



Varietà, proporzione
e moderazione
Le parole chiave
della sana alimentazione

Tratto da:

- *Manuale della rete Workplace Health Promotion Lombardia*
(www.retewhplombardia.org)
- *Linee guida per una sana alimentazione italiana*
dell'Istituto Nazionale di Ricerca per gli Alimenti e la Nutrizione
(www.inran.it)

Indice

Premessa pag. 2

A

Una sana alimentazione italiana 4

B

Mantieniti in forma! 6

C

Consigli speciali per persone speciali 26

D

La sicurezza dei tuoi cibi dipende anche da te 34

E

Ecco la sintesi 40

F

Alla fine... non buttare tutto in fumo! 48

G

Piramide alimentare IV

Premessa

A



Tutta la comunità scientifica è d'accordo sul fatto che esista uno stretto legame tra una corretta alimentazione e una vita in buona salute.

Per mantenersi in salute e in forma bisogna essere attivi tutti i giorni ed alimentarsi in modo adeguato dal punto di vista nutrizionale sia sul piano qualitativo che quantitativo.

La prima regola da rispettare per la corretta salute alimentare è prestare attenzione ai nutrienti nei singoli alimenti o pietanze e verificare che le entrate caloriche siano sempre proporzionate al dispendio energetico.

Quando questo equilibrio non è rispettato, c'è il rischio dell'insorgenza di situazioni di sovrappeso e di obesità.

I principali alleati per evitare l'insorgenza dell'obesità sono: l'adozione di una dieta equilibrata e lo svolgimento giornaliero di attività fisica.

È sufficiente svolgere un'attività fisica di moderata intensità. Camminare per almeno mezz'ora giorno è sicuramente una buona abitudine.

Per quanto concerne la corretta alimentazione, è importante seguire una dieta variata e bilanciata nella quale ciascun alimento contribuisca con le proprie specificità a garantire un apporto completo di nutrienti per la salute.

Un'alimentazione monotona e basata sempre e solo sullo stesso alimento può portare a disturbi e malattie da carenze e/o squilibri. Infatti, escluso il latte materno nei primi sei mesi di vita, non esiste l'alimento ideale e completo. Ogni alimento ha caratteristiche nutrizionali proprie e può essere sostituito solo da altri con proprietà analoghe. Ciò non toglie che un alimento, alla luce del suo profilo nutrizionale, possa risultare il più adatto per una dieta mirata ed equilibrata.

Una sana alimentazione italiana

B



10 indicazioni tratte dalle “Linee Guida” dell’INRAN*

B

1

Controlla il peso e mantieniti sempre attivo



2

Più cereali, legumi, ortaggi e frutta



3

Grassi: scegli la qualità e limita la quantità



4

Zuccheri, dolci e bevande zuccherate: nei giusti limiti



5

Bevi ogni giorno acqua in abbondanza



6

Il sale?
Meglio poco



7

Bevande alcoliche: se sì, solo in quantità controllata



8

Varia spesso le tue scelte a tavola



9

Consigli speciali per persone speciali



10

La sicurezza dei tuoi cibi dipende anche da te



* INRAN: Istituto Nazionale di Ricerca per gli Alimenti e la Nutrizione
(www.inran.it)

Mantieniti in forma!

C



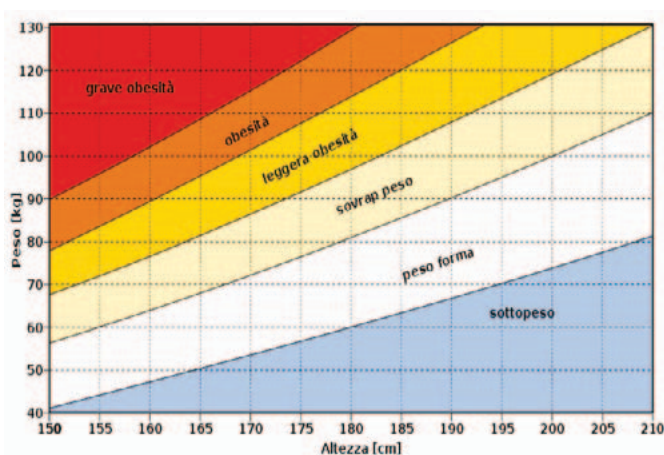
Sovrappeso e obesità sono fattori di rischio per infarto, ictus, diabete, tumori e mortalità precoce in genere

1

Controlla il peso e mantieniti sempre attivo



Incrocia il tuo peso e la tua altezza e verifica se sei sovrappeso



Valutiamo il nostro peso con l'Indice di Massa Corporea e la circonferenza vita

Cos'è l'IMC

L'IMC è un metodo che ci aiuta a verificare se il nostro peso è nell'intervallo della normalità o no. Si calcola con questa formula: kg/m^2 ; dove kg è il nostro peso - misurato la mattina a digiuno - e m l'altezza espressa in metri. L'intervallo normopeso per gli adulti è tra 18,5 e 24,9.

La circonferenza della vita è una misura indiretta di adiposità centrale, fortemente correlata al rischio di patologie cardiovascolari.

Mantieniti in forma!

C

Che fare?

Quali sono le misure limite?

Per le donne 88 cm, per gli uomini 102.

Non esiste un “peso ideale”.

È più saggio valutare il sovrappeso - o sottopeso - reali del nostro corpo per tendere ad un peso corrispondente al miglior stato di salute possibile.

Lentezza e costanza sono le parole chiave: piccoli cambiamenti per continuare nel tempo e non dimenticare la necessità del movimento, senza il quale non si raggiunge il vero benessere. Per rieducare il segnale di appetito, iniziamo da un buon bilanciamento delle energie nell'arco della giornata: un buon apporto calorico nella prima colazione (almeno il 20% delle calorie giornaliere), un pranzo che apporti il 35-40% del fabbisogno giornaliero di energia e la sera un'alimentazione “leggera” che fornisca non più del 30% delle calorie giornaliere. Così il nostro corpo parte a pieno regime in armonia con i cicli ormonali naturali e rallenta il proprio ritmo alla sera, limitando l'accumulo notturno.



Attività motoria...

Camminare, correre, salire le scale, frequentare una palestra, nuotare in piscina o andare in bicicletta... anche in casa.

Perché

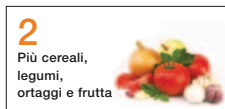
Ogni forma di movimento praticata con regolarità fa bene e contribuisce al benessere del nostro organismo. In qualunque momento possiamo svolgere tante diverse attività che richiedono poco tempo e nessuna spesa.

Quando

- Saliamo le scale: anche una sola rampa al giorno, nell'arco di un anno, si traduce in piani e piani!
- Per andare al lavoro, parcheggiamo un po' più lontano o scendiamo dall'autobus una fermata prima: faremo una benefica camminata a inizio e fine giornata. Anche la bicicletta può essere una valida alternativa.
- Cominciamo facendo piccole cose in più, potremo poi lanciarcì in un'attività sportiva con maggiore facilità!

