



SAPER MANGIARE: UNO STILE DI VITA

Indicazioni nutrizionali per la popolazione adulta



Sistema Socio Sanitario



Regione
Lombardia

ATS Milano
Città Metropolitana

ATS Milano e Città Metropolitana
Dipartimento di Igiene e Prevenzione Sanitaria
UOC Igiene Alimenti e Nutrizione

Settembre 2018

Una alimentazione adeguata, varia e bilanciata dal punto di vista qualitativo e quantitativo, associata ad uno stile di vita attivo, che preveda la pratica di una attività fisica regolare, ha un impatto considerevole sulla salute, riduce il rischio di insorgenza di sovrappeso, obesità e di altre malattie croniche (malattie cardiovascolari, tumori, diabete, ipertensione, ecc.), che rappresentano uno dei più importanti problemi di sanità pubblica.

Mangiare sano vuol dire conoscere i cibi e fare delle scelte consapevoli.

Gli alimenti e i prodotti di cui disponiamo e che ci offre il mercato sono tanti e molti sono i modi per realizzare una dieta salutare: ognuno di noi ha una ampia possibilità di scelta, ma seguendo semplici e importanti raccomandazioni, sarà possibile costruire a tavola la propria salute. Il segreto è comunque credere che il binomio buono e salutare sia possibile.

Le schede tematiche che sono state sviluppate e che troverete di seguito elencate possono diventare utili strumenti che orientano verso scelte migliori in tema di alimentazione e verso scelte di “movimento” più appropriate per combattere la sedentarietà.

-  **Controlla il tuo peso**
-  **Alimenta la salute**
-  **Obiettivi nutrizionali di salute**
-  **Dai concetti alla tavola - Occhio all'etichetta**
-  **Come cucinare**
-  **La prima colazione è importante a tutte le età**
-  **Il pasto equilibrato**
-  **Lo spuntino**
-  **Mantenersi fisicamente attivi a tutte le età**

Il peso corporeo varia da individuo a individuo e dipende dalla storia personale e da parametri quali il sesso, l'età e l'altezza. Un importante obiettivo di salute consiste nel mantenere negli anni il peso il più possibile vicino all'intervallo di normalità.

In caso di eccesso ponderale, anche una modesta perdita di peso (5% del peso iniziale) mantenuta nel tempo è un importante successo in grado di migliorare il quadro metabolico generale.

Il parametro convenzionalmente più utilizzato per la valutazione del peso è l'Indice di Massa Corporea (IMC); si ricava dal rapporto tra il peso (espresso in chilogrammi - Kg) e la statura (espressa in metri al quadrato m²).

Il rischio per la salute aumenta con l'aumentare dell'IMC (non solo per le classi sovrappeso e obesità, ma anche per il sottopeso).



L'IMC però non permette di conoscere la distribuzione del grasso corporeo e non distingue la massa grassa dalla massa magra, pertanto non è applicabile agli sportivi, agli anziani, alle donne in gravidanza ed ai soggetti di età inferiore ai 18 anni.

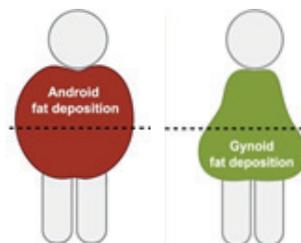
Un altro importante parametro da valutare nell'adulto è la misura della circonferenza vita, indicatore della quantità di grasso presente nella regione addominale, che è associato ad un più elevato rischio per la salute (obesità addominale). I valori si differenziano per uomini e donne.



Circonferenza Vita	NORMALE	LIVELLO DI ATTENZIONE	RISCHIO AUMENTATO
Donne	< di 80 cm	tra 80 e 88 cm	> 88 cm
Uomini	< di 94 cm	tra 94 e 102 cm	> 102 cm

Distribuzione del grasso corporeo

“a mela” o “androide”, più frequente negli uomini: il grasso corporeo (tessuto adiposo) ha una distribuzione centrale ed è associato a un maggior rischio di diabete, ipertensione arteriosa, gotta, malattie cardiovascolari (infarto, ictus)



“a pera” o “ginoide”, più frequente nelle donne, non correlato all'aumento del rischio di diabete, cardiovascolare ecc. il grasso si accumula nel distretto sottocutaneo con una distribuzione periferica accumulandosi soprattutto sui fianchi e cosce.

Per mantenere nella normalità peso e circonferenza vita non conta solo una sana alimentazione, ma anche il tempo dedicato all'attività fisica.

Il modo più semplice e sicuro affinché l'alimentazione possa garantire in misura adeguata tutti i nutrienti di cui abbiamo bisogno e quindi possa svolgere un ruolo preventivo e protettivo per la salute, è quello di seguire la semplice regola del "variare il più possibile le scelte".

Tutti gli alimenti, se consumati nelle giuste quantità, possono contribuire a mantenere un buono stato di salute.

L'equilibrio alimentare non si costruisce su un unico pasto o su un unico giorno, ma piuttosto sulla continuità delle scelte adottate. In questo modo, oltre ad evitare possibili squilibri nutrizionali e di conseguenza scompensi metabolici, si combatte la monotonia dei sapori e si trova un equilibrio tra salute e piacere, tra senso della misura e gusto.

L'alimentazione mediterranea: un modello alimentare sano e sostenibile

La Dieta Mediterranea, riconosciuta nel 2010 dall'UNESCO "Patrimonio Culturale Immateriale dell'Umanità", ben risponde ai requisiti di un'alimentazione equilibrata in termini di qualità e frequenze di consumo, correlata, nella popolazione generale, a un minor rischio di malattie croniche non trasmissibili.

