



GRUPPO OSPEDALIERO SAN DONATO
FOUNDATION

In Collaborazione con:



I.R.C.C.S.
POLICLINICO SAN DONATO



EDUCAZIONE ALIMENTARE per TUTTI
Alimenta la tua Salute

www.progetto-eat.it



DIRETTORE E COORDINATORE DEL PROGETTO

Dr. ALEXIS ELIAS MALAVAZOS

*Responsabile Centro di Alta Specialità di Dietetica, Nutrizione Clinica e Prevenzione Cardiometabolica
Dirigente U.O. Diabetologia e Malattie Metaboliche I.R.C.C.S. Policlinico San Donato*

COMITATO SCIENTIFICO

Presidente: Professor GABRIELE PELISSERO

*Presidente Gruppo Ospedaliero San Donato e Professore Ordinario di Igiene
presso Università degli Studi di Pavia*

(in ordine alfabetico):

BANDERA FRANCESCO - Dirigente U.O. di Cardiologia I.R.C.C.S. Policlinico San Donato

BANFI GIUSEPPE - Direttore Scientifico Gruppo Ospedaliero San Donato Foundation

BRIGANTI SILVIA - Specialista in Scienza dell'Alimentazione

CABITZA PAOLO - Professore Ordinario di Clinica Ortopedica Università degli Studi di Milano,
I.R.C.C.S. Policlinico San Donato

CANCELLATO ALICE - Centro di Alta Specialità di Dietetica, Nutrizione Clinica
e Prevenzione Cardiometabolica I.R.C.C.S. Policlinico San Donato

CAPITANIO GLORIA - Centro di Alta Specialità di Dietetica, Nutrizione Clinica
e Prevenzione Cardiometabolica I.R.C.C.S. Policlinico San Donato

CARMINATI MARIO - Direttore U.O. di Cardiologia Pediatrica I.R.C.C.S. Policlinico San Donato

CARRUBA MICHELE - Professore Ordinario di Farmacologia, Direttore Centro Ricerca sull'Obesità,
Dip. Farmacologia, Chemioterapia e Tossicologia, Università degli Studi di Milano

CAVIEZEL FRANCESCO - Primario Unità Operativa Endocrinologia e Diabetologia I.R.C.C.S. Policlinico San Donato

CESTARO BENVENUTO - Direttore della Scuola di Specializzazione in Scienza dell'Alimentazione
dell'Università degli Studi di Milano

CHECCHI ANDREA - Sindaco Comune di San Donato Milanese

CHESSA MASSIMO - Dirigente U.O. di Cardiologia Pediatrica I.R.C.C.S. Policlinico San Donato

CIGHETTI GIULIANA - Già Direttore della Scuola di Specializzazione in Scienza dell'Alimentazione
dell'Università degli Studi di Milano

CORAZZA CARLO - Direttore Commissione Europea Rappresentanza a Milano

CORSI ROMANELLI MASSIMILIANO MARCO - Professore Straordinario di Patologia Clinica,
Direttore U.O.C. Laboratorio di Patologia Clinica I.R.C.C.S. Policlinico San Donato, Cattedra di Patologia Clinica,
Università degli Studi di Milano

CUPPONE MARIA TERESA - Direttore Sanitario I.R.C.C.S. Policlinico San Donato

DE TOMA DOMENICO - Primario Unità Operativa Oncologia I.R.C.C.S. Policlinico San Donato

DOZIO ELENA - Specializzanda Scuola di Specializzazione in Scienza dell'Alimentazione
dell'Università degli Studi di Milano



ERMETICI CLAUDIA - *Psicologa Università Cattolica del Sacro Cuore, Milano*

ERMETICI FEDERICA - *Dirigente U.O. Diabetologia e Malattie Metaboliche I.R.C.C.S. Policlinico San Donato*

FONTANA CARLA - *Dirigente Medico Responsabile Centro di Dietologia Infantile ASL 2 Savonese*

FRIGIOLA ALESSANDRO - *Primario U.O. I di Cardiocirurgia I.R.C.C.S. Policlinico San Donato*

GAROSCI RICCARDO - *Presidente Comitato Tecnico e Scientifico "Scuola per EXPO 2015" del Ministero dell'Istruzione, dell'Università e della Ricerca*

GASTALDI GILDA - *Medico Igienista Gruppo Ospedaliero San Donato Foundation*

GIAMBERTI ALESSANDRO - *Dirigente U.O. I di Cardiocirurgia I.R.C.C.S. Policlinico San Donato*

GINELLI GIANFRANCO - *Assessore Sanità e Politiche Sociali Comune di San Donato Milanese*

GOBBO GIULIA - *Dirigente U.O. Medicina Interna I.R.C.C.S. Policlinico San Donato*

GUAZZI MARCO - *Professore Associato di Cardiologia Università degli Studi di Milano, Primario U.O. di Cardiologia I.R.C.C.S. Policlinico San Donato*

IACOBELLIS GIANLUCA - *Director of JMH Diabetes Clinic, Division of Endocrinology, Diabetes and Metabolism, Department of Medicine, University of Miami, FL USA*

IGNACCOLO DANIELA - *Specializzanda Scuola di Specializzazione in Scienza dell'Alimentazione dell'Università degli Studi di Milano*

MALAVAZOS ALEXIS ELIAS - *Responsabile Centro di Alta Specialità di Nutrizione Clinica e Prevenzione Cardiometabolica, Dirigente U.O. Diabetologia e Malattie Metaboliche I.R.C.C.S. Policlinico San Donato*

MENICANTI LORENZO - *Primario U.O. II di Cardiocirurgia I.R.C.C.S. Policlinico San Donato*

MEOLA GIOVANNI - *Primario U.O. Neurologia e Stroke-Unit I.R.C.C.S. Policlinico San Donato*

MORRICONE LELIO - *Primario U.O. Diabetologia e Malattie Metaboliche I.R.C.C.S. Policlinico San Donato*

MUCCIANTE MARCO - *Dirigente U.O. Oncologia I.R.C.C.S. Policlinico San Donato*

MURATORI FABRIZIO - *Presidente Società Italiana dell'Obesità Sezione Lombardia*

NISOLI ENZO - *Professore Associato di Farmacologia, Presidente Società Italiana dell'Obesità (SIO), Dip. Farmacologia, Chemioterapia e Tossicologia, Università degli Studi di Milano*

PAGANI ANNA - *Scuola di Specializzazione in Scienza dell'Alimentazione dell'Università degli Studi di Milano*

RAMPOLDI VINCENZO - *Primario U.O. II Chirurgia Vascolare I.R.C.C.S. Policlinico San Donato*

RANDELLI FILIPPO - *Primario U.O. Ortopedia V, I.R.C.C.S. Policlinico San Donato*

RANDELLI PIETRO - *Professore Aggregato di Clinica Ortopedica Università degli Studi di Milano, Primario U.O. Ortopedia II, I.R.C.C.S. Policlinico San Donato*

ROMEO GLORIA - *Servizio di Dietetica, Nutrizione Clinica e Prevenzione Cardiometabolica I.R.C.C.S. Policlinico San Donato*

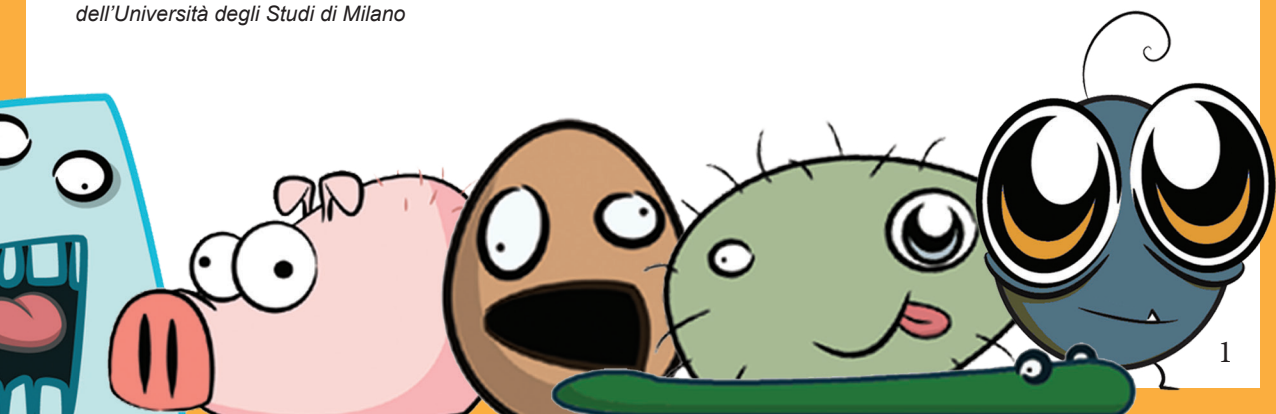
ROTELLI MARCO - *Responsabile Progetti Speciali Gruppo Ospedaliero San Donato Foundation*

TETTAMANTI GUIDO - *Direttore Scientifico I.R.C.C.S. Policlinico San Donato*

TRIMARCHI SANTI - *Dirigente U.O. II Chirurgia Vascolare I.R.C.C.S. Policlinico San Donato*

VALENTI VINCENZO - *Primario U.O. di Pneumologia I.R.C.C.S. Policlinico San Donato*

ZELASCHI ROBERTA - *Specializzanda Scuola di Specializzazione in Scienza dell'Alimentazione dell'Università degli Studi di Milano*



Vuoi saperne di più?



È ormai noto che per vivere meglio e più a lungo è necessario avere un corretto stile di vita e una sana alimentazione. Questo non è però sempre facile, al contrario: viviamo in un ambiente definito obesogeno, che propone cibi e bevande dannosi alla nostra salute, contribuendo così allo sviluppo di varie patologie. I distributori "Alimenta la tua Salute, con buon senso" sono rivoluzionari. Rappresentano la sana alternativa al solito "junk-food" – "cibo-spazzatura" che l'ambiente obesogeno ci propone ad ogni angolo, sotto forma di distributori automatici di snack, bevande zuccherate e merendine.

Nei nostri distributori non c'è spazio per i grassi di bassa qualità, quei grassi trans e idrogenati che per il loro basso costo vengono utilizzati nella produzione di snack industriali. Queste dannose sostanze fanno aumentare non solo il peso ma anche il colesterolo "cattivo" LDL, che si accumula nelle pareti delle arterie favorendo l'arteriosclerosi ed aumentando il rischio cardiovascolare. Non troverete neppure olio di palma e di cocco, di provenienza tropicale e ricchi di grassi saturi. I grassi presenti nei nostri spuntini sono principalmente grassi mono e poli-insaturi provenienti dall'olio extravergine d'oliva e dalla frutta secca, ad azione antiossidante e antinfiammatoria, e solo in minima parte sono grassi saturi provenienti da burro di alta qualità. I prodotti alimentari contenuti nei distributori "Alimenta la tua Salute" hanno inoltre un significativo ridotto contenuto di sale e un maggior apporto di fibre, due fattori essenziali per proteggere la salute di tutti.

**A voi la scelta, ora:
Alimentare il meccanismo
delle vending machines
o la vostra Salute?**



Scegli la Salute, ora è possibile!

Meno calorie, meno zuccheri semplici, meno grassi animali,
meno sale per più proteine e più fibre!

Cari Lettori

le ricerche più recenti nel campo della nutrizione hanno dimostrato che mangiamo troppo cibo di bassa qualità e ci muoviamo sempre di meno. L'energia (calorie) ingerita è nutrizionalmente povera, ricca di zuccheri semplici e grassi, e la vita è sempre più sedentaria (cioè viene ridotta la nostra spesa energetica).

È necessaria dunque una nuova educazione, che ci insegni e ci stimoli ad uno stile di vita più corretto cominciando da una migliore conoscenza del cibo che ogni giorno mangiamo. Questo è uno degli obiettivi di questo libretto.

E.A.T. però vuole sensibilizzare la vostra attenzione anche sull'ambiente che ci circonda: mangiare sano vuol dire imparare a conoscere i prodotti ortofrutticoli e la loro stagionalità, vuol dire fare una spesa consapevole per tutta la famiglia, saper scegliere merende sfiziose e genuine da gustare nei momenti di pausa evitando il "solito" junk food che caratterizza "l'ambiente obesogeno".

