

Torino, 18/02/2023



In collaborazione con:
C.R.A.L. Gruppo Italgas
G.A.M.I. Michelin

**ALIMENTAZIONE E STILE DI VITA:
MANGIARE BENE PER VIVERE A LUNGO**

Dietista Chiara Maiolo

Alimentazione e Salute

PARTE UNO. PANORAMICA

LE MALATTIE CRONICHE SONO LA PRINCIPALE CAUSA DI MORTE IN QUASI TUTTI I PAESI

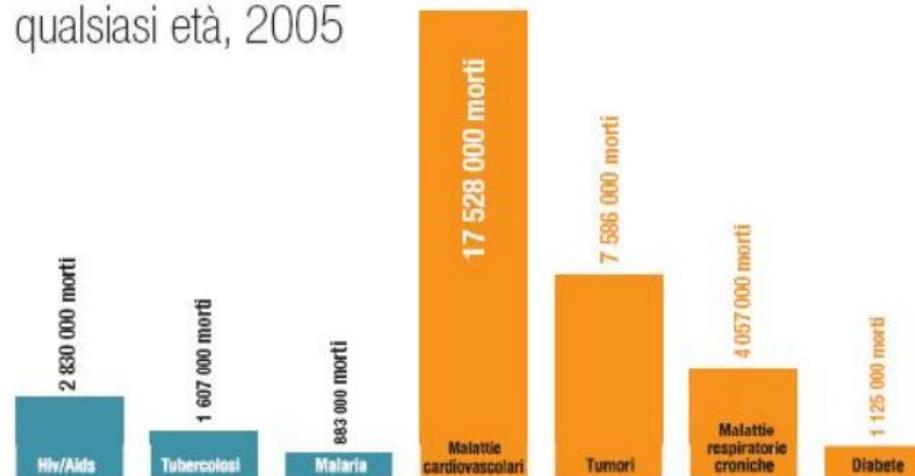
Tra le malattie croniche ci sono cardiopatie, ictus, cancro, disturbi respiratori cronici e diabete. Disturbi visivi e cecità, disturbi dell'apparato uditivo e sordità, problemi del cavo orale e difetti genetici sono altre condizioni croniche responsabili di una percentuale consistente del carico globale di malattia.

Dei 58 milioni totali di decessi previsti nel 2005¹, ben 3 milioni sono attribuibili a malattie croniche, praticamente il doppio di quelli imputabili a malattie infettive come Hiv/Aids, tubercolosi, malaria, malattie materno-infantili e carenze nutritive multiple.

¹ I dati presentati in questa panoramica sono il frutto di stime ricavate dall'Onu con metodi standard per ottenere la massima comparabilità tra Paesi diversi. Non si tratta necessariamente delle statistiche ufficiali dei singoli Stati membri.

35 000 000
le morti previste per
malattie croniche
nel 2005

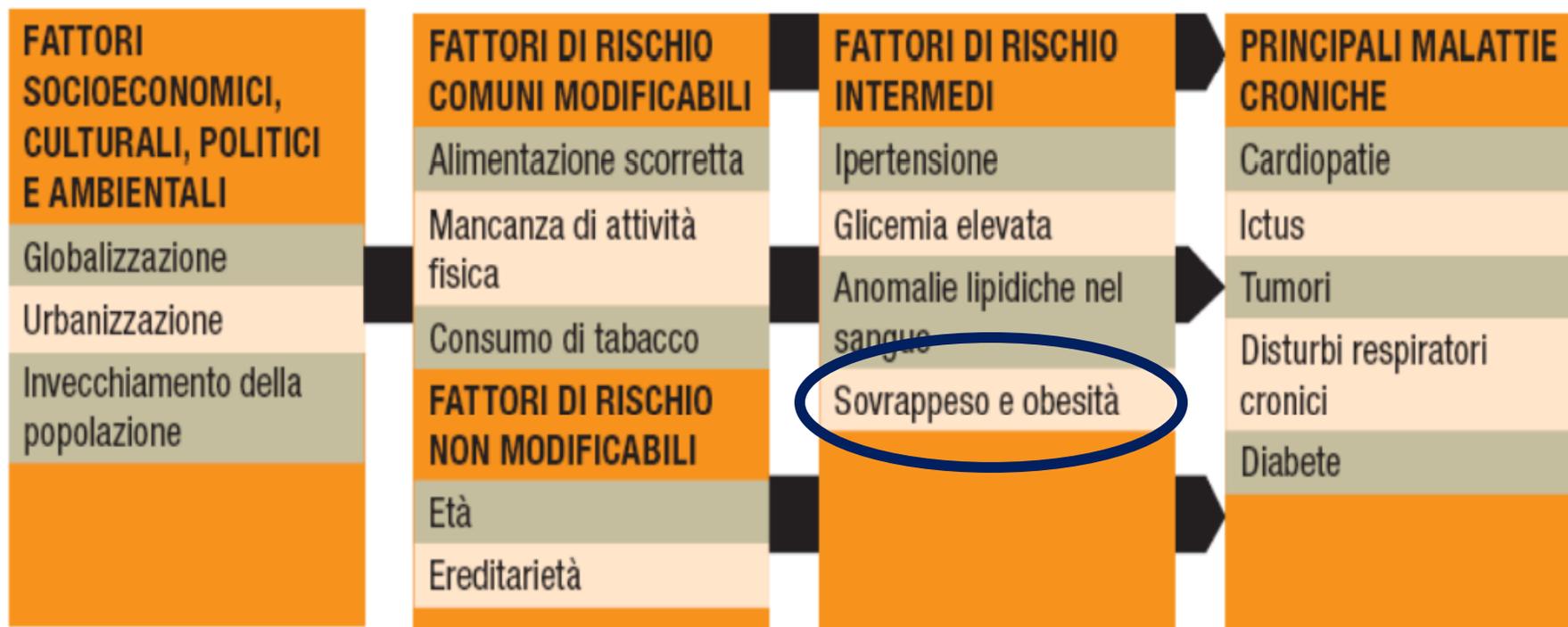
Decessi globali previsti per le diverse cause, qualsiasi età, 2005



il 60% di tutti i decessi è dovuto alle malattie croniche

Alimentazione e Salute

Cause delle malattie croniche



Le Linee Guida per una sana alimentazione italiana



- ❖ 1. Controlla il peso e mantieniti sempre attivo
- ❖ 2. Più frutta e verdura
- ❖ 3. Più cereali integrali e legumi
- ❖ 4. Bevi ogni giorno acqua in abbondanza
- ❖ 5. Grassi: scegli quali e limita la quantità
- ❖ 6. Zuccheri, dolci e bevande zuccherate: meno è meglio
- ❖ 7. Il sale? Meno è meglio
- ❖ 8. Bevande alcoliche: il meno possibile
- ❖ 9. Varia la tua alimentazione: come e perchè
- ❖ 10. Consigli speciali per
- ❖ 11. Attenti alle diete e all'uso degli integratori senza basi scientifiche
- ❖ 12. La sicurezza degli alimenti dipende anche da te
- ❖ 13. Sostenibilità delle diete: tutti possiamo contribuire

