

Diabete, Dislipidemie, Obesità, Cardiopatie... queste ed altre sono le cosiddette malattie del benessere che dal secondo dopoguerra hanno preso il posto di quelle patologie legate alle carenze nutrizionali.

Oggi è dunque indispensabile **trovare il giusto equilibrio nutrizionale**, rivalutando la tradizione alimentare, il particolare la **dieta mediterranea**. Ogni gesto che facciamo, ad esempio, mettendo un alimento nel nostro carrello della spesa, può essere a favore o contro la nostra salute. Certo, nessun alimento è “cattivo” di per sé, tutto dipende dalla quantità e dalla frequenza con cui lo si consuma.

Il mantenimento del peso corporeo ideale, che rappresenta il peso che conferisce alla persona la sensazione di benessere per godere di un buono stato di salute. Un peso adeguato dipende da molti fattori, quali sesso, altezza, età e il suo mantenimento è possibile solo se le Calorie “ingerite” con gli alimenti corrispondono alle richieste energetiche dell’organismo. L’eccesso di peso risulta quando si “mangiano” più calorie rispetto al proprio fabbisogno. Le calorie extra derivano da tutti i nutrienti, ma i grassi ne rappresentano la fonte principale.

Fare esercizio è un buon metodo per aumentare il dispendio di calorie e fare meno sacrifici a tavola.

Il messaggio è semplice:

se stai aumentando di peso, mangia meno e cerca di essere più attivo.

Varietà, Equilibrio, Moderazione

Sono le chiavi per mangiar sano. Solo variando e alternando opportunamente gli alimenti tra loro è possibile garantire tutti i nutrienti di cui il nostro organismo ha bisogno.

Ma in pratica come si deve fare?

Per assicurarsi un’alimentazione corretta è sufficiente fare in modo che ogni gruppo di alimenti, indicato nella piramide raffigurata in copertina sia rappresentato quotidianamente sulla nostra tavola da almeno una porzione dei cibi che ne fanno parte, avendo cura anche di variare abitualmente le scelte nell’ambito di ciascun singolo gruppo.

Alla base della piramide, troviamo l’**acqua** che è l’elemento essenziale per una corretta alimentazione, bisogna riuscire a consumarne almeno 1.5-2 litri al giorno, sotto forma di acqua o bevande non zuccherine.

Al primo piano troviamo **frutta e verdure**; il loro consumo ottimale è di **4 o più porzioni al giorno** (di cui due di frutta). Questo gruppo fornisce vitamine, Sali minerali e fibra che svolgono un’ azione protettiva verso i tumori del colon e i disturbi intestinali, come la stipsi.

Al secondo piano troviamo i **cereali e loro derivati** come pane, pasta, riso, grissini, patate...per tradizione, sono il pezzo forte, la base della nostra alimentazione. Contengono soprattutto amido, che rappresenta la migliore fonte d’energia per il nostro organismo.

Un’alimentazione equilibrata prevede il consumo di **4 porzioni il giorno**. Una porzione corrisponde ad un piatto di pasta o riso o ad un panino o ad un contorno di patate.

Al piano superiore, più stretto, ci sono i gruppi di alimenti ricchi di proteine “nobili”, di origine

animale: **latte, yogurt e formaggi** da una parte; **carne, pesce, uova e legumi** dall’altra (quest’ultimi sono vegetali, ma hanno un profilo proteico simile alla carne se associati ai cereali). La funzione principale del latte e i suoi derivati è fornire calcio in forma altamente biodisponibile.

È consigliato consumarne **1-2 porzioni ogni giorno**. Una porzione corrisponde a una tazza di latte o a uno yogurt o una fetta di formaggio.

Formaggi freschi (mozzarella, certosino, ricotta...) e “light”, latte e yogurt scremati mantengono inalterato il loro contenuto in calcio, e poiché hanno un limitato apporto calorico sono da preferire. L’altro gruppo, oltre a fornire proteine “nobili” apporta ferro e zinco (carne) e iodio (pesce). Anche per questo gruppo il consumo suggerito è di 1-2 porzioni al giorno.

Al vertice della piramide ecco il gruppo dei **grassi di condimento** e degli **zuccheri**, che fornisce le cosiddette “calorie vuote”, ovvero prive di nutrienti ma con molte calorie, eccezione fatta per gli olii, che ci forniscono acidi grassi essenziali: per quest’ultimi, se si è in soprappeso, il consumo consigliato è di 2 cucchiaini per la donna e 3 per l’uomo.

Di seguito è riportato uno specchietto da utilizzare come riferimento per alternare le pietanze.

<i>Carne rossa 1v/sett.</i>	<i>Carne avicola 2-3v/sett.</i>
<i>Pesce almeno 2v/sett.</i>	<i>Uova n.2/sett.</i>
<i>Formaggio 3-4v/sett.</i>	<i>Affettato 1v/sett.</i>
<i>Legumi secchi (+ cereali) 1-2v/sett. piatto unico</i>	
<i>Piatto unico (lasagne, pizza....) 0-1v/sett.</i>	

COMINCIA ADESSO!