La nuova piramide della dieta mediterranea: dalla salute dell'uomo a quella del pianeta

Questa nuova piramide tiene conto non solo degli aspetti nutrizionali, ma anche di quelli culturali, ambientali ed economici, con conseguente impatto sulla salute, sull'ambiente e sulla società. Gli alimenti di cui si raccomanda un maggior consumo poiché correlati a un miglior stato di salute, sono anche quelli a minor impatto ambientale; viceversa, gli alimenti di cui si consiglia un minor consumo, poiché la loro eccessiva assunzione è correlata a sviluppo di patologie, sono quelli a maggior impatto ambientale.



Dieta Mediterranea

Ricca di alimenti vegetali come verdura e frutta, compresa frutta oleosa a guscio

Prevede un regolare consumo di cereali di preferenza integrali

Prevede un buon consumo di legumi

Prevede l'olio extravergine di oliva (EVO) come principale condimento

Raccomanda pesce soprattutto di piccola taglia



Verdura e frutta

Almeno 5 porzioni al giorno, possibilmente 3 di verdura e 2 di frutta.

Una maggiore presenza di fibra contribuisce alla comparsa del senso di sazietà, migliora la funzionalità intestinale, regola l'assorbimento dei nutrienti, migliora la risposta glicemica e ha un effetto protettivo nei confronti di diabete, ipercolesterolemia, obesità

Scegliere frutta e verdura di diversi colori, consente di avere un buon apporto di sali minerali, vitamine, fibre e sostanze antiossidanti, contenute in quantità variabili nelle diverse varietà

Verdura e frutta possono essere validi spuntini evitando snack altamente calorici e ricchi in grassi e zuccheri aggiunti.

Ricordiamo che le patate e legumi non sono delle verdure.



Cereali integrali

Consumare almeno una porzione di cereali ad ogni pasto, privilegiando quelli integrali (riso, farro, mais, orzo, avena, grano saraceno, segale, quinoa, amaranto) **o ottenuti con farine integrali** (pasta e pane), variandone le tipologie.

Il valore aggiunto dei prodotti integrali risiede nelle diverse proprietà, metaboliche e funzionali, dei nutrienti contenuti nel germe e nella crusca e non nel valore ipocalorico ad essi erroneamente attribuito.



Legumi

Consumare regolarmente preparazioni a base di legumi.

I legumi sostituiscono il secondo piatto per il contenuto proteico e in abbinamento ai cereali costituiscono una valida proposta di piatto unico. Ceci, lenticchie, piselli, fagioli di varie qualità, soia, lupini, fave, freschi, surgelati o secchi da reidratare, consumati nella giusta proporzione aiutano a prevenire l'obesità, a evitare eccessi di altri alimenti.

I legumi contengono buone quantità di ferro; per migliorarne la biodisponibilità, si consiglia di associarli con alimenti ricchi in vitamina C (es.: kiwi, fragole, arance, frutti di bosco, limone, ecc.).

Il loro basso indice glicemico, lo scarso contenuto in grassi ed elevato in fibre, modulano il senso di sazietà, contribuendo a migliorare glicemia, colesterolemia ed eccesso ponderale.*

** valore che indica l'incremento della glicemia a seguito dell'assunzione dell'alimento a base di carboidrati o zuccheri.*



Prodotti ittici

Tra gli alimenti di origine animale, il pesce è quello contenente più elevate quantità di grassi polinsaturi ed è pertanto importante consumarlo con maggiore frequenza.

Tra le varie qualità di pesce **prediligere il pesce azzurro** (alici, sgombri, sardine, ...) e pesci di piccola taglia, in quanto *ricchi di acidi grassi omega 3, che sono correlati alla riduzione del rischio cardiovascolare.*



Qualità

Condimenti: preferire tra i grassi da condimento l'olio extravergine di oliva (contenente l'acido oleico, acido grasso monoin-saturo), da utilizzare, se possibile, a crudo.

Semi oleosi e frutta secca o a guscio: da consumare in piccole quantità ma quotidianamente (es. 3 noci). Mandorle, noci, noc-ciole, semi di girasole, di sesamo, ecc, *forniscono acidi grassi polinsaturi (soprattutto omega 3 e omega 6) e in più sono ricchi in micronutrienti, sali minerali e sostanze ossidanti.*

Carni: preferire le carni bianche (pollo, tacchino, coniglio) e limitare il consumo sia delle carni rosse fresche (suine, bovine, ovine ...) sia delle carni trasformate (salumi, affettati, salsicce e wurstel).

Formaggi e latticini: nella scelta tenere conto del contenuto in grassi, misurando le porzioni: più un formaggio è fresco, maggiore è il suo contenuto in acqua e quindi minore il contenuto in grassi e sale.

Per carni, formaggi, uova seguire le frequenze settimanali raccomandate: questi sono alimenti per i quali va controllato il consumo, in quanto ricchi in acidi grassi saturi.



Grassi

Attenzione agli alimenti di origine industriale che sono prodotti con *acidi grassi idrogenati o trans*, in quanto questi grassi sono maggiormente correlati allo sviluppo di malattie cardiovascolari e metaboliche ad es: ictus, infarto, diabete.



