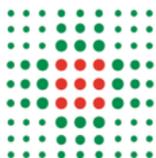


# **VADEMECUM “SANA ALIMENTAZIONE”**



*A cura del Dott. Salvatore Vaccaro*



**SERVIZIO SANITARIO REGIONALE  
EMILIA-ROMAGNA**  
Azienda Unità Sanitaria Locale di Reggio Emilia  
IRCCS Istituto in tecnologie avanzate e modelli assistenziali in oncologia



Il testo è tratto da

*Linee Guida per una Sana Alimentazione Italiana - Revisione 2003*  
*Istituto Nazionale di Ricerca per gli Alimenti e la Nutrizione*

<b>Linee Guida per una Sana Alimentazione Italiana - Revisione 2003</b>	<b>Pag. 4</b>
Controlla il Peso e Mantieniti sempre Attivo	pag. 6
Più Cereali, Legumi, Ortaggi e Frutta	pag. 8
Grassi: Scegli la Qualità e Limita la Quantità	pag. 10
Zuccheri, Dolci e Bevande Zuccherate: nei Giusti Limiti	pag. 14
Bevi ogni giorno Acqua in Abbondanza	pag. 16
Il Sale? Meglio poco	pag. 20
Bevande Alcoliche: se sì, solo in Quantità Controllata	pag. 24
Varia spesso le tue Scelte a Tavola	pag. 28
Consigli Speciali per Persone Speciali	pag. 30
La Sicurezza dei tuoi Cibi dipende anche da Te	pag. 38
<b>I Cinque Colori della Salute</b>	<b>Pag. 41</b>
Verde	pag. 42
Arancione	pag. 43
Rosso	pag. 44
Viola	pag. 45
Bianco	pag. 46

In Italia, prima della sua soppressione per effetto della Spending Review (2012), l'Istituto Nazionale di Ricerca per gli Alimenti e la Nutrizione [INRAN] era l'unico Ente Pubblico le cui attività di Ricerca, Formazione e Divulgazione erano rivolte allo studio degli Alimenti e del loro ruolo nel mantenimento della Salute e nella prevenzione del Rischio di Malattie correlate all'Alimentazione.

Nel 1986, con la collaborazione di numerosi rappresentanti della comunità scientifica nazionale, sono state elaborate le prime "*Linee Guida per una Sana Alimentazione Italiana*", volte a fornire ai consumatori una serie di semplici informazioni ed indicazioni per un'alimentazione equilibrata nel rispetto dei principi della Dieta Mediterranea e della nostra tradizione, adattandole alle esigenze della vita moderna. Queste Linee Guida sono state periodicamente rivalutate, eseguendo delle revisioni di aggiornamento (1997 e 2003).

Il consumatore italiano gode oggi della disponibilità di un'ampia gamma di prodotti dotati di ottime caratteristiche, tanto quelli della tradizione quanto quelli offerti da un settore produttivo agro-industriale che ha già dimostrato di volersi orientare in coerenza con le indicazioni via via fornite dalle Linee Guida dell'INRAN. È quindi fondamentale imparare ad usare gli alimenti disponibili nel modo più corretto.

## LINEE GUIDA PER UNA SANA ALIMENTAZIONE ITALIANA

Le "Linee Guida per una Sana Alimentazione Italiana" - Revisione 2003 sono strutturate in vari capitoli, i quali a loro volta contengono un'ampia parte descrittiva ed una parte finale che riassume il tutto formulando dei Consigli pratici (*Come Comportarsi*).

- \* CONTROLLA IL PESO E MANTIENITI SEMPRE ATTIVO
  - \* PIÙ CEREALI, LEGUMI, ORTAGGI E FRUTTA
  - \* GRASSI: SCEGLI LA QUALITÀ E LIMITA LA QUANTITÀ
  - \* ZUCCHERI, DOLCI E BEVANDE ZUCCHERATE: NEI GIUSTI LIMITI
  - \* BEVI OGNI GIORNO ACQUA IN ABBONDANZA
- 
- \* IL SALE? MEGLIO POCO
  - \* BEVANDE ALCOLICHE: SE SÌ, SOLO IN QUANTITÀ CONTROLLATA
  - \* VARIA SPESSO LE TUE SCELTE A TAVOLA
  - \* CONSIGLI SPECIALI PER PERSONE SPECIALI
  - \* LA SICUREZZA DEI TUOI CIBI DIPENDE ANCHE DA TE

## CONTROLLA IL PESO E MANTIENITI SEMPRE ATTIVO

- \* Il tuo Peso dipende anche da te. Pesati almeno una volta al mese controllando che il tuo Indice di Massa Corporea (*IMC*) sia nei limiti normali.
- \* Qualora il tuo Peso sia al di fuori dei limiti normali, riportalo gradatamente entro tali limiti:
  - ◇ In caso di sovrappeso: consulta il medico, riduci le "entrate" energetiche mangiando meno e preferendo cibi a basso contenuto calorico e che saziano di più (*come ortaggi e frutta*) e 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.
  - ◇ In caso di sottopeso: consulta il medico e comunque mantieni un giusto livello di attività fisica e un'alimentazione variata ed equilibrata, consumando tutti i pasti agli orari abituali.
- \* Abituati a muoverti di più ogni giorno: cammina, sali e scendi le scale, svolgi piccoli lavori domestici, ecc.
- \* Evita le diete squilibrate o molto drastiche del tipo "fai da te", che possono essere dannose per la tua salute. Una buona dieta dimagrante deve sempre includere tutti gli alimenti in maniera quanto più possibile equilibrata.

