

Nutrirsi di salute



Nutrirsi di salute

a cura di

ROSSANA MADASCHI
Nutrizionista - Dietista
e Docente di Scienza dell'alimentazione

Punto Ristorazione s.r.l.



Indice degli argomenti

| | | |
|--|-------------|----|
| <i>Indice</i> | <i>pag.</i> | 1 |
| <i>Introduzione</i> | <i>pag.</i> | 2 |
| <i>La dieta equilibrata</i> | <i>pag.</i> | 3 |
| <i>La salute nel piatto</i> | <i>pag.</i> | 5 |
| <i>La Piramide alimentare</i> | <i>pag.</i> | 8 |
| <i>I 7 gruppi degli alimenti</i> | <i>pag.</i> | 12 |
| <i>La stagionalità a tavola</i> | <i>pag.</i> | 14 |
| <i>La regola dei 5 colori</i> | <i>pag.</i> | 17 |
| <i>Le fibre alimentari</i> | <i>pag.</i> | 19 |
| <i>Le 13 Linee guida</i> | <i>pag.</i> | 21 |
| <i>Ricettario</i> | <i>pag.</i> | 46 |
| <i>Imparare giocando</i> | <i>pag.</i> | 57 |
| <i>Questionario alimentare</i> | <i>pag.</i> | 62 |
| <i>Sani stili di vita</i> <small>PER TUTTI, MA SOPRATTUTTO PER I PIU' GRANDI...</small> | <i>pag.</i> | 65 |
| <i>Le nostre proposte</i> | <i>pag.</i> | 76 |
| <i>Conclusioni</i> | <i>pag.</i> | 78 |

Introduzione

I consumi alimentari medi del nostro Paese possono essere considerati soddisfacenti per quanto riguarda la disponibilità di alimenti, mentre fa nascere qualche preoccupazione la "sicurezza nutrizionale".

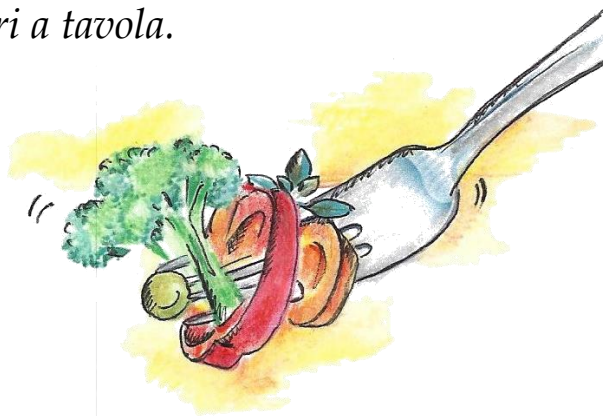


Che cosa si intende per "sicurezza nutrizionale"?

Con questo termine si intende la capacità di introdurre ogni giorno nell'organismo, la corretta quantità e qualità di nutrienti: i carboidrati, le proteine, i lipidi, le vitamine, i sali minerali e l'acqua (oltre alle fibre alimentari) contenuti in cibi e bevande.

In realtà, una corretta assunzione di questi principi nutritivi viene raramente applicata.

Vediamo ora di capire perché e come si sono sviluppate le nostre abitudini alimentari a tavola.





La dieta equilibrata

A partire dagli anni '50 l'alimentazione degli italiani si è modificata notevolmente.

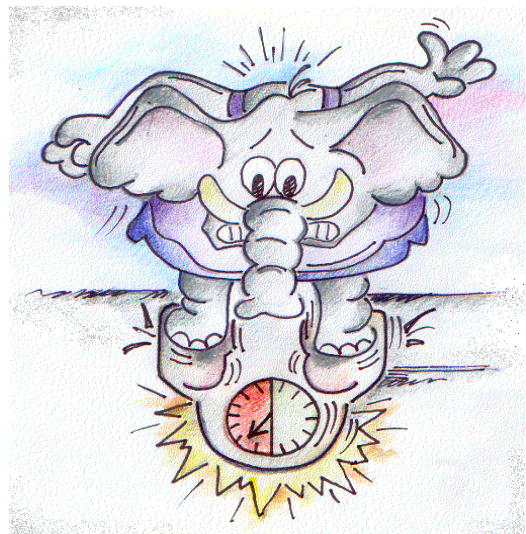
Infatti il boom economico ha portato molti cambiamenti anche dal punto di vista dietetico, tra cui la possibilità di introdurre generi alimentari diversi, un tempo considerati rari, pregiati e che non tutti i ceti sociali potevano permettersi.

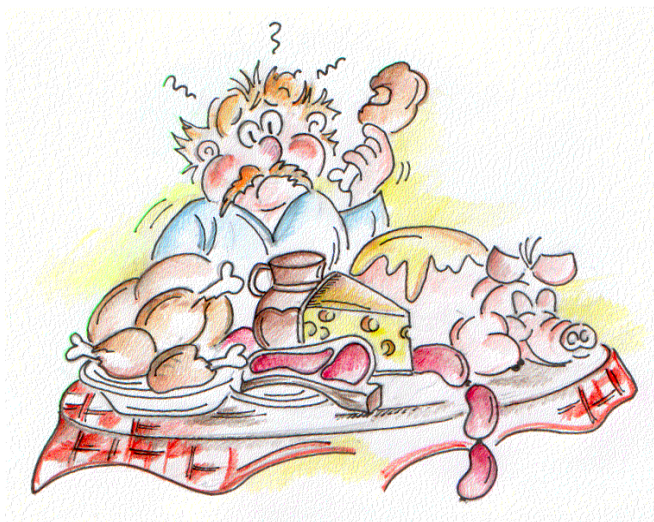
Tutto ciò ha permesso di nutrirsi con una maggiore varietà di cibi apportando dei benefici, tant'è vero che sono state debellate diverse malattie dovute a carenze nutrizionali.

Per contro, la tendenza che si è sviluppata a mangiare più del necessario, introducendo inoltre cibi raffinati, devitalizzati e impoveriti dei principi nutritivi, ha esposto alle cosiddette "malattie del benessere" come obesità, ipertensione, aterosclerosi, diabete e molti tumori.

È risaputo, infatti, che un eccesso calorico può predisporre all'obesità. Tuttavia anche altri errori alimentari (comuni a molte persone) possono favorire l'insorgere di patologie o disturbi, proprio a causa di uno squilibrio nutrizionale.

Mi riferisco ad esempio all'utilizzo eccessivo di alimenti ricchi di grassi saturi, zuccheri semplici, sale e allo scarso consumo di quelli che forniscono fibre, vitamine e sali minerali.





Inoltre, sulle tavole abbondano frequentemente piatti proteici di origine animale e quando le proteine sono in eccesso nel nostro organismo, richiedono un ulteriore lavoro dei reni per essere eliminate, affaticandoli così ulteriormente.

Un altro errore frequente è quello di introdurre poche fibre alimentari che svolgono ruoli

importanti nel nostro organismo, tra cui quello di prevenire la stipsi e di accelerare il transito intestinale degli alimenti introdotti.

L'invito dei nutrizionisti è quello di adottare uno stile alimentare più sobrio, il che non ha nulla a che vedere con qualcosa di punitivo sul piano del gusto o della varietà alimentare.

Si sconsiglia di modificare bruscamente le proprie abitudini alimentari senza la guida di un esperto del settore, perché può essere rischioso e scatenare carenze nutrizionali.

Sono assolutamente da evitare le "diete lampo" perché non fanno affatto dimagrire e, non appena si abbandona la dieta, si riprendono subito i chili persi!

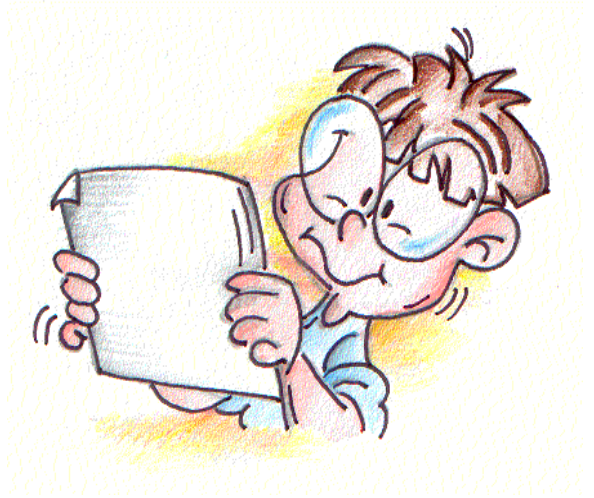
Non dimentichiamo che a tavola ci si può concedere di tutto, anzi, la varietà è proprio una delle regole fondamentali per mantenersi sani e in buona salute, così come la moderazione.

La dietetica è una scienza ufficiale con metodi sperimentati da molto tempo.

È riuscita inoltre a stabilire la giusta quantità e qualità di tutti i nutrienti tenendo in considerazione l'età, il sesso, l'attività lavorativa e fisica, oltre a particolari esigenze nutrizionali in certi periodi della vita come ad esempio la gravidanza, l'allattamento, il periodo di crescita e la senilità.

La salute nel piatto

Senza addentrarci troppo in calcoli calorici, ecco alcuni suggerimenti per mettere in pratica le regole del mangiar sano e garantire l'introduzione dei principi nutritivi.



✓ Variate ogni giorno i primi piatti scegliendo cereali e derivati differenti e cucinati in modo sano e appetitoso.

Alternate quindi all'amata pasta anche riso, orzo, farro, avena, polenta, gnocchi, miglio, bulghur, cous cous, minestre con pastina, zuppe di cereali, ecc., senza eliminare il pane dalla dieta.

✓ Per i secondi alternate le proteine di origine animale a quelle di origine vegetale. Se desiderate abbinare al primo piatto anche il secondo, sia a pranzo che a cena, potete applicare la "regola del 3".

Infatti, in linea di massima, è possibile l'utilizzo di 3 volte alla settimana il consumo di carne (meglio carni bianche), includendo eventualmente gli affettati con il consumo massimo di una sola volta alla settimana, 3 volte il pesce fresco o surgelato, 3 volte i formaggi (con preferenza per quelli meno stagionati), 3 volte i legumi freschi, secchi o surgelati mentre, eccezione alla regola, sono previste 2 uova alla settimana compresa la loro presenza nelle varie preparazioni (torte, timballi e sformati, crocchette dorate, alimenti impanati, ecc.).

✓ Tuttavia molte persone scelgono di consumare i primi piatti separati dai secondi piatti, ad esempio i primi a pranzo e i secondi a cena (o viceversa). In questo caso, per quanto riguarda i secondi, non sarà applicata la "regola del 3" con riferimento alla settimana, ma la "regola dell'1", cioè inserire

una volta al giorno (a pranzo o a cena) tutti gli alimenti proteici che dovranno essere ovviamente ruotati il più possibile nell'arco della settimana, garantendo sempre il corretto fabbisogno proteico giornaliero.

Si precisa che sia i primi che i secondi piatti dovranno essere sempre accompagnati ogni giorno da porzioni di verdura.

✓ *Le persone vegetariane potranno sostituire la carne e il pesce con uova, latte e derivati, o legumi (secchi, freschi, surgelati, farine o pasta di legumi). Nella dieta vegana i piatti proteici saranno invece rappresentati soprattutto dai legumi e, se si desidera, occasionalmente anche da prodotti alternativi quali tofu ("formaggio di soia"), seitan ("carne" di frumento da abbinare ad altri cibi proteici), tempeh (soia fermentata), burger vegetali, disponibili inoltre per tutti presso diversi punti vendita.*

✓ *In qualsiasi regime alimentare, non dovrà invece mai mancare l'inserimento quotidiano della frutta a guscio (mandorle, nocciole, pinoli, ecc.) e/o semi oleosi (semi di sesamo, di girasole, di zucca, ecc.). Altrettanto importante sarà anche garantire l'assunzione adeguata di omega 3 tramite l'utilizzo di sostanze e alimenti quali olio di semi di lino (da acquistare refrigerato e con le dovute attenzioni in fase di conservazione), semi di lino e semi di chia (da macinare esclusivamente prima del consumo).*

✓ *Utilizzate inoltre i condimenti con parsimonia, senza tuttavia eliminarli perché indispensabili al nostro organismo. Date preferenza all'olio extravergine di oliva e solo occasionalmente al burro, in piccole quantità, meglio se utilizzato a crudo.*

✓ *Frutta e verdura sono una fonte ricchissima di vitamine, sali minerali, acqua e anche di fibre che contribuiscono a una regolare evacuazione dell'intestino; vanno quindi consumate ogni giorno scegliendo preferibilmente quelle fresche, di stagione, a Km zero e provenienti da agricoltura biologica.*

La frutta può essere consumata sia come spuntino mattutino che pomeridiano (magari in sostituzione di molti snack dolci o salati così ampiamente diffusi!). Se si desidera può essere consumata anche a

colazione sotto forma di spremuta o tramite estrattori di succo (si raccomanda di non superare la quota giornaliera di zuccheri semplici).

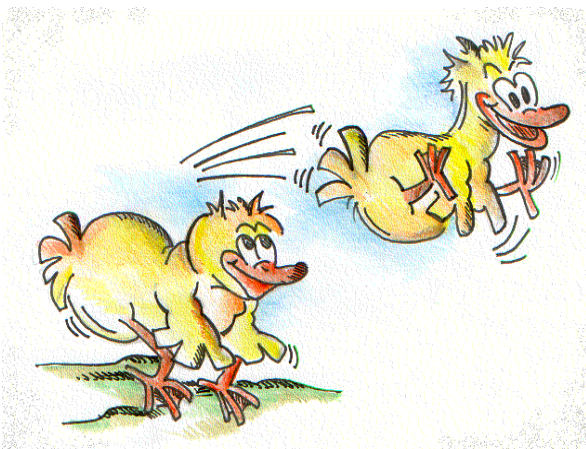
Come abbiamo già accennato anche la verdura deve essere consumata tutti i giorni e, soprattutto se assunta a inizio pasto, aiuta ad aumentare il senso di sazietà e diminuire l'ingestione di cibo (e quindi di calorie!). Questa buona abitudine svolge inoltre una funzione aperitiva, cioè prepara i succhi gastrici alla digestione e stimola i processi digestivi.

✓ *Moderate il consumo di sale evitando ad esempio di metterlo in tavola; date inoltre preferenza al sale iodato, al sale integrale e insaporite i vostri piatti utilizzando erbe aromatiche e spezie (dosate con cautela quelle piccanti per non irritare la mucosa intestinale).*

✓ *Per quanto riguarda l'apporto idrico si consiglia di assumere più di un litro e mezzo di acqua al giorno, possibilmente lontano dai pasti, cercando di non sostituire l'acqua naturale con acqua gassata o bevande gassate zuccherate come cola, gazzosa o aranciata.*

✓ *Non dimentichiamo che come "made in Italy", la dieta mediterranea è invidiata in tutto il mondo.*

Questo modello alimentare trova d'accordo molti nutrizionisti perché si basa sull'utilizzo di alimenti semplici e genuini come cereali, legumi, frutta, verdura, pesce e olio extravergine di oliva che, se assunti nella giusta quantità, garantiscono il corretto apporto di tutti i nutrienti necessari al nostro organismo.



✓ *Infine cercate di fare in modo che l'attività fisica diventi parte integrante della vita quotidiana.*

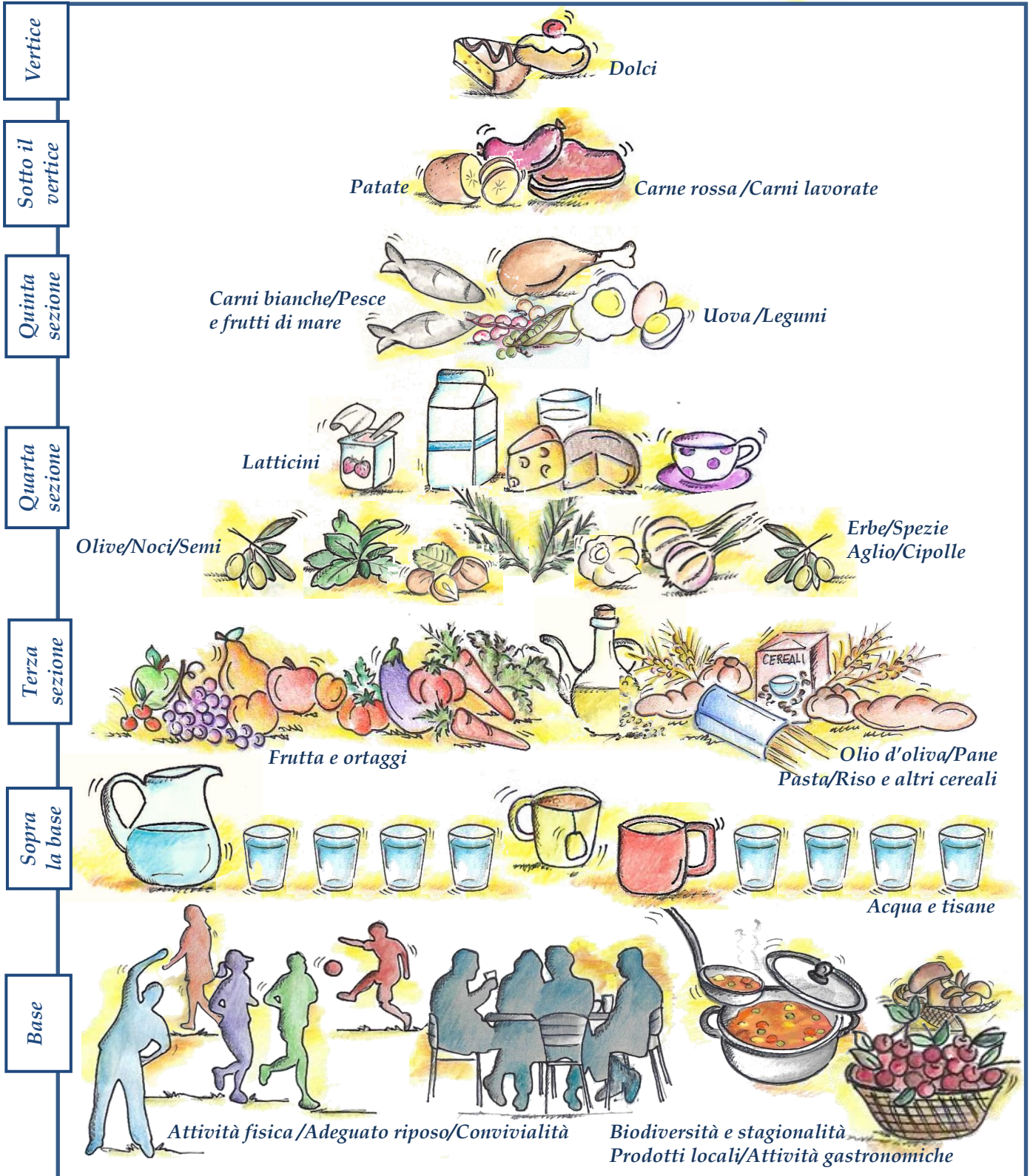
Ad esempio, 45 minuti al giorno di camminata a passo svelto possono prevenire e combattere l'aumento di peso, ma può essere d'aiuto sostituire anche l'ascensore con le scale, l'auto con la bicicletta, ecc.

La Piramide alimentare

Piramide Alimentare Mediterranea:
uno stile di vita quotidiano



Vino con moderazione
(soltanto per adulti)



La Piramide alimentare (Food Guide Pyramid) è stata diffusa negli Stati Uniti a partire dagli anni Novanta e si propone come schema visivo per educare le persone ad alimentarsi correttamente.