Sale

Nella preparazione dei cibi **ridurre progressivamente l'aggiunta di sale** per arrivare a **non superare i 5g al giorno** (un cucchiaino da caffè); preferire **il sale iodato** e mettere in tavola il pane a ridotto contenuto in sale o il pane senza sale.

Attenzione alle fonti nascoste di sale negli alimenti (es., cibi precotti, conservati, prodotti in scatola, salumi, formaggi ecc...). *L'eccessivo consumo giornaliero di sale è uno dei fattori correlati all'insorgenza di ipertensione arteriosa, fattore di rischio importante per la comparsa di malattie cardiovascolari.*



Zuccheri

Consumare non oltre due porzioni a settimana di dolci selezionando comunque la qualità in modo da contenere l'assunzione di zuccheri.

Un consumo abituale di zucchero, è correlato allo sviluppo di sovrappeso/obesità, diabete di tipo 2 e carie. E' fondamentale pertanto limitare il consumo di bevande contenenti zuccheri aggiunti (bibite, succhi) e alimenti ad alta densità calorica (caramelle, dolci e merendine elaborate, snack, ecc.); non aggiungere zucchero ad alimenti e/o preparazioni quali macedonia di frutta, spremute, latte, yogurt, frullati, ecc.



Acqua

Le raccomandazioni consigliano un consumo di almeno un litro e mezzo/due litri di acqua al giorno: un buono stato di salute si mantiene anche con un'adeguata idratazione.

Ricordiamoci di assecondare sempre il senso di sete, anzi sarebbe meglio anticiparlo bevendo frequentemente in piccole quantità.

In sintesi

Alimenti	Verdure e Frutta	Cereali	Olio extravergine di oliva	Legumi	Pesce	Carne	Uova	Formaggi
Frekuensi settimanale su 14 pasti	Tutti i pasti	Tutti i pasti	Tutti i pasti	Almeno 3-4 volte settimana	Almeno 3-4 volte settimana	3-4 volte settimana (prevalentemente carne bianca)	1-2 volte settimana	1-2 volte settimana

...e comunque

Fare sempre una sana prima colazione ed evitare di saltare i pasti.

Frazionare gli alimenti nell'arco della giornata in 3 pasti (colazione, pranzo, cena) e 1-2 spuntini, partendo sempre dalla colazione.

Variare gli alimenti regolarmente, scegliendo in base alla stagione e al territorio



Colazione: 15-20% delle calorie totali

Pranzo: 40% delle calorie totali

Cena: 30-35% delle calorie totali

Spuntini: 5-10% delle calorie totali

Il percorso coerente è fatto di semplici atti, piccole scelte che diventano significative per la salute se ripetute giorno per giorno. Queste brevi informazioni vogliono essere un invito a curiosare nel panorama degli alimenti, per poi usare la fantasia al meglio e creare occasioni per mangiare sano: *le carte vincenti dalla spesa alla tavola sono la varietà e la scelta di cibi alleati.*

La buona nutrizione inizia dalla spesa: facciamola insieme

Prendiamoci il tempo necessario prima e durante la spesa e organizziamoci



Prepariamo una lista della spesa dettagliata che ci faciliti a comprare solo il necessario e a evitare di fare acquisti quando si è affamati.

Porzioni e frequenze di consumo ci aiuteranno inoltre a scrivere una lista della spesa equilibrata e salutare.

Decidere che cosa cucinare per i pasti dell'intera settimana, verificando cosa abbiamo in dispensa e nel frigorifero, ci permette anche di non sprecare

Controllare bene l'etichetta (e la data di scadenza) sulle confezioni ci consente di valutare la qualità nutrizionale di quello che si acquista confrontando i valori nutrizionali degli alimenti. In generale acquistiamo alimenti semplici, con pochi ingredienti e con ridotto quantitativo di sale e di zuccheri aggiunti indicati in etichetta anche come "sciroppo di glucosio o fruttosio, zucchero d'uva, ecc."

Focalizziamo la nostra attenzione sui prodotti ortofrutticoli di stagione che dovrebbero riempire almeno un terzo del nostro carrello, variando le scelte e ipotizzando inoltre il loro futuro utilizzo (pasta con broccoli, risotto con gli asparagi). Se possibile, acquistiamo frutta e verdura più volte durante la settimana per evitare che la conservazione prolungata ne alteri il contenuto in micronutrienti.



Inseriamo nel carrello un'ampia varietà di cereali da poter variare nei vari pasti: oltre a pasta o riso di varie tipologie (es: pasta di farro, riso basmati o riso venere) aggiungere anche cereali quali il miglio, l'orzo, il farro, il grano saraceno, la quinoa;



Pane: compriamo pane semplice senza aggiunta di grassi (es: strutto) e preferiamo quello di grano duro o integrale variando i cereali (di segale, di farro, di miglio, ecc.) e possibilmente a ridotto contenuto in sale.



Pesce: scegliamo preferibilmente pesce proveniente dai nostri mari o mari limitrofi, di piccola taglia, sperimentando nuove ricette.

Carne: variamo la tipologia, preferendo le carni bianche e scegliendo i tagli più magri (petto di pollo, fesa di tacchino, lonza di maiale, fesa di bovino, ecc.).

Uova: comperiamo uova provenienti da allevamento all'aperto o biologiche, entrambe più rispettose del benessere animale.

Alla voce "surgelati" possiamo fare scorta di verdure o legumi, per sopravvivere alle situazioni di "emergenza", e di pesce surgelato a filetti, ma non nella versione panata in quanto prodotto prefritto.