## CONTROLLA IL PESO E MANTIENITI SEMPRE ATTIVO

Il Peso Corporeo rappresenta l'espressione tangibile del Bilancio Energetico tra Entrate ed Uscite Caloriche. L'energia viene introdotta tramite gli Alimenti (*Cibi/Bevande*) e viene utilizzata per garantire il metabolismo basale, l'attività muscolare, etc. Quantità eccessive di Grasso Corporeo costituiscono un pericolo per la Salute per il rischio di insorgenza di alcune malattie e per le conseguenze meccaniche provocate dal sovraccarico sulle articolazioni. Quando la distribuzione del Grasso Corporeo è prevalentemente sul tronco (*androide, a mela*) il rischio per la salute è maggiore. Calcola il tuo IMC in base alla seguente formula:

$$\text{IMC} = \text{Peso Corporeo (kg)} / [\text{Altezza (m)} \times \text{Altezza (m)}]$$

Classificazione Ponderale	IMC (kg/m <sup>2</sup> )	Rischio di Complicanze
Sottopeso	< 18,5	Basso
Range Normale	18,5 - 24,99	Medio
Sovrappeso	25 - 29,99	Aumentato
Obesità Ia classe	30 - 34,99	Moderato
Obesità IIa classe	35 - 39,99	Elevato
Obesità IIIa classe	40	Molto elevato

## PIÙ CEREALI, LEGUMI, ORTAGGI E FRUTTA

- \* Consuma quotidianamente almeno cinque porzioni al giorno di ortaggi e frutta fresca, e aumenta il consumo di legumi sia freschi che secchi, avendo sempre cura di limitare le aggiunte di oli e di grassi, che vanno eventualmente sostituiti con aromi e spezie.
- \* Consuma regolarmente pane, pasta, riso e altri cereali (*meglio se integrali*), evitando di aggiungere troppi condimenti grassi.
- \* Quando puoi, scegli prodotti ottenuti a partire da farine integrali e non con la semplice aggiunta di crusca o altre fibre (*leggi le etichette*).
- \* Per mettere in pratica questi consigli fai riferimento alle porzioni indicate nella sezione "Varia spesso le tue scelte a tavola" delle presenti Linee Guida.

Questo gruppo di alimenti rappresentano una buona fonte di Amido, Fibra Alimentare, Sali Minerali, Vitamine e Sostanze ad azione protettiva (*antiossidanti, composti solforati, indoli, isoflavoni*).

## PIÙ CEREALI, LEGUMI, ORTAGGI E FRUTTA

Numerosi studi hanno dimostrato che:

- \* Un'alimentazione ricca in Cereali, Legumi, Ortaggi e Frutta protegge dalla comparsa di numerose malattie (*malattie cardiovascolari, dell'apparato respiratorio, dell'apparato digerente, cataratta, diverse forme di tumore, ecc.*);
- \* Il consumo di adeguate quantità di Frutta e Ortaggi assicura un rilevante apporto di nutrienti e nello stesso tempo consente di ridurre la densità energetica della dieta;
- \* La fibra alimentare facilita il raggiungimento del senso di sazietà e sembra in grado di ridurre il rischio di insorgenza di malattie dell'intestino, delle vene, di diabete mellito, di malattie cardiovascolari e del tumore del colon-retto;
- \* Per alcuni minerali presenti nei prodotti ortofrutticoli l'assorbimento intestinale è in genere inferiore rispetto a quello degli stessi minerali contenuti negli alimenti di origine animale.

È importante sottolineare che finora nessuno studio ha dimostrato che la somministrazione di singoli componenti sotto forma di integratori possa dare gli stessi effetti benefici che sono associati all'ingestione di frutta e vegetali. Tali effetti sembrano venir meno nel momento in cui tali composti vengono ad essere ingeriti singolarmente e in forma relativamente concentrata (*integratori o prodotti vari*).

## GRASSI: SCEGLI LA QUALITÀ E LIMITA LA QUANTITÀ

- \* Modera la quantità di grassi ed oli che usi per condire e cucinare. Utilizza eventualmente tegami antiaderenti, cotture al cartoccio, forno a microonde, cottura al vapore, ecc.
- \* Limita il consumo di grassi da condimento di origine animale (*burro, lardo, strutto, panna*).
- \* Preferisci i grassi da condimento di origine vegetale (*soprattutto olio extravergine d'oliva*).
- \* Usa i grassi da condimento preferibilmente a crudo ed evita di riutilizzare i grassi e gli oli già cotti.
- \* Non eccedere nel consumo di alimenti fritti.
- \* Mangia più spesso il pesce, sia fresco che surgelato (*2-3 volte a settimana*).
- \* Tra le carni, preferisci quelle magre ed elimina il grasso visibile.