1 – Controlla il peso e mantieniti sempre attivo

Il corpo di un uomo adulto è mediamente composto per l'80-85 % da massa magra (liquidi corporei, muscoli, scheletro, visceri, ecc.) e il 15-20% di massa grassa (tessuto adiposo)

Nella donna adulta la percentuale di massa grassa è del 20 - 30 % e può depositarsi a livello addominale (**obesità androide**) o a livello dei fianchi e dei glutei (**obesità ginoide**)

Circonferenza addominale:

♂ < 102 cm

♀ < 88 cm

MODELLI DI DISTRIBUZIONE DEL GRASSO CORPOREO



ANDROIDE

Sede addominale
Grasso viscerale
Waist (W)/Hip (H) >0,85



COMPLICANZE:

Diabete
Colesterolo
Trigliceridi
Gotta
Ipertensione Arteriosa
Calcolosi colecisti
Tumori
Malattie Cardiovascolari
Insulino resistenza



GINOIDE

Sede gluteo-femorale
Grasso sottocutaneo
Waist (W)/Hip (H) >0,8



COMPLICANZE:

Varici
Capillari
Artrosi
Linfedema
Deformazione dei piedi
Osteoartriti

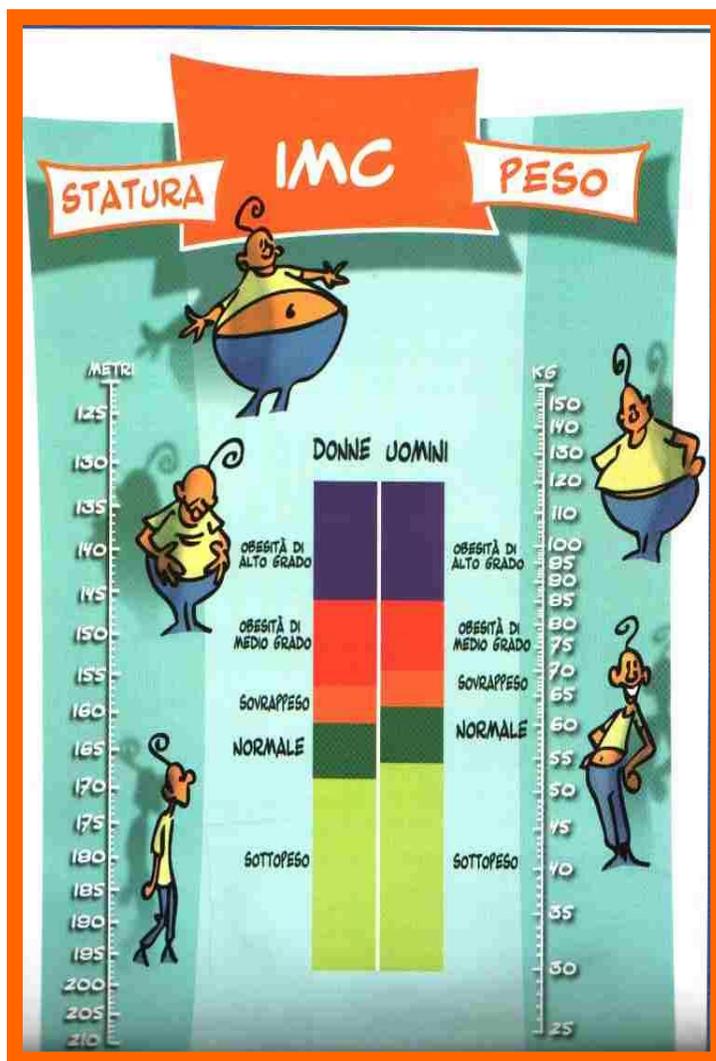
1 – Controlla il peso e mantieniti sempre attivo



Negli ultimi anni gli studi ci hanno dimostrato che **quantità eccessive di grasso corporeo costituiscono un pericolo per la salute**, soprattutto per il rischio d'insorgenza di alcune malattie quali la cardiopatia coronarica, il diabete, l'ipertensione arteriosa, alcuni tipi di cancro così come le problematiche respiratorie (apnee notturne) e ortopediche (legate al sovraccarico delle articolazioni).

Tanto maggiore è l'eccesso di peso dovuto al grasso, tanto maggiore sarà il rischio!

1 – Controlla il peso e mantieniti sempre attivo



Calcolo dell' IMC ?
(Indice Massa Corporea)

$$\text{IMC} = \frac{\text{Peso (Kg)}}{\text{Altezza (m}^2\text{)}}$$

<i>IMC (Kg/m²)</i>	<i>Categoria</i>
< 18,5	Sottopeso
18,5 – 24,9	Normopeso
25 – 29,9	Sovrappeso
30 – 34,9	Obesità I°
35 – 39,9	Obesità II°
> 40	Obesità grave

1 – Controlla il peso e mantieniti sempre attivo



Stesso BMI ma diversa composizione!

1 – Controlla il peso e mantieniti sempre attivo

Siamo macchine...fatte per muoverci!



L'inattività fisica ha un notevole impatto sull'aumento nella prevalenza di malattie non trasmissibili, quali: **sovrappeso e obesità, diabete di tipo 2, alcuni tipi di neoplasie, ipertensione arteriosa, disturbi muscolo-scheletrici.**

L'OMS (Organizzazione Mondiale della Sanità) ha stimato che attualmente: **il 21-25% di neoplasie alla mammella ed al colon, il 27% dei casi di diabete di tipo 2 ed il 30% delle malattie ischemiche sono attribuibili all'inattività fisica.**

1 – Controlla il peso e mantieniti sempre attivo



2 – Più frutta e verdura

Questi alimenti fanno parte della Dieta Mediterranea e sono importanti per il loro contenuto in minerali ed altre sostanze di grande interesse per la salute (flavonoidi, fitoestrogeni, composti solforati e simili).

Così come raccomandano la piramide alimentare e la Dieta Mediterranea, **questi alimenti devono essere alla base della nostra alimentazione quotidiana.**



2 – Più frutta e verdura

I prodotti ortofrutticoli sono un'ottima fonte di vitamine e minerali pertanto maggiore è la varietà dei prodotti consumati, maggiore sarà l'apporto di tali micronutrienti!



- Frutta (ribes, uva, kiwi, fragole, frutti di bosco, arance, mandarini, limoni)
- Verdura (peperoni, pomodori, asparagi, patate, crocifere, rape)



- Frutti e ortaggi di colore rosso e arancione
- Verdure a foglia verde (prezzemolo, spinaci, bietole)

I prodotti ortofrutticoli sono anche un'ottima fonte di minerali: gli ortaggi a foglia verde sono un'ottima fonte di calcio e di ferro mentre la patata e il pomodoro di potassio. Nonostante ne possano contenere in quantità maggiori, i minerali contenuti nei prodotti vegetali hanno, a livello intestinale, un assorbimento minore rispetto a quello degli stessi minerali contenuti negli alimenti di origine animale.