Evitiamo l'acquisto dei piatti pronti, spesso ricchi in sale e grassi.



Se acquistiamo l'acqua in bottiglia ricordiamoci che, a seconda del quantitativo di oligo elementi presenti (residuo fisso), si potranno avere acque più o meno mineralizzate, con qualità nutrizionali diverse in funzione della tipologia di sali disciolti (calcio, magnesio, fluoro, sodio, silice, ecc.). Un corretto utilizzo nell'alimentazione giornaliera di particolari acque minerali può inoltre costituire un valido sussidio coadiuvante in alcune fasi della vita (es. anziani) o per favorire processi fisiologici. Mettiamo quindi sulla tavola l'acqua più adatta alle nostre necessità.



Alla voce “scatolame” possiamo inserire, negli acquisti, il pomodoro in vari formati (passata, pelati, a pezzetti) e i legumi. Fagioli di varie tipologie (cannellini, borlotti, azuki, bianchi di Spagna, ..) e ceci possono essere utilizzati per un minestrone di legumi veloce avendo la precauzione di sciacquarli sotto l'acqua per ridurre il quantitativo di sale presente.

Non dimentichiamoci i rompifame comodi da portare in ufficio e da offrire ai nostri figli come merenda: frutta secca oleosa – mandorle, noci, nocciole, semi di girasole -, crackers, taralli o gallette (di mais, di riso, ecc...: tra i prodotti da forno selezioniamo quelli con olio EVO, con farine integrali o selezionate quali farro, grano duro, grano saraceno, ecc. e con poco sale.



Occhio all'etichetta

L'etichetta è la carta d'identità di un prodotto

L'etichetta alimentare è la principale fonte di informazione per gli alimenti confezionati di cui dispone il consumatore, consentendogli di fare confronti e orientare le proprie scelte durante la spesa.

Prima di scegliere è sempre meglio conoscere

La data di scadenza per prodotti a rapida deperibilità. La data, preceduta dalla dicitura “da consumarsi entro” è il limite oltre il quale il prodotto NON deve essere consumato.

Termine minimo di conservazione per prodotti che possono essere conservati più a lungo. La data, preceduta dalla dicitura “da consumare preferibilmente entro” indica che il prodotto consumato oltre tale data può modificare le proprie caratteristiche organolettiche ma senza rischi per la salute.

Elenco degli ingredienti: vengono elencati in ordine di quantità decrescente, da quello presente in maggior quantità a quello presente in minor quantità; questo ci permette di valutare la qualità del prodotto.

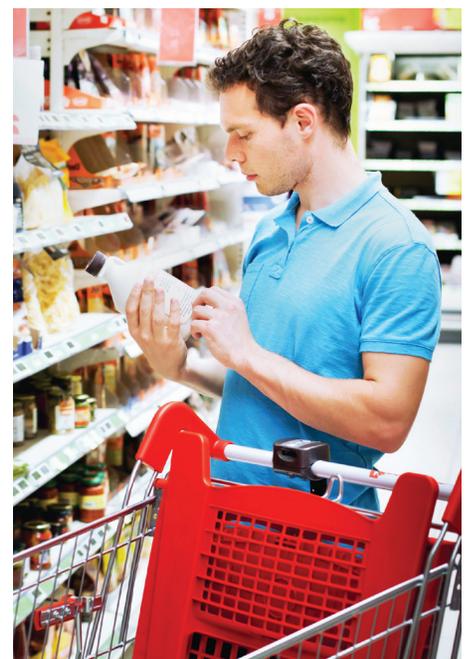
Tipologia di grassi: optiamo per prodotti con olio EVO o di oliva, o eventualmente con oli di semi quali mais e girasole, limitiamo i prodotti con olio di palma ed evitiamo i prodotti con grassi idrogenati.

Origine e provenienza del prodotto: per alimenti quali carne, pesce, latte e formaggi, pasta e riso e in tutti i prodotti biologici è obbligatorio l'individuazione dell'origine e provenienza. Questo elemento può indicare la maggior o minore sostenibilità dell'alimento, diversa se prodotto in Italia o prodotto in un paese NON UE.

Etichetta nutrizionale è un aspetto dell'etichetta alimentare e specifica il profilo nutrizionale di un prodotto.

I valori nutrizionali vengono indicati per una quantità di prodotto pari a 100 g o a 100 ml ed eventualmente anche per porzione; confrontando tra di loro prodotti simili è possibile scegliere in modo più consapevole: preferiamo prodotti con meno grassi saturi, meno zuccheri semplici e meno sale.

Per approfondimenti: link del documento sull'etichettatura degli alimenti del Ministero della Salute: http://www.salute.gov.it/imgs/C_17_opuscoliPoster_215_allegato.pdf



La scelta della preparazione e cottura giusta e l'utilizzo di alcuni accorgimenti ci consentano di valorizzare il gusto degli alimenti, riducendo al minimo il quantitativo di condimenti e rispettando il valore nutrizionale dei cibi.

Si consiglia di privilegiare la cottura al forno o in pentola antiaderente e quella in acqua, limitando le cotture alla griglia o alla piastra, in particolare per le carni in cui le alte temperature possono formare sostanze potenzialmente cancerogene (ammine eterocicliche).

Utilizzare la frittura occasionalmente: ricordiamoci di friggere in olio di oliva o in quello di arachidi, più adatti allo "stress" di una frittura, con un intervallo di temperatura tra i 160 e 180°C, per evitare la produzione di sostanze tossiche.