È soggetta a revisioni periodiche nei vari Paesi e, in termini generali, può essere adottata come guida nutrizionale valida anche in Italia, rappresentando il simbolo di una sana ed equilibrata alimentazione.

La recente Piramide alimentare relativa alla Dieta Mediterranea, alla quale afferisce anche quella italiana, include nuove sezioni e alcune modifiche rilevanti qui sotto descritte.

Alla **base** è stata messa in rilievo l'importanza dell'esercizio fisico quotidiano, ma anche di un adeguato riposo.

La convivialità (come condivisione e aggregazione), la salute mentale ed emotiva sono altri elementi ai quali dare la giusta considerazione unitamente al rispetto dell'ambiente, alla biodiversità, alla stagionalità, ai prodotti tradizionali, locali e biologici. Altro aspetto da rivalutare, rappresentato nella piramide, è il ritorno alle attività gastronomiche da intendersi anche come riscoperta della sana cucina e delle ricette tipiche della dieta mediterranea.

Sopra la base della Piramide alimentare troviamo indicata la giusta assunzione di acqua nella quantità media di 8-10 bicchieri al giorno. L'apporto idrico può essere incrementato anche con il consumo di tisane, senza tuttavia esagerare con il loro utilizzo.

Proseguendo dal basso verso l'alto nella **terza sezione**, definita anche "**pasto principale**", si trova la quantità di **frutta** (1 o 2 porzioni) e di **verdura** (> di 2 porzioni) da assumere ogni giorno, variando i colori e la consistenza di questi vegetali. Troviamo inoltre anche la raffigurazione dell'**olio** da utilizzarsi ovviamente sempre in quantità moderate e con preferenza per l'olio extravergine di oliva. Si raccomanda anche il consumo quotidiano di 1 o 2 porzioni di **cereali e derivati**, preferibilmente integrali e da agricoltura biologica da alternare al classico piatto di pasta o riso: è auspicabile quindi portare a tavola la varietà introducendo anche l'orzo, il farro, l'avena, il miglio, il cous cous, il bulghur, il grano saraceno, ecc.

Nella **quarta sezione** classificata “**ogni giorno**” sono rappresentati alimenti quali: **latticini preferibilmente a basso contenuto di grassi** (circa 2 porzioni), **olive, noci, semi** (1-2 porzioni) ed **erbe, spezie, aglio, cipolle** che aiutano a utilizzare **meno sale, diversificando** al contempo il sapore dei nostri piatti.

In particolare, ricordiamo che la frutta a guscio e i semi oleosi vanno a comporre la cosiddetta “porzione del benessere”, grazie ai preziosi nutrienti protettivi in essi contenuti e che è bene non eccedere nell'utilizzo delle spezie perché potrebbero avere un'azione irritante sull'apparato digerente.

Nella **quinta sezione** in alto con l'indicazione “**settimanalmente**” sono presenti le ultime 3 fasce: partendo da sinistra sono indicate le **carni bianche** (2 porzioni), **pesce/frutti di mare** (≥ 2 porzioni), mentre a destra sulla stessa linea sono presenti le **uova** (2-4 porzioni) e i **legumi** (≥ 2 porzioni). Questi vegetali rappresentano una buona fonte proteica di origine vegetale (soprattutto se abbinati ai primi piatti), sono privi di colesterolo e ricchi di fibre, che contribuiscono inoltre ad aumentare il senso di sazietà.

Sotto il vertice, nella penultima sezione, troviamo alimenti dei quali viene indicata una frequenza di consumo che è bene non superare: le **patate** (≤ 3 porzioni), la **carne rossa** (< 2 porzioni) e le **carni lavorate** (≤ 1 porzioni).

Al vertice della Piramide, ultima fascia, troviamo i **dolci** e i più golosi noteranno a malincuore che non bisogna mangiarne più di 2 porzioni! La posizione occupata nella piramide è estremamente significativa ed è proprio a causa della presenza di zuccheri, grassi e calorie in elevata quantità che il loro consumo deve essere moderato!

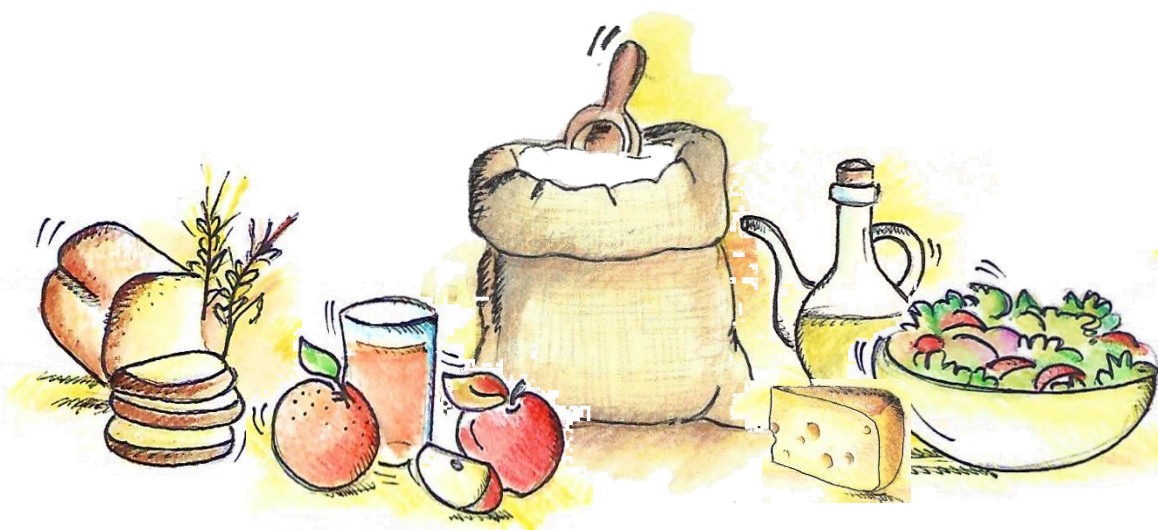
In questa nuova edizione della Piramide, è stato dedicato un piccolo spazio al **vino** che è stato **posto al di fuori dello schema**, per indicare come il suo consumo debba essere limitato, quindi non abituale e riservato soltanto agli adulti.

I cambiamenti operati nell'attuale piramide alimentare sono stati inseriti a seguito di nuove ricerche scientifiche e con uno spirito fortemente innovativo, con l'obiettivo di migliorare non solo la salute dell'individuo, ma anche quella dell'intero pianeta.

I consumi raccomandati dei vari alimenti e bevande sono stati rivisti e ulteriormente differenziati, anche in funzione del fatto che le scelte alimentari da essi derivati possono influenzare le produzioni industriali e, di conseguenza, anche il loro impatto ambientale.

Per tali ragioni, questo schema-guida potrebbe essere definito "Nuova Piramide Sostenibile".

Come consumatori, ricordiamoci di arricchire con costanza il nostro bagaglio in termini di cultura alimentare per prendere decisioni sempre migliori, facendo però attenzione ad attingere a basi scientifiche e non a filosofie, luoghi comuni fuorvianti o fake news.



I 7 gruppi degli alimenti

stabiliti da CRA NUT (Centro di Ricerca Alimenti e Nutrizione)

Tutti gli alimenti che noi consumiamo quotidianamente contengono delle sostanze chiamate "principi nutritivi".

Sono molecole di natura inorganica od organica e sono 6: glucidi (zuccheri), lipidi (grassi), proteine (protidi), vitamine, sali minerali (ceneri) e acqua.

Un grammo di glucidi e proteine sviluppa 4 calorie, un grammo di lipidi 9 calorie, mentre vitamine, sali minerali e acqua non forniscono calorie, ma sono altrettanto indispensabili per il nostro organismo.

Inoltre il fabbisogno calorico giornaliero di una persona adulta dovrebbe essere rappresentato per il 45-60% dai glucidi (di cui non più del 15% dai glucidi semplici), il 20-35% dai lipidi, mentre per le proteine l'assunzione raccomandata (PRI) corrisponde a 0,9 grammi per Kg di peso corporeo (L.A.R.N. 2014).

L'apporto qualitativo e quantitativo è assicurato da una dieta varia e corretta che deve includere tutti i principi nutritivi, rispettando i livelli di assunzione giornalieri di riferimento di nutrienti e di energia per la popolazione italiana (L.A.R.N.) stabiliti dalla Società Italiana di Nutrizione Umana (S.I.N.U.).

L'Istituto Nazionale della Nutrizione ha quindi suddiviso gli alimenti in 7 gruppi nutrizionali, ognuno dei quali apporta specifici principi nutritivi.

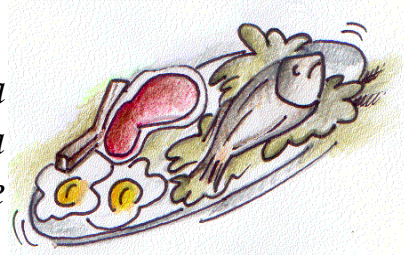
1° gruppo: latte e derivati

Oltre ai grassi, forniscono proteine di alto valore biologico e costituiscono fonte preziosa di calcio.



2° gruppo: carne, pesce e uova

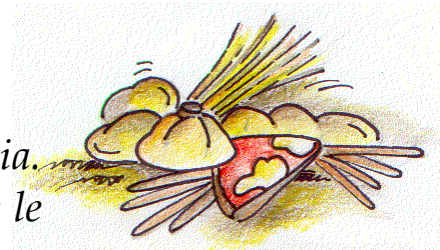
Forniscono proteine di elevato valore biologico (con la presenza di molti aminoacidi essenziali) partecipano alla costruzione dei tessuti dell'organismo e allo sviluppo delle masse muscolari.

3° gruppo: legumi secchi

Forniscono proteine di buona qualità. Se associate agli alimenti del 4° gruppo assumono più elevato valore nutritivo e possono sostituire gli alimenti del 2° gruppo.

4° gruppo: cereali e derivati

Devono rappresentare la fonte principale di energia. Forniscono carboidrati e alcune vitamine, in particolare le vitamine B1 e B2.

5° gruppo: grassi e oli vegetali

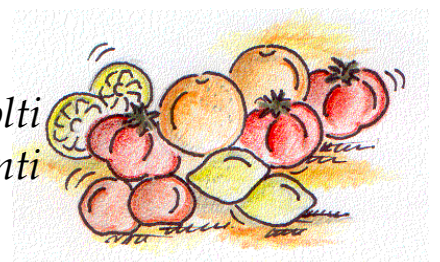
Sono importanti fonti di energia indispensabili per l'utilizzo di alcune vitamine liposolubili (A,D,E,K) e conferiscono appetibilità ai cibi.

6° gruppo: ortaggi verdi, gialli e frutta varia

Assicurano vitamine e molti sali minerali, tra i quali, principalmente, fosforo, ferro e magnesio. Forniscono anche apprezzabile quantità di fibre che permettono di mantenere pulito l'intestino (la fibra più rappresentata è la cellulosa).

7° gruppo: pomodori e agrumi

Assicurano un rilevante apporto di vitamina C e molti elementi nutritivi che si riscontrano anche negli alimenti del 6° gruppo.



La stagionalità a tavola

La nostra alimentazione può essere carente di vitamine e sali minerali a causa di cattive abitudini alimentari, come pasti ridotti e consumati in fretta, dieta monotona o non equilibrata (poca frutta o verdura, molti grassi, proteine o carboidrati, ecc.).

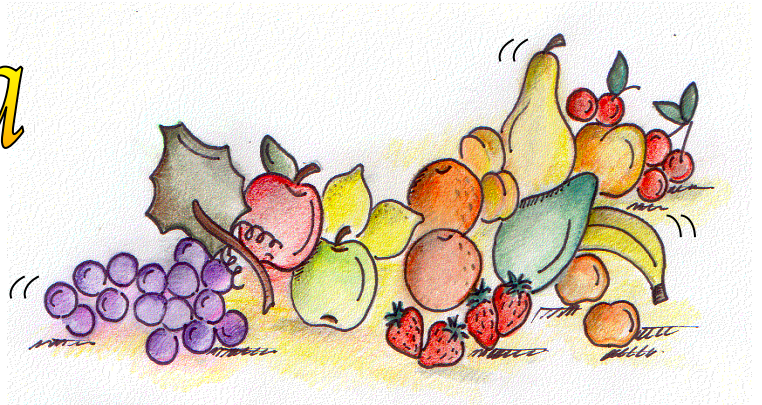
Per questo motivo, riconoscendo gli elevati benefici del consumo quotidiano di frutta e verdura, gli esperti hanno stabilito una serie di raccomandazioni alimentari:

- L'Istituto Nazionale di Ricerca per gli alimenti e la Nutrizione suggerisce di mangiare almeno 5 porzioni al giorno tra frutta e verdura (2 frutti al giorno e 3 porzioni di verdura).*
- Il Dipartimento per l'Agricoltura degli Stati Uniti, insieme con il Dipartimento della Salute e Servizi Umani, raccomanda di consumare 2-4 porzioni di frutta e 3-5 porzioni di verdura ogni giorno.*

Frutta e verdura contengono infatti numerose sostanze indispensabili per la nostra salute, come ad esempio le fibre (vedi a pagina 19 e 20), ma anche vitamine e sali minerali che svolgono un ruolo essenziale per il nostro metabolismo energetico, per il sistema immunitario, per il sistema nervoso e circolatorio, nell'assorbimento di nutrienti e nei processi d'invecchiamento.

Per incentivare il consumo di frutta e verdura e salvaguardare la nostra salute, troviamo di seguito riportate due tabelle riguardanti la stagionalità di questi vegetali.

Tabella frutta di stagione



| | GEN | FEB | MAR | APR | MAG | GIU | LUG | AGO | SET | OTT | NOV | DIC |
|-----------------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| ALBICOCCHIE | | | | | | | | | | | | |
| AMARENE | | | | | | | | | | | | |
| ANGURIE | | | | | | | | | | | | |
| ARANCE | | | | | | | | | | | | |
| BANANE | | | | | | | | | | | | |
| CACHI | | | | | | | | | | | | |
| CASTAGNE | | | | | | | | | | | | |
| CILIEGIE | | | | | | | | | | | | |
| DATTERI | | | | | | | | | | | | |
| FICHI | | | | | | | | | | | | |
| FICHI D'INDIA | | | | | | | | | | | | |
| FRAGOLE | | | | | | | | | | | | |
| KIWI | | | | | | | | | | | | |
| LAMPONI | | | | | | | | | | | | |
| LIMONI | | | | | | | | | | | | |
| MANDARANCI | | | | | | | | | | | | |
| MANDARINI | | | | | | | | | | | | |
| MELE | | | | | | | | | | | | |
| MELOGRANI | | | | | | | | | | | | |
| MELONI | | | | | | | | | | | | |
| MIRTILLI | | | | | | | | | | | | |
| MORE | | | | | | | | | | | | |
| NESPOLE | | | | | | | | | | | | |
| PERE | | | | | | | | | | | | |
| PESCHE | | | | | | | | | | | | |
| POMPELMI | | | | | | | | | | | | |
| PRUGNE o susine | | | | | | | | | | | | |
| RIBES | | | | | | | | | | | | |
| UVA | | | | | | | | | | | | |



Tabella verdura di stagione

| | GEN | FEB | MAR | APR | MAG | GIU | LUG | AGO | SET | OTT | NOV | DIC |
|--------------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| ASPARAGI | | | | | | | | | | | | |
| BARBABIETOLE | | | | | | | | | | | | |
| BIETOLE | | | | | | | | | | | | |
| BROCCOLI | | | | | | | | | | | | |
| CARCIOFI | | | | | | | | | | | | |
| CAROTE | | | | | | | | | | | | |
| CAVOLFIORI | | | | | | | | | | | | |
| CAVOLI | | | | | | | | | | | | |
| CETRIOLI | | | | | | | | | | | | |
| CIME DI RAPA | | | | | | | | | | | | |
| FAGIOLINI | | | | | | | | | | | | |
| FINOCCHI | | | | | | | | | | | | |
| INDIVIE | | | | | | | | | | | | |
| LATTUGHE | | | | | | | | | | | | |
| MELANZANE | | | | | | | | | | | | |
| PATATE * | | | | | | | | | | | | |
| PEPERONI | | | | | | | | | | | | |
| POMODORI | | | | | | | | | | | | |
| PORCINI | | | | | | | | | | | | |
| PORRI | | | | | | | | | | | | |
| RADICCHI | | | | | | | | | | | | |
| RAPANELLI | | | | | | | | | | | | |
| RUCOLA | | | | | | | | | | | | |
| SEDANI | | | | | | | | | | | | |
| SONGINO | | | | | | | | | | | | |
| SPINACI | | | | | | | | | | | | |
| VERZE | | | | | | | | | | | | |
| ZUCCHE | | | | | | | | | | | | |
| ZUCCHINE | | | | | | | | | | | | |

* presenti nella tabella delle verdure, ma con un quantitativo di amido simile ai cereali e derivati



La regola dei 5 colori

Studiosi, ricercatori e nutrizionisti hanno dimostrato che mangiando frutta e verdura in base alla "regola dei 5 colori" non solo ci si nutre bene, ma si riduce di un terzo il rischio di sviluppare tumori, diabete, patologie cardiovascolari e altre malattie altrettanto diffuse.

Infatti questi vegetali si presentano in natura con colori diversi, ognuno dei quali apporta benefici risultati per la nostra salute.

Quindi ogni giorno e a ogni età introduci 5 porzioni tra frutta e verdura (preferibilmente di stagione) e con 5 diversi colori!

Ma a quanto corrisponde una porzione?

Per porzione si intende in genere una grammatura indicativa di circa 150 grammi di frutta fresca (o spremuta) e di circa 200 grammi se ci riferiamo alla verdura cruda, oppure una quantità indicativa di 50 grammi per le insalate.

Per semplificare la pesatura della dose adeguata giornaliera, a volte si fa riferimento a un consumo di frutta o di verdura pari al volume del proprio pugno (sia per i bambini che per gli adulti).

Non dimenticare... la salute si conquista con il 5!



BLU-VIOLA

Melanzane, radicchi, frutti di bosco, uva rossa, prugne e fichi costituiscono il gruppo degli alimenti blu-viola. Le sfumature blu/viola riducono il rischio di malattie cardiovascolari, hanno effetti positivi sul tratto

urinario, nei processi di invecchiamento e migliorano la memoria. Proteggono inoltre la fragilità capillare, prevengono l'arteriosclerosi, alimentano la flora batterica intestinale e hanno un elevato potere antiossidante.

VERDE

Del gruppo degli alimenti verdi fanno parte gli asparagi, il basilico, i broccoli, i cetrioli, gli spinaci, l'insalata, il prezzemolo e le zucchine.

Il colore verde rinforza le ossa, i denti, migliora la vista e protegge dal rischio di sviluppare tumori, patologie cardiovascolari, favorisce la trasmissione dell'impulso nervoso e stimola l'assorbimento di alcuni sali minerali.

BIANCO

Nel gruppo bianco troviamo aglio, cavolfiore, cipolle, finocchi, funghi, mele, pere, banane. Il colore bianco regola i livelli di colesterolo, protegge il cuore e i vasi sanguigni, previene l'invecchiamento cellulare, fortifica il tessuto osseo (contrastando anche la perdita di calcio dalle ossa), previene l'anemia e rafforza i polmoni.

GIALLO-ARANCIO

Zucca, carote, peperoni, albicocche, arance, limoni, clementine, mandarini, meloni, pesche, pompelmi appartenenti al gruppo arancio-giallo. Le gradazioni giallo/arancio rafforzano le difese immunitarie, sono importanti per gli occhi, per la pelle, svolgono funzioni pro vitaminiche, prevengono i tumori, l'invecchiamento cellulare e contribuiscono alla produzione di collagene.

