



*La quercia come la terra, l'uomo quello che mangia**

IL PERCORSO DELLA SALUTE PASSA PER IL CIBO E LO STILE DI VITA

con il Patrocinio del



COMUNE DI CESENA

ASS  CUORE

**Associazione Cesenate per la lotta
contro le Malattie di Cuore**

ONLUS - D. Lgs. 460/1997

www.assocuore.net - info@assocuore.net

ASS  CUORE

**Associazione Cesenate per la lotta
contro le Malattie di Cuore**

ONLUS - D. Lgs. 460/1997

**Difendi
il tuo cuore,
è la tua vita**



PRESENTAZIONE

Questo libretto, proposto dall'Associazione ONLUS **ASS**  **CUORE** di Cesena, vuole essere un aiuto per tutti coloro che vivono in maniera conflittuale il problema del peso e dell'alimentazione.

Gli autori si sono quindi proposti di riassumere i principi teorici basilari per una corretta nutrizione, aggiungendovi tanti consigli pratici per attuarla: unità di misura, calcoli e formule sono stati pertanto spesso sostituiti dall'unità di misura universale che è **il buon senso**.

Non esistono quindi cibi proibiti e divieti, ma solo suggerimenti e raccomandazioni perché: **non è il prodotto che fa male, ma la quantità**.

I principi ispiratori sono stati due: **1)** la cultura delle vecchie generazioni, che si riflette nei tanti consigli e nei **proverbi** provenienti da diverse parti d'Italia e che incorniciano i vari capitoli; **2)** la praticità anglosassone che sostituisce le tradizionali misure numeriche e astratte, come pesi e calorie, con quella più concreta di **porzione**.

La dieta diventa quindi a misura di uomo perché le unità di misura sono pizzichi, cucchiaini, tazze o parametri personali quali falangi, dita, pugni, con le quali ciascuno diviene unità di misura di se stesso.

La presenza nel testo di pause chiamate **incoraggiamenti** dovrebbe aiutare ognuno a superare i dubbi e le esitazioni che inevitabilmente incontra lungo il percorso chi ha come obiettivo una corretta alimentazione.

A chiusura del libretto è stato poi aggiunto un utile **glossario** contenente molti termini che pur essendo comuni, rimangono spesso misteriosi e che aiuterà a comprenderli senza dover necessariamente fare ricorso a Internet

ASS  **CUORE**

Il Presidente: Dott. Flavio Tartagni

SOMMARIO

INTRODUZIONE	6
PREMESSA	8
Filosofia di una dieta?.....	8
Regole generali per gli alimenti.....	9
L'ARTE DEL MANGIARE	11
Impariamo a conoscere il cibo che mangiamo.....	12
Come valutare il fabbisogno energetico.....	13
COME MIGLIORARE LA NOSTRA SALUTE	14
Incoraggiamento:.....	14
Che cosa si intende per pasto.....	14
Che cosa si intende per spuntino o merenda.....	15
GRUPPO ALIMENTARE 1: frutta ed ortaggi colorati in abbondanza	16
Quant'è una porzione.....	16
Incoraggiamento.....	18
GRUPPO ALIMENTARE 2: pane, cereali e tuberi	19
Quant'è una porzione.....	19
Incoraggiamento.....	20
GRUPPO ALIMENTARE 3: pesce, legumi, carne e uova	21
Quant'è una porzione.....	22
Incoraggiamento.....	23
GRUPPO ALIMENTARE 4: latticini	24
Quant'è una porzione.....	25
Incoraggiamento.....	25
GRUPPO ALIMENTARE 5: frutti oleosi, semi, oli e margarine	26
Quant'è una porzione.....	26
Incoraggiamento.....	27
LA GRANDE BASE DELLA PIRAMIDE: l'acqua	29
Quanto è opportuno bere.....	29
Incoraggiamento.....	29
BEVANDE ALCOLICHE	30
Che cosa si intende per bevanda alcolica standard.....	30
Si può bere qualche bicchiere ogni tanto?.....	31