Se non siamo abituati a consumare i legumi, proviamo ad introdurli gradualmente e optiamo per quelli decorticati (es: lenticchie rosse, piselli, ecc.) o passati o sottoforma di farina (es: farina di ceci per fare la farinata) e cuciniamoli con erbe aromatiche (alloro, rosmarino, timo e salvia). L'ammollo prima della cottura migliora la biodisponibilità del ferro.

Possiamo valorizzare i nostri "soliti" piatti arricchendoli con semi: utilizziamoli nell'impanature di pesce o carne, nelle verdure che poi andranno a condire un primo piatto, in un'insalatona o a colazione nello yogurt; se facciamo il pane o la focaccia, li possiamo aggiungere negli impasti.

Riduciamo progressivamente l'uso del sale, sia a tavola che in cucina, abituando così il palato ad apprezzare il sapore originale dei cibi: pasta, riso e cereali possono essere cotti in acqua poco salata; bistecche, pesce, pollo, uova, verdure o patate possono essere cucinati senza sale e successivamente aggiunto con moderazione.

Cuocere in acqua o al vapore non significa cuocere senza sapore: aggiungendo nell'acqua di cottura qualche grano di pepe, un rametto di timo, una foglia di alloro o altre erbe, un poco di curcuma, di cipolla, di aceto, si può arricchire il sapore dell'alimento cucinato.

Le verdure sono senz'altro gli alimenti che "soffrono" maggiormente il contatto con il calore e con l'acqua per la perdita di vitamine termolabili e di sali minerali. Ecco alcuni consigli: utilizziamo molta acqua, possibilmente acidulata con succo di limone o aceto e, dopo che ha raggiunto il punto di ebollizione, immergiamo gli ortaggi evitando di tagliarli in piccoli pezzi. In questo modo si limita il tempo di permanenza delle verdure diminuendo la dispersione dei micronutrienti e preservando alcune tipologie di ortaggi dall'eventuale cambiamento di colore (es: inscurimento). Soprattutto i vegetali a fiore (broccoli e cavolfiore) vanno cotti per poco tempo, in quanto una prolungata cottura conferisce loro un sapore e odore meno gradevoli, per la decomposizione delle sostanze solforate presenti.

La strategia vincente è quella di trasformare gli alimenti protettivi in piatti a prova di buongustaio, usando per ogni piatto l'aroma giusto privilegiando gli aromi vegetali come erbe aromatiche, succo di limone e spezie: un semplice pesce al vapore aumenta la sua appetibilità con l'aggiunta di olio extra vergine di oliva e una grattugiata di zenzero fresco.



La prima colazione è importante a tutte le età ...

La prima colazione è un momento molto importante della giornata alimentare: l'organismo, che proviene da parecchie ore di digiuno, ha bisogno di energia e nutrienti per affrontare la mattinata, motivo per cui la colazione non andrebbe mai saltata.

Una sana colazione regola la fame di tutta la giornata e garantisce il giusto senso di sazietà per evitare di spizzicare in continuazione e arrivare affamati all'ora di pranzo.

E' dimostrato che chi salta la colazione tende ad adottare abitudini alimentari scorrette e ha più difficoltà nel controllare il proprio peso.

Alzandosi la mattina qualche minuto prima è possibile preparare una colazione adeguata mettendo in tavola cereali sotto forma di pane, fette biscottate, gallette, fiocchi di cereali, latte e yogurt bianchi, macedonia, spremute o centrifugati di frutta, frullati, frutta secca intera o come crema da spalmare sul pane.

Facciamo attenzione all'apporto di zuccheri aggiunti, abituando gradualmente il gusto a sapori meno dolci.

La parola d'ordine è variare sempre!

Ecco alcuni esempi di una sana colazione



1 tazza di latte con cereali integrali (muesli o biscotti o fette biscottate) con marmellata o miele



Spremuta di agrumi con pane e formaggio magro e frutta secca: noci, nocciole, mandorle, pinoli e pistacchi



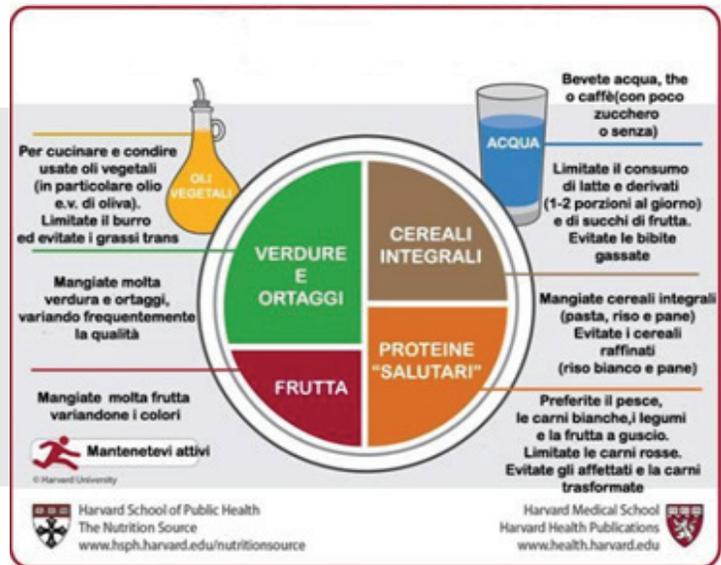
Frullato di frutta fresca con pane, ricotta e miele



Yogurt con frutta fresca o secca e muesli

Nel pasto completo non devono mai mancare, nelle giuste quantità e proporzioni, tutti i gruppi di alimenti.