ROSSO

Al gruppo rosso appartengono barbabietole, rape rosse, pomodori, ravanelli, anguria, ciliegie, fragole, arance rosse. La tonalità rossa è ricchissima di licopene (uno tra i più potenti antiossidanti naturali), protegge le cellule dai radicali liberi, è importante per la difesa del tessuto epiteliale, potenzia la memoria e svolge un'azione preventiva dei tumori.

Le fibre alimentari



Rappresentano la componente edibile dei vegetali introdotti con la dieta che non viene degradata dagli enzimi digestivi, né assorbita a livello dello stomaco o dell'intestino tenue.

Le fibre alimentari possono essere tuttavia totalmente o parzialmente scisse da processi fermentativi microbici nell'intestino crasso.

In base al loro comportamento in presenza dell'acqua, si suddividono in SOLUBILI e INSOLUBILI.

Un esempio di fibra SOLUBILE è la pectina (presente nella verdura e frutta soprattutto nella buccia), che a contatto con l'acqua ha la caratteristica di formare una massa gelatinosa, la quale provoca una sensazione di sazietà e riduce l'assorbimento di zuccheri e colesterolo.

Appartiene invece alle fibre INSOLUBILI la cellulosa, che è presente nella frutta secca, cereali integrali e derivati come pane, pasta e crusca. A differenza delle fibre solubili, le fibre insolubili tendono ad assorbire grosse quantità di acqua, favorendo così un aumento della massa fecale e di conseguenza un veloce transito intestinale.

Le fibre alimentari svolgono inoltre azioni indispensabili per mantenere un buono stato di salute.

Infatti un loro corretto e adeguato consumo giornaliero può:

- migliorare il funzionamento dell'intestino e accelerare il transito del cibo (favorendo la formazione di feci più morbide e quindi più facilmente eliminabili).

- ridurre l'assorbimento di sostanze presenti nei cibi come il colesterolo e lo zucchero;
- ridurre il senso della fame, perché grazie alla loro capacità di gonfiarsi provocano celermente una maggiore sazietà. Infatti i prodotti ricchi di fibre alimentari sono spesso consigliati nelle diete ipocaloriche per ottenere maggiori risultati.

Tuttavia dobbiamo ricordare che un uso improprio ed eccessivo di fibre, può portare a controindicazioni di carattere generale, come ad esempio nei casi di flogosi della mucosa intestinale, malassorbimento di altri principi nutritivi, dispepsia oppure flatulenza (gas eccessivo a livello addominale) provocata principalmente dalla famiglia delle crucifere (le diverse varietà di cavoli come cavolfiore, cavolo cappuccio, cavolo verza, ecc.), fagioli, piselli, radicchio e carciofi.

| FIBRE | DOVE SONO CONTENUTE | EFFETTI BENEFICI |
|---|---|---|
| <u>SOLUBILI in acqua</u> PECTINE, GUAR, GALATTOMANNANI, GOMMA E MUCILLAGINI | Principalmente nella frutta, nei legumi e nei prodotti farmaceutici (capsule o compresse contenenti fibre). | Formano un gel vischioso riducendo l'assorbimento dei grassi, del colesterolo e degli zuccheri. |
| <u>INSOLUBILI in acqua</u> CELLULOSA, EMICELLULOSA, LIGNINA | Si trovano in grande quantità nei cereali e quindi nella crusca e negli alimenti integrali. | Aumentano il volume delle feci favorendo il transito intestinale. Vanno consumate con abbondanti quantità di liquidi. |

Considerati gli effetti di gran lunga benefici delle fibre alimentari, tranne nei casi sopra citati, è consigliato incrementare il loro apporto giornaliero che per un adulto corrisponde a circa 25-30 grammi, mentre per un individuo non maggiorenne si dovrà sommare all'età 5 grammi.

Ad esempio un bambino di 10 anni necessiterà di 15 grammi di fibra al giorno (10 anni + 5 grammi di fibra).

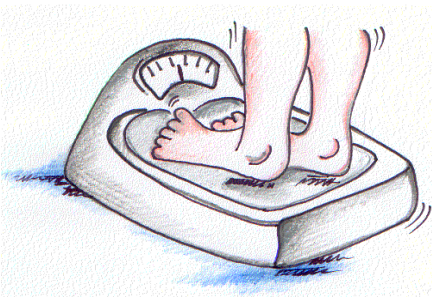
Possiamo assumere 25-30 grammi di fibra alimentare introducendo quotidianamente 4-5 porzioni tra frutta, verdura, ortaggi e consumando inoltre legumi freschi, surgelati o secchi, cereali integrali e derivati (riso, orzo, farro, pasta, pane, fette biscottate, ecc.) preferibilmente da agricoltura biologica.

Le 13 Linee guida

CRA NUT (Centro Ricerca Alimenti e Nutrizione), ha elaborato in Italia le 13 Linee guida per una sana alimentazione, con l'obiettivo di fornire indicazioni semplici, corrette e di immediata applicazione per il consumatore, affinché possa migliorare i propri comportamenti alimentari.



1. CONTROLLA IL TUO PESO E MANTIENITI SEMPRE ATTIVO



Mantenersi nei limiti del peso normale contribuisce a vivere meglio e più a lungo. L'eccesso di peso (sovrappeso e obesità) rappresenta un rischio per la salute, soprattutto perché associato ad alcune malattie: il diabete, l'ipertensione, malattie cardiovascolari, alcuni

tipi di cancro e altre malattie croniche.

L'eccesso di peso va quindi combattuto non soltanto, come spesso accade, esclusivamente per l'aspetto estetico, ma anche per ottenere una maggiore efficienza fisica e soprattutto per tutelare la salute.

Maggiore sarà il grasso in eccesso, maggiore sarà il rischio.

Alcuni tipi di distribuzione del grasso corporeo sono poi associati a un rischio elevato. Infatti il tessuto adiposo localizzato nella regione addominale, in particolare quello viscerale, è associato a un più elevato rischio per la salute rispetto a quello posizionato sui fianchi e sulle cosce.

Come comportarsi

- Il tuo peso dipende principalmente da te. Non occorre pesarsi ogni giorno, ma è sufficiente farlo all'incirca una volta al mese, facendo attenzione alle eventuali variazioni.
- Qualora tu sia sottopeso o sovrappeso, consulta il tuo medico per valutare le condizioni cliniche, effettuare gli accertamenti diagnostici

- *e avere gli opportuni suggerimenti.*
- *Sforzati di mantenere il tuo peso entro i limiti normali o di riportarlo gradualmente alla normalità, eventualmente facendoti seguire da specialisti qualificati.*
- *In caso di sovrappeso: riduci le “entrate” energetiche mangiando meno e preferendo cibi a basso contenuto calorico e che saziano di più, come frutta e verdura; aumenta le “uscite” energetiche svolgendo una maggiore attività fisica; distribuisci opportunamente l'alimentazione lungo tutto l'arco della giornata a partire dalla prima colazione, che non deve essere trascurata.*
- *Abituati a muoverti di più ogni giorno: cammina, sali e scendi le scale, svolgi piccoli lavori domestici, ecc.*

Evita le diete troppo drastiche del tipo “fai da te”, quasi sempre squilibrate come apporto nutritivo (ad esempio, le diete monocibo e quelle pressoché totalmente a base di proteine) o esageratamente severe (ad esempio quelle basate sui sostituti dei pasti o su digiuni o semi-digiuni prolungati) che se seguite per periodi prolungati, possono essere dannose per la salute. Una buona dieta dimagrante deve sempre includere tutti gli alimenti in maniera quanto più possibile equilibrata.
- *Se devi dimagrire, più che concentrarti in maniera ossessiva sui chili di peso indicati sulla bilancia, poniti come obiettivo la riduzione della massa grassa in favore di quella magra.*

Bisogna fare molta attenzione, nel periodo dell'adolescenza, all'eventuale comparsa di comportamenti alimentari estremi o anche a tendenze con regimi dimagranti drastici e autogestiti, che spesso hanno come traguardo il raggiungimento di pesi eccessivamente ridotti rispetto alla struttura fisica. L'attenzione eccessiva per il peso può essere un campanello di allarme da non trascurare.
- *Attenzione a comportamenti alimentari particolari e/o atteggiamenti esagerati e maniacali relativamente alla forma e all'esercizio fisico anche per gli adolescenti maschi: i disturbi del comportamento alimentare, infatti, pur essendo più frequenti nella popolazione femminile, sono presenti in altre forme anche nei ragazzi e negli uomini adulti.*

- *Nel caso di disturbi del comportamento alimentare, ritornare a un peso normale non significa essere guariti da un disturbo dell'alimentazione. Si tratta sicuramente di un risultato positivo e importante, ma non ancora sufficiente, ed è bene continuare a seguire le indicazioni di uno specialista.*

2. PIÙ FRUTTA E VERDURA

Questi vegetali, grazie alle preziose caratteristiche nutrizionali, non dovrebbero mai mancare sulle nostre tavole.



Hanno una bassa densità energetica (ossia forniscono poche calorie per unità di peso e volume) e consentono di raggiungere un più precoce senso di sazietà.

Frutta e verdura garantiscono inoltre principi nutritivi importanti quali vitamine, sali minerali, fibre, acqua che aiutano a proteggerci da diverse patologie e forniscono sostanze fitochimiche con proprietà antitumorali.

Come comportarsi

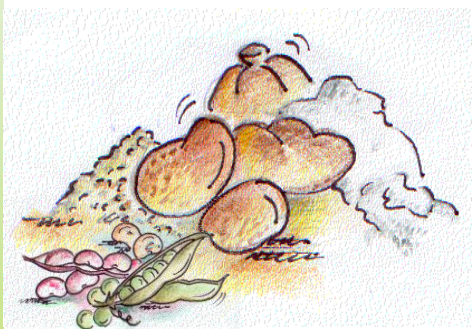
- *Consuma quotidianamente più porzioni di verdura e frutta, avendo sempre cura di non esagerare nelle aggiunte di olio o altri grassi e limitare zuccheri e sale. Un buon prodotto di stagione è saporito di per sé e non ha bisogno di troppe aggiunte.*
- *Scegli frutta e verdura anche come spuntino. La merenda può essere fatta non solo con la banana. Tieni mele o arance sulla scrivania, fai una scorta di pomodorini che possono essere un buon spuntino. Sgranocchia finocchi crudi o carote, o gambi di sedano come snack, sono croccanti e soddisfacenti.*
- *Usa frutta e verdura come ingredienti di dolci e piatti elaborati, saranno più sazianti, salutari e aumenterai le occasioni di consumo. Fai però sempre attenzione a non esagerare con condimenti e aggiunte di zucchero. Per esempio, usa frutti di bosco e/o frutta in pezzi per*

dolcificare il tuo yogurt bianco.

- *Cerca di non cuocere troppo le verdure che rischiano di avere una consistenza molle, abituati a consumarle croccanti appena saltate in padella per aumentare il gusto e il senso di sazietà.*
- *Scegli frutta e verdura di colori diversi, privilegiando frutta di stagione, perché in genere costa meno ed è più saporita.*
- *Dai sempre il buon esempio ai bambini che tendono a non mangiare frutta e verdura. Il comportamento dei genitori, quelli degli insegnanti a mensa e in classe, le dinamiche domestiche, l'apprezzamento, la disponibilità e la presenza quotidiana di questo gruppo di alimenti in casa sono eccellenti strategie educative.*
- *Ricorda sempre che per gli anziani è fondamentale rendere accessibile, sia dal punto di vista pratico che economico, la frutta e la verdura, anche attraverso consegne a domicilio e istruendo specificatamente i collaboratori familiari che si occupano del loro accudimento.*
- *Introduci piccole quantità di frutta secca a guscio nella tua alimentazione; questa può essere una scelta salutare, se tieni sotto controllo la quantità. Fai comunque attenzione a preferire prodotti "al naturale". Infatti, alcuni prodotti sono salati o glassati e ciò vanifica le proprietà benefiche di questi alimenti.*

3. PIÙ CEREALI INTEGRALI E LEGUMI

- *Consuma regolarmente pane, pasta, riso e altri cereali (meglio se integrali), evitando di aggiungere troppi condimenti grassi.*
- *Nei bambini, soprattutto se molto piccoli, alterna prodotti integrali con prodotti non integrali perché un eccesso di fibra può limitare l'assorbimento di nutrienti importanti per la crescita.*



- Assumi tutta la fibra di cui hai bisogno consumando più spesso alimenti ricchi in fibra, invece di supplementi di fibra.
- Evita autodiagnosi e autoprescrizioni di qualsiasi tipo. Oltre a quella di celiachia, anche la diagnosi di ipersensibilità al glutine deve essere fatta da un medico. Eliminare arbitrariamente e inutilmente i cereali con glutine dalla dieta non è raccomandabile, non serve a perdere peso e può comportare dei rischi, per cui è opportuno rivolgersi a uno specialista.
- Aumenta il consumo di legumi (fagioli, ceci e lenticchie) sia freschi che secchi alternandoli alle fonti di proteine animali (carne, pesce, uova, latte e derivati), avendo sempre cura di limitare le aggiunte di oli e di grassi.
- Se hai una sensibilità particolare ai legumi e l'eventuale produzione di gas ti dà fastidio prova a usare prodotti decorticati, o elimina la buccia dei legumi usando un passaverdure. In questo modo si facilita la digestione dei legumi anche per i bambini più piccoli. La riduzione in purea dei legumi interi con un frullatore non è sufficiente perché non elimina le bucce e quei composti che sono causa del problema.
- Ricordati che l'assorbimento del ferro non-eme contenuto negli alimenti di origine vegetale viene favorito dal consumo di proteine animali, o di frutta, o di altra fonte di vitamina C nell'ambito dello stesso pasto.
- Usa con cautela gli integratori a base di fitoestrogeni, ponendo attenzione a non superare le dosi ammissibili. Invece una dieta che contenga alimenti ricchi di fitoestrogeni (legumi) è protettiva per la salute.

4. BEVI OGNI GIORNO ACQUA IN ABBONDANZA

L'acqua è presentata come un nutriente e come tale il nostro organismo ne ha un reale fabbisogno che deve essere soddisfatto.

In questa linea guida sono date informazioni



circa la presenza e la funzione dell'acqua nei vari comportamenti dell'organismo umano.

Viene brevemente spiegato il meccanismo della sete e infine sono riportati i danni e le conseguenze dei vari gradi delle disidratazioni.

Particolare attenzione viene data al rapporto esistente tra acqua e attività fisica, così come è importante mantenere un buono stato di idratazione nell'individuo anziano.

Il consumatore è invitato ad assecondare e anticipare sempre il senso della sete, bevendo frequentemente e in piccole quantità.

Come comportarsi

- Asseconda sempre il senso di sete e anzi tenta di anticiparlo, bevendo a sufficienza, mediamente 1.5-2 litri di acqua al giorno (almeno 6-8 bicchieri) anche tra i pasti. Ricorda inoltre che i bambini e gli anziani sono maggiormente esposti a rischio di disidratazione rispetto agli adulti.*
- Bevi frequentemente e in piccole quantità. Bevi lentamente, soprattutto se l'acqua è molto fredda: infatti un brusco abbassamento della temperatura dello stomaco può creare le condizioni per pericolose congestioni.*
- Le persone anziane devono abituarsi a bere frequentemente durante la giornata, durante e anche fuori dei pasti, anche quando non avvertono lo stimolo della sete.*
- L'equilibrio idrico deve essere mantenuto bevendo essenzialmente acqua, tanto quella del rubinetto quanto quella imbottigliata, entrambe sicure e controllate. Ricorda che bevande diverse (come aranciate, bibite di tipo cola, succhi di frutta, caffè, tè) oltre a fornire acqua apportano anche altre sostanze che contengono calorie (ad esempio zuccheri) o che sono farmacologicamente attive (ad esempio la caffeina). Queste bevande vanno usate con moderazione.*
- È sbagliato evitare di bere per il timore di sudare eccessivamente (sudare è fondamentale per regolare la temperatura o se si suda significa che è necessario) o di ingrassare (l'acqua non apporta calorie). Sudare è fondamentale per regolare la temperatura corporea e inoltre l'acqua non apporta calorie.*

- Durante e dopo l'attività fisica bevi per reintegrare prontamente e tempestivamente le perdite dovute alla sudorazione, ricorrendo prevalentemente all'acqua.
- In determinate condizioni patologiche che provocano una maggiore perdita di acqua (ad esempio gli stati febbrili o ripetuti episodi di vomito e/o diarrea), l'acqua perduta deve essere reintegrata adeguatamente e tempestivamente.
- Se scegliamo l'acqua in bottiglia, ricordiamoci di conservare le confezioni sempre al riparo dalla luce e da fonti di calore. Una volta aperta la bottiglia va richiusa con cura per mantenere le caratteristiche originarie dell'acqua.

5. GRASSI: SCEGLI QUALI E LIMITA LA QUANTITÀ

Alti livelli di colesterolo nel sangue rappresentano un serio rischio d'infarto al cuore, al cervello e di morte improvvisa.

Anche in Italia, con il cambiamento dello stile di vita e delle abitudini alimentari, la colesterolemia presenta valori superiori a quelli desiderabili.



Come comportarsi

- Modera la quantità di consumo di grassi e oli che usi per cucinare. Utilizza preferibilmente, cotture al cartoccio, forno a microonde, cottura al vapore, ecc.
- Tra i grassi da condimento limita il consumo di quelli di origine animale (burro, lardo, strutto, panna, ecc.) o a elevato contenuto di grassi saturi (grassi tropicali).
- Preferisci i grassi da condimento di origine vegetale e tra questi soprattutto l'olio extravergine di oliva.
- Usa i grassi da condimento, preferibilmente a crudo. Ciò non significa la rinuncia alla verdura ripassata in padella, ma usa poco olio e non lo raccogliere con il pane; la "scarpetta" è una gustosa tentazione che fa salire l'apporto calorico.

- Evita di riutilizzare grassi e oli già cotti.
- Non eccedere nell'utilizzo della frittura.
- Mangia pesce e altri prodotti ittici, sia freschi che surgelati (almeno 2-3 volte a settimana) scegliendo pesce azzurro nostrano.
Tieni presente che il grasso del pesce si trova soprattutto sotto la pelle, quindi scegliere pesci piccoli che si mangiano con la pelle è utile anche per il loro apporto di grassi.
- Tra le carni preferisci quelle magre ed elimina il grasso visibile già prima della cottura.
- Puoi consumare 2-4 uova a settimana, distribuite in più giorni.
- Bevi ogni giorno una tazza di latte o yogurt, scegliendo preferibilmente quello parzialmente scremato, che comunque mantiene il suo contenuto in calcio e proteine.
- I formaggi contengono quantità abbastanza variabili di grassi: preferisci quelli magri, consumandoli comunque in quantità moderata, meglio come secondo piatto e non come aggiunta a un pasto già completo.
- Se vuoi controllare quali e quanti grassi sono contenuti negli alimenti, leggi le etichette, quando presenti, o consulta siti web istituzionali che ne riportino i quantitativi e quindi dai preferenza ai prodotti che contengono meno grassi.

6. ZUCCHERI, DOLCI E BEVANDE ZUCCHERATE: MENO È MEGLIO



Essendo i dolci cibi ad alta densità energetica rispetto al proprio potere saziante e di grande appetibilità, è facile abusarne con il rischio di favorire il sovrappeso e l'obesità.