Rispettare l'ambiente vuol dire anche muoversi di più con le proprie gambe: scegliere le scale e non usare l'ascensore, cercare di lasciare a casa la macchina e utilizzare i mezzi pubblici o la bicicletta per recarsi a scuola o sul posto di lavoro.

Pensiamo e speriamo che questo sia uno strumento utile e divertente al tempo stesso, da condividere con i propri cari per migliorare o correggere le nostre abitudini.

Alexis Elias Malavazos
I.R.C.C.S. Policlinico San Donato

Gilda Gastaldi
Gruppo Ospedaliero San Donato
Foundation



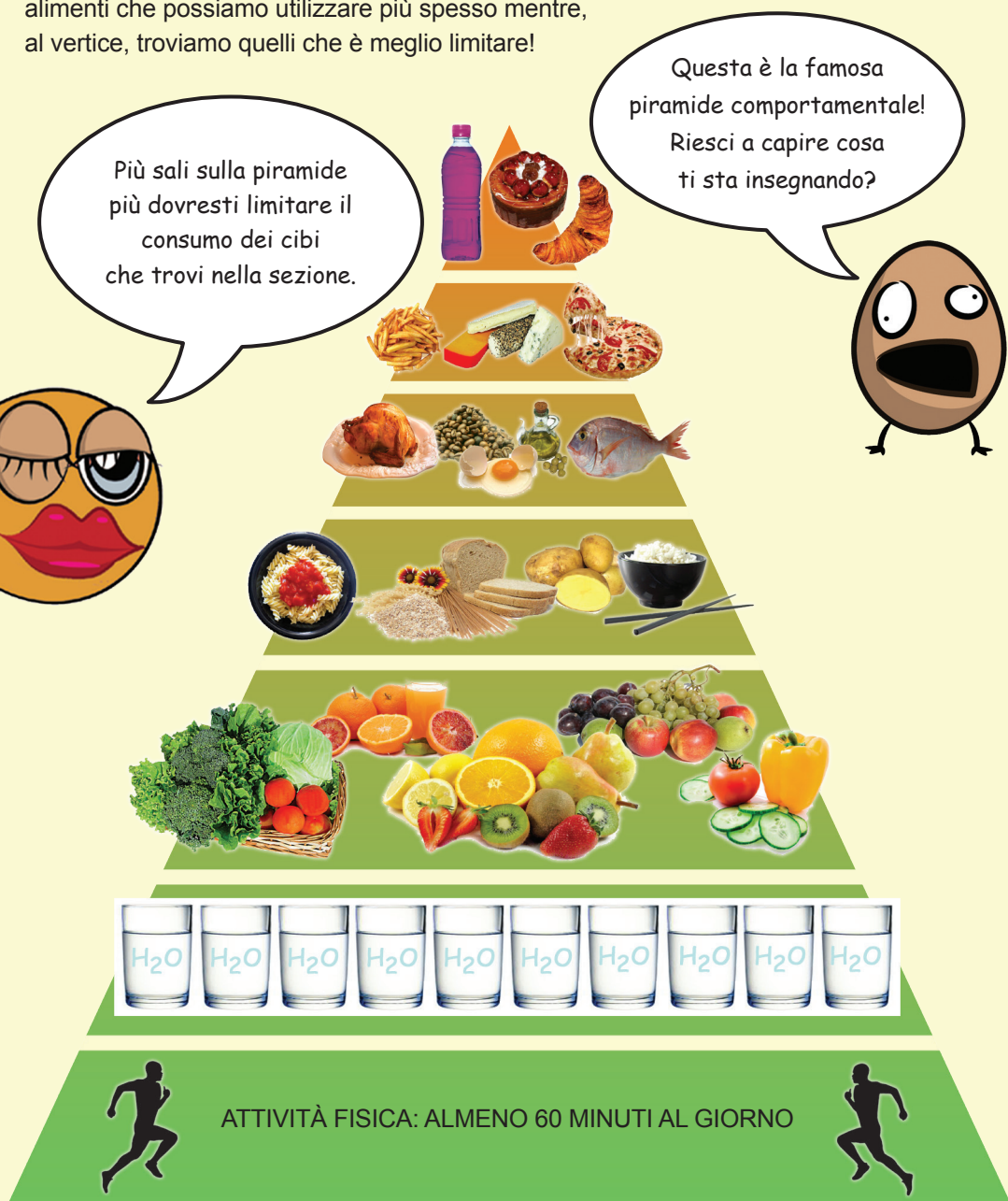
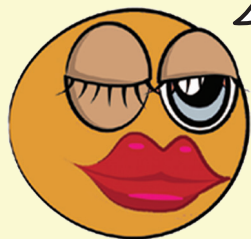
LA PIRAMIDE COMPORTAMENTALE

La Piramide Comportamentale è il simbolo di un “sano ed equilibrato stile di vita”: ci deve guidare nella scelta degli alimenti e dei comportamenti quotidiani. Essa è formata da sei sezioni, contenenti vari gruppi di alimenti, più una sezione dedicata all'attività fisica.

Ciascun gruppo alimentare deve essere presente nella nostra dieta in modo proporzionale alla grandezza della sua sezione. Alla base della Piramide troviamo gli alimenti che possiamo utilizzare più spesso mentre, al vertice, troviamo quelli che è meglio limitare!

Più sali sulla piramide
più dovresti limitare il
consumo dei cibi
che trovi nella sezione.

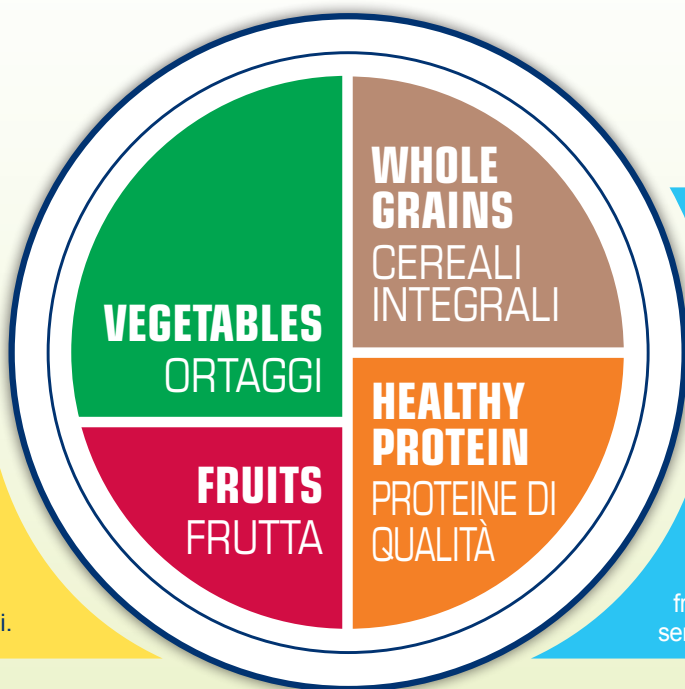
Questa è la famosa
piramide comportamentale!
Riesci a capire cosa
ti sta insegnando?



IL PIATTO “IN-FORMA”



Usa l'olio extravergine d'oliva per cucinare o condire le pietanze. Limita il burro e le salse ma elimina le margarine, sono condimenti ricchi di grassi pericolosi.



Bevi tanta acqua durante la giornata, ha zero calorie! Assumi una porzione di yogurt o latte al giorno e modera il consumo di bevande zuccherate, possono farti aumentare di peso nel tempo. Se vuoi un succo di frutta, consuma quelli senza zuccheri aggiunti!



STAY ACTIVE!!!



10.000
passi al giorno!



Le verdure sono tantissime, devono essere sempre presenti nel nostro piatto. Privilegia quelle di stagione e ricorda: non mangiare le patate tutti i giorni perché sono ricche di amido.



Privilegia i cereali integrali e aiuterai la tua salute; modera invece quelli raffinati che, nel tempo, possono rendere difficile il controllo del peso e della glicemia.



Esistono numerosi frutti, di tanti colori: concludi il pasto in modo divertente seguendo la loro stagionalità!



Riduci l'assunzione di carne e formaggi. Ricorda che il pesce, i legumi e le uova (2 volte a settimana) sono ottime alternative e contengono numerose sostanze utili al nostro organismo. Curati della loro provenienza e della loro qualità! La frutta secca oleosa (mandorle/noccioli/noci/pinoli) contiene oli di alta qualità ed è una buona fonte di proteine.

CHE COSA È IL METABOLISMO?

Il nostro corpo consuma energia continuamente, per mantenere la temperatura corporea, per respirare, per far battere il cuore, nel processo di digestione, per pensare, e anche quando dormiamo. L'insieme di queste attività si definisce metabolismo basale.

Chi si muove quotidianamente (cammina, fa le scale, va in bicicletta) o pratica sport, consuma più energia, aumentando così il metabolismo.

Dobbiamo ricordare che un buono stato di salute, anche da adulti, dipende sia dall'alimentazione equilibrata che da uno stile di vita attivo fin da bambini.

Anche per questo è importante dedicarsi all'esercizio fisico con regolarità, senza necessariamente praticare sport a livello agonistico. È sufficiente spostarsi a piedi quando è possibile, fare le scale ed evitare l'ascensore, trascorrere il tempo libero giocando con gli amici all'aria aperta, invece che guardare la televisione e dedicarsi a videogiochi e computer.

Così possiamo migliorare il funzionamento e la crescita di tutti gli organi e tessuti che compongono il nostro corpo (compreso il cervello), e favorire il consumo energetico, bruciando le calorie assunte in eccesso con gli alimenti; in pratica camminando, andando in bicicletta almeno 60 minuti al giorno si consumano gli accumuli di grasso in eccesso.



LA DIGESTIONE

Gli alimenti che assumiamo devono attraversare il tubo digerente, affinché i nutrienti possano essere utilizzati dal nostro organismo. Passano quindi attraverso diverse tappe.

Bocca: gli alimenti vengono tritati e impastati con la saliva (dove inizia la prima fase di digestione) e attraverso l'esofago raggiungono lo stomaco.

Stomaco: grazie alla presenza dei succhi gastrici, molto acidi, il cibo diventa liquido, per passare nell'intestino (duodeno).

Duodeno: qui inizia il processo di assorbimento, grazie alla bile proveniente dal fegato e ai succhi che provengono dal pancreas. Questa fase può durare 6-9 ore.

Quello che non viene digerito passa nell'intestino crasso per poi essere eliminato con le feci.

CARBOIDRATI

energia =
4kcal / 1grammo

I carboidrati sono un'essenziale fonte di energia per il nostro corpo.

Per apprendere, per studiare, per muoversi, per compiere uno sforzo o più semplicemente per camminare, il nostro organismo ha bisogno di energia.

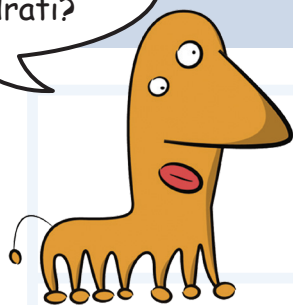
I carboidrati ci forniscono il materiale energetico di pronto uso. Essi si possono paragonare al carburante che permette a un'automobile di muoversi.

I carboidrati sono chiamati anche zuccheri o glucidi e sono alla base della piramide comportamentale.

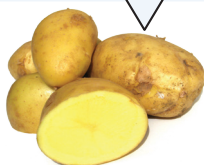
Per la salute è importante consumare regolarmente alimenti a base di carboidrati (cereali, pane, pasta, riso vanno consumati ogni giorno).

I carboidrati si trovano nella pasta, nel pane, nel riso, nel cous-cous, nelle patate, ma anche nella frutta, nella marmellata, nello zucchero e nel miele!

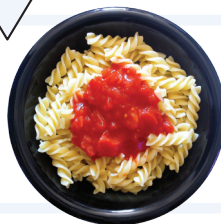
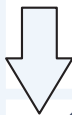
Dove si trovano i carboidrati?