## GRASSI: SCEGLI LA QUALITÀ E LIMITA LA QUANTITÀ

- \* Se ti piacciono le uova ne puoi mangiare fino a 4 per settimana, distribuite nei vari giorni.
- \* Se consumi tanto latte, scegli preferibilmente quello scremato o parzialmente scremato, che comunque mantiene il suo contenuto in calcio.
- \* Tutti i formaggi contengono quantità elevate di grassi: scegli comunque quelli più magri, oppure consumane porzioni più piccole.
- \* Se vuoi controllare quali e quanti grassi sono contenuti negli alimenti, leggi le etichette.

I Grassi forniscono energia (9 kcal/g), apportano acidi grassi essenziali (acido linoleico [ $\omega$ -6] ed acido linolenico [ $\omega$ -3]) e favoriscono l'assorbimento delle vitamine liposolubili (A, D, E, K) e dei carotenoidi.

Un eccessivo consumo abituale di grassi rappresenta un fattore di rischio per l'insorgenza di obesità, malattie cardiovascolari e tumori.

### *Conosci i differenti tipi di Grassi*

I grassi dei cibi ad elevato tenore di acidi grassi saturi tendono a far innalzare il livello di colesterolo nel sangue ancor più di quanto non faccia l'apporto alimentare del colesterolo stesso.

Fra questi alimenti rientrano soprattutto i prodotti lattiero-caseari (*formaggi, latte intero, panna, burro*), le carni grasse e i loro derivati e certi oli vegetali (*olio di palma e soprattutto olio di cocco*).

I grassi dei cibi ad elevato tenore di acidi grassi insaturi (*monoinsaturi e polinsaturi*) non fanno innalzare il livello di colesterolo nel sangue.

Questi alimenti sono rappresentati soprattutto da oli vegetali (*di semi e di oliva*), noci, nocciole, olive e pesce. In particolare, i grassi del pesce sono ricchi in acidi grassi polinsaturi del tipo omega-3, capaci di far diminuire nel sangue tanto il livello dei trigliceridi quanto la capacità di aggregazione delle piastrine (*ossia il rischio di trombos*), proteggendo così l'organismo dalla possibile insorgenza di malattie cardiovascolari.

## GRASSI: SCEGLI LA QUALITÀ E LIMITA LA QUANTITÀ

Gli acidi grassi trans tendono a far innalzare il livello di colesterolo nel sangue, favorendo inoltre l'aumento del "colesterolo cattivo" rispetto al "colesterolo buono".

Sono presenti naturalmente nei prodotti ricavati dagli animali ruminanti (*carni e latte*) o possono formarsi durante alcuni trattamenti industriali dei grassi vegetali e quindi trovarsi negli alimenti trasformati che li contengono.

## ZUCCHERI, DOLCI E BEVANDE ZUCCHERATE: NEI GIUSTI LIMITI

- \* 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.

### ***FALSE Credenze sugli Zuccheri***

- \* 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.

## ZUCCHERI, DOLCI E BEVANDE ZUCCHERATE: NEI GIUSTI LIMITI

- \* 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.
- \* 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 (200 cc).
- \* 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.
- \* 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.

## BEVI OGNI GIORNO ACQUA IN ABBONDANZA

- \* Asseconda sempre il senso di sete e anzi tenta di anticiparlo, bevendo a sufficienza, mediamente 1,5-2 litri di acqua al giorno. I bambini sono maggiormente esposti a rischio di disidratazione rispetto agli adulti.
- \* Bevi frequentemente e in piccole quantità. Bevi lentamente, soprattutto se l'acqua è fredda: infatti un brusco abbassamento della temperatura dello stomaco può creare le condizioni per pericolose congestioni.
- \* 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.
- \* L'equilibrio idrico deve essere mantenuto bevendo essenzialmente Acqua, tanto quella del rubinetto quanto quella imbottigliata, entrambe sicure e controllate. Ricorda che bevande diverse (*aranciate, bibite di tipo cola, succhi di frutta, caffè, tè*) oltre a fornire acqua apportano anche altre sostanze che contengono calorie (*zuccheri semplici*) o che sono farmacologicamente attive (*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 corporea*) o di ingrassare (*l'acqua non apporta calorie*).

## BEVI OGNI GIORNO ACQUA IN ABBONDANZA

- \* 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 (*stati febbrili o ripetuti episodi di diarrea*), l'acqua perduta deve essere reintegrata adeguatamente e tempestivamente.

### *FALSE Credenze sull'Acqua*

- \* Non è vero che l'acqua vada bevuta tutta al di fuori del pasto. Al limite, se si eccede nella quantità si allungheranno di un poco i tempi della digestione (*per una diluizione dei succhi gastrici*), ma un'adeguata quantità di acqua (*non oltre i 600-700 ml*) è utile per favorire i processi digestivi, perché migliora la consistenza degli alimenti ingeriti.
- \* Non è vero che l'acqua faccia ingrassare. L'acqua non contiene calorie e le variazioni di peso dovute all'ingestione o eliminazione dell'acqua sono momentanee e ingannevoli.