Inoltre i dolci non sono costituiti solo da zucchero, ma sono spesso presenti anche ingredienti quali uova, panna, burro, olio di cocco, olio di palma, che aumentano il pericolo di patologie

come ad esempio l'obesità, malattie cardiovascolari o un insieme di fattori di rischio come la sindrome metabolica.

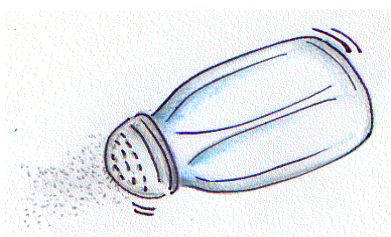
Come comportarsi

- Modera il consumo di alimenti e bevande dolci nella giornata, per non superare la quantità di zuccheri consentita.
- Limita il consumo di zuccheri riducendo il numero di cucchiaini che aggiungi alle bevande, le caramelle e i dolciumi; non ridurre il consumo di frutta o latte importanti per la salute indipendentemente dal loro contenuto di zuccheri.
- Preferisci, tra gli alimenti dolci, i prodotti che contengono meno grasso e zucchero e più amido, come ad esempio alcuni biscotti, torte non farcite, ecc. Ricordati che un dessert meno calorico rispetto ad altri è il gelato, ma fai attenzione a non eccedere con le quantità.
- Utilizza in quantità controllata i prodotti dolci da spalmare sul pane o sulle fette biscottate (non solo le creme, ma anche marmellate, confettura di frutta, miele).
- Limita il consumo di prodotti che contengono molto zucchero e specialmente di quelli che si attaccano ai denti, come caramelle morbide, torroni, ecc. Lavati comunque sempre i denti dopo ogni pasto o spuntino. Portarsi a scuola o al lavoro spazzolino e dentifricio non è impegnativo. (inserire questa frase completa)
- Limita il più possibile il consumo di bevande zuccherate: le calorie supplementari da loro apportate rischiano di farti aumentare di peso e di avere un impatto negativo sulla salute. Attenzione soprattutto al loro consumo da parte dei bambini: infatti, le cattive abitudini alimentari acquisite durante l'infanzia sono le più difficili da correggere.
- Se vuoi consumare alimenti e bevande dolci ipocaloriche, dolcificate con edulcoranti sostitutivi, controlla sull'etichetta il tipo di edulcorante usato e le avvertenze da seguire. È meglio evitare di consumare in modo monotono prodotti che contengono lo stesso edulcorante.
- Attenzione all'uso di prodotti con i dolcificanti nei bambini e nelle donne in gravidanza.

7. IL SALE? MENO È MEGLIO

Gli italiani consumano troppo sale: in media 12 grammi a testa al giorno (mentre ne occorrono meno di 3 grammi) favorendo così anche l'instaurarsi dell'ipertensione arteriosa.

Tutto il sale di cui abbiamo bisogno è già contenuto negli alimenti.



Come comportarsi

- *Riduci progressivamente l'uso di sale sia a tavola che in cucina, sala meno la pasta (non più di un cucchiaino di sale per litro d'acqua), metti meno sale nell'insalata, ecc.*
- *Non aggiungere sale nelle pappe dei bambini, almeno nel primo anno di vita.*
- *Limita l'uso di condimenti alternativi contenenti sale (dado da brodo, ketchup, salsa di soia, senape, ecc.)*
Esalta il sapore dei cibi con succo di limone e aceto e insaporiscili con odori quali l'aglio, la cipolla, il sedano, il porro. Puoi anche usare erbe aromatiche (basilico, prezzemolo, rosmarino, salvia, menta, origano, maggiorana, timo, semi di finocchio) e spezie (come pepe, peperoncino, noce moscata, zafferano, curry) ma con moderazione, senza usare sistematicamente le stesse tutti i giorni, soprattutto in gravidanza e in allattamento e nei bambini piccoli, evitandole del tutto nel primo anno di vita.
- *Scegli, quando sono disponibili, le linee di prodotti a basso contenuto di sale, ecc.)*
- *Togli la saliera dalla tavola: è preferibile non avere la tentazione di aggiungere sale alle pietanze.*
- *Utilizza cotture che consentano di esaltare il gusto risparmiando grassi e sale come cottura al vapore, al cartoccio, al microonde.*
- *Consuma solo saltuariamente alimenti trasformati ricchi di sale (snack salati, patatine in sacchetto, olive da tavola, salumi, ecc.) e non eccedere nel consumo di formaggi oltre le frequenze consigliate, scegliendo prodotti a minore contenuto di sale.*

- Leggi l'etichetta dei prodotti confezionati, sia artigianali che industriali: ti sorprenderai di quanto sale è in essi presente.
- Sostituisci il sale comune con il sale arricchito con iodio (sale iodato).

8. BEVANDE ALCOLICHE: IL MENO POSSIBILE

L'abuso di alcol, oltre a provocare dannosi squilibri nutritivi, è tossico per molti organi e favorisce addirittura lo sviluppo di diversi tumori.

Va inoltre ricordato che l'alcol non è affatto una sostanza indispensabile per l'organismo e che un grammo fornisce 7 calorie (quasi come le calorie dei grassi!).



Come comportarsi

Se si è astemi è bene continuare a non assumere bevande alcoliche, perché non esiste un consumo di alcol esente per la salute; se invece sei consumatore di alcol e decidi di continuare a bere, è opportuno rispettare le condizioni che seguono per minimizzare i rischi per la salute.

La compatibilità di consumo di alcol compatibile con un "basso rischio", si riassume in un 2-1-0.

- fino a 2 unità alcoliche al giorno se sei un uomo adulto
- fino a 1 unità alcolica al giorno se sei una donna o una persona con più di 65 anni
- 0 alcol sotto i 18 anni

Le quantità sopra riportate sono compatibili con un consumo a basso rischio solo se:

- sei sano
- segui un'alimentazione completa ed equilibrata
- il tuo peso è normale

- *bevi solo durante i pasti e, comunque, mai a digiuno, scegliendo bevande a bassa gradazione*
- *non sei in gravidanza o allattamento*
- *non assumi farmaci*
- *non devi guidare o manovrare subito dopo macchinari pericolosi per te o per gli altri*
- *non hai o non hai avuto problemi di dipendenza*

9. VARIA LA TUA ALIMENTAZIONE: COME E PERCHÉ

Variando razionalmente la scelta dei cibi si potrà concorrere alla riduzione dei più seri rischi legati ad abitudini alimentari monotone. Per chi varia oculatamente l'alimentazione non c'è inoltre ragione di fare uso d'integrazioni della dieta di natura farmacologica (esclusi alcuni regimi alimentari).

Come comportarsi

- *Scegli quantità adeguate (porzioni) di alimenti appartenenti a tutti i diversi gruppi, alternandoli nei vari pasti della giornata.*
- *Alterna, all'interno dello stesso gruppo e/o sottogruppo, tutte le diverse tipologie di alimenti.*
- *Evita di stare a digiuno a lungo: anche un frutto può restituirti energia. Questo non perché un breve digiuno faccia male, ma perché se passa troppo tempo tra un pasto e l'altro, anche se non ce ne accorgiamo, si abbassa molto l'attenzione e la capacità di concentrazione. Spezziamo il digiuno anche mediante piccoli spuntini non impegnativi.*
- *Evita la fretta, ad esempio mangiando davanti al computer. Approfitta per fare una pausa vera. Mangiare alla scrivania induce a consumare di più nel corso della giornata aumentando il rischio di eccesso di peso. Invece chi mangia a tavola o in un posto dedicato diverso dalla scrivania ha più coscienza degli alimenti che ha mangiato.*
- *Aumenta la varietà e la quantità degli alimenti di origine vegetale.*

Abituati a consumare anche più tipi di verdura e frutta nello stesso pasto.

- *Riduci il consumo di carne*
- *Fai attenzione alle quantità consumate anche nei consumi fuori casa.*
- *Fai tutti i giorni un'adeguata prima colazione.*
- *Diversifica le scelte alimentari anche per ragioni di sicurezza.*

La monotonia nella selezione di cibi può comportare anche il rischio di ingerire ripetutamente sostanze indesiderate.

10. CONSIGLI SPECIALI PER...

I consigli per ogni età

Questa non è una vera e reale direttiva, ma richiama l'attenzione di alcune categorie di consumatori che vengono considerate più a rischio di carenze nutritive, non a causa di malattie e non necessariamente a causa di cattive abitudini alimentari, ma semplicemente per particolari situazioni legati all'età o a condizioni fisiologiche.



L'ETÀ DELLA DONNA

Età fertile, concepimento, gravidanza

- *Pensaci prima! Durante tutta l'età fertile abbi cura che la tua assunzione di folati copra i tuoi bisogni con un'adeguata supplementazione di acido folico, senza aspettare di farlo in gravidanza. In questo modo ridurrai il rischio di difetti del tubo neurale (spina bifida) e altri esiti avversi della riproduzione.*
- *Cerca di arrivare alla gravidanza con un peso adeguato. L'eccesso di peso può causare problemi di fertilità e complicanze della gravidanza e può influenzare negativamente lo stato di salute del nascituro. Tentare una dieta dimagrante durante la gravidanza è rischioso perché può*

privare il bambino di nutrienti essenziali per la sua crescita e il suo sviluppo.

- *Evita aumenti eccessivi di peso e fai attenzione a coprire i tuoi aumentati fabbisogni, in particolare quelli di proteine, calcio, ferro, folati e acqua.*
- *Non consumare cibi di origine animale crudi o poco cotti e frutta e ortaggi crudi se non accuratamente lavati, perché possono esporre mamma e feto a pericolose tossinfezioni alimentari.*
- *Durante la gravidanza (ma anche in seguito durante il periodo dell'allattamento) astieniti dal consumo di bevande alcoliche di qualsiasi tipo, anche quelle a moderato consumo di alcol come vino e birra, perché l'alcol danneggia gravemente il feto. Ricordati anche di non fumare.*

Allattamento

- *Durante l'allattamento le necessità nutritive sono perfino superiori a quelle della gravidanza: un'alimentazione variata, ricca di acqua, frutta e vegetali freschi, pesce, latte e derivati, ti aiuterà a star bene e a produrre un latte del tutto adatto alle esigenze del neonato.*
- *Evita le bevande alcoliche; l'alcol passa nel latte e quindi lo assume anche il lattante: inoltre, l'alcol riduce la quantità di latte prodotta. In caso di assunzione occasionale di bevande alcoliche però, non smettere di allattare, piuttosto scegli bevande a basso contenuto di alcol e aspetta 3-4 ore prima della poppata.*
- *Consuma frequentemente pesce durante l'allattamento: contiene nutrienti importanti per la salute del bambino. Se non ne mangi, concorda con il pediatra in che modo integrare.*
- *Assicurati il surplus di acqua di cui hai bisogno, circa 3-4 bicchieri di acqua in più oltre ai 6-8 consigliati in una donna che non allatta.*
- *Considera che il miglior modo per perdere il peso in più che eventualmente rimane dopo la gravidanza è allattare al seno. L'entità della perdita di peso varia da donna a donna e ovviamente è in funzione anche dell'apporto alimentare. L'allattamento non è tuttavia il momento migliore per mettersi a dieta, soprattutto se molto restrittiva, perché le esigenze nutrizionali della nutrice sono alte.*

Menopausa

- *Tieni sempre a mente che anche in menopausa il sovrappeso e l'obesità, la sedentarietà, il fumo di sigaretta e l'alcol rappresentano importanti fattori di rischio.*
- *Fai sempre una regolare attività fisica, che non vuol dire fare solo sport e palestra, ma anche sfruttare ogni situazione per fare movimento, come ad esempio fare lunghe camminate. Questo aiuterà a contenere il peso corporeo, a mantenere la massa muscolare, la massa ossea e tutto l'apparato osteoarticolare e anche a prevenire alcune patologie croniche.*
- *Ricorda sempre che, anche in questa fase della vita, non devi mai eliminare indiscriminatamente interi gruppi di alimenti a favore di altri, dato che ogni cibo ha un suo preciso ruolo nel contesto dell'alimentazione quotidiana.*
- *Non esagerare con i formaggi, per giovarci del loro cospicuo contenuto di calcio, poiché apportano anche sale e grassi. Consuma latte e uova parzialmente scremati e tra gli yogurt scegli quelli senza zuccheri aggiunti (se non ti piace il gusto, prova a dolcificarli con piccoli pezzi di frutta o frutti di bosco); scegli formaggi a minor contenuto di sale, senza superare le porzioni raccomandate. Ricorda che sono buone fonte di calcio anche pesci di piccola taglia, broccoli e cavoli.*
- *Continua a consumare tutti i giorni e in abbondanza frutta e ortaggi, limita i condimenti, il sale aggiunto alle preparazioni e gli alimenti già ricchi di sale.*
- *Evita di consumare liberamente integratori a base di estrogeni vegetali. È bene utilizzarli solo dietro parere e controllo del medico. La menopausa è una fase della vita della donna, che pur essendo fisiologica, rappresenta un momento delicato, caratterizzato da profondi cambiamenti. Con il termine "menopausa" si intende il momento della fine definitiva dei flussi mestruali, quindi della fine del periodo fertile della donna. La menopausa è preceduta da un periodo di durata variabile, il climaterio o fase premenopausale, che inizia alcuni anni prima del termine dell'interruzione delle mestruazioni ed è caratterizzato dalle loro prime irregolarità.*

Il periodo successivo all'ultima mestruazione è definito fase postmenopausale, anche se nel linguaggio comune si utilizza il termine menopausa per indicare questo momento.

L'ETÀ DELLA CRESCITA



Lattanti

- *In caso di impossibilità di allattamento al seno è sempre in accordo con il pediatra puoi scegliere "il latte formulato".*
- *Continua ad allattare al seno il bambino durante l'introduzione degli alimenti complementari nel periodo di svezzamento.*
- *Non aggiungere sale e/o zucchero alle pappe del lattante; sale e zucchero in eccesso determinano abitudini che il bambino si ritroverà da adulto e saranno difficili da cambiare. Evita anche il consumo di succhi di frutta (e di tutte le altre bevande zuccherate) che non apportano alcun vantaggio nutrizionale. Evita di gratificare il bambino intingendo il ciuccio nello zucchero o nel miele.*
- *Introduci e proponi al lattante gli alimenti nel modo più variato possibile, non c'è una sequenza vera e propria da seguire. Ogni famiglia può seguire il metodo che ritiene più adeguato, o attraverso la preparazione di prime pappe, o introducendo alimenti della cucina familiare opportunamente ridotti in pezzi o sminuzzati, tenendo conto delle quantità che saranno suggerite dal pediatra.*
- *Ricorda che durante le pappe possiamo dare al bambino dell'acqua (circa mezzo bicchiere). Infatti, mentre durante l'allattamento al seno*

esclusivo l'idratazione è assicurata dal latte materno, durante l'alimentazione complementare è bene assicurare anche una quota di acqua in aggiunta a quella contenuta nel latte.

- Evita di forzare il bambino a mangiare un dato alimento. Più si insiste e più lo rifiuterà. Meglio riproporlo a distanza di qualche giorno, magari in consistenze o pappe diverse. Con pazienza alla fine lo apprezzerà.
- Non lasciare mai il bambino solo mentre sta mangiando; incoraggialo a mangiare lentamente, a fare piccoli bocconi e a masticare bene prima di deglutire. Dai al bambino alimenti appropriati al suo livello di sviluppo evitando quelli difficili da masticare.

Bambini fino all'età scolare

- Fai in modo che il bambino faccia una buona prima colazione tutti i giorni. Fagli mangiare latte/yogurt insieme a pane/fette biscottate/biscotti o altri prodotti da forno, alternando quelli integrali e non integrali. Tieni sempre conto che fare colazione insieme ai bambini è un modo per incoraggiarli e abituarli.
- Fai fare al bambino una piccola merenda a metà mattina e nel pomeriggio facendo attenzione a non eccedere con le quantità: scegli variando ad esempio tra un frutto, uno yogurt, un piccolo panino imbottito, una fetta di pane con marmellata oppure con pomodoro e olio, o con formaggio, in alternativa scegli la pizza e se piace anche la frutta secca in guscio (mandorle, noci, nocciole, ecc.). In questo caso scegli quella senza aggiunta di sale o zucchero.
- Stimola il bambino a mangiare la frutta e la verdura tutti i giorni a ogni pasto principale: più porzioni al giorno (almeno 2-3 per la frutta e 2 per la verdura), meglio se quella di stagione.
- Incoraggia il bambino al consumo di legumi almeno 2-4 volte alla settimana, anche con la pasta o il riso e nelle minestre.
- Proponi al bambino il pesce almeno 2-3 volte a settimana, meglio se pesce azzurro (alici, sarde, sgombro, ecc.)
- Fai consumare regolarmente gli alimenti fonti di calcio (latte e yogurt 2 volte al giorno; formaggi: 3 volte a settimana) così da garantirne il giusto apporto fondamentale per la crescita. Scegli yogurt senza

aggiunta di zuccheri. Potrai dolcificarli con pezzi di frutta e/o frutti di bosco. Non aggiungere zucchero.

- *Fai in modo che il bambino consumi dolci e bevande gassate solo in occasioni particolari, sempre senza esagerare ma anche senza vietarli sempre.*
- *Non cadere nell'abitudine di fare sempre le solite cose che il bambino ha mostrato di accettare facilmente, rinunciando solo dopo pochi tentativi a riproporre alimenti che il bambino altre volte ha rifiutato. La dieta monotona mette il bambino a rischio di carenze e squilibri nutrizionali.*
- *Incoraggia il bambino a consumare il pasto presso la mensa scolastica, evita di denigrarla o di mostrare eccessive critiche alla cucina fuori casa, o peggio, far portare al bambino il pasto da casa o ricorrere a certificati medici per un pasto diverso dagli altri, se non c'è un vero motivo. Verrà meno l'educazione all'uguaglianza, si favoriranno l'isolamento del bambino e il mantenimento di una selettività di scelte alimentari dannosa a lungo termine.*
- *Rendi più appetibili e attenua il sapore amaro di alcune verdure (come cicoria, radicchio, carciofi, ecc.), affiancandole a quelle dal sapore più dolce, quali carote e zucca.*
- *Invoglia il bambino a fare attività fisica moderata-vigorosa per almeno 1 ora al giorno, meglio se all'aria aperta (come camminare o correre) aggiungendo almeno 3 volte alla settimana un'attività vigorosa che rafforzi muscoli e scheletro, facendogli scegliere l'attività sportiva in base alle sue preferenze e attitudini; l'attività fisica non è solo sport organizzato. Non rimproverare il bambino se suda, anzi incoraggialo: sta facendo attività fisica in modo corretto.*

Gli adolescenti

- *Consuma sempre alimenti di origine vegetale (frutta, verdura e legumi), per migliorare sia il rapporto tra i micronutrienti, che l'assunzione di minerali, vitamine, e fibre alimentare.*
- *Evita di adottare – al di fuori di ogni controllo – schemi alimentari squilibrati e monotoni, magari seguendo le mode del momento.*
- *Fai particolare attenzione, specialmente se sei una ragazza, a coprire i tuoi alimentati bisogni in ferro e calcio: seguire alcune tendenze in voga*

che portano a escludere dalla dieta alimenti come carne e pesce (ottime fonti di ferro e omega 3) e latte e derivati (ottime fonti di calcio) rende molto difficile la copertura di questi nutrienti oltre a quella della vitamina B12 e non trova giustificazioni scientifiche.