C

Più cereali integrali, legumi, ortaggi e frutta



Questi alimenti sono importanti perché apportano carboidrati (soprattutto amido e fibra), ma anche vitamine, minerali ed altre sostanze di grande interesse per la salute. Integrali e legumi sono anche buone fonti di proteine. Numerosi studi hanno dimostrato che un'alimentazione ricca in cereali integrali, legumi, ortaggi e frutta protegge dalla comparsa di numerose malattie molto diffuse nei paesi sviluppati, in particolare diverse forme di tumore e malattie cardiovascolari (patologie delle arterie coronarie, ipertensione, infarto), cataratta, malattie dell'apparato respiratorio (asma e bronchiti), malattie dell'apparato digerente (diverticolosi, stipsi), ecc. Il consumo di adeguate quantità (5 porzioni al giorno) di frutta e ortaggi assicura, inoltre, un rilevante apporto di micronutrienti importanti (vitamine, minerali, acidi organici) e nello stesso tempo consente di ridurre la quantità di energia (calorie) della dieta, sia perché il tenore in grassi e l'apporto calorico complessivo sono limitati, sia perché il potere saziante di questi alimenti è particolarmente elevato.



Mantieniti in forma!

Perché forniscono fibra

C

I cereali integrali e derivati, i legumi, gli ortaggi e la frutta rappresentano inoltre buone fonti di fibra alimentare. La fibra alimentare di per sé non ha valore nutritivo o energetico (se si eccettua la piccola quantità di energia proveniente dagli acidi grassi formatisi per fermentazione nel colon), ma è ugualmente molto importante per la regolazione di diverse funzioni fisiologiche nell'organismo.

Essa è costituita per la maggior parte da carboidrati complessi, non direttamente utilizzabili dall'organismo umano. Alcuni di questi composti (cellulosa, emicellulosa e lignina) sono insolubili in acqua, e agiscono prevalentemente sul funzionamento del tratto gastrointestinale, ritardando lo svuotamento gastrico e facilitando nell'intestino il transito del bolo alimentare e l'evacuazione delle feci. Invece altri composti (pectine, gomme e mucillagini) sono solubili in acqua - nella quale formano dei gel resistenti - e regolano l'assorbimento di alcuni nutrienti (ad esempio zuccheri e grassi) riducendolo e rallentandolo, contribuendo così al controllo del livello di glucosio e di colesterolo nel sangue.



Principali alimenti ricchi in fibra

Legumi	fagioli, fave, ceci, lenticchie, piselli
Cereali e derivati	pasta, biscotti, pane e cereali da colazione (soprattutto se integrali), prodotti da forno, orzo perlato
Verdura e ortaggi	carciofi, cavoli, cicoria, carote, melanzane, barbabietole, funghi, agretti, finocchi
Frutta fresca	pere, mele, fichi, banane, kiwi, lamponi, fichi d'India, ribes
Frutta secca in guscio	noci, nocciole, mandorle
Frutta essiccata	albicocche secche, fichi secchi, mele essiccate, uva passa, prugne secche, castagne secche

C

Come comportarsi:

- Consuma quotidianamente almeno 5 porzioni di ortaggi e frutta fresca, e il consumo almeno 3 volte a settimana 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 pane, pasta, riso e altri cereali integrali, evitando di aggiungere troppi condimenti.

Mantieniti in forma!

Grassi

Come comportarsi:

- 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, ecc.).
- 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.
- Consuma alimenti fritti non più di 1 volta a settimana.
- Mangia più spesso il pesce, sia fresco che surgelato (2-3 volte a settimana).
- Tra le carni, preferisci quelle bianche che sono meno ricche di grassi saturi ed elimina il grasso visibile.
- Se ti piacciono le uova ne puoi mangiare fino a 2 per settimana.
- Utilizza latte scremato o parzialmente scremato, che comunque mantiene il suo contenuto in calcio.
- Tutti i formaggi contengono quantità elevate di grassi: consumane porzioni più piccole.
- Se vuoi controllare quali e quanti grassi sono contenuti negli alimenti, leggi le etichette nutrizionali.

3

Grassi: scegli la qualità e limita la quantità



Zuccheri

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.

4

Zuccheri, dolci e
bevande zuccherate:
nei giusti limiti

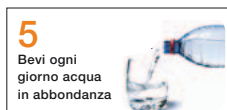


C

Mantieniti in forma!

Acqua

Come comportarsi:



C

- Asseconda sempre il senso di sete e anzi tenta di anticiparlo, bevendo a sufficienza, mediamente 1,5-2 litri di acqua al giorno. Ricorda inoltre che 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 (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 semplici) o che sono farmacologicamente attive (ad esempio 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).
- 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.



L'acqua nell'organismo umano

Approssimativamente il 75% dei muscoli e degli organi interni e il 10% del tessuto adiposo sono costituiti da acqua. Lo stesso scheletro è costituito per oltre il 30% da acqua. Il 66% del totale dell'acqua presente nel nostro organismo è localizzato all'interno delle cellule e ne determina il volume e il turgore. Il 6-7% è presente nel plasma, il 2% nella linfa e il 23-25% è acqua extracellulare, localizzata negli spazi esistenti tra le cellule.



Il nostro corpo perde continuamente acqua

Perdiamo acqua attraverso le urine, le feci, la sudorazione e la respirazione. Con le urine un adulto medio ne elimina intorno ai 1300 ml/giorno. Con le feci la perdita di acqua si aggira mediamente sui 150 ml al giorno. Nell'adulto medio le perdite di acqua attraverso l'aria espirata e attraverso l'evaporazione dalla cute (perspirazione) e la sudorazione assommano normalmente a circa 600-1000 ml/giorno, in funzione delle condizioni ambientali (un aumento di temperatura da 24 a 31°C determina il raddoppio di questa quantità), delle condizioni fisiologiche (un incremento della temperatura corporea di 2°C comporta il raddoppio delle perdite di acqua attraverso la perspirazione) e, ovviamente, del livello di attività fisica.

Il sudore è il principale meccanismo attraverso il quale il nostro organismo mantiene l'equilibrio termico (l'evaporazione del sudore fa raffreddare la nostra cute e, conseguentemente, il nostro corpo).



Mantieniti in forma!

C

L'acqua fornita dagli alimenti

Il contenuto di acqua degli alimenti è estremamente variabile: frutta, ortaggi, verdura e latte sono costituiti per oltre l'85% da acqua; carne, pesce, uova, formaggi freschi ne contengono il 50-80%; pane e pizza sono costituiti per il 20-40% da acqua; pasta e riso cotti ne contengono il 60-65%. Infine, biscotti, fette biscottate, grissini e frutta secca ne contengono meno del 10%. Pochissimi alimenti (olio, zucchero) sono caratterizzati dalla pressoché totale assenza di acqua.



Acqua e attività fisica

Durante lo svolgimento di una moderata attività fisica la sudorazione si aggira, nella maggior parte delle persone, intorno a 1-2 litri per ora. In casi particolari si può però arrivare a 4-6 litri/ora. La sudorazione inoltre determina anche perdita di sali minerali (soprattutto sodio, cloro e potassio). Nel caso di attività fisica non agonistica, una dieta equilibrata e sana, ricca di frutta, di verdura e di acqua, è più che sufficiente a reintegrare i sali persi.



Il sale? Meglio poco

6

Il sale?
Meglio poco



Di quanto sale abbiamo bisogno

Sia il sapore che le proprietà biologiche del sale comune (cloruro di sodio) sono legate principalmente al sodio; ogni grammo di sale contiene circa 0,4 g di sodio. In condizioni normali il nostro organismo elimina giornalmente da 0,1 a 0,6 g di sodio.