## BEVI OGNI GIORNO ACQUA IN ABBONDANZA

- \* Non è vero che bere molta acqua provochi maggiore ritenzione idrica. La ritenzione idrica dipende più dal sale e da altre sostanze contenute nei cibi che consumiamo che dalla quantità di acqua che ingeriamo.
- \* Non è vero che occorra preferire le acque oligominerali rispetto alle acque maggiormente mineralizzate per mantenere la linea o “curare la cellulite”. I sali contenuti nell’acqua favoriscono l’eliminazione di quelli contenuti in eccesso nell’organismo. Nei bambini, in particolare, sarebbe bene non utilizzare le acque oligominerali in modo esclusivo, ma bisognerebbe alternarle con quelle più ricche di minerali, in quanto una diuresi eccessiva può impoverire di sali minerali un organismo in crescita.
- \* Non è vero che il calcio presente nell’acqua non sia assorbito dal nostro organismo. Ricerche recenti dimostrano il contrario. La capacità dell’intestino umano di assorbire il calcio contenuto nelle acque (*spesso presente in quantità consistente*) è considerata addirittura simile a quella relativa al calcio contenuto nel latte.

## BEVI OGNI GIORNO ACQUA IN ABBONDANZA

- \* Non è vero che il calcio presente nell'acqua favorisca la formazione dei calcoli renali. Le persone predisposte a formare calcoli renali devono bere abbondantemente e ripetutamente nel corso della giornata, senza temere che il calcio contenuto nell'acqua possa favorire la formazione dei calcoli stessi: anzi, è stato dimostrato che anche le acque minerali ricche di calcio possono costituire al riguardo un fattore protettivo.
- \* Non è vero che l'acqua gassata faccia male. Né l'acqua naturalmente gassata né quella addizionata con gas (*normalmente anidride carbonica*) creano problemi alla nostra salute, anzi l'anidride carbonica migliora la conservabilità del prodotto. Solo quando la quantità di gas è molto elevata si possono avere lievi problemi in individui che già soffrano di disturbi gastrici e/o intestinali.
- \* Non è vero che le saune facciano dimagrire. Le saune fanno semplicemente eliminare acqua (*sudore*). Lo stesso organismo provvederà a reintegrare prontamente le perdite, cosicché nell'arco di poche ore il peso tornerà ad essere esattamente quello di prima.

## IL SALE? MEGLIO POCO

- \* Riduci progressivamente l'uso di sale sia a tavola che in cucina.
- \* Al sale comune preferisci il sale arricchito con iodio (*sale iodato*).
- \* Non aggiungere sale nelle pappe dei bambini, almeno per tutto il primo anno di vita.
- \* Limita l'uso di condimenti alternativi contenenti sodio (*dado da brodo, ketchup, salsa di soia, senape, ecc.*).
- \* Insaporisci i cibi con erbe aromatiche (*aglio, cipolla, basilico, prezzemolo, rosmarino, salvia, menta, origano, maggiorana, sedano, porro, timo, semi di finocchio*) e spezie (*pepe, peperoncino, noce moscata, zafferano, curry*).
- \* Esalta il sapore dei cibi usando succo di limone e aceto.
- \* Scegli, quando disponibili, le linee di prodotti a basso contenuto di sale (*pane senza sale, tonno in scatola a basso contenuto di sale, ecc.*).

## IL SALE? MEGLIO POCO

- \* Consuma solo saltuariamente alimenti trasformati ricchi di sale (*snacks salati, patatine in sacchetto, olive da tavola, alcuni salumi e formaggi*).
- \* Nell'attività sportiva moderata reintegra con la semplice acqua i liquidi perduti attraverso la sudorazione.
- \* Esalta il sapore dei cibi usando succo di limone e aceto.

## IL SALE? MEGLIO POCO

Ogni grammo di sale contiene circa 0,4 g di sodio, quindi non sarebbe necessaria l'aggiunta di sale ai cibi, in quanto già il sodio contenuto in natura negli alimenti è sufficiente a coprire le necessità dell'organismo. Solo in condizioni di sudorazione estrema e prolungata i fabbisogni di sodio possono aumentare.

Ogni giorno un adulto ingerisce circa 10 g di sale (4 g di sodio), molto più (*quasi 10 volte*) di quello fisiologicamente necessario. Un consumo eccessivo di sale può favorire l'instaurarsi dell'ipertensione arteriosa (*nelle persone predisposte*).

Inoltre, elevati apporti di sodio aumentano il rischio per alcune malattie del cuore, dei vasi sanguigni e dei reni e sono associati a un rischio più elevato di tumori dello stomaco, a maggiori perdite urinarie di calcio e quindi a un maggiore rischio di osteoporosi.

## IL SALE? MEGLIO POCO

Le fonti di sodio nell'alimentazione sono di varia natura:

- \* il sodio contenuto allo stato naturale negli alimenti (*acqua, frutta, verdura, carne, ecc.*),
- \* il sodio contenuto nel sale aggiunto nella cucina casalinga o a tavola,
- \* il sodio contenuto nei prodotti trasformati (*artigianali e industriali*) nonché nei consumi fuori casa.

Ridurre la quantità di sale che si consuma giornalmente non è difficile, specie se la riduzione avviene gradualmente. 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.

Il Sale Iodato non va confuso con il "sale marino" o con il "sale integrale". Il sale iodato è semplicemente sale comune al quale è stato aggiunto iodio sotto forma di ioduro e/o iodato di potassio.