2 – Più frutta e verdura



Ad oggi sono stati identificati circa **30.000 fitocomponenti** nei vegetali

Circa 5-10 mila sono presenti nei vegetali di comune consumo

2 – Più frutta e verdura



Rosso: il licopene (pomodoro, melone e pompelmo rosa)

Viola-blu: antociani (frutti di bosco, uva, prugne e melanzane)

Bianco: polifenoli, flavonoidi (cipolla e mele)

Verde: luteina (spinaci, cavoli, lattuga, piselli, broccoli e kiwi)

Giallo - arancione: carotenoidi (ananas, agrumi, albicocche, cachi, meloni, pesche, carote, peperoni e anche la zucca)

3– Più cereali e legumi

Così come la frutta e la verdura, anche i cereali e i legumi sono alla base della tradizione italiana e in generale mediterranea.

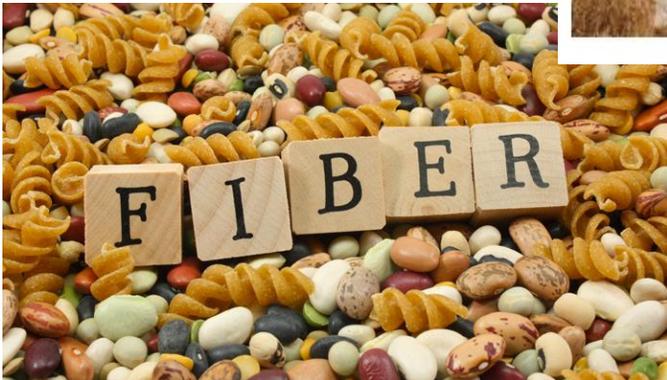
La loro composizione nutrizionale prevede principalmente carboidrati (amido e fibra) e proteine di origine vegetale che, combinandosi, sono in grado di dare una miscela proteica sovrapponibile a quella dei prodotti di origine animale.

Così come raccomandano la piramide alimentare e la Dieta Mediterranea, anche loro devono essere alla base della nostra alimentazione quotidiana.



3- Più cereali e legumi

La **fibra alimentare** di per sè non ha valore nutritivo in quanto non apporta calorie ma è ugualmente molto importante per la **regolazione delle diverse funzioni fisiologiche nell'organismo:**



- Aumenta il volume del cibo ingerito
- Rallenta lo svuotamento gastrico
- Interviene nell'assorbimento degli zuccheri e dei grassi, regolando i livelli ematici di glucosio e colesterolo
- Permette di regolarizzare l'intestino
- È protettiva nei confronti delle malattie croniche

3- Più cereali e legumi

La fibra alimentare si distingue in solubile e insolubile in base alla capacità di assorbire l'acqua. La fibra solubile permette alle feci di avere la giusta consistenza e ne facilita l'espulsione, la fibra insolubile invece regolarizza il transito intestinale garantendone un corretto funzionamento.

- Cereali integrali
- Verdure e Ortaggi



- Legumi
- Frutta fresca



4 – Bevi ogni giorno acqua in abbondanza

Nell'organismo umano l'acqua rappresenta un costituente fondamentale per il mantenimento della vita, ed è anche quello presente in maggiore quantità.

Siccome viene eliminata ogni giorno attraverso la diuresi, la respirazione e la sudorazione **deve essere adeguatamente re - introdotta attraverso l'alimentazione e la normale idratazione.**

- ❖ Assorbimento e trasporto nutrienti
- ❖ Eliminazione scorie metaboliche
- ❖ Regolazione temperatura corporea
- ❖ Elasticità e idratazione dei tessuti e delle mucose
- ❖ Garantisce la giusta consistenza del contenuto intestinale



4 – Bevi ogni giorno acqua in abbondanza

In sintesi

- *Le persone anziane devono abituarsi a bere frequentemente nell'arco della giornata, durante e al di fuori dei pasti, anche quando non avvertono lo stimolo della sete.*
- *È sbagliato evitare di bere per il timore di sudare eccessivamente (sudare è fondamentale per regolare la temperatura corporea) o di ingrassare (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 diarrea), l'acqua perduta deve essere reintegrata adeguatamente e tempestivamente.*

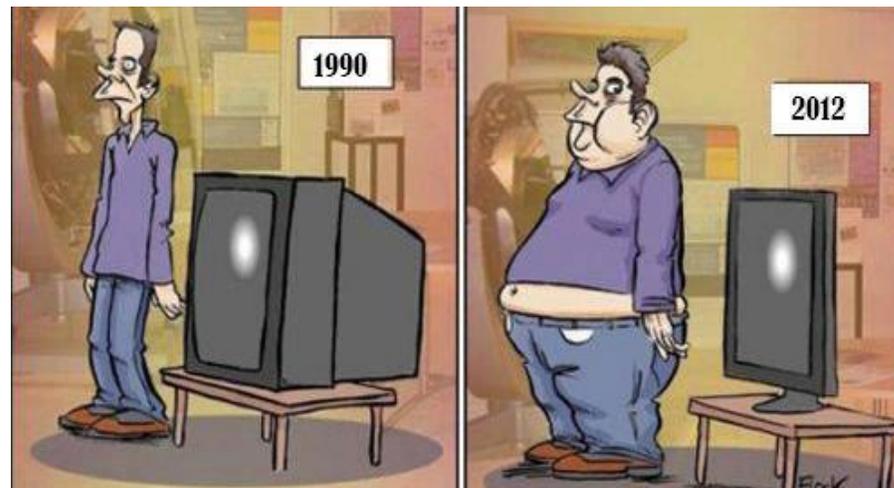


5 – Grassi: scegli quali e limita la quantità

Per mantenere un buono stato di salute è necessario assumere una certa quantità di grassi ...ma è altrettanto opportuno non eccedere!

I grassi forniscono energia in maniera concentrata (energia di riserva, di deposito) e favoriscono l'assorbimento delle vitamine liposolubili (A,D,E e K) nonché dei carotenoidi.

Un eccessivo consumo di grassi nell'alimentazione quotidiana rappresenta però un fattore di rischio importante per l'insorgenza di obesità e malattie cardiovascolari.



5 – Grassi: scegli quali e limita la quantità



3. QUANTI GRASSI, QUALI GRASSI

Secondo le più recenti raccomandazioni, è necessario che nella nostra alimentazione i grassi siano mediamente presenti in modo tale da apportare una quantità compresa tra il 20-25% e il 30-35% della quota calorica giornaliera complessiva. Per quanto riguarda la loro qualità, la ripartizione suggerita è la seguente:

Acidi grassi saturi
Acidi grassi monoinsaturi
Acidi grassi polinsaturi

non più del 7-10% delle calorie totali
fino al 20% delle calorie totali
circa il 7% delle calorie totali
con un rapporto omega-6/omega-3
intorno a 5:1

Nell'alimentazione di tutti i giorni **dovrebbe essere privilegiato l'olio extra vergine d'oliva** sia per le sue proprietà nutrizionali (acidi grassi monoinsaturi) sia per il contenuto di antiossidanti e altre sostanze utili per il nostro benessere.