Questa quantità va reintegrata con la dieta. Tuttavia, non è 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 l'adulto italiano ingerisce in media circa 10 g di sale (cioè 4 g di sodio), quindi molto più (quasi dieci volte) di quello fisiologicamente necessario.

La quantità di sale ammessa è di 4-5 g giornalieri.

Perché ridurre il consumo di sale

Un consumo eccessivo di sale può favorire l'instaurarsi dell'ipertensione arteriosa, soprattutto nelle persone predisposte. Elevati apporti di sodio aumentano il rischio per alcune malattie del cuore, dei vasi sanguigni e dei reni, sia attraverso l'aumento della pressione arteriosa che indipendentemente da questo meccanismo. Un elevato consumo di sodio è inoltre associato a un rischio più elevato di tumori dello stomaco, a maggiori perdite urinarie di calcio e quindi, probabilmente, a un maggiore rischio di osteoporosi. Di conseguenza, ridurre gli apporti di sale può essere un'importante misura sia preventiva che curativa per molte persone.

Mantieniti in forma!

C

Studi recenti hanno confermato che un consumo medio di sale al di sotto di 6 g al giorno, corrispondente ad una assunzione di circa 2,4 g di sodio, rappresenta un buon compromesso tra il soddisfacimento del gusto e la prevenzione dei rischi legati al sodio.



Come comportarsi:

- Riduci progressivamente l'uso di sale sia a tavola che in cucina.
- Preferisci al sale comune il sale arricchito con iodio (sale iodato). Se hai patologie che lo controindicano, consulta il medico.
- 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 (come aglio, cipolla, basilico, prezzemolo, rosmarino, salvia, menta, origano, maggiorana, sedano, porro, timo, semi di finocchio) e spezie (come pepe, peperoncino, noce moscata, zafferano, curry).
- Esalta il sapore dei cibi usando succo di limone e aceto.
- Scegli, quando sono disponibili, le linee di prodotti a basso contenuto di sale (pane senza sale, tonno in scatola a basso contenuto di sale, ecc.).
- 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.

Bevande alcoliche: se sì, solo in quantità controllata

7

Bevande alcoliche:
se sì, solo in
quantità controllata



Le bevande alcoliche sono costituite per la maggior parte da acqua, e per la restante parte da alcol etilico (o etanolo); una quota di entità minima è rappresentata da altre sostanze, sia naturalmente presenti che aggiunte: composti aromatici, coloranti, antiossidanti, vitamine, ecc.

Acqua a parte, il costituente fondamentale e caratteristico di ogni bevanda alcolica è l'etanolo, sostanza estranea all'organismo e non essenziale, anzi per molti versi tossica. 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 due-tre Unità

Alcoliche (U.A.) al giorno per l'uomo, non più di una-due per la donna e non più di una per gli anziani.

Pur non essendo un nutriente, l'etanolo apporta una cospicua quantità di calorie che si sommano a quelle apportate dagli alimenti e possono quindi contribuire a farci ingrassare.



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.



Mantieniti in forma!

Quantità di alcol e apporto calorico di alcune bevande alcoliche

Bevanda alcolica	Misura standard	Quantità (ml)	Contenuto di alcol (g)	Apporto calorico (kcal)	Unità alcoliche (U.A.)
Vino da pasto (12 gradi)	1 bicchiere	125	12	84	1
Vino da pasto (11 gradi)	1 bicchiere	125	11	77	0,9
Vino da pasto (13,5 gradi)	1 bicchiere	125	13	91	1,1
Birra normale (4,5 gradi)	1 lattina	330	12	100	1
Birra doppio malto (8 gradi)	1 boccale	200	12	170	1
Vermouth dolce (16 gradi)	1 bicchierino	75	10	113	0,8
Vermouth secco (19 gradi)	1 bicchierino	75	10	82	0,8
Porto, aperitivi (20 gradi)	1 bicchierino	75	12	115	1
Brandy, cognac, grappa, rhum, vodka, whisky (40 gradi)	1 bicchierino	40	13	94	1,1

N.B.: Sulle etichette di qualsiasi bevanda alcolica è riportato il contenuto di alcol, ma è espresso in gradi, cioè in volume su 100 ml. Per ottenere i grammi di alcol in 100 ml bisogna moltiplicare tale valore per 0,8. L'apporto calorico è riferito alla quantità riportata in tabella e tiene conto anche di eventuali calorie apportate da altri componenti, principalmente zucchero.

Come comportarsi:

- 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.

Effetti acuti dell'alcol

A seconda delle concentrazioni che l'alcol raggiunge nel sangue si hanno i ben noti effetti sul sistema nervoso e sull'organismo in generale. In Tabella sono riassunti tali effetti, con particolare enfasi alle conseguenze delle piccole dosi per ciò che concerne la guida dell'auto o l'uso di apparecchiature pericolose per sé e per gli altri. Infatti la legislazione dei Paesi europei (e della grande maggioranza dei Paesi del mondo) stabilisce un limite di 0,5 g per litro di sangue: oltre tale limite è severamente proibito e sanzionabile mettersi alla guida dell'auto. Ma è da tenere in seria considerazione che già a valori di 0,2 g per litro (meno della metà quindi) si ha un comportamento più spavaldo, che porta a sottovalutare i pericoli e a sopravvalutare le proprie capacità.



Mantieniti in forma!

Effetti clinici nell'arco della prima ora dopo l'assunzione di alcolici a digiuno

Quantità (U.A.)	Alcolemia (g per litro)	Effetti sulla capacità di attenzione, sulla capacità di guida e sull'organismo in generale
1-1.5 (M) 1 (F)	0,2-0,3	Alterazione del senso di benessere con comportamento imprudente, tendente alla sopravvalutazione delle proprie capacità, all'euforia e alla sottovalutazione dei rischi. I riflessi sono già, se pur debolmente, alterati.
2 (M) 1.2 (F)	0,4	Diminuzione dell'elaborazione mentale di ciò che si percepisce con i sensi.
2.5 (M) 1.5 (F)	0,5	Riduzione della visione laterale (quindi, ad esempio, difficoltà ad accorgersi dei segnali stradali).
3-5 (M) 2.5-4 (F)	0,6-1,0	Ebbrezza e confusione nell'eloquio; comincia a peggiorare la coordinazione motoria.
6-13 (M) 4-10 (F)	1,1-3,0	Intossicazione sempre più grave a seconda dei livelli, atassia, nistagmo, visione confusa.
> 14 (M) > 11 (F)	3,1-5,0	Intossicazione ingravescente, convulsioni, ipotermia, iporeflessia, depressione respiratoria fino alla morte.

N.B.: I valori delle U.A. necessarie per raggiungere i vari livelli alcolemici sono diversi per maschi (M) e femmine (F).

Danni da alcol

L'abuso cronico di alcol è in grado di provocare una serie di danni a vari sistemi, nonché gravi squilibri nutritivi e seri rischi di malnutrizione. Le carenze nutrizionali che ne derivano amplificano la tossicità dell'etanolo sui vari sistemi. A carico del sistema nervoso centrale e periferico l'alcol provoca varie manifestazioni cliniche, che vanno dalla neuropatia periferica al tremore, fino a stati più gravi di allucinazioni, psicosi, demenza. A carico del sistema digerente l'alcol può provocare gastriti acute e croniche, emorragie, ulcere, cirrosi epatica e danni al pancreas. L'alcol agisce anche sul sistema cardiovascolare, contribuendo all'innalzamento della pressione arteriosa e facilitando la comparsa di vari tipi di cardiopatia.