## BEVANDE ALCOLICHE: SE SÌ, SOLO IN QUANTITÀ CONTROLLATA

- \* Se desideri consumare bevande alcoliche, fallo con moderazione, durante i pasti secondo la tradizione italiana, o in ogni caso immediatamente prima o dopo mangiato.
- \* Fra tutte le bevande alcoliche, dai la preferenza a quelle a basso tenore alcolico (*vino e birra*).
- \* Evita del tutto l'assunzione di alcol durante l'infanzia, l'adolescenza, la gravidanza e l'allattamento, riducila se sei anziano.
- \* Non consumare bevande alcoliche se devi metterti alla guida di autoveicoli o devi far uso di apparecchiature delicate o pericolose per te o per gli altri, e quindi hai bisogno di conservare intatte attenzione, autocritica e coordinazione motoria.
- \* Se assumi farmaci (*compresi molti farmaci che non richiedono la prescrizione medica*), evita o riduci il consumo di alcol, a meno che tu non abbia ottenuto esplicita autorizzazione da parte del medico curante.

- \* Riduci o elimina l'assunzione di bevande alcoliche se sei in sovrappeso od obeso o se presenti una familiarità per diabete, obesità, ipertrigliceridemia, ecc.

Il costituente fondamentale e caratteristico di ogni bevanda alcolica è l'Etanolo, sostanza estranea all'organismo e non essenziale, anzi per molti versi tossica. Pur non essendo un nutriente, l'etanolo apporta una cospicua quantità di calorie ( $7 \text{ kcal/g}$ ) che si sommano a quelle apportate dagli alimenti e possono quindi contribuire a farci ingrassare.

Il corpo umano è per lo più in grado di sopportare l'etanolo senza evidenti danni, a patto che si rimanga entro i limiti di quello che si intende oggi come consumo moderato, vale a dire non più di 2-3 Unità Alcoliche al giorno per l'uomo, non più di 1-2 Unità Alcoliche per la donna e non più di 1 Unità Alcolica per gli anziani.

Una Unità Alcolica corrisponde a circa 12 grammi di etanolo.

### *False credenze sull'Alcol*

- \* Non è vero che l'alcol aiuti la digestione; al contrario la rallenta e produce ipersecrezione gastrica con alterato svuotamento dello stomaco.
- \* Non è vero che il vino faccia buon sangue; è vero invece che un abuso di alcol può essere responsabile di varie forme di anemia e di un aumento dei grassi presenti nel sangue.
- \* Non è vero che le bevande alcoliche dissetino ma, al contrario, disidratano: l'alcol richiede una maggior quantità di acqua per il suo metabolismo, e in più aumenta le perdite di acqua attraverso le urine, in quanto provoca un blocco dell'ormone antidiuretico.
- \* Non è del tutto vero che l'alcol ci riscaldi. In realtà la vasodilatazione di cui è responsabile produce soltanto una momentanea e ingannevole sensazione di calore che in breve, però, comporta un ulteriore raffreddamento che, in un ambiente non riscaldato, aumenta il rischio di assideramento.

## BEVANDE ALCOLICHE: SE SÌ, SOLO IN QUANTITÀ CONTROLLATA

- \* Non è vero che l'alcol aiuti a riprendersi da uno shock: al contrario, provocando vasodilatazione periferica, determina un diminuito afflusso di sangue agli organi interni e soprattutto al cervello.
- \* Non è vero che l'alcol dia forza. Essendo un sedativo produce soltanto una diminuzione del senso di affaticamento e di dolore. Inoltre solo una parte delle calorie da alcol possono essere utilizzate per il lavoro muscolare.

## VARIA SPESSE LE TUE SCELTE A TAVOLA

Scegli quantità adeguate (*porzioni*) di alimenti appartenenti a tutti i diversi gruppi, alternandoli nei vari pasti della giornata.

TABELLA 1 - ENTITÀ DELLE PORZIONI STANDARD NELL'ALIMENTAZIONE ITALIANA			
GRUPPO DI ALIMENTI	ALIMENTI	PORZIONI	PESO (g)
CEREALI E TUBERI	Pane	1 rosetta piccola/ 1 fetta media	50
	Prodotti da forno	2-4 biscotti/ 2,5 fette biscottate	20
		Pasta o riso (*)	1 porzione media
	Pasta fresca all'uovo (*)	1 porzione piccola	120
	Patate	2 patate piccole	200
ORTAGGI E FRUTTA	Insalate	1 porzione media	50
	Ortaggi	1 finocchio/2 carciofi	250
	Frutta o succo	1 frutto medio (arance, mele)	150
		2 frutti piccoli (albicocche, mandarini)	150
		CARNE, PESCE, UOVA, LEGUMI	Carne fresca
Carne stagionata (salumi)	3-4 fette medie prosciutto		50
Pesce	1 porzione piccola		100
Uova	1 uovo		60
Legumi secchi	1 porzione media		30
Legumi freschi	1 porzione media		80-120
LATTE E DERIVATI	Latte	1 bicchiere	125
		(un bicchiere)	125
	Yogurt	1 confezione piccola (un vasetto)	125
	Formaggio fresco	1 porzione media	100
Formaggio stagionato	1 porzione media	50	
GRASSI DA CONDIMENTO	Olio	1 cucchiaino	10
	Burro	1 porzione	10
	Margarina	1 porzione	10