Ad apportare cambiamenti nella tua dieta, fallo gradualmente.

- ✓ Non eliminare nessun cibo; inizialmente riduci solo le porzioni e la frequenza con cui lo consumi.
- ✓ **Varia** il più possibile la tua alimentazione, per garantire tutti i nutrienti necessari al tuo corpo. Ricorda che nessun alimento è completo. Inoltre la qualità nutrizionale non si valuta in un solo pasto, ma nell'arco della settimana.
- ✓ **Non saltare i pasti**, pensando che questo ti aiuti a dimagrire più in fretta. Consuma regolarmente la **colazione**, indispensabile per ricaricarti dal digiuno notturno e iniziare bene la giornata. Puoi scegliere latte o yogurt con fiocchi di cereali o biscotti, oppure fette biscottate con miele o marmellata accompagnate da una spremuta di frutta.
- ✓ Sostituisci i tuoi snacks abituali con **frutta** o yogurt, in quanto meno calorici di brioches, patatine, focaccia, ecc.
- ✓ **Attento/a** ai cibi sott'olio: anche se si tratta di verdure, l'apporto calorico è elevato.
- ✓ **Evita frittture** e "intingoli". Preferisci la cottura al vapore, alla griglia, al cartoccio, ai ferri, in umido, al forno, limitando sempre i grassi di condimento.
- ✓ Non eccedere nei condimenti: usa preferibilmente olio extravergine d'oliva (2-3 cucchiaini al giorno) e ricorda che tutti gli olii forniscono le stesse calorie (1 cucchiaino = 90 calorie)
 - ✗ **Attento/a** ai cibi surgelati impanati e/o prefritti (patatine, bastoncini di pesce...): hanno più calorie degli analoghi prodotti surgelati senza precottura.
 - ✗ Priva tutti i cibi del grasso visibile.

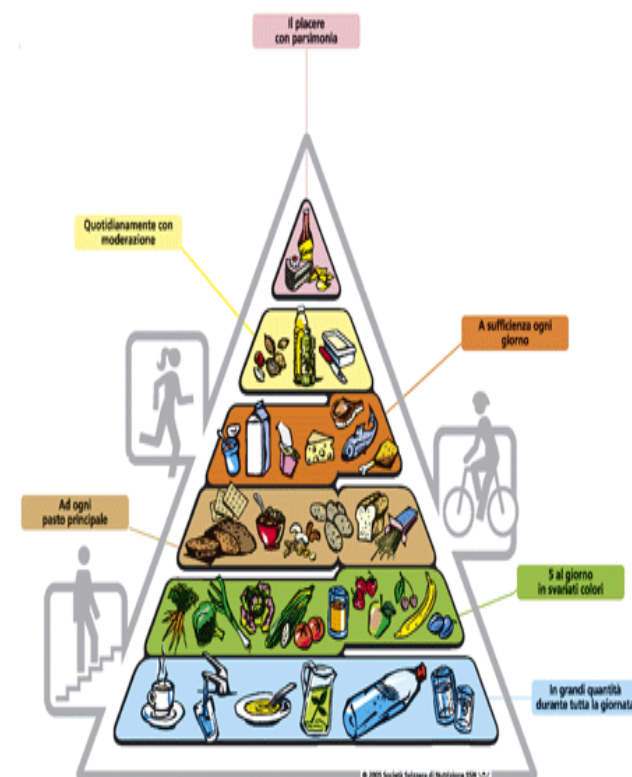
- ✗ Ricorda che pizza, lasagne, ravioli.. sono **piatti unici** ai quali è bene associare solo una porzione di verdura e una di frutta.
- ✗ Impara a **dosare le porzioni**: se mangi un piatto di pasta più abbondante del solito, evita pane e grissini.
- ✗ Bevi molto durante la giornata preferendo **acqua** ed evita le bibite che sono ricche di calorie.
- ✗ Non mangiare il **formaggio** a fine pasto o come spuntino tra un pasto e l'altro: consideralo una pietanza.
- ✗ Consuma **dolci** solo occasionalmente, dando la preferenza a gelati e torte secche (paradiso, mele, crostata)
- ✗ **Non pesarti tutti i giorni**. Una volta alla settimana massimo, meglio al mattino e sempre con la stessa bilancia.
- ✗ Non dimenticare di

...

FARE MOVIMENTO!!!!

alimento	Cal.	camminare	bicicletta
2-4 biscotti secchi	83	28 min.	7 min.
Cornetto semplice	134	55 min.	15 min.
Merendina con marmellata 35g	125	42 min.	11 min.
Lattina aranciata 330 cc	125	42 min.	11 min.
Fetta torta con crema	370	123 min.	33 min.
Bicchiere vino 150cc	112	35 min.	10 min.

ASL "VC" DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE S.I.A.N. SPORTELLO INFORMATIVO E DI CONSULENZA DIETETICO- NUTRIZIONALE



Sede di Vercelli – Largo Giusti, 13
Tel. 0161/ 593027 o 593026
Sede di Borgosesia – via A. F. Ilorini Mo, 20
Tel. 0163/426255
e-mail sian@aslvc.piemonte.it