanzane, peperoni, pomodori, ravanelli, zucchine, spinaci.
Autunno	Banane, fichi, mele, meloni, pere, pesche, prugne, uva, ananas, cachi, melograni, kiwi.	Barbabietole, bietole, broccoli, carote, catalogna, cavolfiore, cavoli, cavolini di Bruxelles, finocchi, porri, rape, zucca.

Tabella 1: Stagionalità di frutta e verdura.



3. Carne e derivati

Tutti i prodotti a base di carne e derivati sono ormai considerati poco salutari e vanno quindi ridotti. Di seguito vediamo alcune precisazioni sui vari tipi.

Carne bianca e rossa

Le carni di pollo, tacchino e coniglio possono essere considerate quasi equivalenti. Attenzione che la carne di vitello è considerata carne rossa.

Manzo e vitello (a patto di scegliere tagli magri) sono molto simili dal punto di vista del contenuto energetico, anche se il manzo tende ad essere leggermente più calorico. È possibile sostituire la carne rossa con un affettato magro, tenendo presente che il contenuto di sodio varia notevolmente.

Porzione: 100-150 g.

Frequenza: due volte a settimana la carne rossa e due volte a settimana la carne bianca.

Carne in scatola

Ricca di sodio e additivi (come il nitrito che le conferisce alla carne il colore rosso anche quando è cotta), le carni in scatola possono essere tranquillamente escluse dalla dieta.

Affettati

I meno calorici sono il prosciutto cotto e crudo (meglio se scelti magri e privati del grasso visibile), la bresaola e l'affettato di arrosto di tacchino.



Salame, mortadella, speck, coppa, capocollo, pancetta, vanno invece consumati occasionalmente perché molto calorici.

Gli insaccati, tendono ad avere un elevato contenuto di sodio e, come tutti gli alimenti di origine animale, andrebbero limitati.

Porzione: 50 g.

Frequenza: massimo un paio di volte a settimana.

4. Le uova

Le uova sono una possibile alternativa della carne e contengono molte proteine nobili. Nonostante per anni siano state accusate di essere nocive a causa dell'elevato contenuto di colesterolo, sembra ormai che i grassi polinsaturi in esse contenuti riescano a controbilanciare questo svantaggio. In ogni caso, si tratta sempre di alimenti di origine animale ed è pertanto raccomandabile non esagerare.

Porzione e frequenza: un paio di uova a settimana.

5. Latticini

Anche i latticini, come tutti i prodotti di origine animale, andrebbero consumati con parsimonia. Di seguito qualche ulteriore indicazione.

Formaggi

Pur essendo una buona fonte di calcio e proteine nobili, i formaggi sono alimenti di origine animale molto ricchi di sodio e pertanto vanno limitati come la carne e i suoi derivati. È importante ricordare che il primo sale, che



molti considerano un formaggio leggero, è in realtà preparato ormai con latte intero.

Porzione: 50 g (formaggi stagionati), 80-100 g (formaggi freschi).

Frequenza: due-tre volte a settimana (di cui una ricotta).

Latte e yogurt

Meglio non consumarli più di una volta al giorno di uno o dell'altro. Entrambi andrebbero consumati non zuccherati, al limite al latte caldo può essere aggiunto del caffè per togliere il sapore di “cotto”.

Lo yogurt in particolare, andrebbe consumato naturale. Arricchito con un muesli di cereali integrali, frutta secca ed essiccata, rappresenta una colazione molto saziante.

Porzione: 125 g (yogurt magro dolce), 200 g (latte o yogurt al naturale non zuccherato).

Frequenza: una volta al giorno (latte o yogurt).

6. Il pesce

Il pesce è ricco di proteine nobili, di minerali, di vitamine e soprattutto di grassi polinsaturi, come gli omega 3, utili nel contrastare i livelli di colesterolo e trigliceridi del sangue e quindi per prevenire le malattie cardiovascolari. Il pesce migliore è quindi quello grasso, tipicamente il pesce azzurro.

Porzione: 100 - 150 g.

Frequenza: due volte a settimana.



7. Grassi e condimenti

I condimenti troppo grassi (con l'esclusione dell'olio extravergine di oliva) e il sale vanno evitati o ridotti al minimo. Un uso corretto delle spezie e soprattutto delle erbe aromatiche (salvia, origano e rosmarino, ma anche aneto, erba cipollina, ortica, menta), permette di dare sapore agli alimenti. Il gusto cambierà col tempo man mano che ci si abitua ai nuovi sapori.

Porzione e frequenza: due – tre cucchiaini al giorno.