Anche quantità moderate di alcol sono coinvolte nell'aumento del rischio di insorgenza di vari tipi di tumore in diversi organi (soprattutto mammella, cavo orale, faringe e prime vie aeree, stomaco).

Alcol e farmaci

Molto importanti sono anche le note interferenze fra l'alcol e svariati farmaci, interferenze che possono provocare reazioni indesiderate, a volte anche gravissime, nonché riduzione o potenziamento degli effetti dei farmaci assunti. Molti farmaci, per esempio, vengono metabolizzati nel fegato per azione degli stessi enzimi che metabolizzano l'alcol; l'assunzione di alcolici insieme a questi farmaci, quindi, comporta un rallentamento dello smaltimento sia dell'alcol che del farmaco, con conseguenti, pericolosissimi, fenomeni di sovradosaggio.



Le principali interazioni tra alcol e farmaci

Farmaci	Effetto dell'etanolo
Sedativi, ipnotici, anticonvulsivanti, antidepressivi, ansiolitici, analgesici (come gli oppiacei)	Potenziamento degli effetti dell'etanolo
Sedativi, ipnotici, narcotici, antidepressivi, ansiolitici, analgesici, barbiturici, antipsicotici	Aumentata attività e/o concentrazione nel sangue
Anticoncezionali orali, anticoagulanti, antibiotici (tetracicline, chinoloni, ecc.)	Diminuita attività e/o concentrazione nel sangue
Antipsicotici (neurolettici), anticonvulsivanti, ipoglicemizzanti orali	Instabilità dei livelli del farmaco nel sangue
Paracetamolo, altri analgesici-antinfiammatori-antipiretici (anche acido acetilsalicilico), ipoglicemizzanti orali (sulfaniluree), antibiotici, sulfamidici, alcuni antimicotici (metronidazolo)	Possibilità di effetti tossici o dannosi

Mantieniti in forma!

Il gusto di variare

Variare spesso le preparazioni e gli ingredienti base è il segreto di una alimentazione equilibrata.

8

Varia spesso
le tue scelte
a tavola



C

Cereali

spaziamo tra le offerte di cereali, anche integrali: grano, farro, orzo, mais, riso, kamut, quinoa, avena e grano saraceno.



Frutta e verdura cinque porzioni al giorno tra frutta e verdura di stagione (grandi ciascuna almeno come una pallina da tennis) non dovranno mai mancare. Acidula, rossa, verde brillante per la vitamina C, arancione, verde cupo, giallo acceso per le pro-vitamine A. Per un'ulteriore incursione nel gusto esplorare tra frutti di bosco, frutta disidratata e un po' di frutta secca.



Proteine e ferro consumiamo carne di pollo, tacchino, uova e soprattutto pesce, ma anche legumi (ceci, lenticchie, fagioli, piselli, fave, lupini, cicerchie e soia) e hanno tanta fibra...



Calcio

non dimentichiamo latte e/o yogurt ogni giorno, ma anche latticini freschi e stagionati nella giusta quantità.





C

Grassi

privilegiamo l'olio extra vergine di oliva. Usiamo con moderazione il burro a crudo e alterniamo l'uso di oli monoseme: vinaccioli, girasole, mais, soia, sesamo e riso.



Acqua

non facciamoci mai mancare l'acqua, ai pasti e durante la giornata. Come bevanda, al naturale, oppure variando il sapore con tisane e brodi.



Frequenza consigliata di consumo settimanale degli alimenti da distribuire tra pranzo e cena

Frutta e verdura	14 volte a settimana (tutti i giorni a tutti i pasti)
Cereali	14 volte a settimana (tutti i giorni a tutti i pasti)
Legumi con cereali	2-3 volte alla settimana
Carne rossa	1 volta alla settimana
Carne bianca	2-3 volte alla settimana
Pesce	2-3 volte alla settimana
Uova	2 volte alla settimana
Formaggi	2-3 volte alla settimana
Salumi	non più di 1 volta alla settimana

Consigli speciali per persone speciali

D



Gravidanza

9

Consigli
speciali per
persone speciali



L'alimentazione della gestante non si discosta molto da quella dei periodi normali, anche se deve coprire non solo i bisogni nutritivi della madre ma anche quelli del nascituro e garantire il regolare decorso della gravidanza. Ciò porta comunemente a dire che la gestante debba “mangiare per due”, affermazione certamente esagerata. È però vero che se la dieta della donna non copre i bisogni del feto, l'accrescimento di quest'ultimo intaccherà le riserve materne di nutrienti, il che, oltre ad aumentare il rischio di malattie per la madre, può influenzare negativamente lo sviluppo del bambino.

Aumento di peso in gravidanza

L'aumento auspicabile di peso delle gestanti e il loro bisogno aggiuntivo di energia sono diversi in funzione (vedi Linea Guida sul peso) dell'Indice di Massa Corporea (IMC) pre-gravidanza.

È possibile dare le seguenti indicazioni di massima:

- per chi inizia la gravidanza sottopeso (IMC inferiore a 18,5) le necessità in energia sono maggiori e l'aumento di peso auspicabile è fra i 12,5 e i 18 kg
- per chi inizia la gravidanza in situazione di normopeso (IMC fra 18,5 e 25), l'aumento di peso auspicabile è fra gli 11,4 e i 16 kg. Una ipotesi di giusta progressione è quella che prevede un aumento di 3,5 kg dopo le prime 20 settimane e, in seguito, di circa 0,5 kg a settimana
- per chi inizia la gravidanza in situazioni di sovrappeso (IMC superiore a 25), è auspicabile contenere l'aumento di peso fra i 7 e gli 11,5 kg
- per chi è obesa all'inizio della gravidanza (IMC superiore a 30), il guadagno di peso raccomandato è intorno ai 7 kg.



Come comportarsi:

- 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.

D

Consigli speciali per persone speciali

- 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.

Allattamento

D

I bisogni nutritivi della donna che allatta sono superiori a quelli della donna in stato di gravidanza. Alla nutrice può comunque essere consigliato uno stile alimentare non molto diverso da quello della gestante, tenendo però presente che il surplus energetico richiesto è notevolmente maggiore (la produzione del latte è un lavoro più gravoso della gravidanza), anche se in parte bilanciato dall'utilizzazione delle riserve di grasso create durante la gravidanza.

Allattamento e necessità energetiche

I fabbisogni supplementari in energia della nutrice dipendono dalla quantità di latte prodotto. Tenendo conto di tutti i fattori che incidono, il costo energetico aggiuntivo dell'allattamento è valutato fra le 450 e le 560 calorie al giorno, fino al sesto mese.

Come comportarsi:

- 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 sgraditi al tuo latte o scatenare nel lattante manifestazioni di tipo allergico.
- Evita le bevande alcoliche e usa i prodotti contenenti sostanze nervine (caffè, tè, cacao, bevande a base di cola, ecc.) con cautela.

Bambini e ragazzi in età scolare

Durante i primissimi anni di vita l'alimentazione del bambino viene seguita e regolata dal pediatra. È però anche necessario che i genitori siano consapevoli delle necessità nutrizionali del bambino e quindi rispettino le indicazioni ricevute.