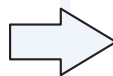
patate



pasta, pane, riso,
cereali (mais,
farro, orzo)



zucchero,
miele



frutta,
marmellata

in forma SENZA
GLUTINE

**PER UN PIATTO IN FORMA SENZA GLUTINE
QUESTI SONO I CEREALI CHE
SI POSSONO USARE!**



Il **RISO** è il cereale più consumato al mondo e ne esistono tante varietà con caratteristiche e gusti diversi. È ricco di amido, ma privo di glutine.

È inoltre ricco di vitamine del gruppo B e sali minerali. Se non vuoi perdere alcune proprietà nutritive è meglio consumarlo integrale. Il tempo di cottura varia a seconda della tipologia di riso.



Il **MAIS** è uno dei cereali più coltivati al mondo ed è un alimento molto nutriente perché ricco di carboidrati, grassi buoni (polinsaturi), vitamine e minerali. Per conservare tutte le proprietà genuine il mais dovrebbe essere assunto fresco e integrale. La farina di mais si utilizza nella preparazione di diversi piatti come la polenta, alcuni tipi di pane e alcuni dolci.

i pop corn sono
chicchi di mais tostati;

se invece vengono
fioccati sono detti
corn flakes!

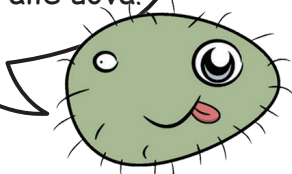


Puoi
anche
lessarli e
servirli in
insalata o
come contorno!



Il **MIGLIO** è un cereale antico di sapore dolce e delicato dai minuscoli semini dorati. Il miglio è il cereale più ricco di sali minerali; contiene anche vitamina A, E e vitamine del gruppo B. Le proteine contenute sono ben assimilabili e più complete di quelle presenti nel frumento e nel riso, per questo meglio digeribili. In cucina il miglio è facile e rapido da cucinare: bollito, aggiunto alle minestre o nella preparazione di dolci.

Usalo per preparare
crocchette e sformati
senza ricorrere alle uova!



Usa i grani bolliti in
acqua per condire le
verdure o preparare delle
appetitose polpettine!



IL GRANO SARACENO

era molto utilizzato nell'antichità. È chiamato anche grano nero ma con il vero e proprio grano non ha nulla in comune. È ricchissimo di proteine, vitamine del gruppo B e sali minerali e si trova sotto forma di farina o in grani.

Quali alimenti
sono privi di glutine?

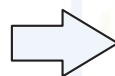


Varietà di riso

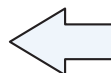
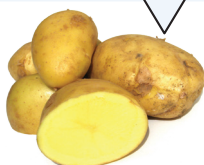
*Per un piatto in forma senza GLUTINE
questi sono i cereali che si possono usare!*



polenta,
pop corn,
corn flakes

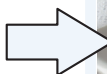


varietà di patate



tortino di
miglio e
verdure

Grano
Saraceno
sotto forma di
farina



PROTEINE

energia =
4kcal / 1grammo

Le proteine sono fra i componenti più importanti del nostro organismo. Sono essenziali, oltre che per la struttura del nostro corpo e per la crescita, anche per la sua “manutenzione”, per esempio per la cicatrizzazione delle ferite e per la riparazione dei tessuti.

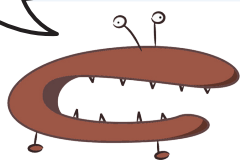
Le proteine possono essere paragonate a catenelle costituite da unità chiamate amminoacidi. Questi ultimi sono fondamentali per fabbricare ormoni, enzimi, anticorpi e contribuiscono al trasporto delle sostanze in tutto il corpo.

Pesce, legumi e carne sono un'ottima fonte di proteine di alta qualità.

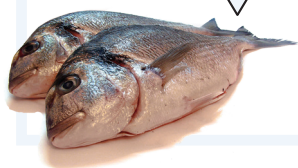
*Ricordati che
le proteine sono indispensabili per crescere
e per rinforzare i nostri muscoli.*

*Il pesce è buonissimo! Che ne dici di
mangiare un bel branzino stasera
invece della carne?*

Dove si trovano
le proteine?



pesci,
molluschi,
crostacei



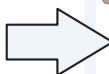
carne
(privilegiare
quella bianca)



latte,
yogurt,
formaggi



uova e
legumi



grassi buoni =
OMEGA 3

Il **pesce** è ricco di proteine ad alto valore biologico!

A differenza della carne, contiene grassi buoni → **OMEGA 3**.

È inoltre un'ottima fonte

di **Vitamina D** e di **Sali Minerali**.

Tra pesce pescato e pesce di allevamento: c'è differenza???
E tra pesce surgelato e pesce fresco???

Io pesce pescato
contengo più OMEGA 3
perché mangio il plancton!

La raccomandazione è quella di
CONSUMARE PESCE
2 – 3 VOLTE
ALLA SETTIMANA

ESISTONO...
PESCI MAGRI (palombo, sogliola, orata, merluzzo, ecc)
PESCI SEMIGRASSI (triglia, trota)
PESCI GRASSI (anguilla, salmone, ecc)

Anche se mi surgelano,
MANTENGO tutte
le mie qualità
(proteine, vitamine)!



LEGUMI e FIBRE

Fagioli, soia, lenticchie, ceci, piselli, fave, lupini,
sono un'ottima fonte di proteine!

Per fornire proteine di qualità, i legumi hanno bisogno
dei cereali (pasta e fagioli, riso e piselli, etc).

I legumi contengono anche un buon quantitativo di fibre e ferro.

ATTENZIONE A QUELLI IN SCATOLA!

Sciacquali bene prima di consumarli
perché contengono tanto sale!



FIBRE

A COSA SERVONO?

*Servono a equilibrare la funzionalità intestinale, tengono attivo
l'intestino e gli impediscono di diventare pigro!*

*Riducono e rallentano l'assorbimento di amido
e grassi durante il pasto.*

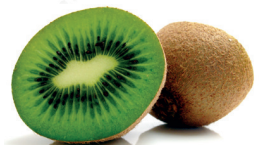
Dove sono le fibre?

Cereali integrali

Verdura

Frutta

Legumi



GRASSI

energia =
9kcal / 1grammo

I grassi o lipidi rappresentano le nostre riserve di energia.

Sono i costituenti principali delle membrane cellulari e di alcuni ormoni indispensabili per la vita (ormoni steroidei); servono inoltre a trasportare le vitamine liposolubili A, D, E, K.

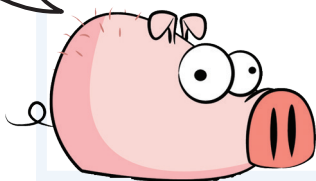
Vengono immagazzinati nel tessuto adiposo (riserva energetica) e quando vengono assunti in eccesso, si depositano anche intorno e dentro agli organi come cuore, fegato e pancreas.

Quindi assumere troppi grassi danneggia i nostri organi!

Bisogna assumere i grassi in quantità moderata perché sono una sorgente concentrata di energia (calorie)!

I grassi si trovano nella carne, nei formaggi, nel burro, negli olii vegetali e nella frutta secca.

Dove si trovano
i lipidi/grassi?



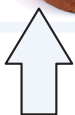
frutta secca



latte, latticini,
panna, burro,
formaggi



oli vegetali,
margarine,
strutto,
maionese



carni grasse,
salumi, lardo,
pancetta, wurstel

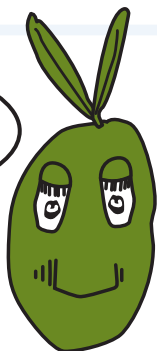


I GRASSI INSATURI

Sono considerati grassi buoni perché contengono tante sostanze protettive per il nostro organismo (per esempio antiossidanti).

In particolare per cucinare e condire i cibi usa l'Olio Extravergine di Oliva che sta alla base della **Dieta Mediterranea**. Due o tre cucchiai al giorno possono bastare come condimento!

Dove si trovano i grassi insaturi?



Nell'Olio Extravergine di Oliva, negli Olii di Sesamo, di Lino, di Canapa, di Mais, di Soia. Nella frutta secca come Arachidi, Noci, Mandorle e Nocciole.

Nel pesce grasso come il pesce azzurro tipico del mar Mediterraneo (fonte di Omega -3).

I GRASSI SATURI

Sono da consumare con moderazione in quanto possono danneggiare la parete delle nostre arterie causando disfunzioni a diversi organi ed in particolare al cuore.

Dove si trovano i grassi saturi?



Burro, salumi (pancetta, salame, mortadella...), formaggi, panna, maionese.

FRUTTA e VERDURA

Frutta e verdura devono essere sempre presenti nella nostra alimentazione. Mangia sempre frutta e verdura sia a pranzo che a cena!

Questi fondamentali alimenti contengono poche calorie ma tante “colorie” buone:

VIT-AMINE

si chiamano così perché sono le “Amine per la vita”, necessarie cioè alla vita; (acido folico, vit. A o beta-carotene, vit. C, vit K);

SALI MINERALI

servono per costruire e far funzionare bene il nostro corpo (Calcio, Ferro, Magnesio, Potassio);

FIBRE

servono a equilibrare la funzionalità intestinale, tengono attivo l'intestino e gli impediscono di diventare pigro.

Le vitamine e i sali minerali sono importanti per il buon funzionamento dei nostri organi. Essi contribuiscono a proteggerci dalle malattie (contengono tanti antiossidanti).

È importante che continui ad assaggiare anche la frutta che non ti piace, perché i gusti si modificano col passare del tempo!

Ecco tre consigli d'oro!



1. Privilegia frutta e verdura di stagione



2. Mangia almeno 2 porzioni di verdura e 2-3 porzioni di frutta al giorno



3. Mangia la frutta durante i pasti o dopo, come spuntino o nell'arco della giornata.



Il nostro organismo contiene una grande quantità di acqua.

Si trova nel sangue, nella saliva, ma anche nei nostri organi (cuore, polmoni, intestino, cervello, pelle, ecc.)

Rappresenta il 60% circa del nostro peso corporeo.

È indispensabile: per la digestione, per il mantenimento della temperatura corporea, per l'eliminazione delle impurità (urine e sudore).

L'acqua si trova anche nei cibi che mangiamo, soprattutto frutta e verdura.

Dobbiamo idratare il nostro corpo bevendo frequentemente, in modo che l'acqua sia sempre presente in quantità sufficiente.

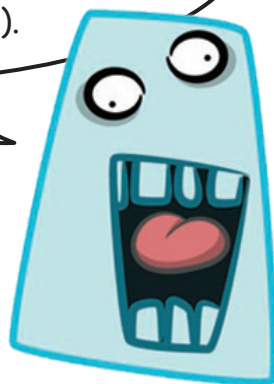
Soprattutto quando si pratica sport.

Bevi almeno 2 litri di acqua (8-10 bicchieri), meglio ancora se è acqua minerale (ricca di minerali).

L'acqua svolge un ruolo fondamentale, specie per chi, come ogni sportivo, ne perde molta sudando.

L'acqua non ha né grassi né calorie, va dunque bevuta in abbondanza durante la giornata!

Bevete acqua! Il suo consumo è fondamentale, sia come bevanda, sia "di nascosto" nei cibi che ne sono ricchi (come molti tipi di frutta e di verdura).





Se la borraccia tu avrai,
a secco mai ti troverai!



*Il **residuo fisso** è il parametro che determina la leggerezza dell'acqua. Nello specifico, consiste nella quantità di sostanze inorganiche presenti nell'acqua ed è normalmente espresso in milligrammi per litro: si ottiene facendo evaporare l'acqua a 100°C, con successiva essiccazione a 180°C.*

*Le acque della rete idrica comunale sono **oligominerali** perché il loro residuo fisso è compreso tra 50 e 500 mg/l. Le acque oligominerali, grazie al moderato contenuto di sali minerali, favoriscono la diuresi e contengono livelli bassi di sodio!*

SALE

PERCHE' RIDURRE IL SALE?