- Consuma regolarmente gli alimenti fonte di calcio (latte e yogurt: 3 volte al giorno; formaggi: 3 volte a settimana; pesci di taglia piccola consumato con la lisca, 3 volte a settimana, vegetali ricchi in calcio; acqua ad alto contenuto di calcio) così da garantirne il giusto apporto che in quest'età è fondamentale, insieme all'attività fisica e all'esposizione al sole, per favorire il raggiungimento di un picco di massa ossea ottimale e ridurre il rischio di osteoporosi in età avanzata.
- Fai tutti i giorni un'adeguata prima colazione.
- Preferisci sempre l'acqua per dissetarti, limitando l'assunzione di bevande zuccherate.
- Limita il consumo di alimenti ricchi di grassi, zuccheri e sale.
- Limita il tempo dedicato ad attività sedentarie e non trascurare un sonno adeguato; fai sempre attività fisica moderata vigorosa per almeno 1 ora al giorno (come camminare, correre, salire le scale, ecc.), aggiungendo almeno 3 volte a settimana un'attività vigorosa che rafforzi muscoli e scheletro; ricorda che l'attività fisica non è solo attività sportiva e ha un ruolo basilare per il benessere psico-fisico.
- Non fare uso di bevande alcoliche per i gravi danni alla salute che può provocare (i danni sono così importanti e noti che la legge ha istituito una norma che vieta vendita e somministrazione di bevande alcoliche ai minori di 18 anni).

GLI ANZIANI

- Distribuisci la tua alimentazione nella giornata, mangia in maniera variata con pasti leggeri e frequenti.
Non considerare, invece, una tazza di latte o una minestrina come un pasto completo né per il pranzo né per la cena, e anche se sei da solo e hai poco appetito e voglia cerca di preparare un pasto che comprenda anche



verdura o frutta e a rotazione un prodotto tra carne, pesce, uova, formaggio o legumi.

- *Fai sempre una buona prima colazione comprendente anche latte o yogurt (quest'ultimo utilizzabile anche come spuntino): ti aiuteranno ad assumere calcio e buone proteine per le tue ossa. Preferisci prodotti a ridotto contenuto di grassi e senza zuccheri aggiunti. Puoi aggiungere tu un po' di frutta ai tuoi yogurt.*
- *Limita il ricorso a piatti pronti, spesso troppo ricchi di sale, grassi e zuccheri. Cerca di dedicare il giusto tempo alla preparazione dei pasti.*
- *Non rinunciare a consumare verdure, legumi e cereali integrali, se hai problemi di masticazione e/o di deglutizione, ma preparali nella maniera più opportuna. Ad esempio, puoi cucinarli in modo da renderli più soffici o semisolidi preparando passati di verdure o di legumi, zuppe o frullati. Si possono inoltre tritare le carni, grattugiare o schiacciare la frutta ben matura, scegliere un pane morbido, ecc.*
- *Limita il consumo di zuccheri, dolci e bevande zuccherate: è una buona abitudine valida a tutte le età.*
- *Mantieniti attivo sempre, sia per ragioni fisiche (peso corporeo, benessere cardiorespiratorio, muscolare e osseo), che psicologiche (umore, capacità cognitiva, impegno socio-familiare). Cammina all'aperto (la luce solare favorisce la formazione di vitamina D) per almeno 30 minuti al giorno. Usa tutte le occasioni per muoverti: è lo stile di vita attivo che fa la differenza per un invecchiamento sano, per il tuo corpo e per la mente. Se possibile, fai anche un'attività fisica organizzata compatibile con le tue possibilità motorie.*

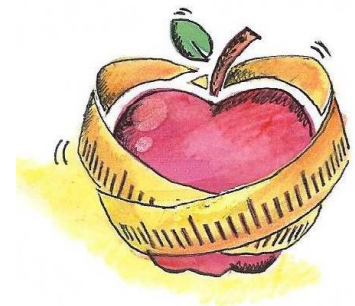
GLI SPORTIVI E GLI ATLETI

- *Se pratichi regolarmente un'attività fisica o sportiva a livello amatoriale non hai la necessità di un'alimentazione particolare: attieniti a quanto indicato per la popolazione generale.*
- *Se pratichi attività fisica e hai abbondante sudorazione, devi assumere in modo graduale abbondanti quantità di acqua sia prima che durante e dopo l'esercizio.*



- Se sei un atleta o uno sportivo dovrai mangiare di più perché i fabbisogni di energia sono più elevati e bere di più perché i fabbisogni idrici sono maggiori.
- Solo se hai un livello di impegno fisico molto intenso e continuativo (9-11 mesi l'anno, 5-7 giorni a settimana, 2-3 ore per volta) hai bisogno di particolari accorgimenti dietetici per i quali è bene rivolgersi a medici e nutrizionisti esperti di alimentazione delle discipline sportive.
- Se sei un atleta sappi che potrai ottenere il meglio della prestazione rispettando i seguenti consigli: idratati sempre perché sarai più lucido e concentrato e sentirai meno la stanchezza; mangia sufficienti quantità di alimenti a base di carboidrati in modo da avere adeguate riserve muscolari di glicogeno e impedire crisi ipoglicemiche; evita, in prossimità dell'impegno atletico, cibi che richiedono una lunga digestione (ricchi di grassi) o che possono determinare disagi gastrointestinali (ricchi di fibra).

11. ATTENTI ALLE DIETE E ALL'USO DEGLI INTEGRATORI SENZA BASI SCIENTIFICHE



Come comportarsi

- Affidati sempre a personale qualificato con competenze di nutrizione per perdere peso, consultando anche il tuo medico di base. Una dieta dimagrante è un percorso terapeutico basato su criteri scientifici e non qualcosa di magico e fantasioso.
Non si diventa esperti per aver letto qualche libro o notizia sul web!
- Fai in modo che, anche se sei a dieta, gli alimenti siano tutti presenti limitandone opportunamente le quantità.
Dieta non vuol dire sempre e solo privazione.
Togliere specificatamente alcuni alimenti (pane e pasta sono il tipico esempio), non serve.

Per perdere peso quello che fa la differenza è ridurre globalmente le calorie e aumentare l'attività fisica.

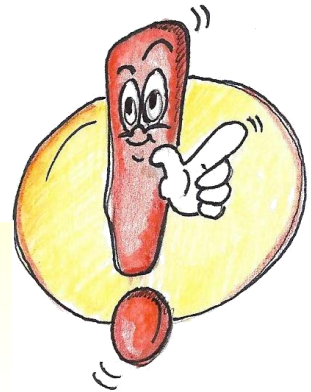
- *Perdere peso è possibile e anche facile nel breve periodo, ma non è sufficiente: è necessario cambiare le proprie abitudini alimentari in modo durevole. La dieta dimagrante deve anche servire a riabituarsi a mangiare correttamente, condizione indispensabile per evitare di sanificare, in seguito, i risultati conseguiti.*
- *Non saltare la prima colazione per dimagrire: è il pasto più importante, dà l'energia necessaria a cominciare la giornata e sembra che il metabolismo possa avvantaggiarsene proprio in relazione al momento nel quale essa viene consumata.*
- *Attenzione ai fuori pasto: una caramella, un dolce, gli snack salati, le bibite zuccherate, le bevande alcoliche possono rappresentare un surplus energetico che spesso si sottovaluta ma che, specie se abituale e ripetuto, può nel tempo provocare effetti rilevanti.*
- *Evita di avere un atteggiamento molto restrittivo e punitivo sul cibo. Concedersi un peccato di gola ogni tanto e con misura permette spesso di affrontare meglio la dieta ipocalorica.*
- *Non prendere integratori di tua iniziativa pensando che essi possano sostituire una dieta salutare ed equilibrata. Gli integratori infatti possono eventualmente completare una normale dieta che deve essere sempre il mezzo principale con cui assumiamo i nutrienti.*
- *Ricorda che anche se fai sport con un'alimentazione varia ed equilibrata, puoi soddisfare le esigenze nutrizionali del tuo organismo. L'eventuale impiego di prodotti formulati per gli sportivi o di integratori alimentari, deve tener conto del tipo di attività svolta, delle effettive esigenze individuali e delle indicazioni riportate in etichetta. L'assunzione di sostanze a dosi superiori a quelle consigliate, che squilibrino in eccesso l'apporto di nutrienti e di altre sostanze fisiologicamente è irrazionale e può comportare conseguenze svantaggiose sulla condizione fisica, sul rendimento atletico e, se prolungata, anche sulla salute.*
- *Numerosissimi alimenti di uso comune (latte, yogurt, carni magre, frutta fresca ed essiccata, biscotti) e preparazioni casalinghe (pane e marmellata, o miele, prodotti da forno senza farciture) corrispondono*

per caratteristica ed efficacia ai vari prodotti proposti per gli sportivi e hanno l'ulteriore vantaggio di integrarsi perfettamente con un'alimentazione squilibrata, senza il rischio di sbilanciarla in eccesso o in difetto.

12. LA SICUREZZA DEGLI ALIMENTI DIPENDE ANCHE DA TE

Come comportarsi

- *Varia il più possibile le scelte alimentari, anche per ridurre i rischi di ingerire in modo continuativo sostanze potenzialmente tossiche e comunque indesiderate.*
- *Evita del tutto il consumo di alimenti animali crudi o poco cotti, quali ad esempio uova o salse a base di uova (uovo sbattuto, maionese fatta in casa), carne (al sangue), pesce, frutti di mare. Questa raccomandazione vale soprattutto per anziani, lattanti, bambini e donne in gravidanza.*
- *Fai attenzione alle conserve casalinghe (specie quelle sott'olio), che devono rispettare scrupolose norme igieniche. Se hai dubbi su una conserva non assaggiarla.*
- *Non lasciare per lungo tempo e soprattutto senza coperchio una pietanza già cotta fuori dal frigorifero a raffreddarsi. Riponila in frigorifero il prima possibile, al massimo entro due ore della cottura (un'ora d'estate). Quando la riutilizzi e riutilizzi gli avanzi in genere, riscaldali fino a che siano molto caldi anche al loro interno.*
- *Non scongelare gli alimenti a temperatura ambiente. Puoi cuocerli ancora congelati o, in alternativa, riponili in anticipo in frigorifero per farli scongelare piano piano al freddo o ancora usa l'apposita funzione del forno a microonde per uno scongelamento rapido, puoi cuoci immediatamente.*



- *Evita il contatto, sia nel frigorifero che fuori, tra alimenti diversi evitando il contatto degli alimenti già cotti con quelli da consumare crudi e conserva gli avanzi in contenitori chiusi; non lavare le uova e riponile in frigorifero dopo l'acquisto, lasciandole nel loro contenitore d'origine.*
- *Non confidare troppo nella capacità del frigorifero di conservare a lungo i tuoi cibi: il freddo non svolge alcuna azione di bonifica e non conserva in eterno gli alimenti.*
- *Presta attenzione alla scelta e all'uso dei materiali che entrano in contatto con gli alimenti, dalle stoviglie agli strumenti di cottura, fino ai materiali di imballaggio: acquista prodotti idonei all'uso per gli alimenti e sostituiscili quando presentano segni evidenti di usura.*
- *Sottoponi frutta e verdura ad accurato lavaggio.*
- *Controlla in modo scrupoloso l'etichetta dei prodotti confezionati: ti permette di fare una scelta migliore e soprattutto di porre attenzione alla data di scadenza.*

13. SOSTENIBILITÀ DELLE DIETE: TUTTI POSSIAMO CONTRIBUIRE

Come comportarsi

- *Combina nella tua dieta tanti alimenti vegetali (frutta, verdura e ortaggi, legumi e cereali) con pochi prodotti animali, necessari per evitare carenze che comporterebbero ricorso a integrazione con i relativi costi anche ambientali. Già questo ti permette di proteggere l'ambiente.*
- *Consuma sempre latte e yogurt secondo le raccomandazioni. Sono alimenti importanti per l'equilibrio della dieta, che consumiamo poco e che hanno anche un impatto ambientale minore, rispetto ad altri alimenti di origine animale.*
- *Modera il consumo di carne, attenendoti alle raccomandazioni e sostituendola più spesso con cereali e legumi.*

- Metti in opera tutte le strategie possibili di lotta allo spreco alimentare perché molto possiamo fare anche a livello domestico.

Per produrre cibo che non verrà consumato vengono inutilmente utilizzate risorse naturali e generate emissioni nell'atmosfera e rifiuti.

- Programma la spesa familiare cercando di non fare scorte che non riesci a smaltire, onde evitare che parte della spesa vada a male e debba essere eliminata.



- Riponi con attenzione la spesa: gli alimenti più "nuovi", con una data di scadenza più lontana devono essere posti in posizione meno visibile nel frigorifero o nella dispensa, mentre avanti vanno messi quelli più vecchi, al fine di consumarli prima ed evitare che vadano sprecati.

- Ricicla gli avanzi in nuove ricette, mangia il giorno dopo quello che è avanzato, purché secondo le regole indicate nella direttiva

"La sicurezza degli alimenti dipende anche da te".

Non sprecare e insegnare a non sprecare significa fare cultura del valore del cibo.

- Struttura ricette con materie prime meno costose ma ugualmente nutrienti.

Pollo, uova, latte, yogurt, ricotta, legumi hanno un grande valore nutrizionale e possono essere la base di molte preparazioni gustose.

- Scegli l'acqua del rubinetto: è ottima dal punto di vista nutrizionale e utile per l'ambiente.



PRIMI, SECONDI, CONTORNI, SALSE e DOLCI

PASTA al PANGRATTATO

400 g di pasta integrale, 2 grosse cipolle, un bicchiere di vino bianco, uno spicchio d'aglio, 4 cucchiari di pangrattato, 2-3 cucchiari di olio extravergine di oliva, origano, peperoncino, sale.

Affettate finemente la cipolla, l'aglio e fateli insaporire in un largo tegame con 2 cucchiari di olio extravergine di oliva.

Unite poi anche il pangrattato facendo attenzione che la cipolla non prenda troppo colore.

Non appena il condimento sarà assorbito, bagnate con il vino bianco e condite con un pizzico di origano, sale e un po' di peperoncino.

Lessate nel frattempo la pasta, scolatela al dente e versatela nel tegame con gli aromi.

Rimescolate per qualche istante sul fuoco e prima di servirla aggiungete un filo di olio extravergine di oliva.

TORTA di PATATE

1 Kg di patate, un uovo (facoltativo), olio extravergine di oliva, sale

Lavate accuratamente le patate, asciugatele e grattugiatele crude (non togliete la buccia se le patate sono biologiche). Salate, rimescolate l'impasto

con le mani e aggiungete eventualmente l'uovo. Versate il tutto in una pirofila oliata e cuocete in forno caldo per circa un'ora a 160° C. Servite la torta di patate ben calda e condite con un filo d'olio extravergine di oliva.

INSALATA di RISO PRIMAVERILE

300 g di riso, una decina di rapanelli, una quindicina di olive, una decina di mandorle, un mazzetto di cicoria, una decina di foglie di menta fresche, alcune foglie di basilico, capperi, olio extravergine di oliva, sale.

Lessate il riso in abbondante acqua salata, scolatelo e lasciatelo raffreddare. Lavate, asciugate e affettate sottilmente la cicoria, i ravanelli e uniteli al riso insieme alle olive (precedentemente snocciolate e tritate), alla menta e ai capperi finemente sminuzzati.

Incorporate poi le foglie di basilico fresco e le mandorle sgusciate e tritate. Condite a piacere con olio extravergine di oliva.

ZUPPA di ORZO e LENTICCHIE

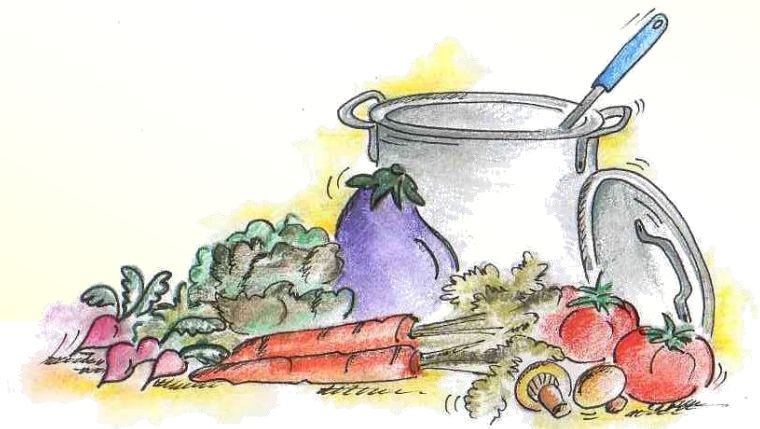
1½ tazza di lenticchie verdi, 1 tazza d'orzo, 1 cucchiaino di funghi secchi, zenzero fresco q.b., olio extravergine d'oliva, sale.

Sciacquate l'orzo e le lenticchie.

In una ciotola mettete a bagno l'orzo nell'acqua fredda per 24 ore mentre le lenticchie per circa 12 ore.

Scolateli e cuoceteli in una pentola con coperchio per circa un'ora a fiamma bassa.

A metà cottura unite i funghi secchi, salate l'acqua e prima di servire la zuppa, grattugiate un po' di zenzero fresco e condite con un filo d'olio extravergine di oliva.



MINESTRA LEGGERA di MIGLIO

100 g di miglio, 2 cipolle, 2 carote, maggiorana, olio extravergine di oliva, pepe, sale.

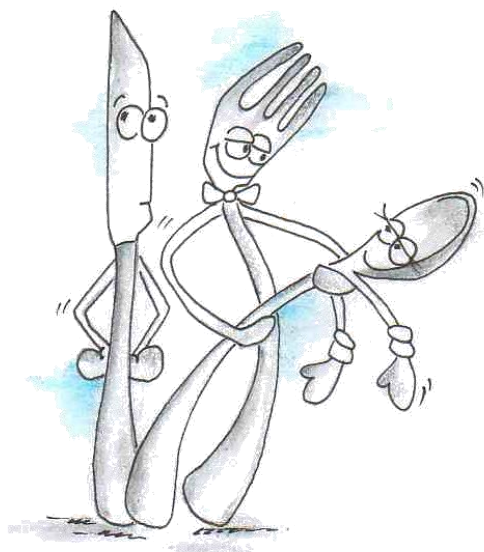
Affettate sottilmente le cipolle e fatele insaporire leggermente in poco olio, poi aggiungete il miglio precedentemente lavato e tostato per qualche istante. Unite un litro di acqua bollente, aromatizzate con la maggiorana e un pizzico di pepe, salate e fate bollire a fiamma molto moderata per circa 20 minuti. Grattugiate le carote nella pentola poco prima di togliere la minestra dal fuoco.

TORTINO alle VERDURE

700 g di patate, 400 g di pomodori maturi, 3 grossi peperoni (2 gialli e uno rosso), 2 cipolle, olio extravergine di oliva, origano, pepe, sale.

Pulite, lavate e tagliate a fette tutte le verdure tenendole separate.

In una teglia leggermente unta d'olio, disponete le verdure a strati alternando i sapori e condite ogni strato con olio extravergine di oliva, pepe, origano e sale. Mettete in forno caldo per circa un'ora e attendete qualche minuto prima di servire.



FAGIOLINI ALL'AGRO

800 g di fagiolini, 3 cucchiaini di "yogurt" di soia, 1/2 limone, basilico, olio extravergine di oliva, pepe, sale.

Lavate e mondate i fagiolini e cuoceteli per circa 20 minuti in acqua salata. Scolateli e fateli insaporire in una padella in cui avrete fatto scaldare dell'olio extravergine di oliva insieme alla scorza grattugiata di

mezzo limone (solo la parte gialla).

Aggiungete ora un pizzico di pepe fresco, il succo del limone, abbassate la fiamma e cuocete ancora per circa 15 minuti. Qualche minuto prima del termine di cottura unite lo "yogurt" di soia e fatelo ispessire leggermente.