I soggetti al di sotto dei 12 anni sono generalmente quelli più a rischio di malnutrizione per difetto, perché il loro bisogno in energia e in nutrienti è più elevato - in rapporto al peso - se confrontato a quello degli adulti. Una giusta alimentazione in questa fase della vita è essenziale per una normale crescita, per lo sviluppo e per lo svolgimento delle varie attività.

D

Quali errori commettono comunemente i nostri ragazzi?

- Evitano o riducono a ben poca cosa la colazione del mattino.
- Evitano gli spuntini intermedi della mattina e del pomeriggio, oppure li limitano a prodotti attraenti ma dal ridotto valore nutritivo.
- Evitano o riducono al minimo, nel corso dei due pasti principali, il consumo di verdura e di frutta.
- Eccessano nel consumo di alimenti come salumi, cioccolata e barrette, patatine fritte, caramelle e altri dolci confezionati (con i relativi problemi connessi al diffondersi della carie dentale), e bevande gassate (ricche di zucchero e spesso di caffeina).
- Danno spazio eccessivo al "fast-food" all'americana, ricco di alimenti ad elevato contenuto in calorie, grassi saturi, sale e zuccheri semplici e poveri di fibra e vitamine.

Come comportarsi:

- 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.).

Consigli speciali per persone speciali

Adolescenti

Viene definito “adolescenza” il periodo della vita compreso fra la pubertà e l'età adulta (dai 12 ai 18 anni circa). È un'età molto delicata, in quanto caratterizzata da importanti mutamenti fisiologici: accelerato accrescimento staturale, maturazione delle proporzioni del corpo, ecc. In questa fase l'organismo va incontro a una crescita particolarmente rapida, e quindi presenta bisogni in energia e nutrienti molto elevati, soprattutto riguardo alle proteine, al ferro, al calcio e alle vitamine A, C e D.

D



Come comportarsi:

- 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.

Donne in menopausa

Con il termine “menopausa” si intende il momento della definitiva cessazione dei flussi mestruali della donna (50,5 anni in media), e quindi la fine del periodo fertile. Il climaterio femminile, invece, rappresenta quella delicatissima fase del ciclo vitale della donna, generalmente racchiusa fra i 45 e i 55 anni di età, che precede e segue la menopausa.

Come comportarsi:

- 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. Ricorda che l'acqua è una buona fonte di calcio.
- 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.

D

Consigli speciali per persone speciali

Anziani

Come in molti Paesi occidentali, anche in Italia la popolazione anziana è in netto aumento: gli ultrasessantacinquenni sono ormai quasi il 20% della popolazione totale.

Gli studi disponibili indicano che gli anziani sani sono in genere nutriti in modo soddisfacente, il che non toglie che la popolazione anziana sia a rischio di malnutrizione. Infatti sono molti i fattori che possono peggiorare l'alimentazione, e quindi lo stato di nutrizione, in questa fase della vita: solitudine, vedovanza, basso reddito, invalidità, malattie croniche, depressione, uso di farmaci, ecc. oltre alla scarsa educazione alimentare. La diffusa opinione che l'anziano debba mangiare in modo sensibilmente diverso rispetto all'adulto è errata.

Infatti, salvo specifiche controindicazioni (diabete, dislipidemie, iperuricemia, obesità, ecc.), valide peraltro anche per le età

D



precedenti, l'alimentazione indicata nella terza età non differisce qualitativamente da quella dell'adulto, anche se il bisogno in energia diminuisce. Il mantenimento delle abitudini precedenti, unito al declino dell'attività fisica, sono i motivi principali per cui proprio nella terza età si ha un tasso di sovrappeso e di obesità particolarmente elevato.

Come comportarsi:

- 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 che nell'anziano sono 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 fraziona 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.
- 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.

La sicurezza dei tuoi cibi
dipende anche da te

E



Oggi i consumatori sono sempre più attenti alle questioni della sicurezza degli alimenti, ed è giusto pretendere a questo riguardo un forte impegno da parte del settore produttivo



agro-alimentare e da parte degli organismi preposti ai controlli. Bisogna però anche ricordare che gli alimenti hanno sempre contenuto e conterranno sempre, oltre ai nutrienti che servono al nostro organismo, sostanze o agenti potenzialmente tossici. Così, malgrado i numerosi sforzi, non è teoricamente né praticamente possibile assicurare il rischio zero, anche se si deve pretendere l'impegno da parte di tutti, consumatore incluso, per abbassare il rischio al livello minimo possibile o comunque tale da garantire una sufficiente sicurezza per il consumo.

L'ultimo anello di questa catena è proprio il consumatore, che ha la responsabilità dell'acquisto, del controllo e dell'uso corretto del cibo che consuma. Il suo ruolo non è passivo ma attivo. Deve essere consapevole e informato correttamente, imparare a leggere e interpretare le etichette, conoscere il prodotto acquistato e le modalità per conservarlo bene, sapere come manipolarlo in cucina e consumarlo a tavola al fine di proteggere se stesso e i suoi familiari da eventuali rischi.

E

Presenza di sostanze chimiche estranee negli alimenti

Gli alimenti possono contenere additivi aggiunti intenzionalmente, contaminanti ambientali (metalli pesanti, pesticidi), sostanze tossiche prodotte da muffe (micotossine), residui da trattamenti, da processo (produzione, trasformazione e preparazione domestica), ecc.

La presenza di additivi nei prodotti alimentari è rigorosamente regolamentata e controllata dagli Organismi ufficiali. L'etichetta di tutti i prodotti alimentari, ad eccezione di alcune bevande alcoliche (vino, birra), riporta nell'elenco degli ingredienti anche gli eventuali additivi che sono stati aggiunti (coloranti,

La sicurezza dei tuoi cibi dipende anche da te

conservanti, edulcoranti, ecc.). Sono tutte sostanze ammesse a livello europeo dopo essere state oggetto di approfonditi studi tossicologici. I limiti imposti dalla legge hanno lo scopo di evitare che con l'alimentazione abituale si superino le Dosi Giornaliere Ammissibili (DGA).



E

Allergie

Nel caso di specifiche allergie o patologie il consumatore dovrà, su consiglio del medico, controllare in etichetta la presenza di alcuni specifici additivi e anche essere attento a quelli che potrebbero essere stati utilizzati in uno degli ingredienti del prodotto. È il caso di soggetti fenilchetonurici che devono evitare i prodotti contenenti l'aspartame (E951) come edulcorante, o di alcuni soggetti asmatici che devono evitare i solfiti (E220, E221, E222, E223, E224, E226, E227, E228).

Come leggere l'etichetta degli alimenti confezionati

L'etichetta alimentare è uno strumento di tutela del consumatore (vedi esempio di fantasia in questa pagina). Sull'etichetta tutti gli ingredienti sono elencati in ordine decrescente di quantità presente nel prodotto. È necessario leggerla per sapere quello che mangiamo!

Sull'etichetta la lettera E seguita da un numero indica che nel prodotto è presente un additivo autorizzato nell'Unione Europea. Le informazioni nutrizionali non sono obbligatorie per tutti gli alimenti, ma molto utili e sempre più diffuse.



Fattori di rischio alimentare

Nei mezzi di comunicazione di massa viene spesso dato molto risalto ai rischi legati alle sostanze chimiche indesiderate presenti negli alimenti, che preoccupano il consumatore forse proprio perché in parte sono fuori dal suo controllo. I rischi maggiori sono in realtà legati alle contaminazioni microbiologiche degli alimenti, che invece dipendono spesso proprio dal consumatore. In linea generale, il miglior strumento in mano al consumatore per ridurre i rischi legati alla presenza di sostanze estranee nella dieta è variare la propria alimentazione e consumare in abbondanza frutta e ortaggi, ben lavati, che sono ricchi di sostanze protettive.