Ridurre il sale abbassa la pressione arteriosa
(riducendo la volemia, ovvero richiamando
meno acqua nei vasi)

Ridurre il sale migliora la funzionalità
del cuore, dei reni e dei vasi



“SALE COMUNE” = CLORURO DI SODIO
1G DI SALE = 0.4G DI SODIO

*Raccomandazioni:
assumere massimo 5 – 6 grammi di sale al giorno
= 1 cucchiaino!*

Meno sale...
più salute!

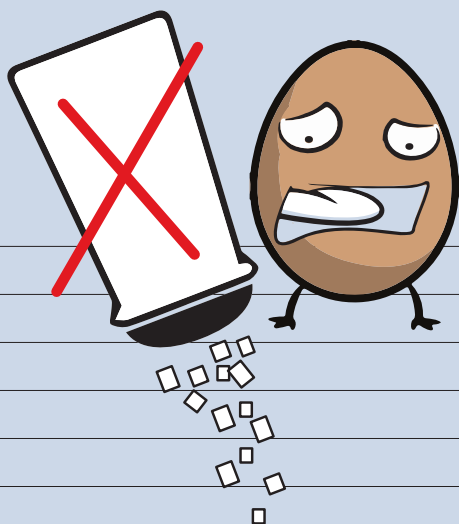
Ecco come fare!



1. Metti meno sale nell'acqua quando cuoci pasta e riso
2. Condisci la carne, il pesce, le verdure con: spezie, erbe aromatiche, limone o aceto, per dare più sapore al tuo piatto
3. Una semplice e gustosa ricetta: il GOMASIO! (vedi ricettario EAT)



meno sale PIÙ SALUTE!



Alimenti ricchi di sale:

Salumi

Formaggi

Pizza

Pane e Grissini

Salsa di soia

Capperi

Dado per brodo

Ketchup

Prova a ridurre il sale
per migliorare le tue
papille gustative!

alimenti MENO RICCHI di sale

Pesce fresco (o surgelato)

Frutta

Verdura fresca

Latte

Olio

Uova

Ecco alcuni alimenti
con poco sale!



MODERA GLI ZUCCHERI AGGIUNTI

Sono zuccheri che vengono aggiunti in più rispetto a quelli naturalmente presenti negli alimenti e nelle bevande. Si trovano sotto forma di zucchero (saccarosio), glucosio, fruttosio, destrosio, sciroppo di glucosio/fruttosio/mais/malto/zucchero d'uva.

Dove sono contenuti?

Merendine e barrette, succhi di frutta (in aggiunta agli zuccheri naturalmente presenti nella frutta), alcuni yogurt, caramelle, marmellate, salse (ketchup, glassa, salsa barbecue e simili), creme spalmabili, bevande dolci (tè freddo, integratori per lo sport, bevande energetiche...)

Questi alimenti ricchi di "calorie invisibili" contribuiscono ad aumentare il tuo introito calorico!

Perché vengono aggiunti in tanti alimenti?

- Il gusto dolce rende più appetitoso il cibo
- Aiutano a conservare gli alimenti, come le marmellate e le gelatine
- Favoriscono la lievitazione dei prodotti da forno
- Bilanciano l'acidità dei cibi contenenti aceto e pomodori

Quali i rischi?

Lo zucchero aggiunto comporta un aumento del rischio di:

- Sovrappeso / obesità
- Diabete
- Malattie cardiovascolari



STAY ACTIVE!!!



10.000
passi al giorno!
1 ora di camminata veloce

Ricorda che il prodotto migliore per eliminare la sete è l'acqua, possibilmente non troppo ghiacciata!



PRESTA ATTENZIONE ALLE ETICHETTE E SAPRAI QUANTI GRAMMI DI ZUCCHERO SONO CONTENUTI NEL PRODOTTO!

5g di zucchero = 1 cucchiaino da caffè!

Non solo frutta: i SUCCHI!

**E se parlassimo di succhi di frutta?
Ebbene anche loro hanno zuccheri in eccesso!**



Prendiamo un bicchiere di spremuta d'arancia
e uno di succo di frutta al gusto arancia:
nel primo troveremo solo lo zucchero contenuto
naturalmente nella frutta,
nel secondo troveremo acqua, conservanti, acidificanti,
un poco di frutta in polpa e tanto zucchero.
Una lista di ingredienti difficili e lunga.

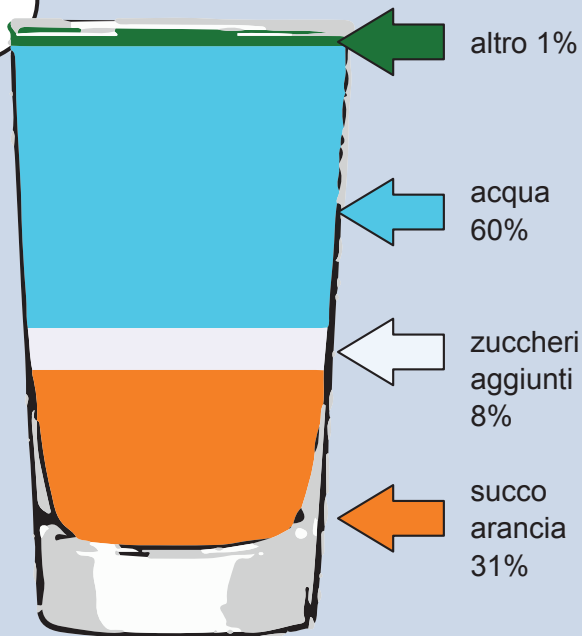
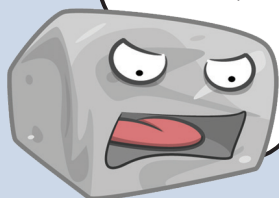
QUINDI ATTENTO:



*Cerca sempre i succhi di frutta senza zuccheri aggiunti,
ma ricorda che mangiare un bel frutto
o farsi un gustoso frullato, è altrettanto buono,
toglie la sete e anche la fame!*

Succo, zuccheri e acqua
sono gli ingredienti
principali delle bevande
a base di frutta.

Gli altri
ingredienti sono:
ac ascorbico, ac citrico,
aromi, coloranti,
addensanti!



UNA CORRETTA ALIMENTAZIONE QUOTIDIANA

(come distribuire le calorie durante i pasti)



Colazione 20%



Spuntino 5%



Merenda 5%



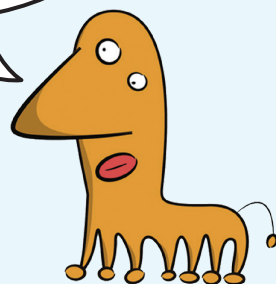
Pranzo 40%



Cena 30%

Carboidrati e proteine
devono essere presenti
in ogni pasto, nelle
giuste proporzioni!

La frutta e la
verdura non devono MAI
mancare! Gli spuntini a base
di frutta sono ottimi
per togliere la fame!



L'ATTIVITÀ FISICA

Accanto a una sana e corretta alimentazione non bisogna dimenticare l'importanza di un'attività fisica costante. L'attività fisica consigliata è quella **“aerobica”**, che permette una migliore ossigenazione dell'organismo.

Le attività aerobiche più semplici da considerare sono:

- Camminata a passo veloce
- Corsa o tapis roulant
- Bicicletta o cyclette
- Danza/ginnastica aerobica
- Saltare la corda



Si consigliano
60 minuti
al giorno!!!

Da fare tutti i giorni per non essere sedentari:

- Passeggiare con gli amici
- Andare a scuola a piedi
- Se vai al lavoro in macchina o con i mezzi pubblici, parcheggia lontano o scendi una o due fermate prima
- Fare le scale invece di prendere l'ascensore o le scale mobili



L'attività fisica aerobica dà un'infinità di vantaggi nella vita di tutti i giorni.
Ci fa sentire meglio perché:

- Dà più energia
- Migliora l'immagine di se stessi
- Aumenta la resistenza all'affaticamento aiutando il cuore e i polmoni a lavorare con più efficienza, così anche il cervello funziona meglio!
- Migliora la capacità di addormentarsi velocemente e dormire bene
- Aiuta a socializzare e dà l'opportunità di conoscere nuovi amici
- Ci porta a preferire cibi più sani e che ci danno l'energia giusta

L'attività fisica regolare ci fa studiare meglio perché:

- Aiuta ad essere più produttivi e concentrati al lavoro
- Aiuta a memorizzare le nozioni più facilmente
- Aiuta il cuore e i polmoni a lavorare con più efficienza, così anche il cervello funziona meglio!



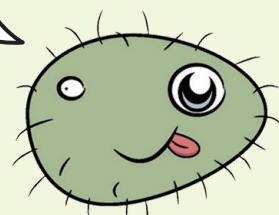
Attività fisica regolare
e corretta alimentazione,
due facce
della stessa medaglia!

Uno strumento utile per aiutarti a capire in quali giorni sei più pigro e in quali invece sei più attivo è il **contapassi**, che puoi indossare quotidianamente.

10.000 passi al giorno corrispondono a circa **una mezzoretta di attività fisica aerobica!**

Se vuoi essere un campione...
salta la corda,
non la colazione!

Ascolta la musica,
ma stai attento se fai
jogging per la strada
con gli auricolari:
rischi di non sentir arrivare
le macchine!



**II MENO
POSSIBILE**

guardare la tv,
usare il computer
e i videogiochi, stare
seduti per più di 30 minuti

**2-3 VOLTE
A SETTIMANA**

ATTIVITA' RICREATIVE
rollerblade,
skateboard,
pattinaggio sul ghiaccio

ESERCIZI MUSCOLARI
stretching,
yoga, flessioni,
piegamenti

**3-5 VOLTE
A SETTIMANA**

ESERCIZI AEROBICI
(almeno 60 minuti)
andare in bicicletta,
saltare la corda, nuotare,
camminare a passo svelto

ATTIVITA' RICREATIVE
(almeno 60 minuti)
calcio, tennis, basket,
arti marziali, pallavolo,
danza, ballo, escursioni,

**OGNI GIORNO
IL PIU' POSSIBILE**

 = 1h

camminare, passeggiare con il cane, scegliere strade più lunghe,
fare le scale invece che prendere l'ascensore,
camminare per andare a fare la spesa, fare giardinaggio



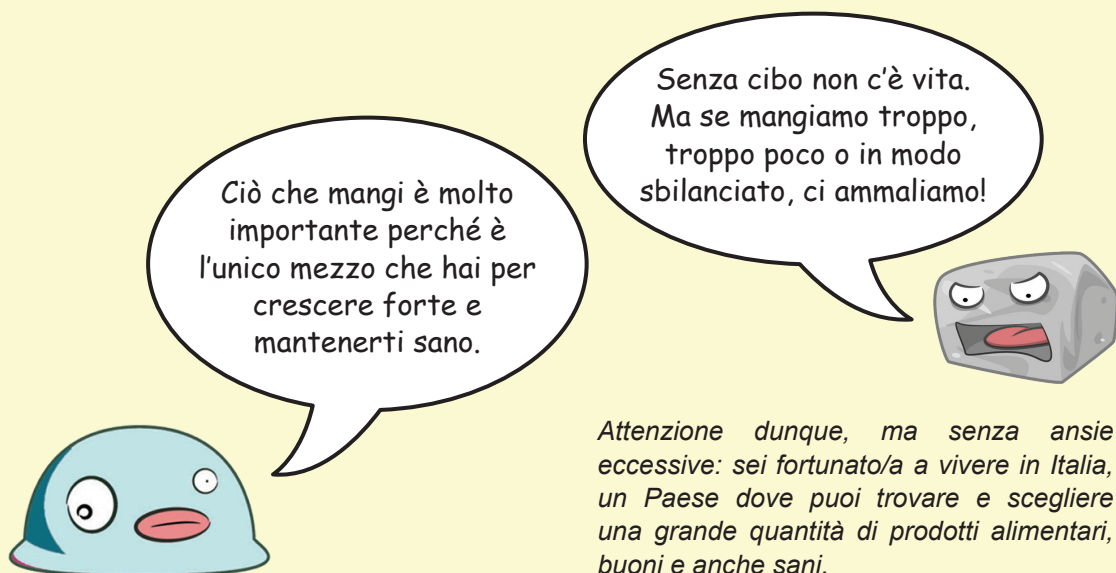
Cosa significa seguire una sana alimentazione?