5 – Grassi: scegli quali e limita la quantità

2. QUANDO IL COLESTEROLO È TROPPO ALTO

Quando la quantità di colesterolo presente nel sangue - e soprattutto quella del colesterolo trasportato nelle lipoproteine a bassa densità (LDL e VLDL) - raggiunge valori elevati, aumenta il rischio che si verifichino danni di tipo aterosclerotico a carico di importanti arterie e organi vitali, tali da facilitare - soprattutto se in presenza anche di altri fattori di rischio, quali fumo, eccesso di peso, sedentarietà, ecc. - la comparsa di gravi malattie. In tali circostanze sono particolarmente a rischio le arterie coronariche e il cuore, fino all'infarto e alla morte improvvisa.

Per prevenire questi possibili danni e proteggere la nostra salute è fondamentale controllare la quantità e la qualità dei grassi consumati e le calorie totali della dieta. Infatti, studi condotti in tutto il mondo hanno dimostrato che ridurre in generale la quantità di grassi alimentari (e in particolare di grassi saturi), del colesterolo e delle calorie ingerite permette spesso di abbassare livelli troppo elevati di colesterolemia, diminuendo così la probabilità di incorrere nelle malattie ad essi associate.



Colesterolo "Buono" - HDL

Le HDL prelevano il colesterolo dalle pareti delle arterie, ostacolando la formazione delle placche aterosclerotiche. Ecco perché il colesterolo HDL è comunemente detto "buono".



Colesterolo "Cattivo" - LDL

Le LDL, al contrario, depositano il colesterolo in eccesso sulle pareti delle arterie, favorendo così la formazione delle placche. Per questo, il colesterolo LDL è definito "cattivo".

6 – Zuccheri, dolci bevande zuccherate: meno è meglio

Gli zuccheri fanno parte della famiglia dei carboidrati pertanto sono in grado di fornire energia di pronto utilizzo e sono facilmente riconoscibili per il loro caratteristico sapore dolce... ma dove si trovano esattamente ?

- ❖ Zucchero da tavola (saccarosio)
- ❖ Latte e yogurt (lattosio)
- ❖ Miele e marmellate
- ❖ Caramelle
- ❖ Dolci e prodotti da forno
- ❖ Frutta fresca (fruttosio)
- ❖ Bevande zuccherate (gasate e non)



6 – Zuccheri, dolci bevande zuccherate: meno è meglio

Gli zuccheri sono facilmente assorbiti e utilizzati, sia pure con diversa rapidità.

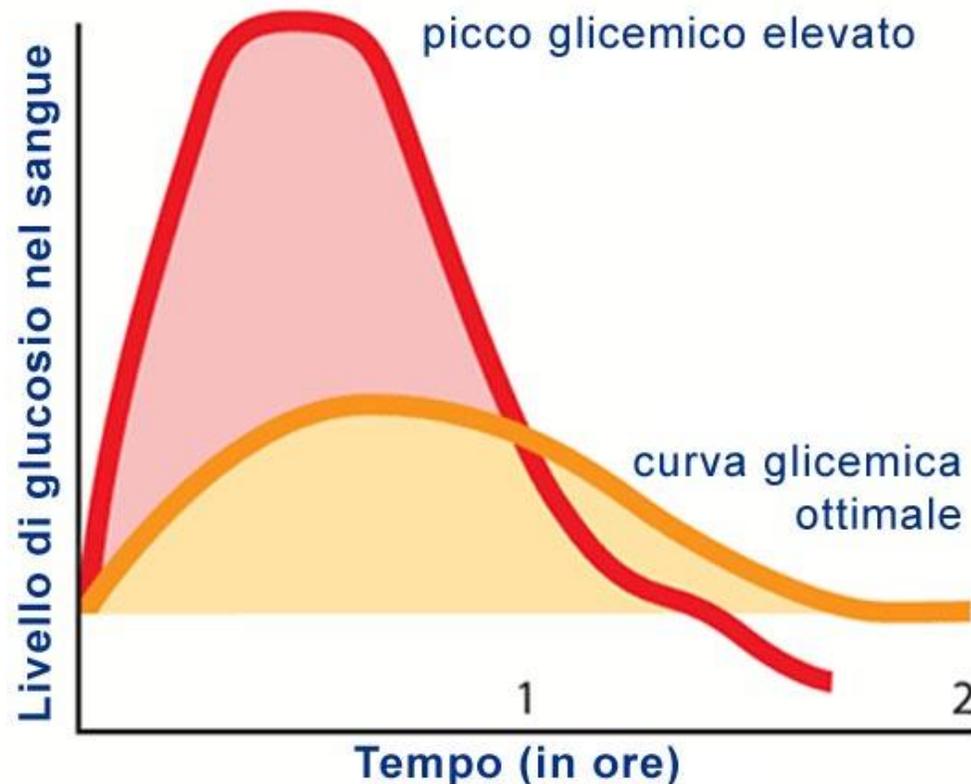
Assumere rilevante quantità di zuccheri senza svolgere alcun tipo di attività motoria fa sì che questi si vadano a depositare sotto forma di tessuto adiposo...per questi motivi è importante non eccedere nel loro consumo.

FALSE CREDENZE SUGLI ZUCCHERI

1. Non è vero che il consumo di zuccheri provochi disturbi nel comportamento del bambino. Approfonditi studi hanno smentito l'ipotesi che lo zucchero (saccarosio) provochi alterazioni del comportamento, quali iperattività. Inoltre, il consumo dello zucchero non ha influenza sulle capacità di apprendimento.
2. Non è vero che il valore calorico e le caratteristiche nutritive dello zucchero grezzo siano diverse da quelle dello zucchero bianco. Lo zucchero grezzo (che si ricava sia dalla canna da zucchero che dalla barbabietola) è semplicemente uno zucchero non totalmente raffinato: le differenze di colore e sapore dipendono dalla presenza di piccole quantità di residui vegetali (melassa) che non vantano particolari significati nutrizionali.
3. Non è vero che i succhi di frutta "senza zuccheri aggiunti" siano privi di zuccheri. Contengono comunque gli zuccheri naturali della frutta – saccarosio, fruttosio e glucosio – nella misura dell'8-10% e quindi forniscono circa 70 kcal per bicchiere (200cc).
4. Le caramelle "senza zucchero", in quanto dolcificate con polialcoli (sorbitolo, xilitolo, e maltitolo), inducono un effetto lassativo nell'adulto quando il loro consumo supera 20 g/giorno, pari a circa 10 caramelle.
5. Non è vero che i prodotti "light" o "senza zucchero" non facciano ingrassare e quindi possano essere consumati liberamente. Molti di questi prodotti apportano calorie anche in notevole quantità. Leggi attentamente l'etichetta nutrizionale e ricordati che l'uso di questi alimenti induce un falso senso di sicurezza che porta a consumare quantità eccessive sia degli alimenti "light" che degli alimenti normali.

6 – Zuccheri, dolci bevande zuccherate: meno è meglio

Curva glicemica



Se assunti in eccessive quantità gli zuccheri causano un rapido innalzamento della curva glicemica che tende poi a scendere velocemente senza dare alcun senso di sazietà.