Aggiungete infine un cucchiaino di basilico fresco tritato. Fate riposare qualche istante prima di servire.



TORTA di RADICCHIO

800 g di radicchio trevigiano, 250 g di farina semintegrale, 100 g di tofu ("formaggio" di soia), 50 g di cipolla, 10-12 olive nere, 25 g di lievito di birra fresco, olio extravergine di oliva, peperoncino rosso in polvere, sale.

Disponete la farina a fontana e al centro versate il lievito (sciolto in un bicchiere d'acqua tiepida), un pizzico di sale, un po' di peperoncino rosso in polvere e qualche cucchiaino di olio extra-vergine d'oliva. Lavorate la pasta con le mani e quindi lasciatela lievitare per almeno un'ora, dopo averla coperta con un canovaccio bagnato. Nel frattempo lavate con cura il radicchio, tagliatelo grossolanamente e fatelo cuocere a fuoco moderato con la cipolla tagliata sottilmente e qualche cucchiaino di olio extravergine d'oliva. Aggiustate di sale e, a fine cottura, insaporite anche il radicchio con un pizzico di peperoncino. Dividete a metà la pasta lievitata. Foderate una tortiera rotonda (precedentemente oleata) con una parte dell'impasto e distribuitevi il tofu tagliato a fette molto sottili, il radicchio e infine le olive snocciolate. Coprite quindi con la pasta rimanente, saldate bene i bordi e cuocete in forno a 200° C per mezz'ora.

PATÈ VEGETALE

Un finocchio, un gambo di sedano bianco, una zucchina, una carota, una patata, aglio, prezzemolo, basilico, olio extravergine di oliva, sale.

Lessate un cuore di finocchio ed uno di sedano bianco, una zucchina tenera ed una carota. Mettete le verdure nel frullatore, aggiungete uno spicchio di aglio (privato della pellicina esterna), un trito fresco di prezzemolo e basilico, un cucchiaio d'olio extravergine di oliva, un pizzico di sale e frullate. Per addensare il paté incorporate una patata cotta. Condite con un filo d'olio extravergine di oliva.

TOFU ("FORMAGGIO" DI SOIA) agli AROMI

250 g di tofu, aglio, santoreggia, maggiorana, paprica, sale.

Mettete il tofu nel frullatore insieme con un trito d'aglio, qualche foglia di santoreggia, un cucchiaino di maggiorana, un cucchiaino di paprica ed un pizzico di sale.

Frullate tutti gli ingredienti sino ad ottenere una crema soffice e profumata.



SALSA allo "YOGURT" VEGETALE

125 g di "yogurt" vegetale, ½ cucchiaio di erba cipollina fresca, di basilico e di prezzemolo tritati, pepe, sale.

Incorporate nello "yogurt" il trito di erbe aromatiche fresche e aggiungete un pizzico di pepe e sale. Potete utilizzare questa salsina per condire fresche insalate, verdure cotte, panini farciti, ecc.

OLIVE SAPORITE

15 olive nere giganti, un piccolo spicchio d'aglio, un peperoncino fresco, mezzo peperoncino secco, prezzemolo fresco, olio extravergine d'oliva, sale.

Sgocciolate le olive e incidetele leggermente.

Mettetele poi a marinare con l'olio extravergine di oliva, il peperoncino fresco e secco finemente sminuzzato e l'aglio schiacciato.

Lasciate riposare per 24 ore in un recipiente coperto, scuotendo ogni tanto.

Prima di servirle aggiungete un trito di prezzemolo fresco.

DOLCE di PANE e MELE

6 panini raffermi, 2 mele, 2 bicchieri di "latte" vegetale, 100 g di cioccolato fondente in scaglie, 5 cucchiaini di zucchero integrale, 5 cucchiaini di olio di girasole, una bustina di lievito in polvere, la scorza di un limone, pane grattugiato, cannella, sale.

Lasciate ammorbidire per un'ora i panini spezzettati nel "latte" vegetale caldo dolcificato con qualche cucchiaino di zucchero.

Nel frattempo sbucciate e affettate le mele lasciandole poi macerare con un pizzico di cannella, 2 cucchiaini di zucchero integrale e la scorza grattugiata del limone. Unite ai panini scolati, l'olio di girasole, il cioccolato fondente a scaglette, le mele aromatizzate.

Amalgamate con cura l'impasto e aggiungete in ultimo il lievito sciolto in poca bevanda tiepida. Versate il composto in una tortiera che avrete leggermente oleata, cosparsa di pangrattato e fate cuocere in forno caldo (220° C) per circa 40 minuti.



DOLCE di PANE e NOCI

500 g di pane raffermo, ½ l di bevanda vegetale, 100 g di malto di mais, 50 g di gherigli di noci, 5-6 cucchiaini di "panna" vegetale, 1 bicchiere di nocino, pane grattugiato, olio di arachidi.

Spezzate il pane e lasciatelo ammorbidire nella bevanda vegetale dove avrete aggiunto il nocino. Dopo circa 40 minuti di macerazione aggiungete al composto il malto di mais mescolando con cura. Ottenete un impasto omogeneo e incorporate le noci che nel frattempo avrete frullato insieme alla "panna" vegetale.

Versate il tutto in una tortiera precedentemente oleata e spolverata con il pane grattugiato.

Fate cuocere per circa 30 minuti in forno a 200°C.



DOLCE di COCCO

1 l di bevanda vegetale (di soia, d'avena, di riso, ecc.), 250 g di fiocchi di riso (o di avena), 180 g di farina di cocco, 100 g di albicocche o pesche, 4 cucchiaini di malto di riso, pinoli, vaniglia, cannella.

Fate cuocere la bevanda vegetale con i fiocchi di riso a fuoco moderato, incorporando anche la vaniglia e un pizzico di cannella.

Mescolate frequentemente con un cucchiaino di legno e dopo circa 10 minuti di cottura aggiungete la farina di cocco, amalgamandola con cura alla crema.

Togliete dal fuoco e lasciate intiepidire, unite il malto e versate in coppette. Decorate con pezzi di frutta fresca tagliata a cubetti (albicocche e/o pesche) e pinoli.

Lasciate raffreddare in frigorifero un paio d'ore prima di servire.

DOLCE di ZUCCA

500 g di zucca, 3 mele, 100 g di farina di frumento, 50 g di farina di grano saraceno, 50 g di uvetta, alcune prugne secche, olio extravergine di girasole, sale.



Lavate l'uvetta e mettetela a rinvenire in poca acqua tiepida.

Cuocetela poi a fuoco lento nell'acqua dell'ammollo, dopo aver unito la zucca tagliata a pezzetti e un pizzico di sale.

Ponete tutto nel passaverdura e, successivamente, mescolate alla purea

ottenuta la farina di frumento, la farina di grano saraceno e una mela tagliata a dadini.

Ungete una teglia con poco olio, versate l'impasto, ricopritelo con altre due mele affettate sottilmente e le prugne snocciolate tagliate a pezzetti.

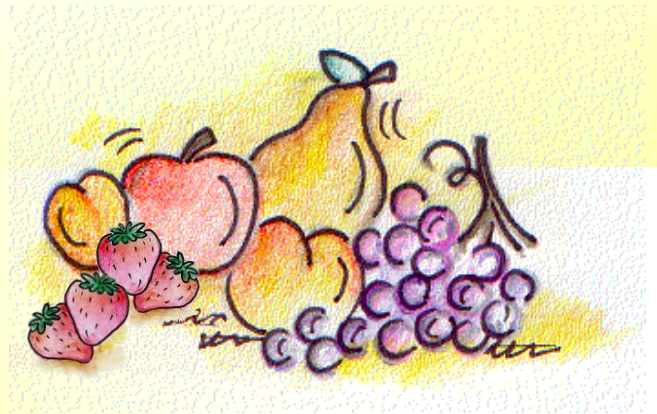
Infornate a 200° C per circa 40 minuti. Servite il dolce preferibilmente freddo.

CREMA di FRUTTA AL CUCCHIAIO

500 g di polpa di frutta fresca (a piacere), 2-3 cucchiaini di zucchero integrale.

Utilizzate frutta fresca e ben matura. Sbucciatela, togliete se presente il nocciolo e frullatela con lo zucchero fino a ottenere un composto morbido.

I frutti più adatti per la preparazione di questo tipo di crema sono: l'ananas, le albicocche, le amarene, le ciliegie, le fragole, i lamponi, le pesche ed i ribes. La quantità di zucchero integrale necessaria potrebbe variare poiché dipende dal grado di maturazione della frutta e dal tipo di frutta scelta oppure potrebbe essere anche omessa.



CREMA di CASTAGNE e MELE

300 g di castagne private della buccia esterna, 300 g di mele sbucciate e private del torsolo, 100 g di uvetta, pinoli, sale.

Lavate e lasciate l'uvetta in ammollo in poca acqua. Nel frattempo bollite le castagne in acqua leggermente salata e quando saranno cotte private della pellicina che le riveste. Cuocete a fuoco lento le mele insieme all'uvetta (se necessario aggiungete dell'acqua) e lasciatele raffreddare. Frullatele poi le mele e l'uvetta con le castagne. Se la crema vi sembrasse troppo densa, ammorbiditela con un po' d'acqua e servite in coppette guarnendo la superficie con pinoli.

CREMA di LAMPONI

1 tazza di lamponi, 1 tazza di "yogurt" vegetale, 1 tazza di "latte" di riso o di soia, 2 cucchiaini di sciroppo d'acero (o sciroppo d'agave), semi di anice a piacere.

Ponete i lamponi nel passaverdura (dopo averli delicatamente puliti) e amalgamate alla polpa ottenuta gli altri ingredienti. Lo stesso procedimento può essere utilizzato per ottenere una crema di more, di mirtilli, di ribes, ecc.



TORTA di PANE

1 l di "latte" vegetale, 350 g di pane raffermo, 100 g di uvetta, 3 cucchiaini di malto di mais (o miele), buccia grattugiata di un limone, un cucchiaino di olio extravergine di oliva, farina.

Sbriciolate il pane e mettetelo in ammollo nel "latte" vegetale caldo sino a ottenere un impasto morbido e, nel frattempo, fate ammorbidire l'uvetta in acqua tiepida. Amalgamate il malto con l'olio extravergine di oliva, la buccia grattugiata di un limone, poi unite il pane e l'uvetta (scolata, asciugata e leggermente infarinata) mescolando ripetutamente.

Versate il composto ottenuto in una tortiera oleata, leggermente infarinata e fate cuocere in forno caldo per circa un'ora. Le molte variazioni sul tema di questa torta, prevedono anche la sua aromatizzazione con cannella, la decorazione della superficie con gherigli di noce e/o pinoli. Da non tralasciare anche la possibile aggiunta di fette di ananas sul fondo della teglia prima di versare l'impasto (l'ananas può essere sostituito anche da prugne secche o altra frutta a piacere).

BISCOTTI all'ANICE

400 g di farina semintegrale, 50 g di uvetta, 4 cucchiaini di malto di grano, 2-3 cucchiaini di olio extravergine di oliva, una tazza di infuso all'anice.

Lavate l'uvetta e lasciatela in ammollo in poca acqua tiepida.

Nel frattempo disponete la farina a fontana e versate al centro l'olio extravergine di oliva e il malto di frumento.

Lavorate l'impasto per almeno 5-10 minuti aggiungendo poco alla volta l'infuso di anice e, successivamente, l'uvetta precedentemente scolata e frullata. Lasciate riposare per circa mezz'ora poi, aiutandovi con un matterello, stendete l'impasto sino a ottenere una sfoglia dell'altezza di circa 3-4 mm che ritaglierete in rettangoli o nelle forme che più vi piacciono. Disponete i biscotti ottenuti su una teglia leggermente oleata e infarinata e fateli cuocere in forno caldo per circa 20 minuti.



BISCOTTI ai SEMI DI SESAMO

150 g di farina di frumento, 150 g di semi di sesamo, 100 g di fiocchi d'avena, una tazza di succo d'uva, 50 g di farina di castagne, 2 cucchiaini di olio extravergine di oliva, 2 cucchiaini di crema di nocciole, cannella, sale.

In una padella tostate leggermente la farina di castagne fino a quando comincerà a emanare il suo tipico gradevole profumo e lasciatela raffreddare. Nel frattempo mescolate il succo d'uva con la crema di nocciole, la cannella e l'olio extravergine di oliva, sino ad ottenere un composto cremoso. In un'altra pentola antiaderente tostate i semi di sesamo finché cominceranno a scoppiettare, uniteli poi alla farina di frumento, alla farina di castagne e ai fiocchi d'avena.

Aggiungete poi anche il composto cremoso precedentemente preparato, un pizzico di sale e mescolate continuamente sino a ottenere un impasto morbido (se necessario unite altro succo d'uva).

Coprite con un canovaccio e riponete l'impasto in frigorifero per circa un'ora.

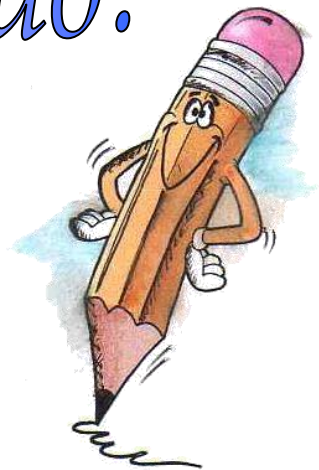
Stendete poi una sfoglia alta ½ cm., ritagliate dei quadratini e disponeteli su una teglia leggermente oleata. Cuocete in forno ben caldo (circa 200°- 220° C) per circa 15-20 minuti.



NB: per la realizzazione delle ricette si consiglia l'utilizzo di ingredienti da agricoltura biologica.

Imparare... giocando!

Parole intrecciate



VEGETALI

- MANGO
- MELE
- PATATA
- SUSINA
- ARANCIA
- ZUCCHINA
- CAROTA
- CACO
- ANGURIA
- ALBICOCCA
- PEPERONI
- LATTUGA
- POMODORO
- ZUCCA
- RAPA
- MELANZANA
- PERE
- FAVA
- BANANA
- FICHI
- COSTE
- PISELLI
- UVA
- ANANAS
- NOCI
- PRUGNA
- CAVOLO
- SEDANO
- CIPOLLA
- PESCHE
- LIMONE
- KIWI
- COCCO

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| N | U | T | P | E | S | C | H | E |
| R | E | N | O | M | I | L | T | I |
| L | P | A | M | M | P | S | S | A |
| S | E | R | E | P | O | I | L | U |
| U | P | L | L | C | M | H | P | A |
| S | E | D | A | N | O | C | I | C |
| I | R | C | N | T | D | I | S | C |
| N | O | A | Z | L | O | F | E | O |
| A | N | R | A | A | R | A | L | C |
| E | I | O | N | T | O | N | L | I |
| P | A | T | A | T | A | G | I | B |
| C | N | A | V | U | E | U | W | L |
| I | I | A | N | G | U | R | I | A |
| P | H | A | M | A | A | P | K | L |
| O | C | A | I | C | N | A | R | A |
| L | C | O | L | O | V | A | C | A |
| L | U | V | I | A | P | T | S | A |
| A | Z | ! | F | A | C | C | U | Z |

Quali parole non sono presenti nella tabella? Trova i 3 termini mancanti! Le lettere non utilizzate nasconderanno inoltre un bellissimo messaggio per te! Buon divertimento!

Le 4 stagioni

TABELLA CON ERRORI

| | |
|---|---|
| <p><i>Primavera</i></p> <p>BANANE CARCIOFI FINOCCHIO CACHI CASTAGNE PERE MELE POMPELMI</p> | <p><i>Estate</i></p> <p>MANDARINI PESCHE ZUCCHE CAVOLFIORE UVA RADICCHIO SPINACI MIRTILLI</p> |
| <p><i>Autunno</i></p> <p>ASPARAGI BROCCOLI ARANCE ANGURIA PEPERONI LATTUGA SUSINE CETRIOLI MELONI</p> | <p><i>Inverno</i></p> <p>CILIEGIE CAROTE FRAGOLE SEDANO RIBES MORE POMODORI LIMONI ZUCCHINE</p> |

La tabella riportata contiene molti errori.

Correggila! Inserisci nella scheda della prossima pagina i vari tipi di vegetali in base alla loro stagione.

Gli alimenti presenti in diversi periodi dell'anno, vanno ritrascritti nelle tabelle corrispondenti alle varie stagioni.

| | |
|---|--|
| <p><i>Primavera</i></p> <p>-</p> <p>-</p> <p>-</p> <p>-</p> <p>-</p> <p>-</p> <p>-</p> <p>-</p> <p>-</p> <p>-</p> <p>-</p> <p>-</p> <p>-</p> | <p><i>Estate</i></p> <p>-</p> <p>-</p> <p>-</p> <p>-</p> <p>-</p> <p>-</p> <p>-</p> <p>-</p> <p>-</p> <p>-</p> <p>-</p> <p>-</p> <p>-</p> |
| <p><i>Autunno</i></p> <p>-</p> <p>-</p> <p>-</p> <p>-</p> <p>-</p> <p>-</p> <p>-</p> <p>-</p> <p>-</p> <p>-</p> <p>-</p> <p>-</p> | <p><i>Inverno</i></p> <p>-</p> <p>-</p> <p>-</p> <p>-</p> <p>-</p> <p>-</p> <p>-</p> <p>-</p> <p>-</p> <p>-</p> <p>-</p> <p>-</p> |

Verifica la soluzione del gioco consultando le tabelle della "Stagionalità a tavola" di pag. 15 e 16

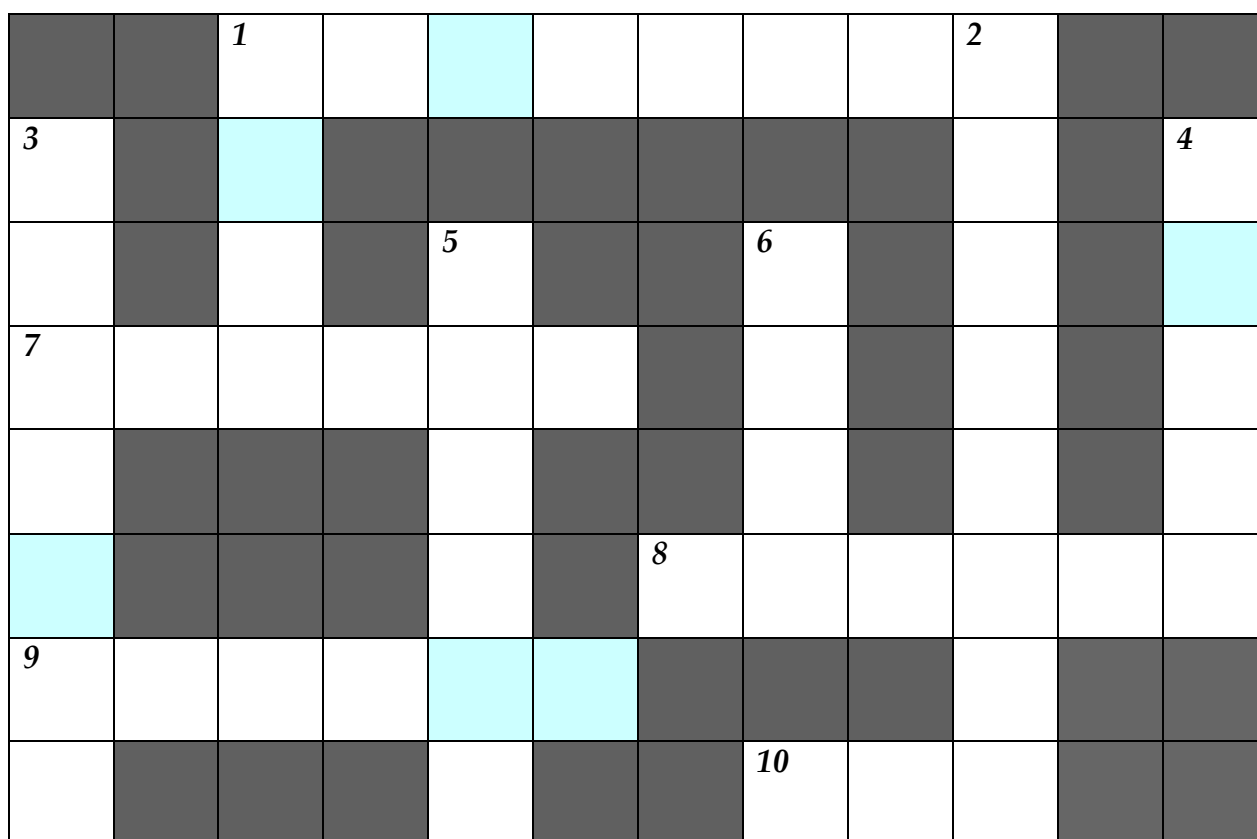
I cruciverba

P R O T E I N E
 R I N C I P I N U T R I T I V I
 M U L S I O N A N S T O M A C O P
 N Z U C C H E R I
 I M I G P
 V I R U S
 T A M D T
 L U
 A M M I N O A C I D I
 S A L I M I N E R A L I F È N E
 C O L E S T E R O L
 B E L O L I O
 S I N
 S T G
 S
 A C Q U A L
 D R E N U T R I T I V O
 F B R
 E T I C H E T T E
 A L I M E N T A R I
 N E S O T
 P A T A T E
 A R N E
 P
 F
 C A R D I A S
 B I O L O G I C O

Per ogni termine del cruciverba trova tre definizioni corrette (nella tabella ne sono elencati complessivamente 35).