Significa mangiare cibi sani, in quantità adeguate, variando le scelte. Si sente spesso parlare di “alimentazione equilibrata, corretta, sana” e, contemporaneamente, sui giornali vengono pubblicate le diete più strane e sbilanciate: quella della carota, della verza, della banana, del minestrone... spacciate come soluzioni miracolose capaci di farti dimagrire 10 chili in 5 giorni!

L'esperienza ci insegna che i chili persi in fretta si riprendono subito e questo “sali e scendi” di peso non fa certo bene al nostro corpo! ANZI FA MALISSIMO!

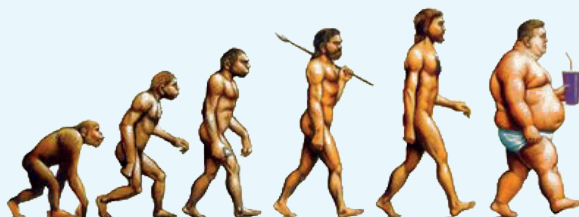
Ogni cibo ha le sue proprietà e se consumato in quantità corretta non fa assolutamente ingrassare. La pasta e il pane, la carne, il pesce, le uova, il latte, i legumi, la frutta e la verdura, perfino gli zuccheri e i grassi, sono utili al nostro corpo e devono essere sempre presenti come si vede dalla piramide comportamentale.

Se hai dubbi sul tuo stato di forma rivolgiti ai medici di E.A.T.
(nutrizione.psd@grupposandonato.it)



IERI E OGGI: ...MA COME SIAMO CAMBIATI?

IERI: i nostri antenati erano **cacciatori e raccoglitori**, dovevano **percorrere lunghe distanze** per procurarsi il cibo (scarso) e spesso erano anche costretti a farlo di corsa per sfuggire ai predatori!



OGGI: invece, **circa ogni 50 metri possiamo trovare del cibo in vendita**, il **lavoro è sedentario**, per muoverci usiamo l'**automobile** e nel tempo libero **guardiamo la televisione**, **navighiamo su Internet** o **giochiamo ai videogiochi**. **Ascensori e scale mobili** fanno il resto, e perfino apparecchi come lo **spazzolino elettrico** e l'**apriscatole elettrico** tendono a farci risparmiare, o meglio evitare, qualsiasi attività.

“OCCHIO VIVO...” Attenti all'ambiente che ci circonda.

**L'ambiente influenza il nostro comportamento alimentare:
si parla di “AMBIENTE ALIMENTARE”
o “AMBIENTE OBESOGENO”
(i posti di lavoro, le scuole, gli ospedali, gli ambulatori)**



Un certo numero di studi hanno dimostrato come un facile accesso, tramite distributori automatici, a cibo ipercalorico e nutrizionalmente povero (**junk-food / cibo-spazzatura**: patatine, bevande zuccherate, snack e merendine) possa avere un impatto negativo sulla nostra alimentazione e favorisca l'eccesso di peso e le malattie a esso correlate. È dimostrato che l'accesso quotidiano a questo tipo di prodotti è direttamente correlato al peso dei consumatori. È dimostrato che la sola esposizione di questi prodotti, all'interno delle scuole, ne predice l'effettivo consumo.

JUNK FOOD CIBO SPAZZATURA



***È necessario un intervento urgente
per offrire cibo di qualità e salutare***

È dimostrato in diversi studi che modifiche dell'ambiente scolastico e lavorativo, come aumentare la disponibilità di cibi sani nei distributori automatici, si traduce in una migliore qualità della dieta.

**“MEGLIO POCO CIBO
CHE CIBO DA POCO!”**



www.alimentatualtasalute.it

DALLA PIRAMIDE ALIMENTARE A UNA SPESA CONSAPEVOLE

Il cibo ideale? Sicuro, buono, appetitoso, nutriente, ottenuto nel rispetto dell'uomo e dell'ambiente... Ma esistono cibi così?! Certo! Ne sono pieni i negozi e i supermercati, L'IMPORTANTE È SAPERLI RICONOSCERE!

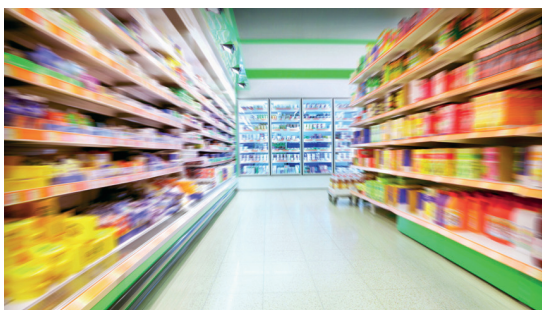
Spesso, frastornati da mille offerte speciali, bombardati da pubblicità martellanti, condizionati dalla fretta e dalla fame, finiamo per acquistare spinti dall'impulso, senza badare troppo a ciò che infiliamo nel carrello. A rimetterci sono il gusto, la salute e... il portafoglio!

IO SONO QUELLO CHE MANGIO...!

L'educazione alimentare incomincia dalla spesa

L'acquisto degli alimenti può risultare fondamentale per la salute, infatti non vi è luogo più pericoloso ma nel contempo più salutare del negozio vicino a casa. La questione è non farsi trovare impreparati!

- Facendo la spesa al supermercato dovremmo sempre aver presente che stiamo acquistando prodotti destinati a essere introdotti nel nostro corpo e che questi prodotti possono far ammalare o risanare.



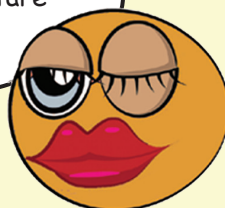
- La consuetudine della spesa settimanale viene spesso sottovalutata e relegata tra le cose da fare, ma non sempre gradite. Questo stato d'animo spesso si traduce in spese frettolose e carrelli riempiti di corsa mentre facciamo lo slalom tra i reparti del supermercato. Spesso il risultato è che, una volta a casa, ci accorgiamo di aver acquistato prodotti inutili o di aver dimenticato l'indispensabile.

MA CAMBIARE SI PUÒ...!

Non è mai troppo tardi per cambiare abitudini e per rendere la spesa al supermercato un momento di scelta consapevole dei nostri consumi.

Piccole tecniche per compiere una spesa salutare e consapevole:

Andiamo al supermercato, se possibile, dopo i pasti o comunque in generale a stomaco pieno, per evitare di acquistare "per fame" o per saziare un certo languorino del momento...!



Abituiamoci a fare la LISTA DELLA SPESA! Questa è uno strumento indispensabile non solo per non dimenticare nulla, ma anche per non acquistare prodotti inutili. Attenzione a non esagerare con gli acquisti, specie se si tratta di alimenti freschi da consumare nell'arco di pochi giorni.



Inoltre, prima di fare scorte di cibi, è bene controllare sempre la data di scadenza del prodotto che si sta acquistando. Spesso infatti i supermercati mettono in offerta prodotti prossimi alla scadenza, in modo da liberare i magazzini e non lasciare merce invenduta - potrebbe essere un'occasione da consumare il giorno stesso!



CARRELLO MIO, MA QUANTO SEI GRANDE...?!

I carrelli della spesa sono sempre più grandi. Questo ci dà l'impressione di non aver comprato abbastanza prodotti e ci invoglia a continuare gli acquisti sino al loro riempimento. In particolare se non abbiamo con noi la lista della spesa.....



=



SENZA LISTA

*Se invece abbiamo con noi la lista
della spesa sarà più facile acquistare
i prodotti indispensabili!!!*



=



CON LA LISTA

In questo modo la dispensa e il frigorifero conterranno gli alimenti per una CORRETTA E SANA ALIMENTAZIONE



Fare la spesa è un atto socialmente rilevante

Nel momento in cui mettiamo nel carrello un prodotto e lo preferiamo, in modo consapevole e informato, rispetto ad un altro, stiamo compiendo un atto importante per il miglioramento della società nella quale viviamo. Le nostre scelte e orientamenti sono monitorati costantemente dalla grande distribuzione; se tutti noi effettuiamo scelte virtuose con costanza, anche il nostro supermercato di fiducia dovrà adeguarsi per soddisfare le nostre esigenze.

Infine, è utile ricordare che non sempre l'etichetta di un marchio famoso è sinonimo incontrastato di ottima qualità.

Un'attenta lettura dell'etichettatura del prodotto è in grado di farci comprendere le sue caratteristiche.

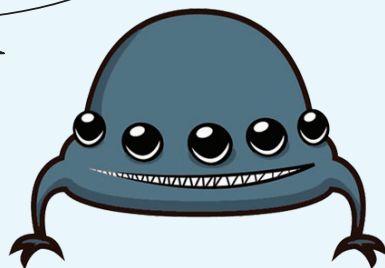


OCCHIO ALL'ETICHETTA!

Saper leggere l'etichetta di un alimento è indispensabile per poterne conoscere le caratteristiche di sicurezza e di qualità. L'etichetta è la carta d'identità dell'alimento. Sull'etichetta trovi le informazioni che tutti i prodotti alimentari devono riportare.

1. Il nome del prodotto
2. Il nome e la sede del fabbricante
3. Il nome del confezionatore o di un venditore comunitario europeo
4. L'elenco degli ingredienti del prodotto (in ordine di quantità, dalla più alta alla più bassa) comprese le sostanze aromatizzanti e gli additivi (per esempio i coloranti). La lettera E seguita da un numero, indica che nel prodotto è presente un additivo autorizzato dall'Unione Europea
5. La data di scadenza (o TMC, Termine Minimo di Conservazione)
Se la data indicata sulla confezione è preceduta dalla frase **“da consumarsi preferibilmente entro il”** il prodotto può essere consumato anche a breve distanza dalla data indicata.
6. Il peso netto
7. Le modalità di conservazione
8. L'elenco delle sostanze allergizzanti
9. Il numero di lotto di produzione che permette di rintracciare l'origine del prodotto

L'etichetta è l'amica
della tua sicurezza alimentare
e della tua salute!



Le etichette di alcuni alimenti, oltre alle informazioni riportate nella pagina di fianco, ne devono contenere altre specifiche.



Per la **verdura e gli alimenti freschi**, in generale, deve essere indicato il **luogo** da dove provengono.

Per il **pesce** deve essere specificato anche se è pesce di **allevamento**, cioè cresciuto in zone delimitate dove viene controllata la crescita con il fine di venderlo o se è pescato in **mare, fiume o lago** e viene catturato e poi venduto.



Per le **uova**, vista la breve durata di conservazione, deve essere indicata la **data** in cui è stato **deposto dalla gallina** e la **data** entro cui si deve **consumare**. Attenzione: le uova scadute possono essere pericolose e difficilmente si capisce se sono contaminate.

Per le **carni** il discorso è un po' più complicato, visti i casi di malattie che possono essere legati al loro consumo (salmonellosi, ecc.) tutti i venditori di carni bovine e di pollame (fresche e congelate, comprese quelle macinate) devono **etichettarle in tutte le fasi**, dando, oltre alle normali informazioni sul taglio, il prezzo, il peso e la scadenza, quelle relative al luogo di provenienza degli animali da cui deriva la carne. Anche in macelleria, dove la carne viene venduta al taglio, le informazioni devono essere scritte in modo chiaro e visibile e poste sulla vaschetta o su un cartellino a fianco del prodotto.



Alcune etichette contengono informazioni aggiuntive sulla qualità del prodotto:

1. Marchi di qualità
2. Tabella nutrizionale, che indica la quantità di grassi, proteine, zuccheri e calorie che sono contenute in 100 grammi di quel prodotto.

Per i prodotti confezionati, non è sempre obbligatorio, ma spesso viene riportato:

1. A quale temperatura va conservato
2. Come consumarlo
3. Come cuocerlo

Se non capisci l'etichetta
o hai qualche dubbio su cosa
ci sia scritto,
chiedi al negoziante!