Inoltre, nelle persone affette da intolleranza glucidica o diabete mellito, l'elevato consumo di zuccheri promuove un peggior controllo glico-metabolico e una maggiore probabilità di scompenso.

6 – Zuccheri, dolci bevande zuccherate: meno è meglio

■ Come comportarsi:

- *Modera il consumo di alimenti e bevande dolci nella giornata, per non superare la quantità di zuccheri consentita.*
- *Tra i dolci preferisci i prodotti da forno della tradizione italiana, che contengono meno grasso e zucchero e più amido, come ad esempio biscotti, torte non farcite, ecc.*
- *Utilizza in quantità controllata i prodotti dolci da spalmare sul pane o sulle fette biscottate (quali marmellate, confetture di frutta, miele e creme).*
- *Limita il consumo di prodotti che contengono molto saccarosio, e specialmente di quelli che si attaccano ai denti, come caramelle morbide, torroni, ecc. Lavati comunque i denti dopo il loro consumo.*
- *Se vuoi consumare alimenti e bevande dolci ipocalorici dolcificati con edulcoranti sostitutivi, leggi sull'etichetta il tipo di edulcorante usato e le avvertenze da seguire.*



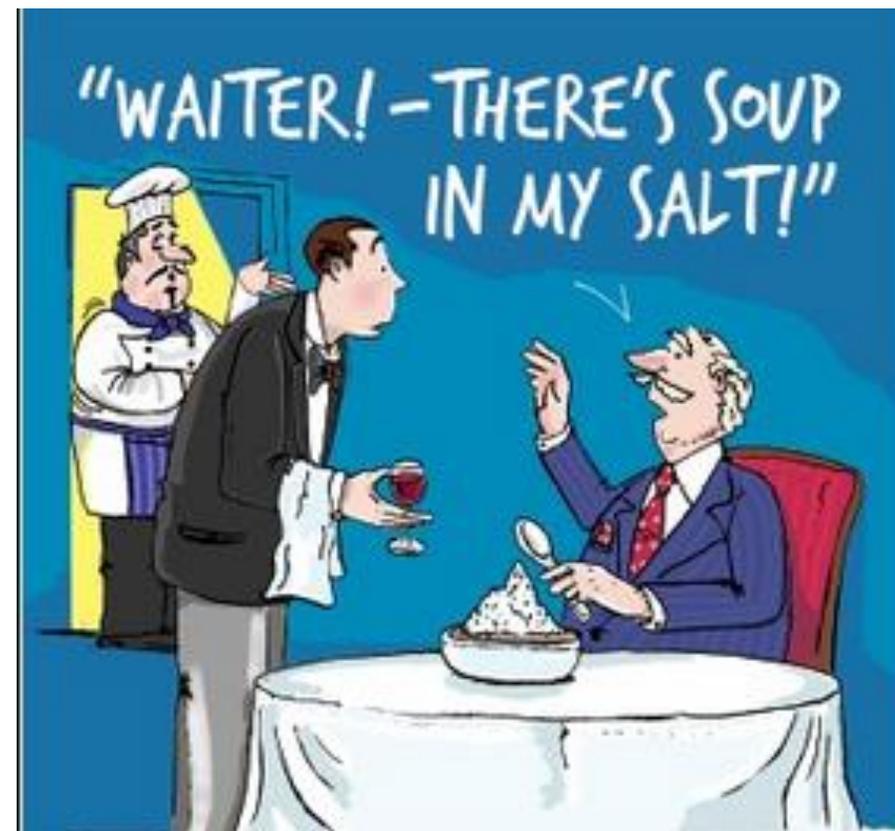
7 – Il sale? Meno è meglio

Il sale è comunemente utilizzato per conservare e insaporire gli alimenti. Si tratta di un composto ottenuto dal cloro e dal sodio, nello specifico 1 g di sale contiene 0,4 g di sodio.

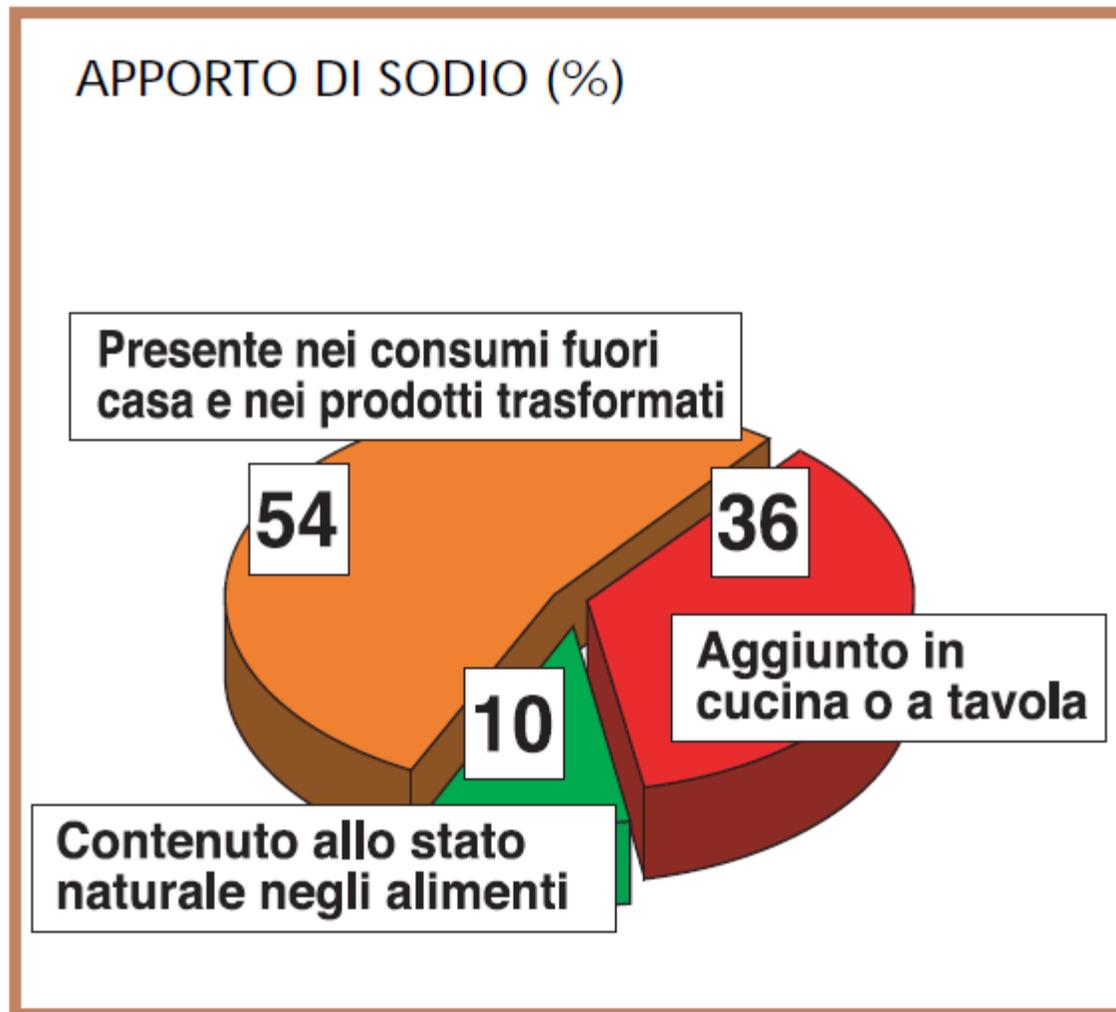
In condizioni normali il nostro organismo elimina giornalmente tra gli 0,1 e gli 0,6 grammi di sodio dunque tale quantità va re-introdotta con la dieta quotidianamente.