Esempio: "PRINCIPI NUTRITIVI"

- 1) *I principi nutritivi sono contenuti negli alimenti*
- 2) *I principi nutritivi sono 6: glucidi, protidi, lipidi, vitamine, sali minerali ed acqua*
- 3) *I principi nutritivi possono svolgere diverse funzioni: energetica, plastica o costruttiva, regolatrice e protettiva*



Trova le definizioni e inseriscile nello schema.

Le lettere nelle caselle azzurre compongono il nome di un gustoso frutto estivo. Scopri quale!

ORIZZONTALI

1. Sono rossi e servono anche per fare il sugo
7. Frutto esotico col ciuffo in testa
8. Si utilizzano per preparare il purè
9. Frutto aspro e succoso
10. I suoi acini formano gustosi grappoli

VERTICALI

1. È simile alla mela ma ha il collo più lungo
2. La verdura preferita dalle tartarughe
3. Frutto rosso con "lentiggini"
4. Servono per fare l'olio
5. La adora la scimmia
6. Una al giorno...leva il medico di turno!





QUESTIONARIO ALIMENTARE

Cognome _____ Nome _____ Data di nascita ____/____/____

Via _____ n° _____ CAP _____ Città _____ Provincia (____)

Tel/Cell. _____ E-mail _____

Professione _____ Peso (kg) _____ Altezza (m) _____

BARRA (X) LA TUA SCELTA ALIMENTARE: onnivora (non escludi alcun alimento) vegetariana

vegana musulmana macrobiotica altro _____

1. QUANTI PASTI FAI AL GIORNO?

colazione, spuntino, pranzo, merenda, cena colazione, spuntino, pranzo, cena
 colazione, pranzo, merenda, cena colazione, pranzo, cena altro _____

2. FAI LA COLAZIONE?

tutte le mattine abbastanza spesso a volte quasi mai mai

3. COSA MANGI A COLAZIONE?

4. IN COSA CONSISTE IL TUO SPUNTINO MATTUTINO?

5. COME È COMPOSTO IL TUO PRANZO?

primo secondo contorno di verdure pane frutta dolce caffè altro _____

6. IN COSA CONSISTE LA TUA MERENDA O SPUNTINO POMERIDIANO?

7. COME È COMPOSTA LA TUA CENA?

primo secondo contorno di verdure pane frutta dolce caffè altro _____

8. MANGI AL DI FUORI DEI 5 PASTI DELLA GIORNATA (colazione, spuntino, pranzo, merenda, cena)?

tutti i giorni a volte quasi mai mai COSA MANGI? _____

9. PASTA, RISO, GNOCCHI, POLENTA, FARRO, ORZO, MIGLIO, COUS COUS, ecc.

mangio una porzione al giorno (a pranzo o a cena) mangio una porzione sia a pranzo che a cena
 mangio una porzione 2-3 volte alla settimana quasi mai mai

10. QUALI DEI SEGUENTI ALIMENTI CONSUMI? pane cracker gallette di riso altro _____

IN CHE QUANTITÀ? 1 al giorno 2 al giorno più di 2 al giorno raramente mai

11. CARNE

mangio 1 porzione al giorno una porzione 2-3 volte alla settimana una porzione 1-2 volte alla settimana
 1 porzione alla settimana una o due porzioni al mese raramente mai altro _____

12. AFFETTATI (prosciutto crudo, prosciutto cotto, bresaola, salame, ecc.)

mangio 1 porzione al giorno una porzione 2-3 volte alla settimana una porzione 1-2 volte alla settimana
 1 porzione alla settimana una o due porzioni al mese raramente mai altro _____

13. PESCE

mangio 1 porzione al giorno una porzione 2-3 volte alla settimana una porzione 1-2 volte alla settimana
 1 porzione alla settimana una o due porzioni al mese raramente mai altro _____

14. FORMAGGI (compresa mozzarella sulla pizza)

- mangio 1 porzione al giorno una porzione 2-3 volte alla settimana una porzione 1-2 volte alla settimana
 1 porzione alla settimana una o due porzioni al mese raramente mai altro _____
 UTILIZZI FORMAGGIO GRATTUGIATO? Sì No QUANTI CUCCHIAI AL GIORNO? n° _____

15. UOVA

- mangio 1 porzione al giorno una porzione 2-3 volte alla settimana una porzione 1-2 volte alla settimana
 1 porzione alla settimana una o due porzioni al mese raramente mai altro _____

16. LEGUMI (PISELLI, LENTICCHIE, FAGIOLI, CECI, SOIA, ecc.)

- mangio 1 porzione al giorno una porzione 2-3 volte alla settimana una porzione 1-2 volte alla settimana
 1 porzione alla settimana una o due porzioni al mese raramente mai altro _____

17. CONSUMI QUESTI ALIMENTI DI ORIGINE VEGETALE?

TOFU ("formaggio" di soia)

- mai raramente 1 volta al giorno 1 o 2 volte alla settimana 1 o 2 volte al mese

SEITAN ("carne" di grano)

- mai raramente 1 volta al giorno 1 o 2 volte alla settimana 1 o 2 volte al mese

BURGER VEGETALI mai raramente 1 volta al giorno 1 o 2 volte alla settimana 1 o 2 volte al mese

FRUTTA A GUSCIO (mandorle, noci, nocciole, arachidi, pinoli, pistacchi, anacardi, ecc.)

- 1 volta al giorno 1 o 2 volte alla settimana 1 o 2 volte al mese raramente mai altro _____

18. QUANTA VERDURA CONSUMI?

- 1 porzione a pasto (a pranzo e a cena) 1 porzione al giorno (a pranzo o a cena) raramente mai

19. QUANTA FRUTTA CONSUMI?

- 2 frutti al giorno 1 frutto al giorno 3-4 frutti al giorno 3-4 frutti alla settimana raramente mai

IN QUALE MOMENTO DELLA GIORNATA? lontano dai pasti dopo i pasti altro _____

20. LATTE E/O YOGURT

LATTE (animale o vegetale) ogni giorno 2-4 volte alla settimana raramente mai altro _____YOGURT (animale o vegetale) ogni giorno 2-4 volte alla settimana raramente mai altro _____

21. QUALI CONDIMENTI UTILIZZI? olio extravergine di oliva olio di oliva olio di mais olio di arachidi olio di soia olio di girasole olio di semi vari olio di semi di lino olio di canapa burro burro di cocco ghee (burro chiarificato) margarina maionese ketchup aceto di vino aceto balsamico aceto di mele succo di limone dadi da brodo lievito alimentare (in scaglie o a fiocchi) sale sale integrale sale iodato altro _____

22. QUALI TRA QUESTI PRODOTTI CONSUMI? salsa di soia miso gomasio tahin alghe semi di girasole semi di sesamo semi di lino semi di zucca semi di chia germe di grano germogli altro _____

23. BEVI ACQUA NATURALE? Sì No BEVI ACQUA GASSATA? Sì No

QUANTITÀ? circa ½ litro al giorno circa 1 litro - 1 ½ litro al giorno più di 1 ½ litro al giornoQUANDO? durante la giornata durante la giornata e ai pasti solo ai pasti altro _____

24. CONSUMI BIBITE GASSATE ZUCCHERINE (COLA, ARANCIATA, GAZZOSA, LIMONATA, ecc.)?

- 1 volta al giorno 1 o 2 volte alla settimana 1 o 2 volte al mese raramente mai altro _____

25. MANGI DOLCI (CARMELLE, CHEWINGUM, CIOCCOLATINI, BRIOCHES, TORTE, GELATI, ecc.)?

- 1 volta al giorno 1 o 2 volte alla settimana 1 o 2 volte al mese raramente mai altro _____

26. BEVI CAFFÈ? Sì No QUANTE TAZZINE AL GIORNO? n° _____

BEVI CAFFÈ D'ORZO? Sì No QUANTE TAZZINE AL GIORNO? n° _____BEVI TÈ? Sì No QUANTE TAZZE AL GIORNO? n° _____ASSUMI TISANE? Sì No QUANTE TAZZE AL GIORNO? n° _____

27. QUALI DOLCIFICANTI UTILIZZI? zucchero raffinato (bianco) zucchero di canna integrale miele fruttosio stevia dolcificanti chimici (saccarina, aspartame, ecc.) malto (di mais, di grano, di riso, di orzo, ecc.) sciroppo d'acero o d'agave altro _____ QUANTI CUCCHIAINI AL GIORNO? n° _____ Non utilizzo dolcificanti

28. ASSUMI ALCOLICI? Sì No QUANTITÀ? _____ TIPO DI ALCOLICI? _____

29. FUMI? Sì No QUANTE SIGARETTE FUMI AL GIORNO? n° _____ DA QUANTO TEMPO FUMI? _____

30. PRATICHI ATTIVITÀ SPORTIVA (COMPRESO CAMMINATE)? Sì No QUALE ATTIVITÀ? _____
QUANDO? ogni giorno 1-3 volte alla settimana raramente TOTALE ORE SETTIMANALI? n° _____

Autorizzo il trattamento dei miei dati personali ai sensi del Reg. (UE) 679/2016 (GDPR)

LUOGO E DATA _____ FIRMA _____

Per ulteriori informazioni e approfondimenti visita il sito:

www.nutrirsidisalute.it

Nella sezione "Pubblicazioni" sono disponibili articoli di sana alimentazione che offriranno consigli migliorativi.



Sani stili di vita

PER TUTTI, MA SOPRATTUTTO PER I PIÙ GRANDI...

Per quale motivo dovremmo seguire sani stili di vita?

Siamo spesso alla ricerca dell'elisir di lunga vita, ma non sempre disposti a qualche piccolo sacrificio, che a volte potrebbe anche non essere una costrizione!

Tuttavia se davvero desideriamo conquistare longevità e salute, non possiamo esimerci dal valorizzare e promuovere sane abitudini di vita.

Mangiar bene è fondamentale, siamo tutti d'accordo, ma non basta!

È importante che ogni cittadino sia sensibilizzato sulla necessità di adottare stili di vita più sani quali non abusare del consumo di alcol, non fumare, seguire una corretta alimentazione, praticare un'attività fisica, ecc., tutti pilastri complementari per il nostro benessere!

Infatti l'educazione alla salute non si limita a considerare solo l'aspetto nutrizionale, ma comprende ogni attività che abbia come obiettivo lo sviluppo di comportamenti corretti e consapevoli dei singoli individui.

Prendiamo ora in considerazione gli stili di vita divulgati sul nostro territorio dall'ATS di Bergamo (ex ASL) "La salute dalla Asl alla Z".

Segui una corretta alimentazione

Un'alimentazione sana e bilanciata deve prevedere una varietà di cibi e la presenza di tutte le sostanze necessarie all'organismo per mantenersi in buona salute, quali i carboidrati, le proteine, i grassi, le vitamine, i sali minerali, l'acqua e le fibre.

Carboidrati
Proteine
Grassi
Vitamine
Sali minerali

Dobbiamo inoltre considerare che sia la quantità che la qualità degli alimenti da assumere ogni giorno, possono variare da una persona all'altra in base all'età, al sesso, al tipo di attività svolta e a altri fattori.

Acqua
Fibre

Uno stile alimentare ricco soprattutto di frutta, verdura, con un adeguato contenuto di cereali integrali e legumi, protegge dalla comparsa di diverse patologie, in particolare da alcuni tipi di tumori e dalle malattie cardiovascolari; questi cibi infatti svolgono un'azione protettiva prevalentemente di tipo antiossidante, rallentando i processi di invecchiamento e le reazioni che sono all'origine di diverse forme neoplastiche.

DIECI CONSIGLI

1. A tavola varia le tue scelte per garantire un apporto adeguato di energia e nutrienti.
2. Fai sempre la prima colazione ed evita di saltare i pasti.
3. Mangia ogni giorno almeno 5 porzioni di frutta e verdura preferendo quelle di stagione e di colore diverso: verde, bianco, rosso, giallo/arancio e blu/viola.
4. Consuma e varia quotidianamente cereali e derivati: riso, pasta, polenta, gnocchi, farro, orzo, ecc.
5. Dai preferenza al pesce (fresco o surgelato) rispetto alle carni e, tra queste, scegli quelle bianche.

6. *Consuma almeno una volta alla settimana i legumi perché forniscono proteine di buona qualità (specialmente se abbinati ai primi piatti), oltre all'elevata presenza fibre e importanti sali minerali e vitamine.*
7. *Limita il consumo di grassi soprattutto se di origine animale e privilegia l'olio extravergine di oliva.*
8. *Utilizza poco sale e preferisci quello iodato.*
9. *Limita il consumo di dolci ed evita le bevande zuccherate.*
10. *Bevi ogni giorno acqua in abbondanza.*

Alcol: bere meno è meglio! (O.M.S)

Il consumo di bevande alcoliche (vino, birra e superalcolici) è uno dei principali fattori di rischio per la salute e il benessere degli individui, è potenzialmente cancerogeno, induce dipendenza e provoca seri danni alle cellule di molti organi, tra cui fegato e sistema nervoso centrale.



L'uso di questa sostanza è assolutamente sconsigliata ai giovani al di sotto dei 16 anni di età (ne è vietata per legge la somministrazione e la vendita), le donne e gli anziani sono particolarmente sensibili ai rischi correlati, perché in genere sono ancor più vulnerabili agli effetti delle bevande alcoliche, a causa di una ridotta capacità del loro organismo di metabolizzare l'alcol (per le donne circa un terzo di quella degli uomini).

Si raccomanda di non assumerlo soprattutto in gravidanza e in allattamento poiché oltrepassa la placenta e arriva al bambino attraverso il latte materno.

Il consumo di alcol può incidere anche sull'aumento di peso perché sebbene vino, birra e superalcolici non siano nutrienti (come lo sono ad esempio le proteine, i carboidrati o i grassi), apportano 7 calorie per grammo.

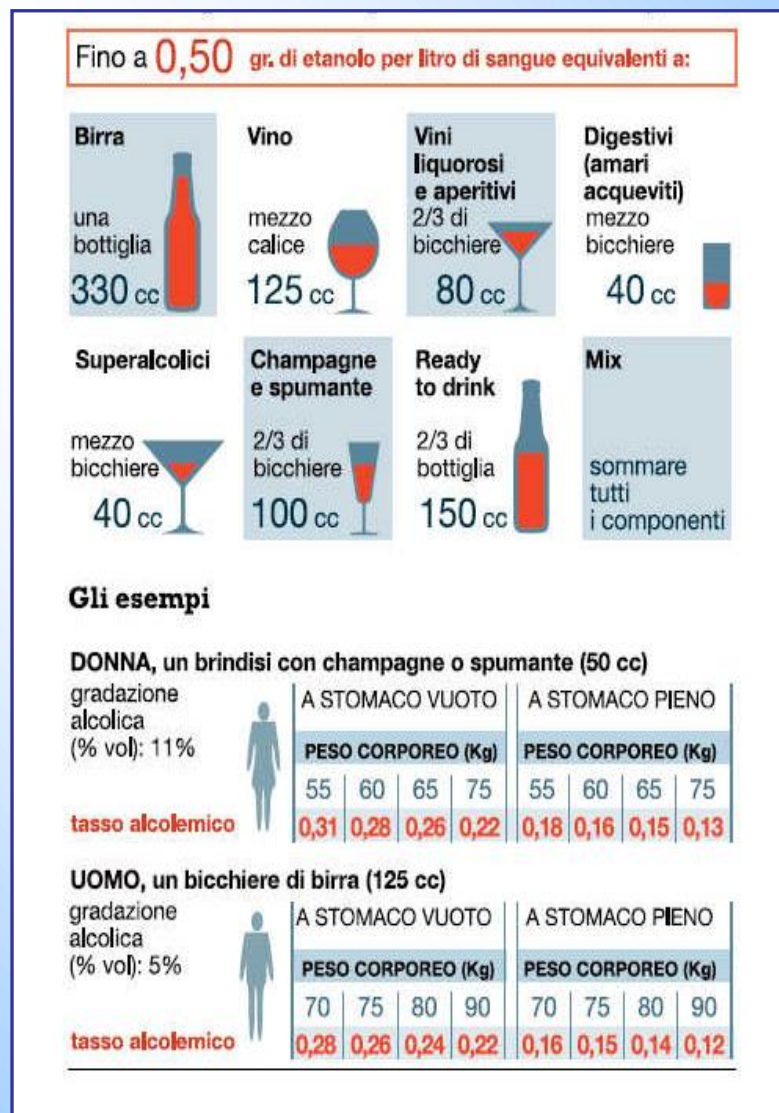
L'alcol inoltre può dare dipendenza.

Non occorre infatti essere alcolisti perché l'alcol sia nocivo per la salute e rallenti le nostre capacità di relazione aumentando il rischio di ogni tipo di incidente (stradale, lavorativo, domestico, ecc.).

DIECI CONSIGLI

- 1. Stai attento! È molto facile oltrepassare (senza accorgersene...) il confine tra sobrietà ed ebbrezza.*
- 2. Non esiste una quantità di alcol raccomandabile.*
- 3. Non sottovalutare i campanelli d'allarme dell'alcol dipendenza come provare il desiderio di bere già appena sveglio.*
- 4. A parità di quantità, è meglio privilegiare bevande a bassa gradazione alcolica (come vino o birra) ed evitare i superalcolici.*
- 5. Non bere alcolici a digiuno e lontano dai pasti principali.*
- 6. Non metterti mai alla guida se hai bevuto.*
- 7. Evita di mescolare tra loro diversi tipi di bevande alcoliche.*
- 8. Fai attenzione all'interazione tra farmaci e alcol (consulta sempre il tuo medico di fiducia).*
- 9. Niente alcol in gravidanza (o se la stai programmando), allattamento, infanzia, sotto i 16 anni, se assumi farmaci o in presenza di patologie.*
- 10. Le bevande alcoliche contribuiscono a farti ingrassare.*

Il limite consentito per mettersi alla guida



Nuovo codice della strada (n. 120/2010)

Ricorda:
0,50 g/l di alcol è il limite massimo per la guida di moto e autoveicoli!