OLI E GRASSI SATURI, ZUCCHERO E SALE	32
Cibi poveri di grassi saturi.....	32
Che cosa si intende per "piccola quantità di grassi saturi".....	32
Incoraggiamento.....	33
Basta un poco di zucchero.....	33
Che cosa si intende per "piccola quantità di zuccheri aggiunti".....	33
Incoraggiamento.....	34
Sale in zucca.....	34
Che cosa si intende per grande quantità di sale.....	35
Incoraggiamento.....	35
I CIBI DA USARE CON MOLTA MODERAZIONE	36
GRASSI E OLI PER LE FRITTURE	37
APPENDICE	38
CALCOLO DEL FABBISOGNO ENERGETICO	38
CALCOLO DELLE PORZIONI	39
FORMAGGI COMUNI	41
GLOSSARIO	42

INTRODUZIONE

*Risparmia il mangiare e spreca il camminare **

Il concetto di alimentazione sana non equivale a quello di dieta.

Al di là delle regole di una alimentazione “prudente”, il primo e fondamentale obiettivo da perseguire non è ritrovabile in cucina o nel supermercato, perché è strettamente connesso e per molti versi coincidente con il proprio stile di vita. Qualsiasi proposito o intervento che diminuisca il tasso di sedentarietà



ha influenza diretta sul livello di benessere fisico, di gran lunga superiore ad ogni virtuosa variazione della propria alimentazione. Il passo più importante per la salute, ed in particolare per la salute del cuore, è pertanto l'attività fisica regolare che, insieme con l'alimentazione, contribuisce a caratterizzare lo stile di vita. Non c'è altra metafora che abbia lo stesso peso del considerare il proprio organismo come una formidabile macchina, tuttavia soggetta al decadimento naturale, a sua volta accelerato o rallentato da comportamenti più o meno prudenti (e, in alcuni casi, anche dalle cure mediche e dalle medicine).

Ne consegue che il concetto di dieta appare relativo in questo quadro, poiché sta ad indicare una limitazione dei consumi piuttosto che un cambiamento della propria cultura di vita.

Premesso quindi che fra tutti i possibili comportamenti il contributo maggiore in beneficio spetta all'attività fisica (non necessariamente intensa, bensì regolare e misurata in funzione di ogni altro parametro di età, condizione e abitudine di vita), anche le abitudini alimentari concorrono sostanzialmente alla conquista e al mantenimento della salute e dell'equilibrio della persona.

Una nuova coscienza alimentare

Di diete e di cucina al giorno d'oggi si parla molto in ogni occasione informativa e di intrattenimento, con l'effetto di diffondere una pluralità di messaggi in cui può risultare difficile per il cittadino comune discriminare ciò che è importante rispetto a ciò che è piacevole informazione, o anche legittimo incentivo commerciale. Questo opuscolo si pone l'obiettivo di fornire indicazioni generali e semplici per una alimentazione corretta e lo fa selezionando ulteriormente, all'interno dell'informazione importante, quel nucleo centrale di dati “veramente” importanti, da tenere in mente quando si voglia mettere in sicurezza relativa i

* Proverbio molisano.

propri comportamenti alimentari. Seleziona un piccolo numero di principi essenziali che è opportuno comprendere e discutere. Indica (in negativo) quali cibi e/o nutrienti/sostanze contenute in alcuni prodotti siano da usare con moderazione, ma soprattutto, in positivo, quali cibi sia possibile sostituire con altri. Ogni persona così consapevole

- può assumerli come guida primaria nelle proprie scelte “ragionevoli” di consumo e di acquisto,
- può decidere quale livello di impegno gli sia necessario per darsi obiettivi di cambiamento e limitazione, e quali e quante eccezioni alimentari concedersi,
- impara a leggere le informazioni che l’etichettatura dei cibi deve per legge fornire,
- è in grado di comprendere quali cibi sostituire a quali, quali provenienze favorire rispetto ad altre a rischio,
- impara a reinterpretare in questa chiave le proprie tradizioni gastronomiche, allorché la ristrettezza delle risorse e la fatica del lavoro fisico semplificavano drasticamente le opzioni alimentari,
- può scegliere fra cibi facilmente reperibili, a basso costo e a bassa distanza, anche minimizzando l’intermediazione dei grossisti.