Preparazione degli alimenti

E

Lavaggio

È necessario lavarsi accuratamente le mani prima di cucinare e prima di toccare alimenti da consumare crudi o che non necessitano di ulteriore cottura, soprattutto quando si passa dalla lavorazione di un cibo a quella di un altro. Se la pelle presenta ferite, infezioni o lesioni, bisogna usare dei guanti di gomma. Va ricordato anche che gli animali domestici – cani, gatti, uccelli, tartarughe – frequentemente trasportano microrganismi patogeni che possono passare dalle nostre mani al cibo.

Ogni superficie usata per la preparazione deve essere mantenuta

molto pulita, e gli utensili usati per un alimento vanno preventivamente lavati prima di essere utilizzati per un alimento diverso.

Questa regola è importantissima nel caso di lavorazione contemporanea di alimenti cotti e crudi (soprattutto carne). Sottoporre

sempre ad abbondante e accurato lavaggio la frutta e le verdure (anche se acquisite già lavate in busta).

Frutta e ortaggi ammuffiti (anche solo parzialmente) vanno scartati, poiché possono contenere sostanze tossiche prodotte dalle muffe stesse. Vanno tolte con cura anche le parti verdi e i germogli delle patate.



La sicurezza dei tuoi cibi dipende anche da te

Cottura

Un'accurata cottura dell'alimento esercita una consistente azione di bonifica nei riguardi degli agenti potenzialmente patogeni.

Poiché i cibi di origine animale, quali carne, pesce e uova, sono a maggior rischio di contaminazione, non è opportuno consumarli crudi o poco cotti. Questo consiglio diventa una regola per gli anziani, i bambini e le donne in stato di gravidanza.

Come comportarsi:

Di seguito sono ribadite alcune regole importanti per la sicurezza degli alimenti. È ovvio però che vanno tenuti in considerazione tutti gli aspetti illustrati in questa Linea guida.

E

- Varia le scelte di alimenti, anche per ridurre i rischi di ingerire in modo ripetuto sostanze estranee presenti negli alimenti, che possono essere dannose.
- 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 l'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.
- Evita il contatto nel frigorifero tra alimenti diversi, conservando gli avanzi in contenitori chiusi, le uova nel loro contenitore d'origine, ecc.
- 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.

Tecniche di cottura e modificazioni nutrizionali

Tecniche di cottura	Temperatura raggiunta	Aspetti igienici	Aspetti nutrizionali
Lessatura	100 (120) ¹ °C	Distruzione di tutti i batteri patogeni, ma non delle spore né di tutte le tossine ²	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 ²	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 ³	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 ³	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 ³	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 ⁴

E

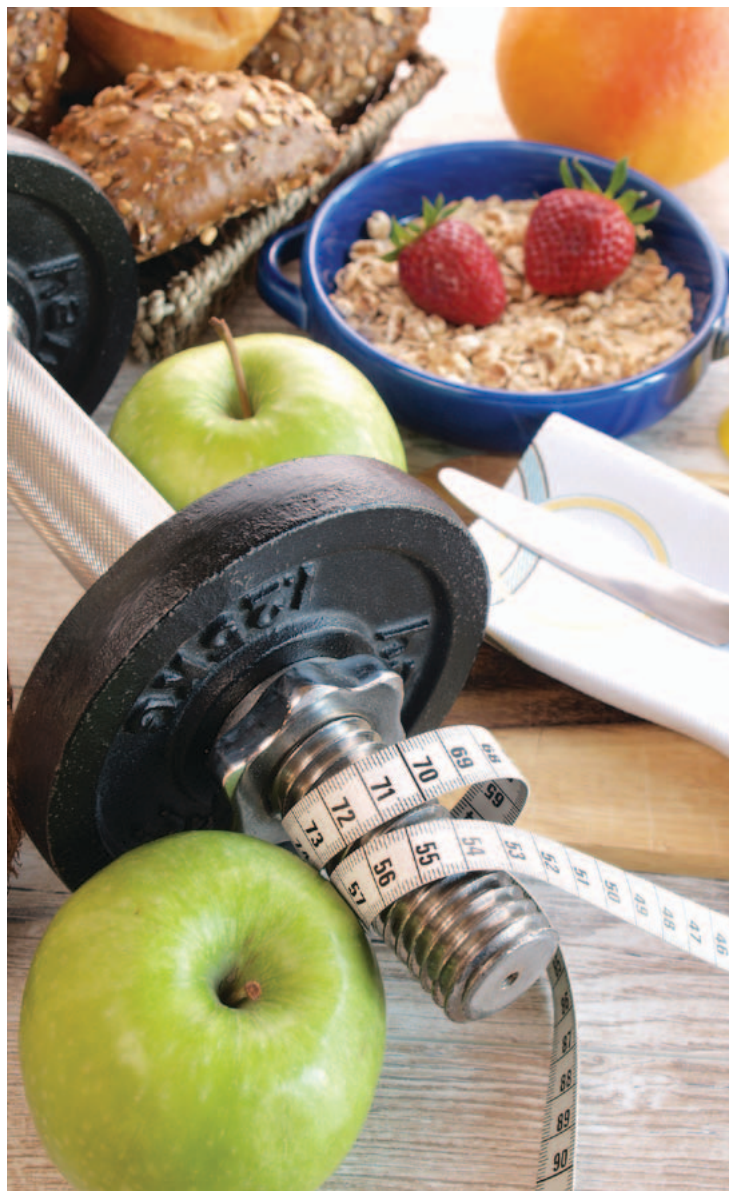
¹ In pentola a pressione.

² 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.

³ 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 risanate.

⁴ È importante non riutilizzare l'olio di frittura.

Ecco la sintesi...



Le porzioni degli alimenti

Per alimentarsi correttamente è necessario tenere presente la qualità ma naturalmente anche la quantità dei cibi.

Il “farsi l’occhio” sulle dimensioni delle porzioni, confrontandole con volumi di oggetti di uso comune (palla da tennis, mazzo di carte da gioco ecc.), è un sistema di quantificazione delle porzioni tridimensionale, semplice e di facile comprensione, che permette di ottenere con buona approssimazione l’apporto bilanciato di calorie e nutrienti senza la necessità di pesare gli alimenti. È indispensabile definire un volume di riferimento che sia pratico, accessibile, richiamabile alla memoria senza alcuno sforzo.

Di seguito vengono proposti alcuni esempi di porzione dei cibi più frequentemente serviti nelle mense aziendali, calcolate per un apporto calorico del pasto di 900 kcalorie (pari al 40% di un apporto calorico giornaliero di 2300 kcalorie), proponibile per soggetti che svolgono **attività lavorativa con impegno fisico/muscolare moderato**.

ATTENZIONE: In caso di attività lavorativa sedentaria (ES: impiegati) le porzioni dovranno essere ridotte indicativamente di un quarto.

La valutazione dei piatti

Primi piatti

In generale la giusta porzione di un primo piatto di pasta o riso è contenuta in 3 mestoli da ml 150 (la grandezza del mestolo di casa è generalmente a 125 o 150 ml).