(\*) in minestra metà porzione

# VARIA SPESSE LE TUE SCELTE A TAVOLA

TABELLA 2 - NUMERO CONSIGLIATO DI PORZIONI			
ALIMENTO/GRUPPI ALIMENTI	1700 kcal <sup>(1)</sup>	2100 kcal <sup>(2)</sup>	2600 kcal <sup>(3)</sup>
	PORZIONI GIORNALIERE		
<b>CEREALI, TUBERI</b>			
Pane	3	5	6
Prodotti da forno	1	1	2
Pasta/riso/Pasta all'uovo fresca	1	1	1-2
Patate	1 (a settimana)	2 (a settimana)	2 (a settimana)
<b>ORTAGGI E FRUTTA</b>			
Ortaggi/Insalata	2	2	2
Frutta/Succo di frutta	3	3	4
<b>CARNE, PESCE, UOVA E LEGUMI</b>	1-2	2	2
<b>LATTE E DERIVATI</b>			
Latte/Yogurt	3	3	3
Formaggio fresco/ Formaggio stagionato	2 (a settimana)	3 (a settimana)	3 (a settimana)
<b>GRASSI DA CONDIMENTO</b>			
Olio/Burro/Margarina	3	3	4

<sup>(1)</sup> esempi: bambini oltre i 6 anni; donne anziane con vita sedentaria

<sup>(2)</sup> esempi: adolescenti femmine; donne adulte con attività lavorativa non sedentaria, uomini adulti con attività lavorativa sedentaria

<sup>(3)</sup> esempi: adolescenti maschi, uomini adulti con attività lavorativa non sedentaria o moderata attività fisica

### *Gravidanza*

- \* In gravidanza evita aumenti eccessivi di peso e fai attenzione a coprire i tuoi aumentati fabbisogni in proteine, calcio, ferro, folati e acqua: consuma quindi abitualmente pesce, carni magre, uova, latte e derivati e un'ampia varietà di ortaggi e frutta.
- \* In particolare, durante tutta l'età fertile abbi cura che la tua assunzione di folati copra i tuoi bisogni. In questo modo ridurrai il rischio di alterazioni del tubo neurale (*spina bifida*) nel feto.
- \* In gravidanza non consumare cibi di origine animale crudi o poco cotti e non assumere bevande alcoliche.

L'alimentazione della Gestante non si discosta molto da quella della donna in età fertile.

### *Allattamento*

- \* Durante l'allattamento le tue necessità nutritive sono perfino superiori a quelle della gravidanza: un'alimentazione variata, ricca di acqua, vegetali freschi, pesce, latte e derivati, ti aiuterà a star bene e a produrre un latte del tutto adatto alle esigenze del neonato.
- \* Nel periodo dell'allattamento evita quegli alimenti che possono conferire odori o sapori sgradevoli al tuo latte o scatenare nel lattante manifestazioni di tipo allergico.
- \* Evita le bevande alcoliche e usa con cautela i prodotti contenenti sostanze nervine (*caffè, tè, cacao, bevande a base di cola, ecc.*).

I bisogni nutritivi della donna che allatta sono superiori a quelli della donna in stato di gravidanza, la produzione del latte è un lavoro più gravoso, anche se in parte bilanciato dall'utilizzazione delle riserve di grasso create durante la gravidanza.

### *Bambini e Ragazzi in Età Scolare*

- \* Consuma la prima colazione, suddividi opportunamente la tua alimentazione nel corso della giornata e scegli più frequentemente ortaggi e frutta.
- \* Evita di eccedere nel consumo di alimenti dolci e di bevande gassate, e di concederti con troppa frequenza i piatti tipici del fast-food all'americana.
- \* Dedica almeno 1 ora al giorno all'attività fisica e al movimento (*camminare, giocare all'aperto, ecc.*).

Le abitudini alimentari acquisite da giovani spesso persistono nel tempo: è perciò importante insegnare ai ragazzi fin dalla più tenera età come ottenere il meglio dai cibi che abbiamo a disposizione

### *Adolescenti*

- \* Evita di adottare - al di fuori di ogni controllo - schemi alimentari particolarmente squilibrati e monotoni, solo perché "di moda".
- \* Fai particolare attenzione, specialmente se sei una ragazza, a coprire i tuoi aumentati bisogni in ferro e calcio: seguire alcune tendenze in voga presso i giovani che portano ad escludere dalla dieta alimenti come carne e pesce (*ottime fonti di ferro*) e latte e derivati (*ottime fonti di calcio*) rende molto difficile questa copertura e quella della vitamina B12 e non trova giustificazioni scientifiche.
- \* Periodo particolarmente importante, attenzione ai segnali che potrebbero mettere in evidenza un eventuale Disturbo del Comportamento Alimentare.

### *Donne in Menopausa*

- \* Sfrutta l'eventuale aumentata disponibilità di tempo libero per praticare una maggiore attività motoria e per curare la tua alimentazione: impara a non squilibrare mai la dieta e tieni sempre a mente che, dato che ogni cibo ha un suo preciso ruolo nel contesto dell'alimentazione quotidiana, non devi mai eliminare indiscriminatamente interi gruppi di alimenti a favore di altri.
- \* Non esagerare con latte e formaggi, nonostante il loro cospicuo contenuto in calcio; se del caso, preferisci il latte scremato e, tra i formaggi, scegli quelli a minor contenuto in grassi e di sale.
- \* Consuma tutti i giorni e in abbondanza frutta fresca e ortaggi. Usa preferibilmente l'olio d'oliva extravergine.
- \* Tieni sempre a mente che anche in menopausa il sovrappeso e l'obesità, la sedentarietà, la stitichezza, il fumo di sigaretta e l'abuso dell'alcol rappresentano importanti fattori di rischio.