La Romagna possiede fortunatamente una piacevolissima gamma di cibi semplici e virtuosi sotto il profilo della salute alimentare; ciò vale sia per i prodotti “poveri” del mare, sia per i prodotti dell’economia contadina, con tutta la varietà che può essere riscontrata dai terreni di pianura a quelli collinari e della montagna; non ultima fra queste ricchezze “povere”, la cultura del vino.

Vino rosso fa buon sangue *



L’opuscolo trae spunto anche da numerose esperienze e precetti maturati in culture alimentari più esposte di quelle mediterranee alla minaccia di cibi particolarmente dannosi, soprattutto per il cuore. Se la nostra tradizione alimentare si è per lungo tempo incentrata su consumi poveri ma di buona qualità e prodotti localmente (dieta mediterranea ricca di cereali integrali, legumi, aglio, cipolla, pomodori, frutta, ortaggi, pesce e olio di oliva), ora il crescente benessere e i ritmi accelerati di vita ci espongono a consumi in quantità crescente di prodotti processati industrialmente e globalizzati, a noi estranei perché o contenenti in maniera quasi occulta sostanze potenzialmente nocive o provenienti da terre e culture lontane. Ne consegue che le conoscenze alimentari medie non sono più tali da poterci proteggere come nel passato. Serve un nuovo livello di competenza civica, anche nell’alimentazione.



* Proverbio veneto.

PREMESSA

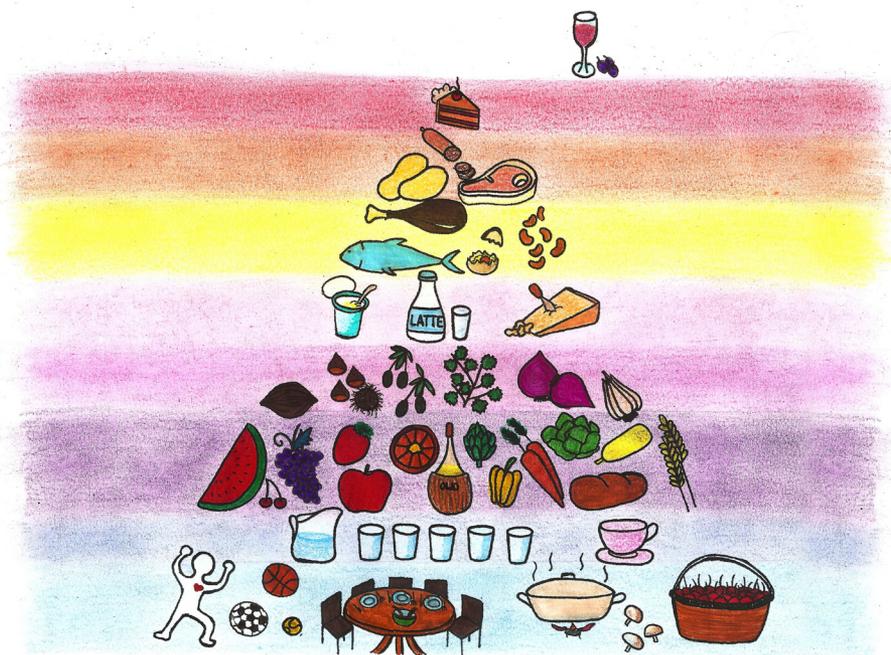
Filosofia di una dieta?

La principale filosofia che i consumatori esprimono in tema di alimentazione, secondo una recente ricerca della Heart Foundation di Auckland (NZ), si riassume nei seguenti concetti:

- pochi numeri (non voglio dover fare calcoli prima di mangiare)
- poco dettaglio e molta sintesi (vorrei capire, non diventare esperto in dietologia)
- nessun diktat (non mi piace sentirmi dire che non posso fare e non debbo mangiare)
- schema semplice e fattibile (non posso permettermi di compromettere più di tanto la mia organizzazione di vita giornaliera)

Per dare una rappresentazione visiva e semplice del diverso peso delle componenti di un sano stile di vita, si fa riferimento alla immagine della piramide alimentare. Nella nuova versione mediterranea, la piramide tiene conto dell'evoluzione dei tempi e della società e include altre componenti come attività fisica, convivialità, tradizione, cultura culinaria, biodiversità e stagionalità, valorizzazione di prodotti locali e sostenibili, tutti elementi che stanno alla base della piramide.

