Verbraucherzentrale Südtirol
Centro Tutela Consumatori Utenti
Die Stimme der VerbraucherInnen
La voce dei consumatori

Centro Tutela Consumatori Utenti

Via Dodiciville 2
39100 Bolzano
Tel. 0471 975597
info@verbraucherzentrale.it

Quanto grande è una porzione ideale?

Lun 16/03/2020 - 10:14

Alcune indagini condotte negli Stati Uniti evidenziano che le porzioni servite oggi nelle catene di fast food sono sensibilmente più grandi rispetto a quelle degli anni ’80 e ’90. Una porzione che prima era considerata “normale”, oggi risulta quasi misera, mentre una porzione “XL” è diventata la norma. Si tratta di una tendenza problematica per la salute dei consumatori, perché da un lato, per ogni porzione, essi assumono una quantità di calorie, grassi e sale maggiore di una volta, e dall’altro le porzioni più abbondanti inducono a mangiare ben oltre il senso di sazietà, cioé troppo.
Ma quanto grande è una porzione ideale?
“Una misura facile e pratica è costituita dalla propria mano”, spiega Silke Raffeiner, nutrizionista presso il Centro Tutela Consumatori Utenti. “Dal momento che la mano cresce assieme alla persona, può essere utilizzata come unità di misura sia per i bambini sia per gli adulti”.
Per contorni ricchi di carboidrati, muesli, cereali per la prima colazione, noci, frutta secca, frutta fresca della misura di un pugno, verdura, e non da ultimo dolciumi e snack da sgranocchiare, la porzione ideale è costituita da una manciata. Una mela di media grandezza, ad esempio, sta benissimo in una mano, come pure un’arancia, un pomodoro abbastanza grande o una carota di media misura. Nel caso di pasta e riso, si fa riferimento al prodotto secco, non ancora cucinato. Non si consiglia espressamente di mangiare dolciumi, ma una quantità massima di una manciata al giorno è accettabile, ammesso che, per il resto si adotti un’alimentazione varia e differenziata.
Per le verdure in foglia e la frutta e verdura di piccole dimensioni (come piselli, ciliegie, pomodorini ciliegia, frutti di bosco), la porzione ideale è pari al contenuto dei due palmi della mano messi a coppa.
Il palmo della mano (stesa) indica invece la misura giusta per una fetta di pane, e la porzione perfetta di carne e pesce, con uno spessore idealmente pari alla larghezza di un dito.
Per la cioccolata e alcuni tipi di formaggio, la misura ideale è data dal dito indice – corrispondente più o meno a una fila di quadretti di cioccolato.
Nel caso dei grassi da spalmare, come il burro o la margarina, è il pollice a suggerire la grandezza della porzione giornaliera ottimale.
Infine, per non mangiare troppo, è consigliabile assumere il cibo con cautela, ossia dedicando

sufficiente tempo ai pasti e ascoltando il proprio corpo, che ci segnala, ad esempio, la sensazione di sazietà.