L'alimentazione della donna sana in menopausa deve ricalcare la dieta della donna sana adulta.

### *Anziani*

- \* Sforzati di consumare sistematicamente una dieta variata e appetibile.
- \* Evita il ricorso troppo frequente a pasti freddi, piatti precucinati o riscaldati.
- \* Scegli gli alimenti sulla base delle condizioni del tuo apparato masticatorio, anche per facilitare i processi digestivi (*nell'anziano meno efficienti*) e preparali in modo adeguato come ad esempio: tritare le carni, grattugiare o schiacciare frutta ben matura, preparare minestre, purea e frullati, scegliere un pane morbido o ammorbidirlo in un liquido, ecc.
- \* Evita pasti pesanti e frazioni l'alimentazione in più occasioni nell'arco della giornata.
- \* Fai una buona prima colazione comprendente anche latte o yogurt. Conserva un peso corporeo accettabile, continuando a mantenere, se possibile, un buon livello di attività motoria ed evitando di abusare di condimenti grassi e di dolci.

## CONSIGLI SPECIALI PER PERSONE SPECIALI

- \* Riduci i grassi animali, scegli frequentemente il pesce e le carni alternative (*pollo, tacchino, coniglio, ecc.*), non esagerare con i formaggi.
- \* Consuma spesso legumi, frutta e ortaggi freschi.
- \* Non eccedere con il consumo di bevande alcoliche e con l'aggiunta del sale da cucina. Salvo specifiche indicazioni l'alimentazione indicata nella terza età non differisce qualitativamente da quella dell'adulto, anche se il bisogno in energia diminuisce. Varia le scelte di alimenti, anche per ridurre i rischi di ingerire in modo ripetuto sostanze estranee presenti negli alimenti, che possono essere dannose.



## LA SICUREZZA DEI TUOI CIBI DIPENDE ANCHE DA TE

- \* In particolare, per anziani, lattanti, bambini e donne in stato di gravidanza, è necessario evitare del tutto il consumo di alimenti animali crudi o poco cotti, quali ad esempio: uova poco cotte o salse a base di uova crude (*zabaione, maionese fatta in casa*), carne al sangue, pesce crudo, frutti di mare crudi.
- \* Fai attenzione alle conserve casalinghe (*specie sott'olio o in salamoia*). Devono essere preparate rispettando scrupolose norme igieniche. Non assaggiare mai una conserva sospetta.
- \* Non lasciare raffreddare un alimento già cotto fuori dal frigorifero troppo a lungo e senza coprirlo. Andrebbe messo in frigorifero al massimo entro due ore dalla cottura (*un'ora se d'estate*). Quando utilizzi avanzi, riscaldali fino a che non siano molto caldi anche al loro interno.
- \* Non scongelare gli alimenti di origine animale a temperatura ambiente. Se non li puoi cucinare direttamente, riponili in anticipo in frigorifero o mettili a scongelare nel microonde.
- \* Nel frigorifero evita il contatto tra alimenti diversi, conservando gli avanzi in contenitori chiusi, le uova nel loro contenitore d'origine, ecc.

# LA SICUREZZA DEI TUOI CIBI DIPENDE ANCHE DA TE

- \* Non avere un'eccessiva fiducia nella capacità del frigorifero di conservare troppo a lungo i tuoi cibi: non svolge alcuna azione di bonifica e non conserva in eterno gli alimenti.

4. TECNICHE DI COTTURA E MODIFICAZIONI NUTRIZIONALI			
TECNICHE DI COTTURA	TEMPERATURA RAGGIUNTA	ASPETTI IGIENICI	ASPETTI NUTRIZIONALI
Lessatura	100 (120) <sup>1</sup> °C	Distruzione di tutti i batteri patogeni, ma non delle spore né di tutte le tossine <sup>2</sup>	Nei vegetali parziale perdita di sali minerali e vitamine nel liquido di cottura. Permette di condire a crudo
Cottura a vapore	< 100°C	Distruzione di tutti i batteri patogeni, ma non delle spore né di tutte le tossine <sup>2</sup>	Minore perdita di sali minerali e vitamine rispetto alla lessatura. Permette di condire a crudo
Cottura al forno tradizionale	180-220°C	Rapida sterilizzazione in superficie, con distruzione di tutti i batteri patogeni e delle spore e inattivazione di tutte le tossine batteriche <sup>3</sup>	Permette un uso ridotto di grassi
Cottura alla griglia / piastra	>200°C	Rapida sterilizzazione in superficie, con distruzione di tutti i batteri patogeni e delle spore e inattivazione di tutte le tossine batteriche <sup>3</sup>	Nelle parti superficiali, se carbonizzate, formazione di agenti cancerogeni. Permette di eliminare l'uso di grassi da condimento
Frittura	>180-190°C	Rapida sterilizzazione in superficie, con distruzione di tutti i batteri patogeni e delle spore e inattivazione di tutte le tossine batteriche <sup>3</sup>	Il prodotto assorbe molto olio ed è quindi molto ricco di grassi. Con le alte temperature l'olio si degrada con sviluppo di sostanze nocive <sup>4</sup>

<sup>1</sup> In pentola a pressione.