Se il piatto contiene anche verdure in buona quantità, la porzione viene aumentata di ½ mestolo.

Per i primi piatti in brodo, minestrone e passati, la porzione corrisponde a 1 mestolo e mezzo da 150 ml. Se messa in una fondina ne copre interamente il fondo.

Ecco la sintesi...

Piatti unici

La composizione dei piatti unici (es: lasagne, pizza, pasta e fagioli, cannelloni etc.) va attentamente analizzata per verificare la quantità dei singoli ingredienti. Ad esempio una “pasta con legumi” viene indicata come piatto unico se i legumi sono in adeguata quantità per costituire un secondo piatto (g 40 di legumi secchi o g 160 di legumi freschi). Qualora invece si trattasse solo di pochi grammi di legumi a scopo puramente decorativo tale piatto verrà definito come primo piatto.

- La porzione per piatti unici da presentare come sformati (es: lasagne) è grande quanto una scatola di carte da gioco da ramino.
- La porzione di pizza in trancio (piatto unico) è grande quanto una custodia per DVD.
- La porzione di pasta e legumi copre interamente il fondo di una fondina.
- La porzione di cannelloni corrisponde a 5 cannelloni.
- La porzione di casoncelli o ravioli di carne copre interamente il fondo della fondina.
- La porzione di pasta o riso in insalata copre interamente il fondo della fondina.

F



Secondi

- La porzione di carne o pesce è grande quanto 3 evidenziatori affiancati (in lunghezza e larghezza, e metà del loro spessore).
- La porzione di formaggio stagionato è grande quanto 1 evidenziatore (in spessore larghezza e lunghezza).
- La porzione di formaggio fresco mozzarella è grande quanto 3 palline da ping pong.



Secondi con affettati

- Lo spessore delle fette dei salumi è uguale allo spessore di una carta da gioco. La porzione corrisponde all'incirca a 7 fette, ciascuna grande come due carte da gioco (allineate). Per il salame la porzione è di 7 fette ciascuna grande quanto un coperchietto di yogurt piccolo.



Ecco la sintesi...

Secondi a base di uova

- La porzione corrisponde a 2 uova.
- In alternativa, una frittata preparata con un uovo e mezzo che copre interamente un piatto piano.

Verdure

- Le verdure crude o cotte devono essere presenti a ogni pasto e non sono sostituibili da patate e legumi.
- Il quantitativo minimo di verdura è quello che copre almeno $\frac{1}{2}$ piatto piano.
- Per le verdure a foglia (insalata, valeriana etc.) il quantitativo minimo è quello che copre il piatto.

Frutta

- La frutta cruda o cotta deve essere parte integrante del pasto non sostituibile da dolci o yogurt o altro alimento. In genere si paragona al volume della pallina da tennis sia che ci si riferisca a quella di pezzatura piccola (fragole, frutti di bosco, etc.), sia a quella di pezzatura media (albicocche, prugne, mandarini) che grande (mele, pere, arance, pesche).
- Per quanto riguarda la banana, la sua lunghezza non deve superare la spanna della mano.



Condimenti

- L'olio da utilizzare a ogni pasto corrisponde a 10 ml che sono contenuti in un cucchiaino da minestra oppure in due cucchiaini da caffè.
- È auspicabile non aggiungere sale.
- Limone, aceto anche aromatico, spezie e aromi danno sapore ai cibi e possono essere utilizzati a piacere.
- Tutti i sughi in eccesso che si depositano sul fondo del piatto vanno lasciati: NON FARE "SCARPETTA"!

Il codice colori

Nel pasto completo non devono mai mancare carboidrati, proteine, grassi, vitamine, fibre e sali minerali, nelle giuste quantità e con le giuste proporzioni. Per imparare a comporre un pasto corretto, agli alimenti proposti in mensa vengono assegnati dei colori in base alle loro caratteristiche nutrizionali principali. È necessario quindi che:

- il personale di cucina assegni correttamente i colori alle preparazioni
- che ai service, ogni giorno, vengano posizionati i colori correttamente abbinati alle preparazioni previste dal menù.



COLORE GIALLO

Gli alimenti ai quali si assegna il colore giallo sono quelli composti principalmente da CARBOIDRATI e sono **cereali e derivati** (pane, pasta, riso, mais, avena, orzo, farro ed altri cereali) e **tuberi** (patate, topinambur).

F



COLORE ROSSO

Gli alimenti ai quali si assegna il colore rosso contengono prevalentemente PROTEINE e sono: **carne, pesce, uova, latte, yogurt, latticini e formaggi, legumi** (fagioli, piselli, lenticchie, fave, lupini, cicerchie).



COLORE VERDE

Il colore verde si assegna a tutte le VERDURE (patate e legumi non sono verdure).



COLORE VIOLA

Il colore viola si assegna a tutta la FRUTTA. Si ricorda che il menù di base aziendale deve prevedere verdura e frutta a tutti i pasti (sia a pranzo che a cena).

Ecco la sintesi...

COLORE BLU

Il colore blu si assegna ai piatti unici, composti da CARBOIDRATI E PROTEINE in quantitativi tali da fornire la porzione corretta di primo e secondo piatto.

La composizione dei **piatti unici** (es: lasagne, pizza, pasta e fagioli etc.) va attentamente analizzata per verificare la quantità dei singoli ingredienti. Ad esempio una “pasta con legumi” viene indicata come piatto unico se i legumi sono in adeguata quantità per costituire un secondo piatto (g 40 di legumi secchi o g 80 di legumi freschi). Qualora invece si trattasse solo di pochi grammi di legumi a scopo puramente decorativo tale piatto verrà definito come primo piatto.

F

Gli alimenti per colori

Di seguito vengono indicati esempi di alimenti con gli abbinamenti corretti.

GIALLO	pasta, riso, orzo, farro, pane, gnocchi, patate, polenta e cereali in genere.
ROSSO	carne, pesce, uova, formaggi, yogurt, legumi, salumi.
VIOLA	frutta.
VERDE	verdura.
BLU	pasta e fagioli, riso e piselli, lasagne, pasta al ragù, polenta con formaggio, patate con spezzatino di carne, pasta alla carbonara, risotto al radicchio e scamorza, pizza, cannelloni, ravioli di carne, casoncelli, crespelle al prosciutto, risotto alla marinara, spaghetti con le vongole, polipo con le patate, sfornato di patate e formaggio.

Un pasto equilibrato

Un pasto equilibrato è composto da una porzione di:

GIALLO + ROSSO + VERDE + VIOLA

Ossia:

- Primo piatto
- Secondo piatto
- Verdura
- Frutta



F

oppure di:

BLU + VERDE + VIOLA

Ossia:

- Piatto unico =
primo piatto + secondo piatto
- Verdura
- Frutta



Alla fine...
non buttare tutto in fumo!

G



Come rendere più facile smettere di fumare

Smettere è difficile

Il fumo è una dipendenza, dovuta non solo ad aspetti della gestualità, ma anche all'azione della nicotina. I fallimenti pesano, i tentativi non andati a buon fine spesso fanno scoraggiare. **Tuttavia smettere conviene sempre!**



I vantaggi se smetti

Smettere conviene a tutte le età: i benefici per la salute sono enormi perché i danni prodotti dal tabacco sono gravissimi.

Il fumo causa: malattie cardiache e polmonari, riduzione della fertilità, asma, ictus, tumori.

In media un fumatore vive 9 anni in meno di un non fumatore!