Come indicato nella rappresentazione grafica:
 (½ piatto) ortaggi e frutta
 (¼ del piatto) cereali integrali
 (¼ del piatto) proteine
Acqua come bevanda



Indicazioni fornite da:
 Choose My Plate <http://www.choosemyplate.gov>
 Healthy Eating Plate <http://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/what-should-you-eat/pyramid>
 PCRM Power Plate <http://www.pcrm.org/health/diets/pplate/power-plate>

Esempi tipo di un pasto equilibrato

A. Primo piatto + Secondo piatto + Verdura + Frutta

Pasta integrale ai carciofi

(fibra in particolare solubile)

Alici al forno (omega 3)

Finocchi, carote e zenzero in insalata (fibra, vitamine, minerali, antiossidanti)

Macedonia di frutta con trito di mandorle senza zuccheri aggiunti (fibra, vitamine, minerali, antiossidanti, omega 6).



Buono a sapersi

Sostituiamo i carciofi con altri ortaggi a seconda della stagione per variare i sapori e apportare nutrienti diversi (es. crema di asparagi, zucchine, broccoli, cime di rapa, ecc.)

B. Piatto unico (= primo piatto + secondo piatto) + Verdura + Frutta

(esempi di piatti unici: pasta al ragù di carne o pesce, insalate di cereali e legumi, paella, risotti con legumi o con frutti di mare, zuppe di legumi con pasta, riso o altri cereali)



Insalata di farro con legumi (fibra solubile e insolubile)
Cavolfiore gratinato con pangrattato e semi di sesamo (fibra, fitonutrienti, omega 6)
Arancia (fibra, vitamina, minerali, antiossidanti)

Buono a sapersi

Il farro è un cereale antico da riscoprire, in alternativa a pasta e riso, per il suo potere saziante, il suo elevato contenuto proteico e la sua alta digeribilità. Possiamo proporlo anche con sughi semplici quali "al pomodoro" o "al pesto".

C. Un panino preparato con..

Pane Integrale o comune o ai cereali o con semi - meglio se a ridotto contenuto di sale – (pezzatura pane 80-100 g) farcito con un solo ingrediente a scelta tra pesce/formaggi/ carne/uovo o legumi (ad esempio hummus di ceci) e con verdure (crude, grigliate o lessate)

Qualche esempio: pane ai semi di lino con sgombrò, insalata a foglia, succo e buccia di limone grattugiata; panino con semi di sesamo, hummus e verdure fresche (insalata, cetrioli, pomodori); pane con le noci, brie e verdure grigliate (melanzane e zucchine).



Buono a sapersi:

se gli stessi ingredienti vengono disposti in un piatto, diventano un secondo con contorno e pane: in tal modo si mangia più lentamente, raggiungendo anche un maggior senso di sazietà.

D. Un'insalatona

Suggerimenti per **l'insalatona** che apporti fibre e proteine, limitando i grassi. Insalata con verdure crude e/o cotte con aggiunta di un solo alimento proteico scelto tra legumi/formaggi/uova/carne/pesce/, eventualmente arricchita con frutta secca, crostini, semi e accompagnata da 2 fette di pane o un panino integrale. Da condire con olio extravergine di oliva, poco sale iodato, aceto anche balsamico, erbe aromatiche, spezie.

Variamo spesso le proposte di verdura e ingredienti.

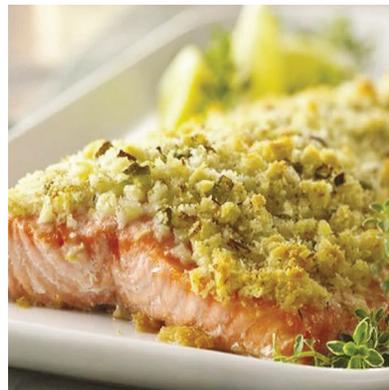
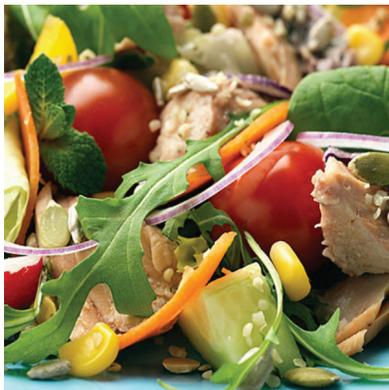
E. Se invece a pranzo scegliamo solo un primo piatto ...

Pasta o altri cereali (es: riso, farro, orzo, cous-cous ecc.) - preferibilmente integrali – e condito con verdure; ricordiamo che nella cena non potrà mancare la fonte proteica (carne/pesce/legumi/uova/formaggio), necessaria per il corretto equilibrio nutrizionale.

Abbinare sempre un contorno di verdura.

F. Se scegliamo solo un secondo piatto...

Alternandolo tra carne/pesce/ legumi/uova/formaggio, abbiniamolo sempre a un contorno di verdure e accompagnamolo con del pane integrale (es: pollo al forno con patate arrosto e insalata mista oppure salmone al cartoccio con verdure miste e pane integrale). Se la porzione di secondo piatto è abbondante ricordiamo di ridurlo o evitarlo a cena.



La fame aumenta mano a mano che passa il tempo dalla precedente assunzione di cibo. Gli spuntini durante la giornata, a metà mattina e durante il pomeriggio, sono utili per controllare il senso di fame e arrivare a pranzo e cena con il giusto appetito senza eccedere nelle quantità. Un semplice ma efficace suggerimento è quello di consumare la frutta come spuntino.