I MICRORGANISMI E IL “CASO LATTE”

Devi sapere che in natura nessun alimento è privo di microbi; infatti i microbi si trovano dappertutto, anche sulla nostra pelle, e questo è naturale.

Questi microrganismi viventi sono presenti anche negli alimenti in un numero più o meno elevato; maggiore è questo numero, più breve è il tempo di conservazione del prodotto.

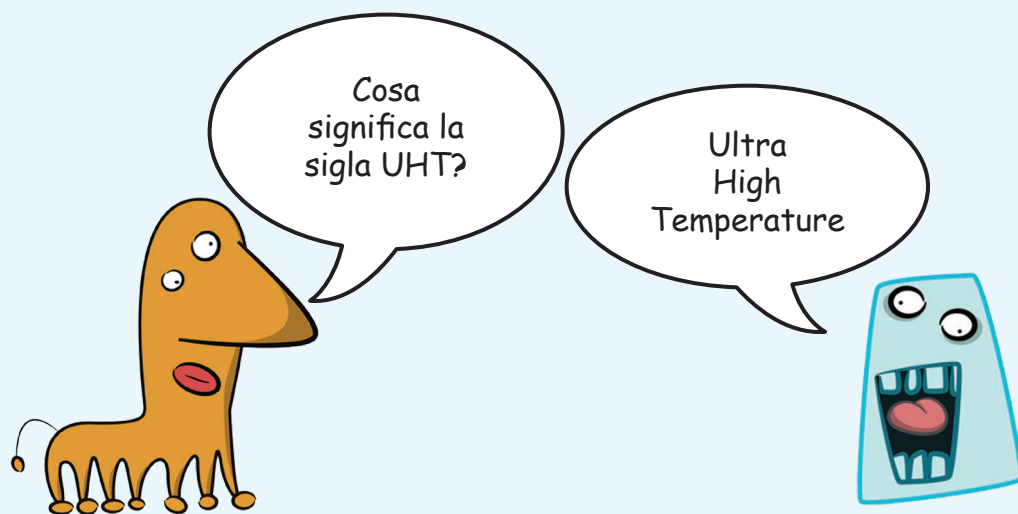
Prendiamo per esempio il latte.

Il latte fresco pastorizzato è il latte che dopo la mungitura viene pastorizzato, cioè trattato termicamente per distruggere i microrganismi patogeni (pericolosi) e ridurre quelli che in breve tempo potrebbero alterare il prodotto. La pastorizzazione avviene a temperature non troppo elevate, comprese generalmente tra 75°C e 85°C, ed ha una durata di circa 15-20 secondi.

Ciò consente di mantenere il valore nutritivo del latte pressoché inalterato, ma non permette la sterilizzazione dell'alimento, ovvero la distruzione di tutti i microrganismi. È questo il motivo per cui il latte fresco pastorizzato può essere conservato al massimo per 6 giorni a temperature di 4°C, cioè in frigorifero.

Invece, il latte a lunga conservazione UHT è più stabile agli agenti microbici, poiché viene trattato a temperature più elevate (140°C) per pochi secondi.

Questo trattamento è sufficiente ad eliminare proprio tutti i microbi presenti (nessuno è tanto forte da resistere a queste temperature) e consente una conservazione anche per 3 mesi, purché la confezione rimanga sigillata. Una volta aperta, il latte deve essere conservato in frigorifero per 3-4 giorni.



PRODOTTI CONGELATI E SURGELATI

Quando compri prodotti surgelati o congelati ricordati che devi trasportarli subito a casa e conservarli nel congelatore. Nei supermercati trovi delle pratiche buste salvagelo. Usale se sai che il tempo di ritorno a casa può essere lungo o la temperatura esterna è molto alta, come d'estate.

Una volta scongelati, i prodotti non possono più essere ricongelati.

Perché?

Ricordi i microbi che sono presenti su tutti gli alimenti? Bene, anche in questo caso quelli che sono presenti nel cibo congelato, e che stanno buoni buoni al freddo, durante lo scongelamento si risvegliano e cominciano subito a moltiplicarsi diventando velocemente talmente tanti da rappresentare un rischio per la salute. Per questo motivo, il prodotto scongelato deve essere ben cotto prima di essere consumato. Quindi attenzione a non far scongelare il cibo dal negozio a casa.

Congelare un alimento non è la stessa cosa che surgelarlo.

Perché?

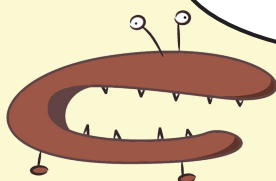
La surgelazione avviene a temperature bassissime, meno di 40°C sotto lo zero. Questo non si riesce a fare a casa ma solo con impianti industriali e utilizzando tecniche particolari.

Il congelamento invece è possibile farlo anche nel proprio congelatore di casa, ma per attuarlo in modo corretto e sicuro devi seguire alcune indicazioni...

Le buste sono riciclabili,
portale con te
la prossima volta che
vai a fare la spesa!



... indicazioni
che trovi nella
prossima pagina!





Congelare...

Il congelamento:

- Deve essere fatto subito dopo l'acquisto
- Su pezzi non voluminosi, cioè su cibi porzionati
- Su cibi confezionati in pellicole e/o posti in contenitori/buste sigillate
- Senza riempire troppo il comparto di congelamento, cioè lasciando che l'aria circoli tra le confezioni



...e scongelare

Mentre per i surgelati devi seguire le indicazioni riportate sulla confezione, per lo scongelamento degli alimenti congelati in casa, bisogna seguire poche ma importanti regole:

- È meglio se viene eseguito in frigorifero
- Può essere eseguito nel forno a microonde
- Non deve essere eseguito in acqua
- Non deve essere eseguito a temperatura ambiente, a meno che non si tratti di un prodotto non deperibile come il pane
- Deve essere completo
- Il prodotto scongelato non deve mai essere ricongelato

ALCUNE SIGLE PER RICONOSCERE GLI ALIMENTI

ALIMENTI BIOLOGICI

L'agricoltura biologica è un metodo di coltivazione che prevede di utilizzare solo tecniche e prodotti di origine naturale, in equilibrio con l'ambiente.

L'allevamento biologico viene realizzato seguendo alcune regole molto importanti che garantiscono agli animali gli spazi adeguati e un'alimentazione appropriata alle loro esigenze vitali: un animale che vive bene è più sano e gli alimenti che ci fornisce (latte, uova, carne, miele, ecc.) sono di migliore qualità.

La garanzia che ci troviamo di fronte ad un prodotto biologico è l'etichetta!

Diffidate da prodotti arrecanti in etichetta definizioni quali "bio", "eco", "sano", "genuino"... sono solo parole e non è detto che ciò corrisponda al vero!

L'etichettatura dei prodotti biologici è inconfondibile. Il nuovo logo è a forma di foglia!



Scegliere biologico significa sostenere la qualità, la stagionalità e la territorialità delle produzioni portando sulla tavola cibi che rispettano l'ambiente, l'uomo e gli animali, dalla fase di coltivazione o allevamento, alla trasformazione, alla conservazione fino al confezionamento e alla distribuzione del prodotto.



D.O.P. – Denominazione di Origine Protetta

È un marchio europeo di tutela del nome che viene attribuito a un prodotto agroalimentare originario di una regione, di un determinato luogo o di un paese, le cui qualità sono dovute essenzialmente o esclusivamente all'ambiente geografico, comprensivo dei fattori naturali e umani.

L'intero ciclo produttivo (materia prima, produzione, trasformazione e confezionamento) avviene nell'area geografica delimitata e quindi, date le condizioni produttive, non riproducibile fuori da quest'area.

Attualmente in Italia i marchi DOP sono 117 e tra i prodotti così marchiati troviamo il Basilico genovese, l'Aceto Balsamico tradizionale di Modena, il Grana Padano, la Mela della Val di Non, la Soppresata di Calabria.

I.G.P. – Indicazione Geografica Protetta

È un marchio europeo che viene dato a un prodotto agroalimentare originario di un'area geografica, la cui qualità, reputazione o altre caratteristiche possono essere attribuite all'origine geografica e la cui produzione e/o trasformazione e/o elaborazione avvengono nell'area geografica determinata.

A differenza della DOP, la IGP non richiede necessariamente lo svolgimento in loco dell'intero ciclo produttivo, ma è sufficiente che solamente una fase avvenga in una particolare area geografica che ne qualifichi la tipicità.

Attualmente i prodotti con marchio IGP in Italia sono 64, tra cui l'Arancia Rossa di Sicilia, la Bresaola della Valtellina, il Capperio di Pantelleria, la Mortadella di Bologna, il Pomodoro di Pachino.

S.T.G. – Specialità Tradizionale Garantita

Anche questo è un marchio europeo destinato a un prodotto agroalimentare ottenuto da materie prime tradizionali, oppure con un metodo di produzione e/o di trasformazione di tipo tradizionale. La STG non prevede quindi un vincolo a un'area geografica delimitata, ma soltanto il rispetto di un metodo di produzione specifico o di un preciso elenco di ingredienti tradizionali che, ove rispettati, ne rendono possibile la produzione in un qualsiasi paese europeo.

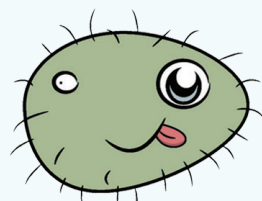
I prodotti italiani che fanno parte di questo elenco sono pochi ma importanti come la Pizza Napoletana e la Mozzarella.

P.A.T. – Prodotto Agroalimentare Tradizionale

Questo invece è un marchio tutto italiano destinato ad alimenti tradizionali locali di cui il nostro paese è ricchissimo. Il marchio PAT è riconosciuto a livello regionale a tutti gli alimenti che derivano da prodotti agricoli o dell'allevamento lavorati secondo antiche ricette valorizzanti la tradizione locale. Non troverai i marchi sulle etichette dei prodotti, perché non è consentito, ma se osservi attentamente i cartelloni pubblicitari ti potrà capitare di incontrarlo. I prodotti che fanno parte di questi elenchi regionali talvolta ne escono per ottenere la certificazione DOP e IGP.

RIASSUMENDO...

1. Leggi sempre l'etichetta dei prodotti alimentari e il cartellino con gli ingredienti esposto nei negozi.
2. Segui sempre le istruzioni riportate sulle confezioni, comprese le modalità di conservazione, dal momento dell'acquisto fino al consumo.
3. Fidati del tuo olfatto e del tuo gusto. Se stai per bere o mangiare qualcosa, soprattutto fuori casa, annusa prima di assaggiare. Se trovi che ci sia qualcosa di strano evita di bere o mangiare quel che ti viene offerto!
4. Fai attenzione ai coperchi dei barattoli delle conserve: non devono essere rigonfi o deformati e devono fare un "click" quando li apri.
5. Privilegia i cibi freschi e di stagione.
6. Se possibile consuma alimenti della tua zona, cosiddetti di "filiera corta", comprando i prodotti ortofrutticoli direttamente dal produttore; in questo modo si può spesso risparmiare.
7. Fai molta attenzione a come trasporti i cibi che hai acquistato, soprattutto i surgelati, che devono essere trasferiti dal negozio a casa in tempi brevi.
8. Una volta a casa riponi immediatamente i prodotti in frigorifero o in freezer se sono surgelati. Non lasciare alimenti freschi esposti all'ambiente. Ricorda di porre la carne e il pesce negli scomparti più freddi del frigorifero.
9. Ricorda che i prodotti surgelati vanno consumati secondo le istruzioni riportate sull'etichetta, i congelati vanno scongelati in frigorifero prima della cottura e non devono più essere ricongelati.
10. Controlla la data di scadenza del prodotto. Se la data indicata sulla confezione è preceduta dalla frase "da consumarsi preferibilmente entro il" il prodotto può essere consumato anche a breve distanza dalla data indicata.
11. Ricordati di lavare sempre bene con acqua fredda frutta e verdura, prima di consumarla. Un lavaggio accurato consente di eliminare i microbi pericolosi e i residui di sporco presenti sulla superficie.



