

Gli alimenti che i dietologi consigliano sempre: saziano, nutrono e aiutano mantenere la linea. Ecco quali sono

Non esistono alimenti «magici» che fanno dimagrire, alcuni però possono favorire il senso di sazietà e dare energia senza compromettere l'equilibrio della dieta. Ne abbiamo parlato con la nutrizionista Carola Dubini (Fonte: <https://www.corriere.it/> 17 luglio 2025)

Mangiare senza ingrassare? È questione di equilibrio

Chiunque abbia mai intrapreso una dieta ipocalorica lo sa: ci sono alcuni alimenti che i dietologi consigliano sempre. Il motivo? Si tratta di **cibi che saziano, nutrono e, in qualche modo, non fanno ingrassare**. Bisogna però prendere con le pinze quest'ultima affermazione: l'idea che esistano alimenti capaci di far dimagrire o che non facciano ingrassare in nessun caso è un mito da sfatare. A chiarirlo è la dottoressa **Carola Dubini**, biologa e nutrizionista dell'Unità operativa di Endocrinologia e del Servizio di Nutrizione Clinica e Prevenzione Cardiometabolica dell'IRCCS Policlinico San Donato a Milano, che sottolinea: «Non esistono alimenti magici ovvero che di per sé “non facciano ingrassare” o che “facciano dimagrire” in senso assoluto». Ogni alimento fornisce un apporto energetico e ciò che davvero incide sul peso è il bilancio calorico complessivo, ovvero il rapporto tra calorie ingerite e consumate. Tuttavia, alcuni alimenti, sazianti e poco calorici, risultando utili all'interno di un regime alimentare bilanciato. «In una dieta ipocalorica, si privilegiano alimenti che abbiano una densità energetica bassa ma una densità nutrizionale alta», spiega Dubini. Si tratta di cibi poveri di grassi e zuccheri ma ricchi di fibre, vitamine, minerali e proteine. Tra questi spiccano le **verdure**, la **frutta** in quantità controllate, i **cereali integrali**, le proteine magre e i grassi buoni. L'obiettivo, sottolinea la nutrizionista, è «offrire sazietà e nutrimento con meno calorie».

Le uova: un alleato completo e saziante

Le **uova** vengono spesso incluse nelle diete dimagranti grazie al loro profilo nutrizionale. Come spiega Dubini: «Le uova sono un alimento completo, ricco di proteine di alta qualità biologica, essenziali per preservare la massa muscolare, soprattutto durante una dieta ipocalorica». Ricche di grassi buoni, vitamine, sali minerali e antiossidanti, le uova favoriscono il senso di sazietà e aiutano a contenere l'appetito. Inoltre, in individui sani, il loro consumo - anche fino a 3-4 volte a settimana - non è collegato a un aumento del colesterolo.

Legumi: nutrienti, sazianti e versatili

I **legumi** sono in realtà fondamentali in una dieta equilibrata. «Ceci, lenticchie, fagioli, piselli e soia sono una fonte straordinaria di proteine vegetali, carboidrati complessi, fibre, ferro e altri minerali», afferma l'esperta. Il loro basso indice glicemico e l'elevato potere saziante li rendono

ideali per controllare la fame e mantenere stabili i livelli di zucchero nel sangue. Consumarli almeno tre volte a settimana è un'abitudine salutare.

Pasta: sì, ma con moderazione e buon senso

Nonostante la sua cattiva fama, la pasta può far parte di un'alimentazione sana. «Non è nemica della linea. I problemi nascono dalle porzioni abbondanti, dai condimenti ricchi di grassi e dal consumo associato ad altri carboidrati nello stesso pasto», chiarisce la specialista. Una porzione equilibrata, meglio se integrale, abbinata a verdure, olio extravergine d'oliva e una fonte proteica, rappresenta un pasto completo e bilanciato. Eliminare del tutto i carboidrati, secondo l'esperta, è un errore controproducente.

Frutta secca: tanta energia in pochi grammi

Pur essendo calorica, la **frutta secca** ha qualità che la rendono preziosa anche nelle diete. «È vero, la frutta secca (noci, mandorle, pistacchi, nocciole...) è calorica, ma è anche ricchissima di grassi insaturi, fibre, proteine vegetali e micronutrienti preziosi», afferma Dubini. Una piccola porzione (circa 20-30 grammi) aiuta a saziare e fornisce elementi essenziali come magnesio e vitamina E, migliorando la qualità complessiva dell'alimentazione.

La banana: snack energetico per eccellenza

Contrariamente a una credenza diffusa, la **banana** non è proibita nelle diete. «Sì, le banane sono una fonte naturale di carboidrati semplici, fibre ma anche di potassio, magnesio e vitamina B6, che supportano la funzione muscolare e il metabolismo energetico», spiega l'esperta. Ideali dopo uno sforzo fisico, le banane sono, ad esempio una valida alternativa alle bevande energetiche industriali.

Avena: l'alleata della colazione equilibrata

Tra gli alleati di una dieta sana c'è sicuramente l'**avena**: «Si tratta di un cereale straordinariamente completo. Contiene carboidrati a lento rilascio, che garantiscono energia costante e senza picchi glicemici», spiega la dottoressa. Ricca di fibre solubili come i beta-glucani, contribuisce al controllo della glicemia, del colesterolo e alla regolazione dell'appetito. Ottima a colazione o come spuntino.

Gli spuntini che non appesantiscono

Si può mangiare tra i pasti, a patto di scegliere gli alimenti giusti. «Uno spuntino ideale dovrebbe offrire energia duratura, controllo dell'appetito e nutrienti di qualità», sottolinea Dubini. Sono da evitare, quindi, snack industriali e zuccheri semplici: meglio optare per combinazioni bilanciate di

carboidrati complessi, proteine e grassi buoni come yogurt magro con frutta, **pane integrale con hummus** o frutta secca abbinata a verdure o frutti freschi.

Chiunque abbia mai intrapreso una dieta ipocalorica lo sa: ci sono alcuni alimenti che i dietologi consigliano sempre. Il motivo? Si tratta di **cibi che saziano, nutrono e, in qualche modo, non fanno ingrassare**. Bisogna però prendere con le pinze quest'ultima affermazione: l'idea che esistano alimenti capaci di far dimagrire o che non facciano ingrassare in nessun caso è un mito da sfatare. A chiarirlo è la dottoressa **Carola Dubini**, biologa e nutrizionista dell'Unità operativa di Endocrinologia e del Servizio di Nutrizione Clinica e Prevenzione Cardiometabolica dell'IRCCS Policlinico San Donato a Milano, che sottolinea: «Non esistono alimenti magici ovvero che di per sé “non facciano ingrassare” o che “facciano dimagrire” in senso assoluto». Ogni alimento fornisce un apporto energetico e ciò che davvero incide sul peso è il bilancio calorico complessivo, ovvero il rapporto tra calorie ingerite e consumate. Tuttavia, alcuni alimenti, sazianti e poco calorici, risultando utili all'interno di un regime alimentare bilanciato. «In una dieta ipocalorica, si privilegiano alimenti che abbiano una densità energetica bassa ma una densità nutrizionale alta», spiega Dubini. Si tratta di cibi poveri di grassi e zuccheri ma ricchi di fibre, vitamine, minerali e proteine. Tra questi spiccano le **verdure**, la **frutta** in quantità controllate, i **cereali integrali**, le proteine magre e i grassi buoni. L'obiettivo, sottolinea la nutrizionista, è «offrire sazietà e nutrimento con meno calorie».