Qualche esempio

Frutta *senza zuccheri aggiunti*

Fresca pronta per il consumo, macedonia o spremuta, frullata, disidratata (albicocche, prugne, ecc.), mousse e barretta al 100% frutta

Frutta secca

12-15 mandorle / 3-4 noci / 8-12 nocciole

Cereali, *se possibile integrali*

Pane, fette biscottate, cracker, gallette di riso o mais biscotti senza farcitura, barrette di cereali, anche con frutta secca

Yogurt

Meglio bianco, senza zucchero e con l'aggiunta di frutta fresca a pezzi.

Se scegliamo uno snack confezionato, preferiamo prodotti preparati con olio di oliva, con non più di 150 Kcal, senza zuccheri aggiunti né grassi vegetali idrogenati (trans) e con poco sale!



Mantenersi fisicamente attivi a tutte le età

La sedentarietà è un fattore di rischio per le malattie cardiovascolari, il diabete e i tumori. Quindi l'attività fisica regolare è una delle pratiche più importanti, in stretta correlazione con la sana alimentazione, per mantenersi in buona salute, con vantaggi per quanto riguarda l'aspetto fisico e psichico.

L'attività fisica, secondo l'Organizzazione Mondiale della Sanità, riguarda tutte le forme di movimento e di vita attiva. Comprende ogni movimento del corpo che comporta un consumo energetico superiore a quello a riposo: dalle attività non pianificate che si svolgono lavorando, giocando, rimanendo a casa a fare le pulizie, a quelle pianificate strutturate e ripetitive proprie dell'esercizio fisico e dello sport.

I benefici del movimento

- Potenzia il funzionamento di cuore e polmoni;
- Migliora l'agilità, l'equilibrio e la coordinazione aiutando a rafforzare l'apparato osteoarticolare e muscolare;
- Aiuta a prevenire e a trattare il sovrappeso perché regola l'appetito e aumenta il numero di calorie bruciate ogni giorno;
- Contribuisce a prevenire malattie cardiovascolari, abbassando i valori della pressione arteriosa e quelli dell'ipercolesterolemia;
- Riduce il rischio di malattie croniche come il diabete e osteoporosi;
- Migliora l'umore ed è un ottimo antistress.



Il movimento è importante per tutti: non è mai troppo tardi per iniziare

Si può fare attività in molti modi, scegliendo di muoversi tutte le volte che se ne ha l'opportunità, non solo attraverso la pratica di uno sport, ma anche nello svolgimento delle normali attività quotidiane secondo il grado di intensità e di preparazione personale.

Livelli raccomandati di attività fisica per ottenere benefici sulla salute Organizzazione Mondiale della Sanità

- Adulti (18 – 64 anni): almeno 150 minuti alla settimana di attività moderata o 75' di attività vigorosa (o combinazioni equivalenti delle due), in sessioni di almeno 10 minuti per volta, con rafforzamento dei maggiori gruppi muscolari da svolgere almeno 2 volte alla settimana
- Anziani (dai 65 anni in poi): le indicazioni sono le stesse degli adulti, con l'avvertenza di svolgere anche attività orientate all'equilibrio per prevenire le cadute. Chi fosse impossibilitato a seguire in pieno le raccomandazioni, dovrebbe fare attività fisica almeno 3 volte alla settimana e adottare uno stile di vita attivo adeguato alle proprie condizioni.