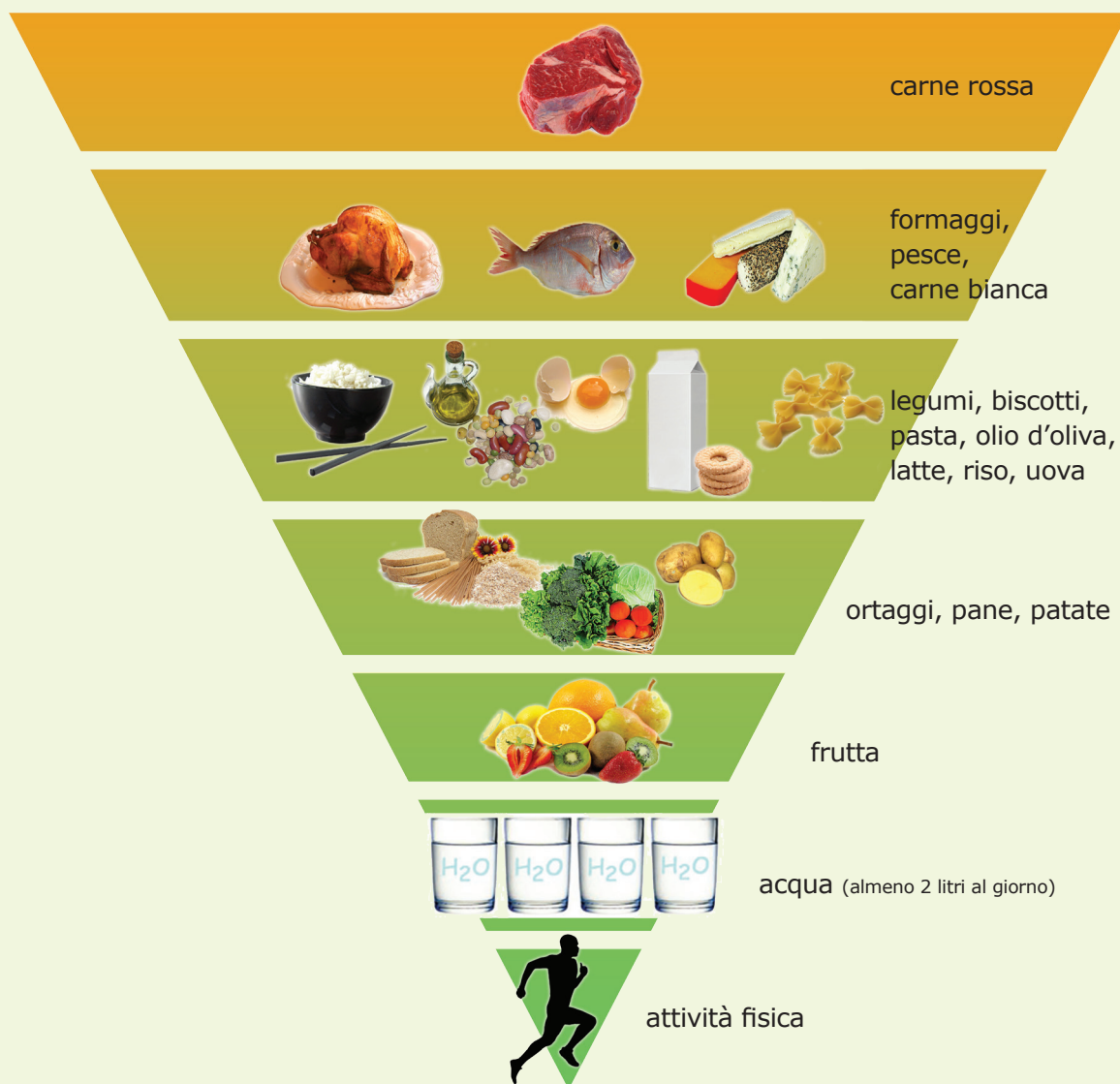
QUALCHE REGOLA GENERALE IN PIÙ!

1. Mantieni il peso forma, imparando a scegliere i cibi con la ragione e non solo con la “gola”, variando il più possibile le tue scelte a tavola per poter fornire al tuo organismo tutti i nutrienti e facendo una costante attività fisica. Ricordati che le calorie quotidiane assunte col cibo dovrebbero corrispondere il più possibile a quelle che spendi ogni giorno!
2. Mangia più cereali (meglio se integrali) e legumi, e consuma ogni giorno cinque porzioni tra frutta e verdura, fonti preziose di vitamine, sali minerali, fibre, sostanze antiossidanti e acqua.
3. Per i grassi: limita la quantità e scegli la qualità, preferendo i grassi vegetali (primo tra tutti l'olio extravergine d'oliva) e cerca di consumare pesce, preferibilmente azzurro (perché è ricco di preziosi acidi grassi Omega-3), due o tre volte alla settimana.
4. Bevi acqua in abbondanza (almeno 1,5 / 2 lt al giorno). Modera il consumo di bevande zuccherate, contengono tanto zucchero e apportano tante calorie.
5. Fai cinque pasti al giorno (tre principali, più due spuntini), per tenere meglio sotto controllo la fame e per avere l'energia necessaria alla mente e al corpo, che deve essere il più possibile attivo sia a casa che fuori casa.
6. Inizia sempre la giornata con una buona prima colazione e non saltare i pasti.
7. Cerca di andare a fare la spesa a stomaco pieno e con la lista di cosa comprare portandoti la borsa di tela.
8. Consuma almeno 1/2 volte alla settimana i legumi freschi o secchi, abbinati alla pasta o al riso, perché possono sostituire le proteine della carne o del pesce.
9. Non dar credito ai pregiudizi e ai luoghi comuni, non farti prendere da mode o messaggi fuorvianti. La vera bellezza è quella che viene dall'essere in buona salute e non servono, anzi sono controproducenti i digiuni, le fatiche eccessive in palestra, le diete sbilanciate e troppo drastiche. Non fare diete restrittive: causano il cosiddetto “effetto yo-yo”: prima dimagrisci e poi ingrassi!
10. Usa poco sale a tavola. È già presente in tanti alimenti confezionati e conservati, e se ne mangi troppo potrebbe favorire la comparsa di problemi come l'ipertensione arteriosa.

LA PIRAMIDE AMBIENTALE

La salute della Terra passa anche per la nostra Tavola.

È questo il significato della Piramide Ambientale: i cibi più sani fanno bene non solo a noi ma anche al Pianeta. La Piramide Ambientale, strutturata come quella Comportamentale, evidenzia l'impatto ecologico dei diversi cibi sull'ambiente. In alto si trovano gli alimenti la cui produzione inquina di più (carni e latticini) e richiede più acqua - andrebbero perciò consumati con moderazione. In basso quelli più sostenibili (frutta, verdura e cereali), da assumere più frequentemente. Affiancando le due piramidi è chiaro che i cibi sani sono anche quelli più ecologici!


















QUANTA ACQUA SERVE PER PRODURRE I NOSTRI CIBI? DAVVERO TANTA!!!



Non consumiamo acqua solo bevendola o per lavare: tutto quello che ci circonda richiede acqua per essere prodotto.

La produzione, la lavorazione e la commercializzazione dei nostri cibi prevedono l'utilizzo di molta acqua, ma in misura differente. La carne, i formaggi e i prodotti elaborati sono gli alimenti che richiedono il maggior quantitativo d'acqua per essere prodotti.




















































































































































*Nella tabella sottostante è riportata la quantità d'acqua utilizzata **per porzione di alimento**.*

100 g = 18 litri	100 g = 50 litri	100 g = 70 litri
		
100 g = 130 litri	100 g = 156 litri	100 g = 340 litri
		
60 g = 200 litri	200 ml = 200 litri	60 g = 300 litri
		
100 g = 390 litri	100 g = 480 litri	100 g = 1550 litri
		
100 g = 406 litri	400 g = 880 litri	150 g = 2400 litri
		

LE STAGIONI DELLA FRUTTA

	gennaio	febbraio	marzo	aprile	maggio	giugno	luglio	agosto	settembre	ottobre	novembre	dicembre
ALBICOCCA												
AGRUMI												
CACAO												
COCOMERO												
CILIEGIA												
FRAGOLA												
FICO												
KIWI												
MARRONI												
MELA												
MELONE												
PERA												
PESCA												
PRUGNA												
UVA												

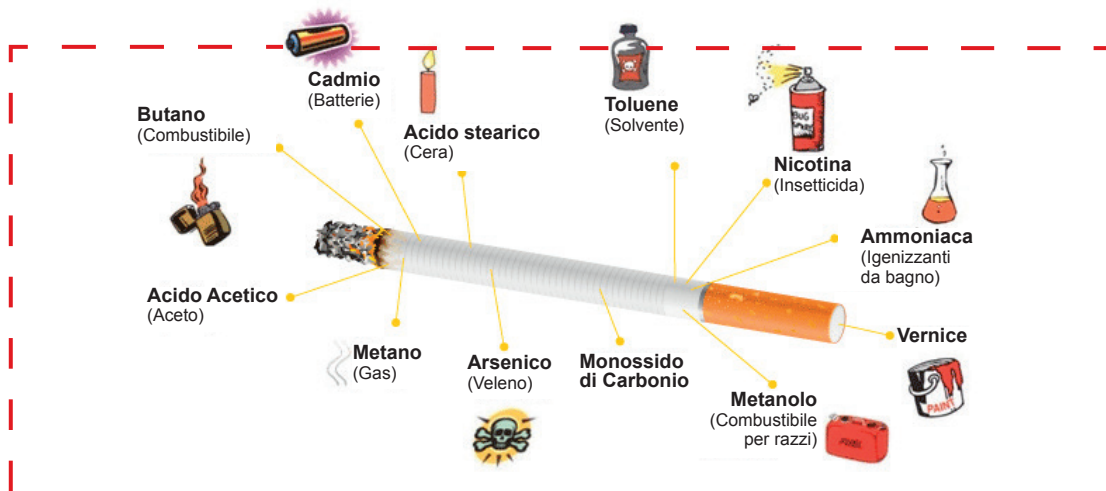
LE STAGIONI DELLA VERDURA

	gennaio	febbraio	marzo	aprile	maggio	giugno	luglio	agosto	settembre	ottobre	novembre	dicembre
ASPARAGI												
BIETA												
CARCIOFO												
CARDO												
CAROTA												
CAVOLO												
CETRIOLO												
CIPOLLA												
FAGIOLINI												
FAGIOLI FRESCHI												
FAVE FRESCHE												
FINOCCHIO												
LATTUGA												
MELANZANA												
PEPERONE												
PISELLI FRESCHI												
POMODORO												
RADICCHIO												
RAVANELLO												
SEDANO												
VERZA												
ZUCCA												
ZUCCHINA												

IL FUMO

Perché il fumo fa male?

In ogni sigaretta sono presenti numerose sostanze irritanti e ossidanti. "Irritante" è quella sostanza in grado di creare una reazione infiammatoria; gli "agenti ossidanti" invece producono i cosiddetti "radicali liberi" che, reagendo con il DNA umano (il nostro patrimonio genetico presente in tutte le cellule) creano fenomeni di mutazione, carcinogenesi e morte cellulare.



In ogni sigaretta sono presenti catrame (proprio quello dell'asfalto!), acetone (avete mai tolto lo smalto dalle unghie?), ammoniaca (proprio quello che usa la mamma per le pulizie)... e ancora monossido di carbonio, formaldeide, arsenico, derivati del cianuro, additivi chimici..... beh, meglio non continuare!

Ma allora perché si fuma?

Tutti sanno che fumare fa male, eppure c'è un'industria che promuove il marketing diretto ai giovanissimi e che realizza immensi fatturati. Quante volte in televisione o cinema vediamo i nostri beniamini che fumano?!

Recenti studi dimostrano che i figli dei fumatori hanno una più elevata probabilità di fumare! Una volta iniziato entra in gioco la nicotina, la sostanza tossica che, a livello del cervello, crea la famigerata dipendenza!! L'effetto iniziale della nicotina

rende piacevole il fumo perché stimola la capacità di concentrazione e la resistenza allo stress psicofisico; a lungo andare però il fumo diventa una necessità dalla quale non ci si riesce ad allontanare!