8. Bevande e alcolici

Bere acqua con frequenza, anche solo per riempirsi lo stomaco è sempre raccomandabile. Una buona regola è quella di approfittare di ogni vicinanza all'acqua per bere un sorso, ad esempio quando ci si lava i denti, oppure quando si lavano i piatti. È utile evitare le bevande dolci e non esagerare anche con le bevande senza zucchero, ricordando che l'acqua è sempre la soluzione migliore per dissetarsi.

Infine gli alcolici, con i quali è meglio non esagerare, limitandosi a un bicchiere al giorno (donne) o due (uomini). Il vino rosso è sempre la bevanda alcolica più raccomandata, da consumare però ai pasti. Se si è astemi, non vi è motivo di iniziare a bere: il vino non è l'unico alimento ricco di antiossidanti.

Porzione e frequenza: 125 g (vino) una (donne) o due (uomini) volte al giorno, 1,5 – 2 l al giorno (acqua).



L'importanza dell'attività fisica

Il progresso ci mette a disposizione più cibo e minori possibilità di smaltire l'apporto calorico, di conseguenza l'attività fisica, che esplica utili effetti fisiologici sull'organismo, dovrebbe avere una sua collocazione stabile nella vita di ogni giorno.

Tra i benefici che derivano dallo svolgimento di una regolare attività fisica, vi è l'aumento del dispendio energetico, che contribuisce alla riduzione del peso soprattutto tramite una diminuzione della massa adiposa, oltre a un effetto benefico sulla prevenzione di numerose malattie. L'inattività invece, stimola il centro della fame, provocando un'assunzione di cibo superiore alle richieste dell'organismo. L'attività fisica favorisce l'accrescimento della massa magra muscolare inoltre, durante il dimagrimento, si oppone alla perdita di massa magra.

Per effetto dell'attività fisica migliora il metabolismo dei grassi e si prevencono malattie degenerative come l'aterosclerosi. Con l'esercizio migliora inoltre la tolleranza agli zuccheri, in particolare nei diabetici si osserva una diminuzione della glicemia a digiuno.

Il movimento determina benefici effetti sul sistema cardiocircolatorio (la sedentarietà costituisce un fattore di rischio per aritmie, ischemie e infarto del miocardio), per effetto dell'attività fisica aumentano inoltre i capillari sanguigni, il sangue, i globuli rossi e, di conseguenza, il trasporto di ossigeno e dei principi nutritivi a tutte le cellule dell'organismo, nonché l'eliminazione di anidride carbonica e sostanze tossiche attraverso gli organi (reni, intestino ecc.).



L'attività fisica risulta efficace nelle forme di ipertensione di media gravità (valori inferiori a 180 mm/hg), in quanto elimina la componente nervosa e migliora l'elasticità delle arterie.

Con l'attività fisica si contribuisce a regolare le funzioni intestinali e a migliorare l'intero processo digestivo, combattendo la stipsi e la pigrizia intestinale.

Le articolazioni degli arti e della colonna dorsale migliorano, prevenendo artriti e osteoporosi, facilitando lo sviluppo regolare dello scheletro, correggendo malformazioni congenite del corpo o acquisite per vizi di posizione o per cause professionali.

Ecco alcuni utili suggerimenti per aumentare il livello di attività fisica quotidiana:

- Prendere coscienza dell'attività fisica svolta nella giornata e tenere un diario dove annotare l'attività svolta. Se necessario, aumentatela progressivamente. Una buona idea è dotarsi di un contapassi e prendere nota dei propri progressi.
- Organizzarsi per fare attività sportiva, possibilmente insieme agli amici.
- Cercare di dedicarsi, nell'arco della giornata, a differenti attività motorie.
- Abituarsi a fare brevi camminate a passo svelto.
- Salire le scale invece di usare l'ascensore.
- Usare meno l'automobile. Camminare quando bisogna fare percorsi di pochi isolati.
- Quando è possibile, usare la bicicletta sia per lavoro, sia nel tempo libero.



- Parcheggiare all'estremità più lontana del parcheggio, oppure scendere dall'autobus una fermata prima, completando il percorso a piedi.
- Abituarsi a camminare durante l'intervallo per il pranzo.
- Limitare il tempo trascorso davanti alla TV e davanti al computer.
- Fare qualche attività di giardinaggio o orticoltura.
- Usare attrezzi per fare ginnastica in casa.
- Pianificare vacanze attive per tutta la famiglia.



Per maggiori informazioni e per seguire le mie attività

Il mio [sito internet](#), con tutti i dettagli sulle mie attività professionali.

Il mio [blog](#), che contiene notizie e aggiornamenti sul metodo 4Q e sulla sana alimentazione, anche su [facebook](#).

Per prenotare un appuntamento per una visita nutrizionistica: prenotazioni@studiotognon.net

Per richieste di informazioni e preventivi per una consulenza aziendale: info@studiotognon.net