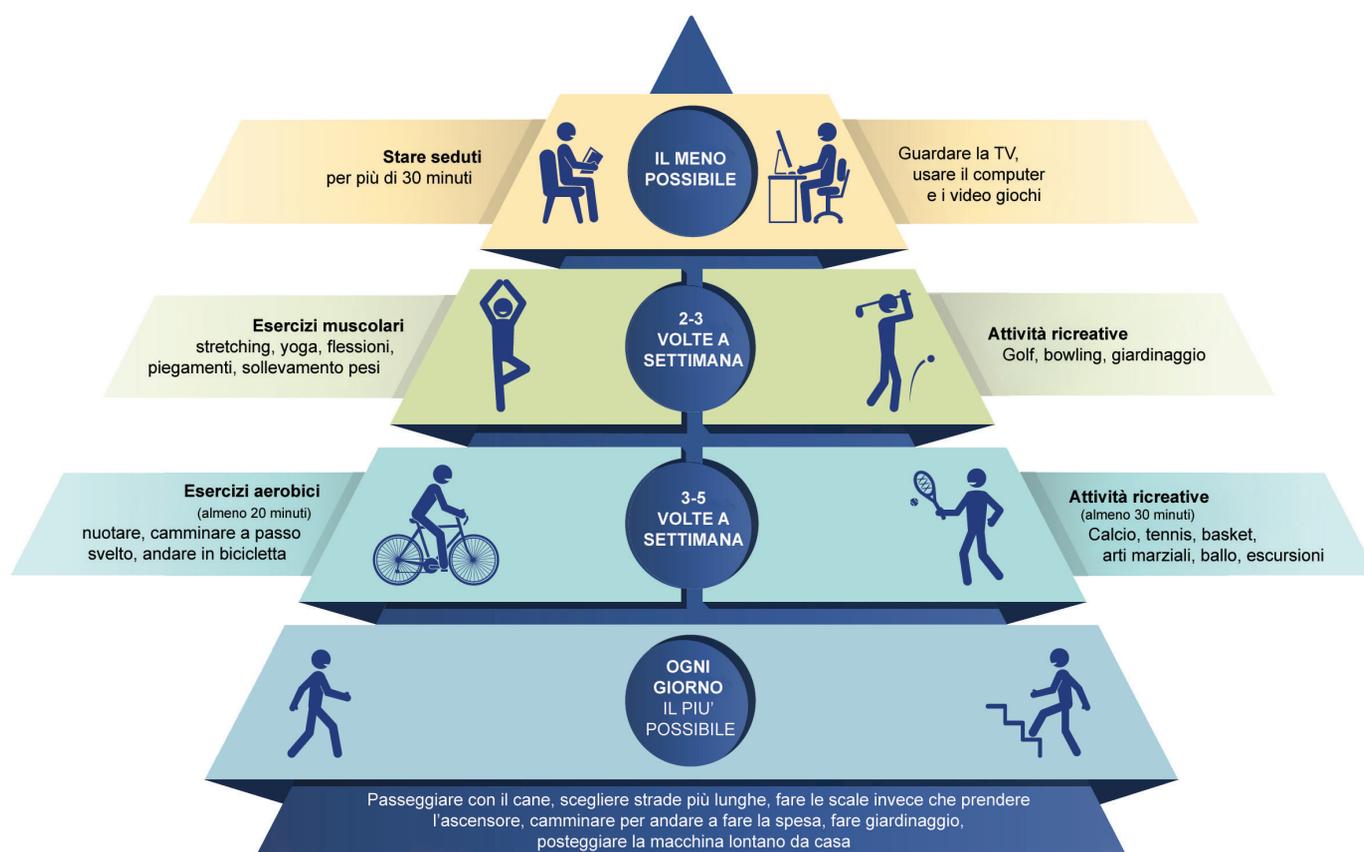
I livelli raccomandati vanno intesi come un limite minimo; chi riesce a superarli ottiene ulteriori benefici per la propria salute.

L'intensità moderata, utile per ottenere i benefici sulla salute, è in grado di aumentare la frequenza cardiaca e determinare una sensazione soggettiva lieve di mancanza di fiato e di surriscaldamento. In queste condizioni il metabolismo aumenta di 3-6 volte rispetto alla situazione di riposo.

Per capire se si sta effettuando un'attività fisica d'intensità moderata si può utilizzare un semplice test: **talk test**. L'intensità è moderata quando durante lo svolgimento dell'attività fisica si riesce a parlare o canticchiare con un po' di difficoltà e con un respiro accelerato, ma non si ha il fiatone.



Quantità di attività fisica raccomandata per gli adulti



Praticare anche solo un po' di attività fisica è meglio che non praticarne affatto

Ogni settimana prova ad aumentare il livello della tua attività fisica. Ecco come cominciare...

Se sei inattivo (raramente svolgi attività fisica) inizia con livelli di attività fisica limitati per poi aumentarne gradualmente la durata, la frequenza e l'intensità nel corso del tempo; qualche esempio:

- aumenta il numero di attività giornaliere che sono alla base della piramide
- fai le scale invece di prendere l'ascensore
- nascondi il telecomando e alzati dalla poltrona ogni volta che cambi canale
- cammina di più: attorno alla casa, in giardino
- fai stretching mentre sei in fila
- sfrutta ogni occasione per camminare.

Se sei discontinuo (svolgi attività fisica non regolare)

- cerca di diventare più costante dedicandoti alle attività indicate al centro della piramide
- trova attività che ti piacciono
- pianifica le attività da svolgere nell'arco della giornata
- poniti obiettivi realistici.

Se sei costante (fai attività fisica almeno quattro volte a settimana)

- scegli attività dall'intera piramide e, se ti annoi cambia la tue attività quotidiane e provane di nuove.

Bibliografia

- INRAN – Linee Guida per una sana alimentazione italiana, revisione 2003
- Società Italiana di Nutrizione Umana SINU - L.A.R.N. - Livelli di Assunzione di Riferimento di Nutrienti ed energia per la popolazione italiana - IV Revisione 2014
- Programma WHP Lombardia 2013 – Buona Pratica Messaggistica 2014
- Crea: etichetta nutrizionale guida alla lettura 2016
- SINU Campagna Wash 2012-2016
- International Foundation of Mediterranean Diet (IFMeD) 2016
- Il Piatto Sano - My Plate, Harvard e PCRM
- CCM – Progetto Cuore “Attività Fisica”
- Ministero della Salute - Etichettatura degli alimenti: cosa dobbiamo sapere 2015
- Global recommendations on Physical activity for Health - OMS 2010
- OMS Regional Office for Europe: Strategie per l'attività fisica – Organizzazione Mondiale della Sanità 2016-2025
- World Health Organization (WHO) - Global status report on noncommunicable diseases 2014
- World Cancer Research Found (WCRF) - Raccomandazioni “Stili di vita per la prevenzione dei tumori” - 2007
- International Agency for Research on Cancer (IARC) “Classificazione dello IARC” - Ottobre 2015
- Ministero della Salute - CNSA “Parere n.15 del rischio legato alla cancerogenicità delle carni rosse fresche e trasformate”. 04.02.2016
- Risoluzione del Parlamento Europeo del 26.10.16 sugli acidi grassi trans (TFA) 2016/2637 (RSP)

Sistema Socio Sanitario



ATS Milano
Città Metropolitana