Quali problemi provoca il fumo?

- eccessiva produzione di muco nei bronchi e distruzione del tessuto polmonare sano... parliamo di bronchite cronica ed enfisema
- indurisce le arterie e le occlude causando ipertensione arteriosa, infarto e ictus cerebrale
- facile affaticamento e scarso rendimento muscolare dal momento che riduce la concentrazione di ossigeno nel sangue



- aumenta le secrezioni acide dello stomaco provocando gastriti e ulcere
- la bocca del fumatore è spesso colpita da gengiviti e alitosi
- i dipendenti dalla nicotina hanno un sonno ridotto di ben 1,2 minuti in media per ogni sigaretta fumata; 3 fumatori su 10 faticano a prendere sonno, si svegliano frequentemente durante la notte o si svegliano troppo presto al mattino
- più del 40% dei fumatori maschi soffre di disfunzioni erettili, mentre in entrambi i sessi si riduce la fertilità
- aumenta il rischio di calvizie
- rughe, borse e pelle giallastra... ecco la faccia del fumatore
- tumori!!! Il più "famoso" è certamente quello al polmone, ma il fumo provoca anche neoplasie al cavo orale, faringe, esofago, laringe, pancreas, reni e vescica



RICORDA

- ✓ Eviteremmo circa il 90% di tumori polmonari se le persone non fumassero!
- ✓ In Italia, ogni anno, muoiono circa 80 mila persone a causa del fumo di sigaretta... una ogni 2 ore e mezza (tic, tac, tic, tac...)!!

Cosa fare allora?

Non fumare!! Chi non fuma ha un'aspettativa di vita di ben 10 anni superiore rispetto ai fumatori!

Fai smettere di fumare gli amici e le persone a te care... Non è mai troppo tardi visto che la maggior parte dei danni legati al fumo sono potenzialmente reversibili.

Allontanati e allontana i bambini dalle persone che fumano... anche il fumo passivo è tossico!



Educazione all'Alcol per Tutti

L'alcol è una **sostanza tossica**, che può determinare **assuefazione** e **dipendenza** e può causare direttamente o indirettamente danni severi a diversi organi.

L'alcol è contenuto nel vino, nella birra e nei superalcolici, ma attenzione..... esistono in commercio alcune bevande che si presentano colorate come comuni succhi di frutta ma che contengono una moderata quantità di alcol!

Una **UNITÀ ALCOLICA (U.A.)**, corrispondente a circa 12 grammi di etanolo, è contenuta in un bicchiere piccolo (125 ml) di vino di media gradazione, in una lattina di birra (330 ml) di media gradazione o in una dose da bar (40 ml) di superalcolico.



Le linee guida Mondiali della Sanità ammettono un consumo giornaliero di alcol equivalente a non più di 2-3 Unità Alcoliche (36 grammi) per l'uomo e non più di 1-2 Unità Alcoliche (24 grammi) per la donna e non più di 1 Unità Alcolica (12 grammi) per l'anziano.



Ci sono categorie più vulnerabili all'alcol per la ridotta capacità di metabolizzazione.

Queste sono:

- **adolescenti (sotto i 16 anni)**
- anziani
- donne, specialmente in gravidanza

L'alcol può provocare effetti immediati ed effetti a lungo termine. Gli **effetti immediati** vanno dalla perdita di coordinazione, riduzione della lucidità, rallentamento dei riflessi, comparsa di nausea e vomito fino alla perdita di coscienza e al **coma etilico**.



Gli **effetti a lungo termine** di un eccessivo consumo di alcol si riflettono su diversi organi tra cui cervello, fegato, stomaco e cuore.

Ricorda che un gran numero di **incidenti stradali** è causato da auto, moto e motorini guidati da persone ubriache che oltre a rovinare la propria vita rovinano anche quella degli altri.

Rifiutare l'alcol è molto semplice basta dire:

NO GRAZIE!



SETTIMANA		Cosa hai mangiato?	Quanti passi hai fatto?
DAL			
AL			
Lunedì	colazione		
	pranzo		
	cena		
	spuntini		
Martedì	colazione		
	pranzo		
	cena		
	spuntini		
Mercoledì	colazione		
	pranzo		
	cena		
	spuntini		
Giovedì	colazione		
	pranzo		
	cena		
	spuntini		
Venerdì	colazione		
	pranzo		
	cena		
	spuntini		
Sabato	colazione		
	pranzo		
	cena		
	spuntini		
Domenica	colazione		
	pranzo		
	cena		
	spuntini		
Valutazione Finale			

SETTIMANA		Cosa hai mangiato?	Quanti passi hai fatto?
DAL	<div><div></div><div></div><div></div></div>		
AL	<div><div></div><div></div><div></div></div>		
Lunedì	colazione		
	pranzo		
	cena		
	spuntini		
Martedì	colazione		
	pranzo		
	cena		
	spuntini		
Mercoledì	colazione		
	pranzo		
	cena		
	spuntini		
Giovedì	colazione		
	pranzo		
	cena		
	spuntini		
Venerdì	colazione		
	pranzo		
	cena		
	spuntini		
Sabato	colazione		
	pranzo		
	cena		
	spuntini		
Domenica	colazione		
	pranzo		
	cena		
	spuntini		
Valutazione 50 Finale			

SETTIMANA		Cosa hai mangiato?	Quanti passi hai fatto?
DAL			
Lunedì	colazione		
	pranzo		
	cena		
	spuntini		
Martedì	colazione		
	pranzo		
	cena		
	spuntini		
Mercoledì	colazione		
	pranzo		
	cena		
	spuntini		
Giovedì	colazione		
	pranzo		
	cena		
	spuntini		
Venerdì	colazione		
	pranzo		
	cena		
	spuntini		
Sabato	colazione		
	pranzo		
	cena		
	spuntini		
Domenica	colazione		
	pranzo		
	cena		
	spuntini		
Valutazione Finale			



GRUPPO OSPEDALIERO SAN DONATO
FOUNDATION

LA GRANDE RICERCA MEDICA ITALIANA

In questo momento di crisi, donare diventa un fortissimo atto di fiducia nel nostro futuro.
Dona il tuo 5 per 1000 alla **Gruppo Ospedaliero San Donato Foundation**.
Inserisci il codice fiscale

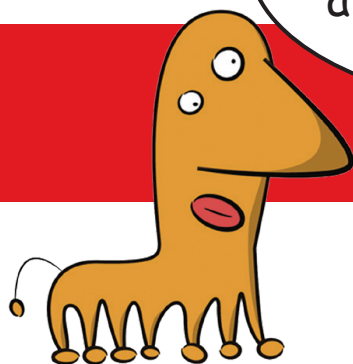
01646320182

e metti la tua firma nella casella
Finanziamento della **Ricerca Scientifica**
della tua dichiarazione dei redditi.

Sostieni
la ricerca medica
del tuo ospedale!

Dona il tuo
5 per 1000
alla GSD Foundation

non ti costa nulla!



COMITATO TECNICO

(in ordine alfabetico):

ANTONACI MARTINA - Dottoressa in Alimentazione e Nutrizione Umana
AVALLONE FIORELLA - Preside Scuola Media Milani San Giuliano Milanese
BRAMBILLA FRANCA - Dietista Servizio di Igiene Alimenti e Nutrizione ASL MILANO 2
CASSINA GIOVANNA - Biologa Nutrizionista
CHIAVEGATTI BENEDETTA - Assistente Sanitaria del Servizio Igiene e Nutrizione degli Alimenti ASL Milano 2
CURTI ALESSANDRO - Amministratore Unico SIGI - Society Insulinemic Glycemic Index
DEL FABBRO DARIO - Dirigente Medico Servizio di Igiene Alimenti e Nutrizione ASL MILANO 2
DIBENEDETTO CLARA - Scuola di Specializzazione in Medicina Interna dell'Università degli Studi di Milano
FLORIO ISABELLA - Professoressa Scuola Media M. Ausiliatrice, San Donato Milanese
KAPEOLDASI MIRTO' - Studentessa di Dietetica, Università degli Studi di Milano
LA LICATA MARIA LUISA - Preside Scuole Medie Galilei e De Gasperi San Donato Milanese
LEONE MARIA - Vice Preside Scuola Media San Donato Milanese
PAPETTI CHIARA - Assessore Pubblica Istruzione, Cultura, Biblioteche Comune di San Donato Milanese
QUADU MICHELE - Associazione Amatori San Donato (ASAS)
QUADU PIERPAOLO - Associazione Amatori San Donato (ASAS)
REPOSSINI ANDREA - Responsabile organizzativo Campagna Amica Coldiretti Lombardia
ROBUSTELLI SUOR FRANCESCA - Preside Scuola Media Maria Ausiliatrice San Donato Milanese
RUSSO MARIA CONCETTA - Professoressa Scuola Media San Donato Milanese
SABELLA GRAZIA MARIA - Preside Scuola Media de Gasperi, San Donato Milanese
SIRONI FRANCESCA - Studentessa in Alimentazione e Nutrizione Umana, Università degli Studi di Milano
SPERA EMILIO - Gruppo Ospedaliero San Donato Sistemi e Servizi
TIRONE FIORITA - Preside Scuole Medie Galilei De Gasperi San Donato Milanese
VAZZOLER SARA - Dietista
VOLANTE PATRIZIA - Vice Preside Scuola Media Milani, San Giuliano Milanese
ZAVATTI MARIANGELA - Professoressa Scuola Media San Donato Milanese

Per il contributo artistico-musicale si ringraziano:

FLORIO LUIGI - Don Joe - Club Dogo
RONCHI EMILIANO - Emi lo Zio - Club Dogo
VIGORELLI FRANCESCO - Jake La Furia - Club Dogo

Si ringraziano i partner e gli sponsor per la loro grande sensibilità nell'aver accolto e "fatto loro" un progetto così innovativo. Per aver creduto nelle potenzialità, etiche, didattiche, sociali e di comunicazione, nazionali e internazionali, di un corso di educazione alimentare per le scuole.

Dr. Andrea Mecenero, Segretario Generale - Gruppo Ospedaliero San Donato e Amministratore Delegato I.R.C.C.S. Policlinico San Donato

Segreteria Organizzativa: Anna Lopardi – I.R.C.C.S. Policlinico San Donato

Testi ideati da:

Dr. Alexis Elias Malavazos
Dr.ssa Federica Ermetici
Dr. Francesco Bandera
Dr.ssa Gilda Gastaldi

Dr.ssa Giulia Gobbo
Dr. Lelio Morricone
Dr. Riccardo Garosci
Dr.ssa Roberta Zelaschi
Dr.ssa Silvia Briganti

Dr.ssa Gloria Capitanio
Dr.ssa Alice Cancellato
Dr. Domenico De Toma
Dr.ssa Gloria Romeo

Si ringraziano gli studenti delle Scuole Medie Galilei, De Gasperi, M. Ausiliatrice di San Donato Milanese; le Scuole Medie L. Milani di San Giuliano Milanese.





GRUPPO OSPEDALIERO SAN DONATO
FOUNDATION



SOSTIENI LA RICERCA ITALIANA
DONA IL TUO 5X1000
NON TI COSTA NULLA!

Inserisci il Codice Fiscale **01646320182**
Metti la tua firma nella casella Finanziamento della
Ricerca Scientifica della tua dichiarazione dei redditi.



Questo è uno strumento importante per
l'Educazione Alimentare rivolta a Tutti.

Fa parte di un progetto di ricerca che vedrà
le Scuole Medie dell'hinterland Milanese
protagoniste in Italia e nel Mondo. I risultati
che si otterranno saranno elemento di studio
per i ricercatori dell'I.R.C.C.S. Policlinico San
Donato.



<https://www.facebook.com/ProgettoEAT>

ColorArt.it



Ministero dell'Istruzione, dell'Università e della Ricerca

PROGETTO MONITORATO DAL COMITATO TECNICO-SCIENTIFICO
"Scuola per EXPO 2015"