Salendo troviamo l'acqua e le bevande sane che contribuiscono alla corretta idratazione.



Al primo livello del consumo di alimenti, nella nuova piramide troviamo la frutta e la verdura dai colori intensi, cotta e cruda, presente con frequenza ottimale in tutti i pasti. Si associano in minor misura i cereali, preferibilmente integrali e l'olio di oliva come elemento centrale. Il vino è previsto in base alla tradizione locale e per un consumo moderato.

Salendo ancora, troviamo gli alimenti che vanno introdotti ogni giorno, ma non necessariamente a tutti i pasti: olive, frutta a guscio, semi e molte varietà di spezie, aglio, cipolla, erbe aromatiche, e poi salendo ancora, latte e latticini, preferibilmente a basso contenuto di grassi per chi fa vita sedentaria.

Salendo ancora troviamo i cibi il cui consumo è espresso in quantità settimanali: due-quattro porzioni di uova, due o più porzioni di pesce e legumi, una o due porzioni di carne bianca.

Salendo ancora troviamo le patate 2-3 volte la settimana * e la carne rossa 1-2 volte la settimana e i salumi 1 volta o anche meno **.

I dolci sono collocati all'apice della piramide a indicare un consumo settimanale molto moderato di 1-2 volte (occasionale).

Regole generali per gli alimenti

Ogni giorno, mangia soprattutto:

- vegetali e frutta - puoi mangiare vegetali quasi a volontà, se inseguì il colore trovi abbondanza di elementi nutritivi sani e protettivi.

Mangia in quantità moderata:

- pane, cereali, chicchi integrali, e patate - cerca di variare il più possibile le tue scelte (in Italia costituiscono alimenti di base)
- alterna carne magra a pollame, pesce, legumi e uova - le carni magre e il pesce sono una scelta felice anche per il cuore
- latte, yogurt e formaggi - il latte è un alimento fondamentale ed è una sorgente primaria di calcio, meglio se magro per i sedentari
- frutta secca con guscio, semi e olio d'oliva



Tieni le distanze da:

- cibo spazzatura
- cibo preconfezionato

* La frequenza è settimanale perché le patate hanno un Indice Glicemico elevato.

** Sono ricchi di grassi saturi.

- 
- ogni altro cibo o bevanda ricchi di zuccheri o di sale, di grassi saturi e grassi “trans”*- come cracker e snack vari, malgrado si prestino facilmente a spuntini rapidi fra un impegno e l'altro.

Consuma 3 pasti al giorno - limita le quantità ai pasti principali e non rinunciare agli spuntini.

Privilegia prodotti freschi - frutta, ortaggi e pesce.

Limita i latticini grassi, la carne grassa e i cibi fritti.

Bevi acqua in abbondanza e tisane, ma anche un buon bicchiere di vino rosso ai pasti.

Mangia lentamente - ti porta più facilmente ad un senso di sazietà ed aiuta la digestione.

Mantieni un peso normale - rispetta l'equilibrio fra calorie introdotte ed energia consumata. Se fai attività fisica intensa puoi mangiare di più.

Se utilizzi cibi preconfezionati - leggi le etichette per valutare la qualità dei nutrienti e la quantità di calorie che contengono. I cibi preconfezionati spesso contengono calorie “vuote”** e sale in eccesso.