È bene sapere però che il sodio è già contenuto per natura negli alimenti, quindi l'aggiunta del sale «da cucina»...non è necessaria!

In Italia il consumo di sale è di circa 10 g al giorno (ovvero 4 g di sodio) !



7 – Il sale? Meno è meglio



Le principali fonti di sodio:

- ✓ Il sodio contenuto naturalmente negli alimenti
- ✓ il sodio presente nel sale «da cucina» aggiunto alle preparazioni casalinghe
- ✓ il sodio contenuto nei prodotti trasformati

7 – Il sale? Meno è meglio

Ridurre la quantità di sale che si consuma giornalmente non è difficile, soprattutto se la riduzione avviene gradualmente. Infatti il nostro palato si adatta facilmente, ed è quindi possibile rieducarlo a cibi meno salati. Entro pochi mesi, o addirittura settimane, questi stessi cibi appariranno saporiti al punto giusto, mentre sembreranno troppo salati quelli conditi nel modo precedente.

Le spezie e le erbe aromatiche possono sostituire il sale o almeno permettere di utilizzarne una quantità decisamente minore, conferendo uno specifico aroma al cibo e migliorandone le qualità organolettiche.

Il succo di limone e l'aceto permettono di dimezzare l'aggiunta di sale e di ottenere cibi ugualmente saporiti, agendo come esaltatori di sapidità.



8 – Bevande alcoliche: il meno possibile

Le bevande alcoliche sono costituite per la maggior parte da acqua e per la restante parte da alcool (o etanolo). Una restante quota minima è costituita da composti aromatici, coloranti, antiossidanti e vitamine.

Acqua a parte, la componente principale delle bevande alcoliche è l'etanolo, sostanza estranea all'organismo e per molti versi tossica.

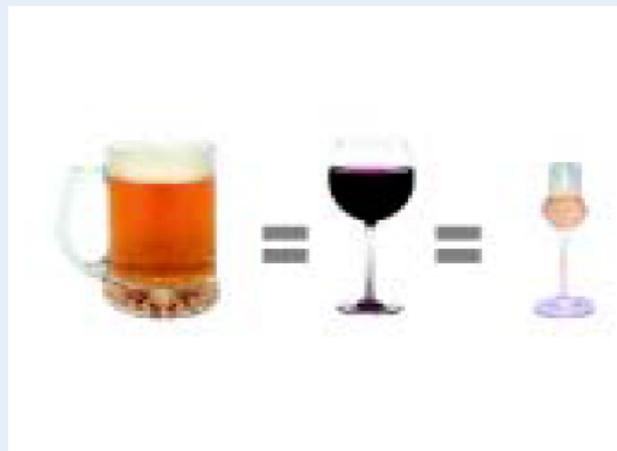
Il corpo umano è in grado di tollerare l'etanolo a patto che si resti entro i limiti di un consumo moderato.

1. DEFINIZIONE DI UNITÀ ALCOLICA (U.A.)

Una Unità Alcolica (U.A.) corrisponde a circa 12 grammi di etanolo; una tale quantità è contenuta in un bicchiere piccolo (125 ml) di vino di media gradazione, o in una lattina di birra (330 ml) di media gradazione o in una dose da bar (40 ml) di superalcolico.

L'equivalente calorico di un grammo di alcol è pari a 7 kcal.

Le U.A. corrispondenti a varie misure di differenti bevande alcoliche sono riportate in Tabella 1.



Il consumo consigliato è:

2-3 unità alcoliche per gli uomini

1 -2 unità alcoliche per le donne

9 – Varia la tua alimentazione: come e perchè

CARBOIDRATI
(4 Kcal/g)

LIPIDI
(9 Kcal/g)

PROTEINE
(4 Kcal/g)

MINERALI

VITAMINE

ACQUA



L'alimentazione dovrebbe contenere tutti i principi nutritivi nelle giuste quantità

È bene però ricordare che *non esiste l'alimento «perfetto» o «completo» che contiene tutte le sostanze indicate nelle giuste quantità*

Di conseguenza il modo più semplice per garantire l'apporto di tutte le sostanze nutrienti indispensabili, è quello di *variare il più possibile le scelte e di combinare opportunamente i diversi alimenti*

9 – Varia la tua alimentazione: come e perché



1° GRUPPO

CEREALI E TUBERI

pane, pasta, riso, mais, orzo, avena, grissini, fette biscottate, patate, ecc.

Apportano: carboidrati complessi, proteine vegetali, fibra alimentare



2° GRUPPO

LATTE E DERIVATI

latte, yogurt, formaggi

Apportano: proteine animali, calcio, grassi saturi



9 – Varia la tua alimentazione: come e perché



3° GRUPPO
CARNE, PESCE E UOVA

Apportano: proteine animali,
ferro e fosforo



4° GRUPPO
LEGUMI

fagioli, piselli, ceci, lenticchie...

Apportano: proteine vegetali,
carboidrati, fibra



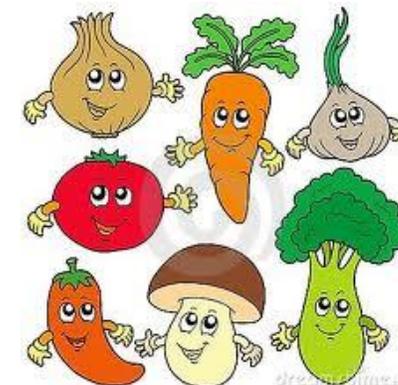
9 – Varia la tua alimentazione: come e perché



5° GRUPPO

FRUTTA E VERDURA

Apportano: vitamine, minerali,
fibra alimentare, zuccheri semplici
(fruttosio)