<sup>2</sup> Per le ricette che contengono uova, carne e pesce, in caso di lessatura il tempo di ebollizione dell'acqua non dovrebbe essere inferiore a 10 minuti; in caso di cottura a vapore, i tempi di esposizione al vapore acqueo devono essere più lunghi, in proporzione alla dimensione e al tipo di prodotto.

<sup>3</sup> Se il tempo di cottura non è adeguato alle dimensioni dell'alimento in modo da assicurare una cottura completa fino al cuore del prodotto, c'è il rischio che le parti interne non vengano riscaldate.

<sup>4</sup> È importante non riutilizzare l'olio di frittura.

# I CINQUE COLORI DELLA SALUTE



## I CINQUE COLORI DELLA SALUTE



La Frutta e la Verdura contengono elementi molto preziosi per il nostro organismo (*acqua, zuccheri, vitamine, sali minerali, fibra*). Recenti studi pongono l'attenzione nutrizionale verso speciali composti organici di origine vegetale, detti "Phytochemicals", che potenziano le nostre difese, proteggendoci dalle più comuni patologie e riducendo il rischio di sviluppare tumori, diabete, patologie cardiache e coronariche. Queste sostanze, presenti nelle piante, catturano l'energia del sole e la trasformano in colori, dando così a frutta ed ortaggi i loro caratteristici colori vivaci ed invitanti. Oltre ad essere responsabili dei colori, essi sono preziosi per due motivi:

- \* si trasformano in un vero e proprio scudo protettivo per il nostro organismo;
- \* aiutano a mantenerci in forma senza bisogno di integratori.

Ricordiamoci che un'alimentazione variata e completa di frutta ed ortaggi nutre in maniera sana ed equilibrata. Per dare al nostro organismo la giusta quantità di Phytochemicals è consigliato consumare **cinque** porzioni di frutta e verdura al giorno.

# I CINQUE COLORI DELLA SALUTE

## VERDE

Phytochemicals con azione antiossidante: **Clorofilla e Carotenoidi**

- \* Riducono il rischio di sviluppare tumori e patologie cardiovascolari
- \* Favoriscono la trasmissione nervosa e le contrazioni neuromuscolari
- \* Modulano il tono vascolare
- \* Esplicano azione protettiva su denti, ossa, occhi e sistema immunitario

Agretti, Asparagi, Basilico, Bietola, Broccoletti, Broccoli, Carciofo, Cavolo, Cetriolo, Cicoria, Cime di Rapa, Indivia, Kiwi, Lattuga, Lime, Prezzemolo, Rucola, Spinaci, Uva Bianca, Zucchine

## I CINQUE COLORI DELLA SALUTE: ARANCIONE

Phytochemical con potente azione provitaminica ed antiossidante:  
 **$\beta$ -carotene**

- \* Intervengono nella crescita, riproduzione e mantenimento dei tessuti epiteliali, nella visione
- \* Mantengono integri i vasi sanguigni
- \* Stimolano le difese immunitarie, la cicatrizzazione delle ferite e favoriscono l'assorbimento del ferro contenuto nei vegetali

Albicocca, Arancia, Carota, Clementina, Cachi, Limone,  
Mandarino, Melone, Nespola, Nettare, Papaya, Peperone,  
Pesca, Pompelmo, Zucca

# I CINQUE COLORI DELLA SALUTE: **ROSSO**

Phytochemicals con potente azione antiossidante: **Licopene ed Antocianine**

- \* Riducono il rischio di sviluppare tumori e patologie cardiovascolari e sono importanti per la protezione del tessuto epiteliale
- \* Svolgono azioni protettive nei confronti del cuore, rafforzano la memoria e proteggono le vie urinarie

Anguria, Arancia Rossa, Barbabietola, Ciliegia, Fragola, Peperone Rosso, Pomodoro, Rapa Rossa, Ravanello

## I CINQUE COLORI DELLA SALUTE: VIOLA

Phytochemicals con potente azione antiossidante: **Antocianine**

- \* Riducono il rischio di sviluppare tumori e patologie cardiovascolari
- \* Proteggono le vie urinarie
- \* Hanno azione anti-invecchiamento nei confronti della pelle, della perdita di memoria
  - \* Hanno azione preventiva nei confronti della visione, della struttura dei capillari sanguigni
  - \* Regolano la funzione intestinale

Cavolo Cappuccio, Fichi, Frutti di Bosco (*lamponi, mirtilli, more, ribes*), Melanzane, Prugne, Radicchio, Uva Nera

## I CINQUE COLORI DELLA SALUTE: BIANCO

Phytochemical con potente azione antiossidante: **Quercetina**

- \* Riducono il rischio di sviluppare tumori, patologie cardiovascolari ed ipertensione
- \* Riducono i livelli di colesterolo e l'invecchiamento cellulare
- \* Rinforzano il tessuto osseo ed i polmoni

Aglio, Banana, Cavolfiore, Cipolla, Finocchio, Frutta in Guscio, Funghi, Invidia, Mela, Pera, Porro, Sedano