* Grassi idrogenati o “trans” sono oli vegetali manipolati chimicamente dall'industria mediante un processo di idrogenazione parziale che consente il passaggio da liquidi a solidi e riduce l'irrancidimento, con l'effetto finale di allungare di molto la vita dei prodotti alimentari. Sono presenti in grandi quantità nella margarina solida, ma anche nei prodotti da forno, nei dolci, negli oli per friggere, nelle patatine fritte, negli snack. Sono associati ad aumento del rischio di malattie cardiache per aumento del colesterolo LDL (“cattivo”) e riduzione del colesterolo HDL (buono).

** Calorie senza nutrienti (es. zucchero, alcol).

L'ARTE DEL MANGIARE

Cu mancia ragjunatu ppi mità s'è sarvatu *

Chi mangia con intelligenza per metà si è salvato

Mangiare è una necessità, mangiare intelligentemente è un'arte **

Tab.1	
Regole alimentari sagge	Limitazioni di buonsenso
1. frutta e verdura ad ogni pasto e come spuntino	1. consumo di bevande zuccherate e super-alcoliche solo occasionale
2. ampia varietà di alimenti integrali e ricchi di fibre per la maggior parte dei tuoi pasti (orzo, riso, avena, farro)	2. consumo di zucchero e sale aggiunti assai moderato
3. pesce o legumi o carne magra in almeno un pasto al giorno	3. consumo di burro, fritti e grassi solo occasionale
4. latte e derivati ogni giorno, preferibilmente a ridotto contenuto di grassi	4. consumo di grassi idrogenati ridotto al minimo indispensabile
5. noci, frutta a guscio, semi, olio di oliva ogni giorno invece dei grassi animali	5. pasticceria in occasioni particolari
6. acqua in abbondanza	

* *Proverbio siciliano.*

** *Francois de La Rochefoucauld.*

Impariamo a conoscere il cibo che mangiamo

Tab.2

Cibi alleati della salute Per una dieta sana ed equilibrata	Esiste una fascia di sicurezza "È la dose che fa il veleno"*
<ul style="list-style-type: none">• Frutta e verdura intensamente colorate	<ul style="list-style-type: none">• Cracker e patatine
<ul style="list-style-type: none">• Pane e cereali integrali (grano, riso, mais, farro, orzo, avena, miglio)	<ul style="list-style-type: none">• Fritture, torte e merendine
<ul style="list-style-type: none">• Legumi (piselli, fagioli, lenticchie, fava, ceci) e soia**	<ul style="list-style-type: none">• Burro e panna
<ul style="list-style-type: none">• Pesce grasso, in particolare pesce azzurro (aringa, alice, sardina, aguglia, sgombro) e salmone	<ul style="list-style-type: none">• Tagli di carne grassa
<ul style="list-style-type: none">• Olio extra vergine di oliva	<ul style="list-style-type: none">• Grassi vegetali idrogenati (grassi "trans") presenti in merendine, pasticcerie, margarine solide..
<ul style="list-style-type: none">• Frutta secca con guscio oleosa (noci, mandorle, pinoli,) e semi (zucca, sesamo, lino, girasole)	<ul style="list-style-type: none">• Dolciumi e cioccolate dolci, cioccolato bianco
<ul style="list-style-type: none">• Latticini a basso contenuto di grassi	<ul style="list-style-type: none">• Latte intero, formaggi grassi
	<ul style="list-style-type: none">• Cibi molto salati (insaccati, cibo in scatola,..)
	<ul style="list-style-type: none">• Zuccheri aggiunti (caffè, macedonia..)

* Paracelso (1493 – 1541), aforisma codice 274929443.

** La soia è un legume i cui semi possono essere consumati interi o macinati. L'olio estratto dai semi è ricco di grassi insaturi. I germogli sono commestibili. La farina e il latte ricavati dalla soia sono ricchi di proteine. Dal latte di soia si ricava anche una specie di formaggio chiamato "tofu".

Come valutare il fabbisogno energetico

Per iniziare concretamente il percorso della salute e mantenere il giusto peso è necessario sapere quanto vale l'energia che possiamo richiedere al cibo. Una valutazione semplice, grossolana ma efficace, può essere quella di riconoscersi preliminarmente in una di tre categorie di buon senso, utili per proporzionare l'alimentazione alle proprie caratteristiche generali e all'intensità di attività fisica.