Se si smette, invece, già dopo qualche giorno la pressione arteriosa si riduce, migliorano il gusto e l'olfatto. Dopo qualche settimana migliora il respiro, dopo un anno si dimezza il rischio di infarto. E più il tempo passa e più i benefici aumentano.



Alla fine... non buttare tutto in fumo!

Valuta che fumatore sei

MISURA	
...la tua dipendenza	...la tua motivazione a smettere
1. Quanti minuti dopo il risveglio fumi la prima sigaretta?	1. Ti piacerebbe smettere di fumare se potessi riuscirci facilmente?
<input type="checkbox"/> Nei primi 5 (3 punti)	<input type="checkbox"/> No (0 punti)
<input type="checkbox"/> Da 6 a 30 (2 punti)	<input type="checkbox"/> Sì (1 punto)
<input type="checkbox"/> Da 31 a 60 (1 punto)	
<input type="checkbox"/> Più di 60 (0 punti)	
2. Quante sigarette fumi al giorno?	2. Quanto ti interessa smettere di fumare?
<input type="checkbox"/> 31 e più (3 punti)	<input type="checkbox"/> Per niente (0 punti)
<input type="checkbox"/> Da 21 a 30 (2 punti)	<input type="checkbox"/> Un po' (1 punto)
<input type="checkbox"/> Da 11 a 20 (1 punto)	<input type="checkbox"/> Abbastanza (2 punti)
<input type="checkbox"/> Meno di 10 (0 punti)	<input type="checkbox"/> Molto (3 punti)
G	3. Intendi provare a smettere di fumare nelle prossime due settimane?
	<input type="checkbox"/> Sicuramente no (0 punti)
	<input type="checkbox"/> Forse sì (1 punto)
	<input type="checkbox"/> Sì (2 punti)
	<input type="checkbox"/> Sicuramente sì (3 punti)
	4. Esiste la possibilità che, nei prossimi sei mesi tu non sia più un fumatore?
	<input type="checkbox"/> Sicuramente no (0 punti)
	<input type="checkbox"/> Forse sì (1 punto)
<input type="checkbox"/> Sì (2 punti)	
<input type="checkbox"/> Sicuramente sì (3 punti)	
GRADO DI DIPENDENZA 0-3 punti: BASSA 4-6 punti: ALTA	GRADO DI MOTIVAZIONE 0-5 punti: BASSA 6-10 punti: ALTA

Ad ogni fumatore il suo percorso

Dipendenza bassa - motivazione alta

È il momento giusto: Provaci subito!

Leggi i **“10 consigli per smettere”**.

Dipendenza alta - motivazione alta

Sei motivato e questa è la cosa più importante. Hai però bisogno di sostegno (leggi **“Chi ti può aiutare?”**) o di farmaci per arrivare con sicurezza alla meta. Leggi anche i **“10 consigli per smettere”**.

Dipendenza bassa - motivazione bassa

Anche poche sigarette danneggiano gravemente la salute: chi smette di fumare vive meglio, più a lungo e con più soldi in tasca. Pensaci! Quando deciderai di smettere il tuo medico, il farmacista, i centri antifumo, la tua ASL sono pronti per aiutarti.

Dipendenza alta - motivazione bassa

Fumare ti condiziona la vita: pensa come sarebbe bello essere libero dal fumo per dedicarti pienamente alle cose e alle persone che ti stanno a cuore. Leggi attentamente **“I vantaggi se smetti”** e pensa ai guadagni per la tua salute, per la salute di chi vive con te e anche per il tuo portafoglio!

Preparati a smettere

Fissa una data per smettere entro le prossime due settimane e preparati fumando ogni giorno di meno, eliminando le sigarette meno importanti - quelle fumate solo per abitudine. Nel giorno stabilito getta il pacchetto e ogni volta che senti il desiderio - che dura solo tre minuti - bevi lentamente un bicchiere d'acqua, fai tre respiri profondi, distraiti telefonando a qualcuno.

Alla fine... non buttare tutto in fumo!

Chi ti può aiutare

Il tuo medico

Il medico di fiducia e lo specialista possono aiutarti a smettere con i consigli giusti e, se serve, con i farmaci.

I numeri verdi

Risponderanno, per aiutarti e darti informazioni, psicologi esperti della Lega Tumori al:

800 998877 o dell'Istituto Superiore di Sanità al:

800 554088. Sono gratuiti. Più parli più smetti.

I corsi per smettere in gruppo

Smettere insieme ad altri è molto più facile. Se sei motivato il gruppo è un sostegno importantissimo ed efficace. I trattamenti di gruppo possono essere organizzati dalle ASL, dalla LI LT o dalla SITab.

I servizi di messaggistica

G

Puoi chiedere al tuo medico o a un operatore sanitario abilitato di ricevere messaggi SMS di supporto o e-mail periodiche. Sono servizi gratuiti ASL che aumentano le probabilità di riuscire a smettere.

Il tuo farmacista

Molti farmacisti sono in grado di seguirti fornendo consigli e proponendoti metodi efficaci.

I centri antifumo

Vi lavorano specialisti (medici, psicologi, infermieri...) formati per curare la dipendenza da tabacco. I trattamenti integrati (sostegno psicologico + farmaci specifici) innalzano le percentuali di successo.

Puoi trovare l'elenco dei centri antifumo in Lombardia su:
www.iss.it/fumo/ oppure puoi chiedere informazioni alla tua ASL.

10 consigli per smettere

1. **Fissa una data e comunica la tua scelta** ad amici e parenti perché non fumino in tua presenza e ti incoraggino; parlane col tuo medico. Informati sui centri antifumo, chiama il numero verde 800 554088.
2. **Getta sigarette**, accendini e posacenere.
3. Ricorda che i disturbi da mancanza di sigarette (nervosismo, bocca secca, senso di fame) **si possono vincere**.
4. **Bevi più acqua** del solito, prima dei pasti per sentirti pieno e ogni volta che sentirai un forte desiderio di fumare per distrarti.
5. Porta con te **stuzzicadenti o analoghi** da tenere tra le labbra al posto della sigaretta.
6. **Gratificati**: nei primi giorni di astinenza cerca di fare le cose che ti piacciono, premiati ogni giorno che non hai fumato facendoti un regalo, pensa ai risparmi che fai ogni giorno e programma qualcosa di bello e interessante per il tuo futuro.
7. Se hai voglia di ricominciare **pensa al tuo corpo**: non “puzzi” più di tabacco, l'alito è di nuovo normale, i denti torneranno bianchi, la pelle diventerà più elastica, le rughe si attenueranno, la tosse ed il catarro spariranno, il respiro diventerà più agevole.
8. Evita le **situazioni che abitualmente associavi alle sigarette**: evita l'alcol, riduci i caffè e non frequentare ambienti o persone che fumano. Passa invece più tempo in luoghi dove è vietato fumare come teatri, cinema, musei.
9. Se pratichi sport o qualche altra **attività fisica**, potenziala, in quanto contribuisce fra l'altro, a ridurre la fame.
10. Se ricadi o se fumi una sigaretta **non ti scoraggiare**, una debolezza non compromette nulla. Ricominciare da capo può succedere, analizza però i motivi della ricaduta.



Note

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Note

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

LA PIRAMIDE ALIMENTARE

PAROLE CHIAVE:
VARIETÀ - PROPORZIONI - MODERAZIONE



Contatti