6° GRUPPO

GRASSI DI CONDIMENTO

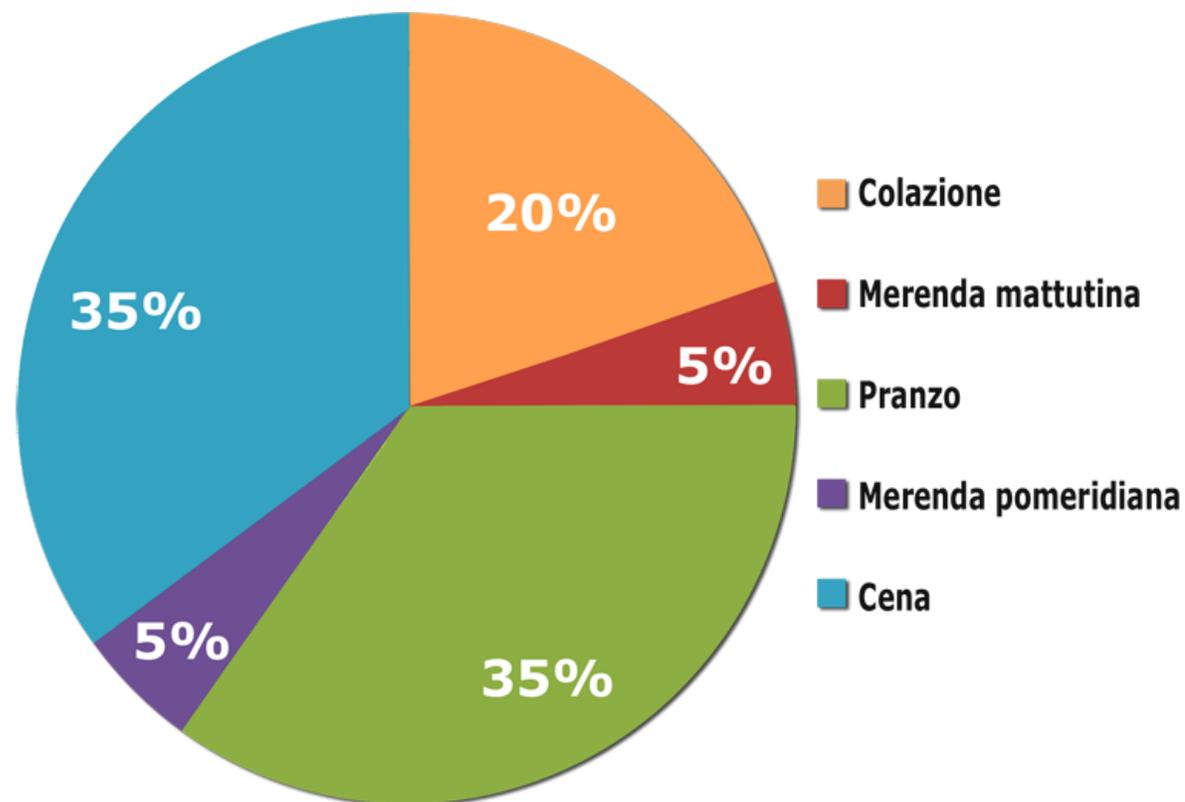
olio, burro, margarina, panna,
lardo, strutto, ecc.

Apportano: grassi, vitamine



9 – Varia la tua alimentazione: come e perché

Suddivisione delle calorie giornaliere tra i 5 pasti



La piramide alimentare...



Porzioni o dimensioni delle porzioni basati sulla frugalità e abitudini locali

Attività fisica regolare
Riposo adeguato
Convivialità
Vino (e altre bevande fermentate alcoliche) con moderazione e rispettando le usanze sociali



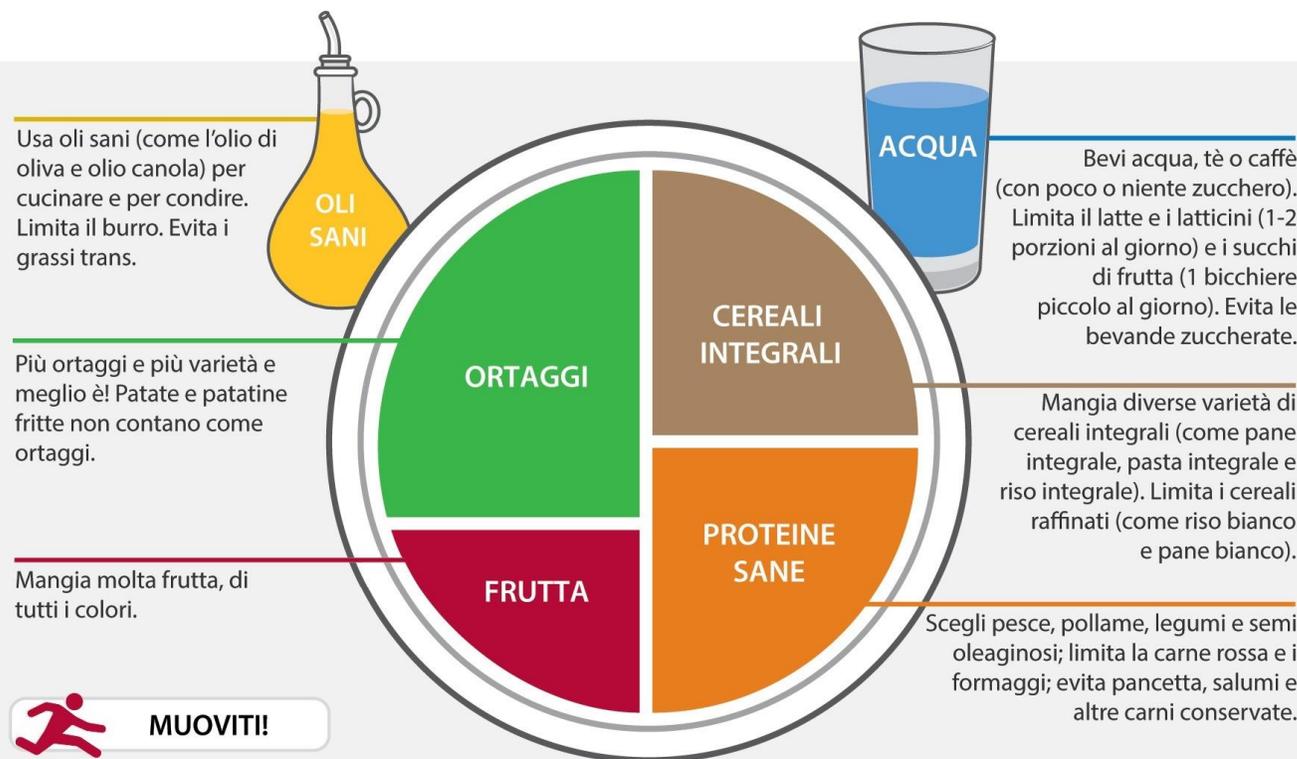
Biodiversità e stagionalità

Prodotti tradizionali, locali e rispettosi dell'ambiente (es. km zero)

Attività Culinarie

...e altre versioni

IL PIATTO DEL MANGIAR SANO



© Harvard University



Harvard T.H. Chan School of Public Health
The Nutrition Source
www.hsph.harvard.edu/nutritionsource