Se siamo persone adulte fra i 40 e i 60 anni, di statura media (fra 160 e 175 cm), con una struttura normale o leggermente sovrappeso e con una professione che non richiede impegno fisico, allora ci possiamo considerare nella categoria di fabbisogno energetico "MEDIO-MODERATO" (circa 2000 kcal). Se invece siamo donne oltre i 65 anni, di statura intorno ai 160 cm, con professione sedentaria e tendenza all'aumento di peso, allora il fabbisogno è sicuramente "BASSO" (circa 1550 kcal); mentre al contrario, se siamo uomini molto attivi, in età giovane (fino ai 40 anni) e con peso normale e altezza sopra i 175 cm, il fabbisogno deve essere più elevato (classe ad apporto calorico "ALTO", almeno 2500 kcal).

Una semplice tabella per il calcolo del tuo fabbisogno è in appendice a pag. 38, Tab.A.1

E ora che conosci il tuo fabbisogno in calorie puoi farti un'idea di quante porzioni puoi consumare ogni giorno per ogni gruppo di alimenti

Una semplice tabella per il calcolo delle porzioni è in appendice a pag. 39, Tab.A.2





COME MIGLIORARE LA NOSTRA SALUTE

Cind'anne vù campà? Calm calm e senz' affanne ha' da mangià e sempre ha' da cangià *

Cento anni vuoi campare? Calmo calmo e senza affanno devi mangiare e sempre devi variare

Rispettare i tempi e i ritmi dell'assunzione del cibo e dare valore all'estetica degli alimenti, alla solennità del pasto, al mangiare insieme, sono alcuni dei caratteri specifici del sistema mediterraneo **

Godiamoci i tre pasti canonici ogni giorno e variamo gli ingredienti. Tre pasti al giorno assicurano un apporto sano e bilanciato di nutrienti.

Incoraggiamento

- Se ti siedi e mangi lentamente ti sarà più facile sentirti sazio senza mangiare troppo.
- Scegli piatti appetitosi che ti involino a mangiare, sperimentando i colori e i sapori di frutta ed ortaggi di stagione, cereali, pesce, legumi, carne magra, latticini a ridotto contenuto di grassi, frutta secca con guscio e tante spezie.

Che cosa si intende per pasto

Un pasto dovrebbe idealmente includere varietà derivate dai 4 gruppi principali di alimenti:

1. Verdure colorate e/o frutta.
2. Cereali - pane integrale, pasta, riso, patate.
3. Pesce, frutti di mare, legumi, derivati della soia, carne magra, o latticini.
4. Frutti oleosi, semi, olive, olio.

Gli aromi - erbe, spezie, condimenti vegetali - senza limitazione.

Se vuoi qualche esempio di come suddividere le porzioni degli alimenti nei pasti principali vai in appendice alla pag. 39, Tab.A.3



* Proverbio pugliese.

** Vito Teti 1999 "Il colore del cibo. Geografia, mito e realtà dell'alimentazione mediterranea." - Meltemi ed.

Che cosa si intende per spuntino o merenda

Gli spuntini sono facoltativi, ma utili a evitare pasti abbondanti che appesantiscono le funzioni digestive e riducono l'efficienza psicofisica. Molte persone non hanno bisogno di fare spuntini. Le persone snelle e molto attive potrebbero invece aver bisogno di molti spuntini al giorno.

La frutta è la scelta migliore (banane, albicocche, avocado, kiwi o pesche hanno zuccheri facilmente assimilabili). Se hai bisogno di qualcosa di più sostanzioso, le alternative sono yogurt o una manciata di frutta secca o disidratata ricca di magnesio e potassio (mele, ananas, mandorle); per uno spuntino non calorico, prova una carota o altre verdure.