Non fumare

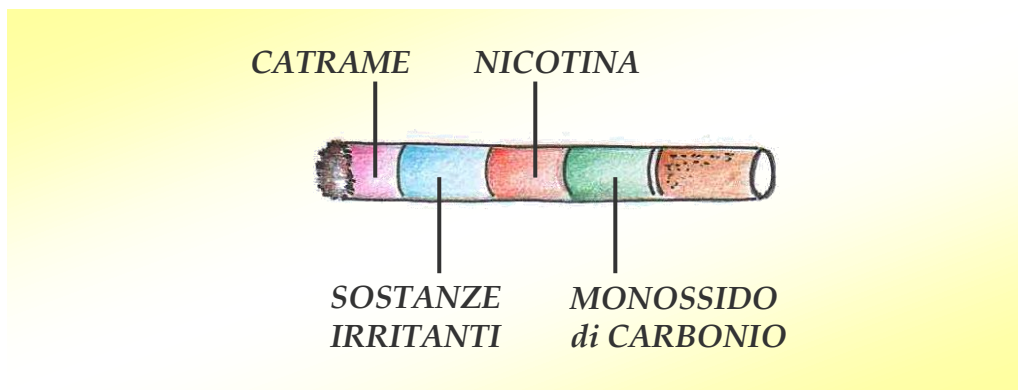
È riconosciuto che il fumo di tabacco nuoce fortemente alla salute, infatti è causa nota o probabile di molte malattie tra le quali cancro, malattie cardiovascolari e respiratorie, ha un effetto negativo sul sistema riproduttivo dell'uomo e della donna, incide sulla sessualità e riduce la fertilità.



LEGGE 16 GENNAIO 2003, N.3 - ART.51
e successive modificazioni ed integrazioni
VIETATO FUMARE

È la prima causa di morte facilmente evitabile.

La gravità dei danni fisici dovuti all'esposizione, anche passiva, al fumo di tabacco è direttamente influenzata dall'età di inizio, dal numero di sigarette giornaliere, dal numero di anni di fumo e dall'inalazione più o meno profonda.



Dentro una sigaretta bruciano...

più di 4000 sostanze chimiche, molte delle quali non ancora perfettamente conosciute. Le più pericolose sono contenute in ciò che comunemente viene definito "catrame" nel quale sono presenti sostanze sicuramente cancerogene per l'uomo e la cui azione si manifesta direttamente sul polmone, sulle vie aeree e, poiché trasportate dal sangue, possono essere danneggiati anche organi lontani quali ad esempio rene, pancreas e

vescica. L'ammoniaca, l'acetone, la formaldeide e tante altre sostanze presenti, hanno un'azione irritante sulle vie aeree, favoriscono bronchite cronica, enfisema mentre la nicotina influenza il sistema cardiovascolare, nervoso e induce dipendenza.

Nella combustione si forma il monossido di carbonio che legandosi all'emoglobina riduce la capacità di trasporto dell'ossigeno, danneggia la parete dei vasi sanguigni e obbliga il cuore a un lavoro supplementare.

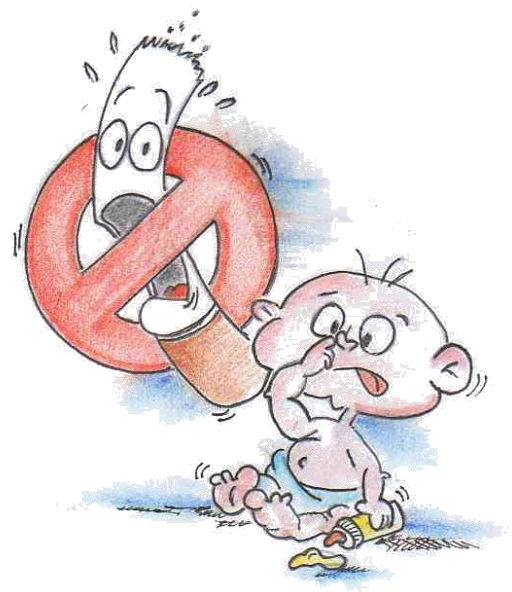
Oltre alle sostanze contenute nella foglia di tabacco, nelle sigarette sono aggiunti molti additivi chimici che ne esaltano il gusto e che favoriscono il rilascio di nicotina in modo da indurre nei fumatori, già dalle prime sigarette, lo sviluppo della dipendenza che legherà la loro esistenza al fumo e renderà arduo smettere di fumare.

La maggior parte dei fumatori infatti vorrebbe eliminare il fumo, ma le difficoltà che spesso incontrano nel farlo da soli, riducono le percentuali di chi ci prova e di chi effettivamente ci riesce.

Fumo passivo

È scientificamente provato che anche il fumo passivo è nocivo per la salute di chi sta intorno a un fumatore, in particolare per i bambini.

- Durante la gravidanza il fumo ha molti effetti dannosi sul feto: è il maggiore fattore di rischio di basso peso alla nascita, può causare aborti spontanei e complicazioni e può favorire l'asma nei bambini.
- In presenza di bambini evita di fumare perché il fumo passivo può causare infezioni polmonari nei neonati, irritazione agli occhi, tosse, disturbi respiratori e aumento del rischio di crisi di asma e otiti.



Salute dei non fumatori

In Italia c'è una legge che tutela la salute dei non fumatori proteggendoli dall'esposizione al fumo passivo.

La legge 3/2003, art. 51 vieta di fumare nei locali chiusi, a eccezione di quelli privati non aperti a utenti o al pubblico e di quelli riservati ai fumatori e come tali contrassegnati.

Inoltre è stato redatto un successivo decreto Lgs n°6 del 12 gennaio 2016 che introduce ulteriori divieti e obblighi, e alcune misure sulle sigarette elettroniche.

La legge ti protegge; rispettala e falla rispettare.

Smettere di fumare conviene

- *Guadagni in media 20 anni di vita in buona salute.*
- *Rischi meno di ammalarti.*
- *Migliori le prestazioni fisiche e sportive: niente più affanno per salire le scale, correre, ballare, giocare a calcetto, ecc.*
- *Hai più soldi a disposizione.*
- *Sei di buon esempio per i tuoi familiari e per tutti coloro che ti stanno intorno.*
- *Hai l'alito più profumato e una pelle migliore.*

I BENEFICI SULLA SALUTE SE SMETTO DI FUMARE

ENTRO 20 MINUTI

- si normalizza la pressione arteriosa
- si normalizza il battito cardiaco
- torna normale la temperatura di mani e piedi

ENTRO 8 ORE

- scende il livello di anidride carbonica nel sangue
- si normalizza il livello di ossigeno nel sangue

ENTRO 24 ORE

- diminuisce il rischio di attacco cardiaco

ENTRO 48 ORE

- iniziano a ricrescere le terminazioni nervose
- migliorano i sensi dell'olfatto e del gusto

ENTRO 72 ORE

- si rilassano i bronchi, migliora il respiro
- aumenta la capacità polmonare

DA 2 SETTIMANE A 3 MESI

- migliora la circolazione
- camminare diventa sempre meno faticoso

DA 3 A 9 MESI

- diminuiscono affaticamento, respiro corto e altri sintomi come la tosse
- aumenta il livello generale di energia

ENTRO 5 ANNI

- la mortalità da tumore polmonare per il fumatore medio (un pacchetto di sigarette al giorno) scende da 137 a 72 ogni centomila persone

ENTRO 10 ANNI

- le cellule precancerose vengono rimpiazzate
- diminuisce il rischio di altri tumori: alla bocca, alla laringe, all'esofago, alla vescica, ai reni e al pancreas

DOPO 10 ANNI

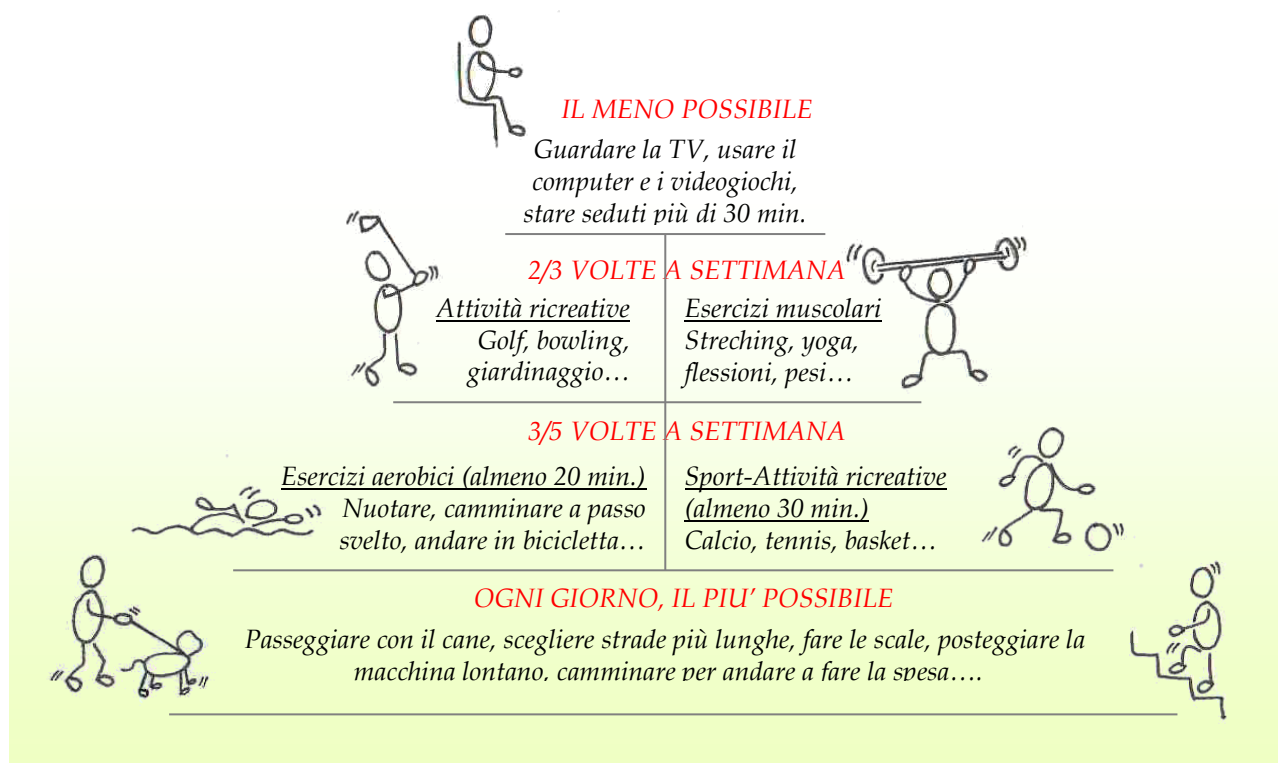
- la mortalità da tumore polmonare scende a 12 per centomila che è la normalità; praticamente il rischio di decesso per tumore polmonare è paragonabile a quello di una persona che non ha mai fumato.

I dieci consigli degli esperti per smettere di fumare

- 1 Smettere di fumare è possibile: il 90% degli ex fumatori ha smesso senza bisogno di aiuto
- 2 Il desiderio impellente della sigaretta dura solo pochi minuti e non è troppo difficile adottare strategie per distrarsi come bere un bicchiere d'acqua, fare una passeggiata, chiacchierare con qualcuno, masticare una gomma o una caramella senza zucchero
- 3 Già dopo 20 minuti dalla cessazione del fumo si hanno i primi effetti benefici
- 4 Le prime 24 ore dall'ultima sigaretta sono le più difficili. I sintomi dell'astinenza, più intensi nei primi 4 giorni, tendono ad attenuarsi dalla prima settimana al primo mese. Invece, le sensazioni di malessere (come affaticabilità, irritabilità, difficoltà di concentrazione, aumento dell'appetito, ecc.) possono persistere anche per alcuni mesi
- 5 Non tutti ingrassano quando si smette di fumare e comunque l'incremento di peso è moderato (2-3 chili). Se non si vuole rischiare, è sufficiente cambiare gradualmente le proprie abitudini alimentari, riducendo la quantità di cibo per pasto
- 6 Quando si smette di fumare è bene bere abbondantemente, aumentare il consumo di frutta e verdura e muoversi di più
- 7 Se non si riesce a smettere da soli è utile consultare il medico di famiglia, il farmacista o i servizi specialistici (oltre 200 sul territorio nazionale)
- 8 Il sostegno psicologico di operatori specializzati, di persona e telefonico, facilita la decisione al cambiamento e aiuta a rafforzare le motivazioni. Le terapie di gruppo aggiungono alle strategie cognitive e comportamentali la condivisione dei problemi e delle motivazioni con altri fumatori
- 9 Alcuni farmaci come i sostitutivi della Nicotina (NRT), il Bupropione e la Vereniclina aiutano i fumatori ad astenersi e ad alleviare i sintomi di astinenza
- 10 Le ricadute non devono scoraggiare. Possono essere utili per riconoscere e affrontare i momenti critici.



Pratica un'attività fisica



Un buon livello di attività fisica riduce i fattori di rischio di numerose malattie; aiuta infatti ad equilibrare i valori della pressione arteriosa, del colesterolo, contribuisce a tenere sotto controllo l'aumento di peso e a prevenire l'obesità.

L'esercizio fisico favorisce inoltre il benessere psicologico riducendo ansia, depressione, senso di solitudine, previene la riduzione delle facoltà mentali, ritarda l'invecchiamento muscolo-scheletrico e cardio-vascolare, aiuta a ridurre il rischio di cadute accidentali migliorando l'equilibrio e la coordinazione.

Il movimento è salute per tutti!

Bambini e adolescenti

L'attività motoria migliora le capacità di apprendimento e l'adattabilità dei ragazzi in crescita agli impegni quotidiani, favorisce un buon controllo emotivo, una migliore autostima e aumenta la capacità di socializzazione. Una regolare attività fisica:

- *sviluppa il tessuto osseo e le articolazioni*
- *costruisce delle buone masse muscolari*
- *mantiene un peso appropriato*

Adulti

Anche per i sedentari è possibile trarre vantaggio da soli 30 minuti di movimento quotidiano.

Possiamo fare attività in molti modi:

- *camminare ogni volta che ci è possibile*
- *utilizzare le scale al posto dell'ascensore*
- *andare in bicicletta*
- *portare a spasso il cane*
- *fare giardinaggio*
- *ballare, ecc...*

Scegliamo l'attività che preferiamo, l'importante è fare movimento regolarmente!

È auspicabile praticare attività fisica almeno 2 volte alla settimana, in modo da mantenere in buona salute anche il tessuto muscolare, osseo e articolare.



Anziani

L'attività fisica nell'anziano è utile non solo in un processo di riabilitazione, ma anche per assicurare "un buon invecchiamento".

Prima di intraprendere un'attività fisica impegnativa è bene parlarne con il proprio medico; bastano 30 minuti di cammino, di nuoto, di cyclette al giorno per godere dei benefici effetti del movimento.

L'importante è iniziare gradualmente, anche con soli 5-10 minuti.



Le nostre proposte

Argomenti Conferenze

- *Gravidanza ed alimentazione*
- *Svezzamento naturale*
- *Alimentazione del bambino*
- *Adolescenti a tavola!*
- *Vero o falso? Luoghi comuni e false credenze sull'alimentazione*
- *Nutrirsi di salute a tavola!*
- *La salute inizia nel carrello della spesa!*
- *L'alimentazione dalla A alla Z*
- *Devo mettermi a dieta!*
- *Prevenire i tumori a tavola*
- *Le 13 Linee Guida dell'alimentazione (CRA NUT)*
- *Pubblicità della salute!*
- *Le combinazioni alimentari*
- *Il potere curativo degli alimenti*
- *Alimentazione biologica*
- *La cultura nel piatto*
- *Alimentazione vegetariana/vegana*
- *La dieta a base vegetale*
- *Allergie ed intolleranze alimentari*
- *Disintossicarsi*
- *Donne in menopausa*
- *Alimentazione degli anziani*
- *Sport, alimentazione e salute*

Corsi di cucina naturale per adulti



...e per bambini!



...e altro ancora!



Conclusioni



Ricordiamoci che un'alimentazione equilibrata ha come obiettivo più benessere e maggior salute per la popolazione, senza tuttavia mortificare i sensi e il piacere della buona tavola.

È importante soddisfare i fabbisogni del nostro organismo imparando a scegliere gli alimenti più salutari e a distribuirli in modo corretto e bilanciato nell'arco della giornata.

Variando e alternando correttamente la scelta del cibo è possibile garantire una sana ed equilibrata alimentazione.

Ogni persona ha esigenze nutrizionali diverse e non esiste una dieta ideale che vada bene per tutti.

Inoltre, prendiamo in considerazione uno o più consigli presentati per uno stile di vita sano e contribuiremo sicuramente al nostro benessere psicofisico.

La salute è un bene prezioso che non possiamo comprare; dobbiamo conquistarla (e meritarsela!) ogni giorno.

***“Non è quindi mai troppo tardi
per cambiare!”***

Rossana Madaschi
Nutrizionista - Dietista
cell. 347.0332740
e-mail: info@nutrirsidisalute.it
sito: www.nutrirsidisalute.it



- ❖ *Nutrizionista - Dietista in consulenze dietetiche personalizzate presso lo studio privato*
- ❖ *Docente di Scienza dell'alimentazione e Merceologia presso Istituti alberghieri di Bergamo e provincia*
- ❖ *Conduttrice di numerosi corsi di cucina naturale*
- ❖ *Ospite da oltre 20 anni a Bergamo TV con temi e consigli ai telespettatori inerenti a una sana ed equilibrata alimentazione*
- ❖ *Rubriche radiofoniche settimanali con "Nutrirsi di salute a tavola!" sulle frequenze di Radio Alta (FM 100.7 - 101.7 MHz)*
- ❖ *Autrice del libro «Dalla spesa alla tavola» (Edizioni Enea), del libro «Noi e il cibo» (Edizioni Velar) e di numerosi articoli pubblicati su «Cotto e mangiato», rivista nazionale, e su «InfoSostenibile» periodico mensile di informazione culturale e stili di vita*
- ❖ *Dietista aziendale di Punto Ristorazione di Gorle (Bg)*
- ❖ *Relatrice di numerose conferenze presso comuni, biblioteche, istituti pubblici e privati, associazioni culturali, centri benessere, agriturismi*
- ❖ *Ha collaborato per diversi anni con l'ASL di Bergamo per progetti di prevenzione e di educazione alimentare*

Rossana Madaschi approva e promuove un'alimentazione e cucina vegetariana-vegana, che segue con soddisfazione da oltre 40 anni.

Fonti sitografiche:

www.ats-bg.it
www.ministerosalute.it
www.crea.gov.it
www.fda.gov
www.who.org
www.epicentro.it
www.iss.it
www.ilfattoalimentare.it
www.usda.gov
www.efsa.europa.eu
www.dors.it
www.ssnv.it

Illustrazioni: Cinzia Filippozzi

***Si ringrazia per la gentile collaborazione
la Dott.ssa Lucia Antonioli***

7[^] edizione 2021

Con la partecipazione di



Punto
Ristorazione

CATERING



TRATTORIA

Via Roma, 16 - Gorle (Bg)
Tel. 035.302444
www.puntoristorazione.it