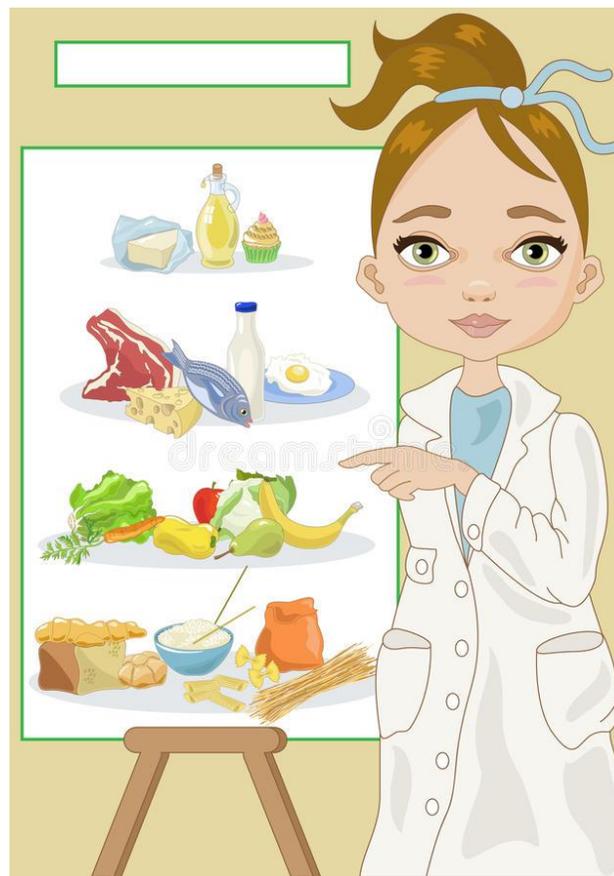
Harvard Medical School
Harvard Health Publications
www.health.harvard.edu



11 – Attenti alle diete e all'uso degli integratori senza basi scientifiche

Affidati sempre a personale qualificato con competenze di nutrizione per perdere peso, consultando anche il tuo medico di base.

*In Italia le uniche figure abilitate sono **Medico Dietologo, Dietista e Biologo Nutrizionista.***



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.

11 – Attenti alle diete e all'uso degli integratori senza basi scientifiche

I REQUISITI ESSENZIALI DI UNA CORRETTA DIETA DIMAGRANTE

- 1) Apporto energetico ragionevolmente inferiore alle reali necessità della persona cui è destinato con un programma complementare di promozione dell'attività fisica.
- 2) Variazioni di peso gradualì, prevalentemente a carico del tessuto adiposo, e senza ripercussioni sulla salute (perdita di massa magra, squilibri metabolici, ecc.).
- 3) Personalizzata, sufficientemente equilibrata e completa, ossia tale da non escludere nessun gruppo di alimenti, per garantire l'apporto di tutti i nutrienti necessari all'organismo.
- 4) Ben distribuita nella giornata e caratterizzata da semplicità di realizzazione e alta accettabilità, così da comportare il minor disagio possibile al paziente.
- 5) Educazione alimentare, ossia che sia in grado di impostare un modello di alimentazione che permetta di cambiare in modo permanente le abitudini alimentari, per far mantenere nel tempo i risultati ottenuti.

11 – Attenti alle diete e all'uso degli integratori senza basi scientifiche

FALSE CREDENZE SU DIETE E INTEGRATORI

1. Non è vero che i carboidrati (o i grassi) facciano ingrassare di per sé. Non bisogna eliminarli dalla dieta per dimagrire, ma semplicemente ridurne il consumo, se eccessivo.
2. Non è vero che esistano un'obesità o un sovrappeso "sani". È meglio prevenire l'eccesso di peso perché, anche se non presenti al momento, a lungo termine è altamente probabile che i problemi metabolici si presentino.
3. Non è vero che mangiare carboidrati la sera faccia ingrassare. Ciò che conta ai fini della perdita di peso sono le quantità di cibo che mangiamo e molto meno l'orario al quale li mangiamo.
4. Non è vero che digiunare prima di fare sport aiuti a dimagrire, anzi svolgere un'attività fisica dopo ore di digiuno significherà avere meno energia per svolgerla. Basta mangiare qualcosa di leggero, tipo un frutto, uno yogurt, della frutta secca, ecc.
5. Non è vero che bere tanto caffè faccia dimagrire. La caffeina per avere un effetto sul metabolismo deve essere somministrata a dosi farmacologiche talmente alte da risultare tossica.
6. Non è vero che esistano infusi o tisane dimagranti di per sé. Un eventuale effetto è dovuto al fatto che riempirsi lo stomaco di liquidi ci induce a mangiare meno.
7. Non è vero che preferire il riso alla pasta, o le gallette o i cracker al pane, aiuti a dimagrire; infatti il contenuto calorico di pasta e riso è simile, mentre quello di cracker e gallette è nettamente superiore a quello del pane.
8. Non è vero che "naturale" sia sinonimo di salutare. Tra i vari prodotti offerti dalla natura, ce ne sono molti che sono addirittura nocivi. Del termine "naturale" si abusa nella promozione di prodotti erboristici o para-farmaceutici. Ricordiamo che anche le vitamine e i minerali in dosi eccessive possono essere pericolosi, così come i principi attivi di molte spezie o erbe aromatiche.
9. Non è vero che esistano alimenti particolari capaci di migliorare la preparazione e/o la prestazione atletica. Quello che è vero è che le abitudini alimentari, buone o cattive, condizionano in modo rilevante l'efficienza metabolica e il rendimento fisico e atletico.
10. Non è vero che lassativi e diuretici servano per dimagrire. Possono indurre una perdita di peso a carico soprattutto dell'acqua e un loro uso improprio può risultare dannoso.

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 dalla 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, poi 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 nessuna 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 COMPORTRARSI

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

Ho sentito dire che....

È vero che l'acqua frizzante fa ingrassare?

In che momento della giornata è preferibile consumare la frutta?

È vero che è meglio non mangiare pane e pasta la sera?

La carne rossa fa male?

I test delle intolleranze funzionano ?



La Dieta Mediterranea

Nel corso degli anni la Ricerca ha presentato *numerosi studi che dimostrano i benefici della dieta mediterranea non solo in termini di longevità e migliore aspettativa di vita ma anche nei confronti della prevenzione e del trattamento delle malattie cardiovascolari, di alcune forme tumorali* (tra cui il carcinoma del colon-retto, della mammella del tratto cervico-cefalico e del tratto gastro-enterico) ma anche sulle più diffuse malattie croniche quali il diabete mellito di tipo 2 e l'obesità



Nel *novembre 2010 il Comitato intergovernativo dell'Unesco ha inserito la Dieta Mediterranea nella Lista dei patrimoni culturali immateriali dell'Umanità*, riconoscendone l'appartenenza a Italia, Marocco, Grecia e Spagna. Tre anni dopo, nel novembre 2013 tale riconoscimento è stato esteso anche a Cipro, Croazia e Portogallo.

La Dieta Mediterranea



Oltre a rappresentare un *vero e proprio stile* di vita, la dieta mediterranea è caratterizzata da un modello nutrizionale rimasto costante nel tempo e nello spazio, costituito principalmente da *olio di oliva, cereali, frutta fresca o secca, verdure, una moderata quantità di pesce, latticini e carne, e molti condimenti e spezie*, il tutto accompagnato da vino o infusi, sempre in rispetto delle tradizioni di ogni comunità.



***Grazie per la
vostra
attenzione***

Dietista Chiara Maiolo

346 963 2639