Se vuoi qualche esempio di spuntino di modesto apporto calorico (circa 100 calorie), vai a pag. 40, tab.A.4





GRUPPO ALIMENTARE 1: frutta ed ortaggi colorati in abbondanza

Crìs, persg e còmbar t'in pù magnè che mal in t'in pù fér *

Ciliegie, pesche e cocomero ne puoi mangiare che non ti fanno male

Clu ch' l'è sòlit magné ben e zerca la zvolta *

Chi è solito mangiar bene cerca la cipolla

Scegliamo verdure e frutta ad ogni pasto principale e anche per la maggior parte degli spuntini.

Frutta e verdura non solo donano colore ai tuoi pranzi ma sono la fonte più importante di vitamina C, nutrienti e fibre, fondamentali per la nostra dieta.

Concentriamoci sul colore privilegiando l'arancio, il rosso e il verde scuro che ci indicano la presenza di antiossidanti come caroteni, vitamina C e flavonoidi. Il nero delle more, spinaci, cavolo nero indicano la presenza di antocianine, precursori della vitamina A, protettivi della retina. Abbondiamo quindi con carota, zucca, cavolo, agrumi, spinaci, bietole, peperoni, albicocche, meloni, more, arance, cachi.

- Privilegiamo i sapori naturali (aggiungiamo poco sale, poco zucchero).
- Privilegiamo le cotture con pochi grassi (griglia, vapore, forno).
- Scegliamo ogni giorno una diversa varietà di verdure colorate.
- Cerchiamo di mangiare ogni giorno almeno 3-4 o più porzioni di verdura e almeno 3-4 di frutta.
- Privilegiamo la frutta al naturale piuttosto che succhi e spremute (così sfruttiamo la fibra).

Quant'è una porzione

Il concetto di porzione non implica necessariamente pesare e misurare nel dettaglio ogni cibo; è una quantità che visivamente ci appartiene, che abbiamo acquisito con l'esperienza e che si rifà alla tradizione alimentare dei nostri luoghi. Sappiamo distinguere grossolanamente una porzione abbondante da una scarsa e da una normale.

Le porzioni riportate in dettaglio per ogni gruppo di



* Proverbi emiliano-romagnoli.

alimenti sono tratte in gran parte dalla revisione 2012 dei LARN*.



Tab.3 Esempi di porzioni di verdura

Verdura colorata	Porzione
Ortaggi a foglia larga/ insalata	1 ciotola* (80 g)
Pomodoro o carota	1 (50—80 g)
Verdura cotta o cruda	½ ciotola (200 g)

* LARN Livelli di Assunzione di Riferimento di Nutrienti ed energia per la popolazione italiana, vedi anche il Glossario

* Contenitore da 500 ml (1/2 litro)

Tab.4 Esempi di porzioni di frutta

Frutta	Porzione *
Mela, pera, arancia	1 frutto medio
Banana	1 frutto piccolo
Frutta cotta/surgelata/succo	½ tazza
Frutta in scatola o macedonia	1 tazza **
Albicocche, prugne	2-3 frutti piccoli
Kiwi	1 grande o 2 piccoli
Frutti di bosco, ananas, cocomero	1 tazza
Uva, ciliegie, fragole	10-15
Albicocche disidratate	6-8 metà (30g)
Uva passa/sultanina	1 cucchiaio

Se vuoi un'idea di come si distribuiscono otto porzioni di frutta e vegetali in un giorno, puoi trovare un esempio a pag. 40, Tab.A.5

Incoraggiamento

- Se vuoi fare esperienza con le porzioni senza usare la bilancia, puoi dotarti di una ciotola e di una tazza rispettivamente da ½ litro e da ¼ di litro e per i liquidi di un bicchiere da osteria da 125 ml e di uno da 250 ml.
- Se sei fuori casa e vuoi fare uno spuntino veloce, puoi scegliere frutta secca (mandorle, noccioline, mirtilli, bacche di goji.), un grappolo di uva, una carota, o anche pomodorini.
- Compra frutta e verdura di stagione.
- Scegli un fruttivendolo di fiducia che garantisca la provenienza sicura dei prodotti.
- Cambia il modo di cucinare e prova la cottura al vapore, al forno, alla griglia o al microonde.



* Frutta fresca circa 150 g

** Contenitore da 250 ml (1/4 di litro)

GRUPPO ALIMENTARE 2: pane, cereali e tuberi

Quannu viri ca u pani sapi beddu, a menza manciata chiuri a cutieddu*

Quando vedi che il pane sa di buono, a metà mangiata chiudi il coltello

Scegliamo possibilmente prodotti integrali e ricchi di fibre per almeno il 50% del nostro consumo, e limitiamo l'utilizzo di condimenti, sale e zucchero.**

Il pane, i cereali integrali e i tuberi*** hanno un valore essenziale nella nostra alimentazione poiché saziano e sono economici. Contengono molta fibra****, proteine, grassi insaturi ed altri nutrienti.

Ad ogni pasto dovremmo includere un prodotto all'interno di queste categorie: cereali come avena, farro, orzo o pane o riso o pasta e qualche volta la patata. La quantità varia in base al nostro fabbisogno energetico.

Quant'è una porzione

Tab. 5 Esempi di porzioni di cereali	
Cereali	Porzione
Pane integrale	1-2 fette medie (30-50 g)
Muesli	1/3 ciotola
Pasta cotta	1/3 ciotola (80 g)
Riso integrale	1/3 ciotola (80 g)
Tuberi	Porzione
Patata	1 patata grande o due piccole (200g)

* Proverbio siciliano

** L'aggiunta di crusca non caratterizza un prodotto come integrale. I cereali "integrali" devono comprendere tutte e tre le componenti del chicco, crusca, germe interno ricco di micronutrienti, endosperma ricco di amidi e possono essere consumati interi, frantumati, in fiocchi o macinati. Il prodotto integrale dovrà conservare approssimativamente la stessa proporzione di crusca, germe ed endosperma presente nel chicco originario. Un alimento integrale deve indicare in etichettatura questa specificità che dovrà anche comparire ai primi posti dell'elenco degli ingredienti.

*** Si intende: patate e topinambur.

**** Le fibre regolano le funzioni intestinali, rallentano l'assorbimento di zuccheri semplici e grassi, e riducono il livello di colesterolo nel sangue.

Se vuoi un'idea di come si distribuiscono sei porzioni di carboidrati in un giorno, puoi trovare un esempio in appendice a pag. 41, Tab.A.6

Incoraggiamento

- varietà - prova diverse qualità di pane con cereali o semi
- integrale - prova riso e pasta integrali, oppure orzo, scegli alimenti integrali (almeno 5-7 grammi di fibra in etichetta per 100 g di prodotto), scegli per la colazione cereali che contengano almeno 7g di fibra, meno di 15 g di zuccheri e meno di 2 g di grassi saturi* per 100 g di prodotto.



* I grassi si suddividono in 3 categorie principali: saturi "cattivi", insaturi "buoni", trans "da evitare". Vedi anche glossario

GRUPPO ALIMENTARE 3: pesce, legumi, carne e uova

La renghe su la gridéle e jé un mangià di re *

L'aringa sulla graticola è un mangiare da re

Un piatto abbondante de pasta e fasioi e te poi 'nar par el mondo **

Un piatto abbondante di pasta e fagioli e puoi fare il giro del mondo

I capponi sono buoni in tutte le stagioni ***

Almeno una o due volte al giorno consuma o pesce**** o legumi***** , oppure una piccola porzione di carne magra o pollame (senza pelle).

Questo gruppo alimentare è ricco di proteine e minerali, essenziali per la salute. Il pesce, la soia e i legumi in genere contengono acidi grassi essenziali particolari, detti insaturi, che proteggono il cuore e i vasi sanguigni. Al contrario, la carne rossa e il pollame contengono prevalentemente acidi grassi saturi. Sostituire parte dei grassi saturi con quelli insaturi contribuisce a mantenere il patrimonio di salute e diminuisce i livelli di colesterolo.

A seconda del fabbisogno energetico, scegli da 1 a 3 porzioni al giorno.



* Proverbio friulano che bene fa intendere il vigore nutritivo di questa categoria alimentare.

** Proverbio veneto

*** Proverbio veneto

**** Il pesce è la più ricca fonte di omega3 nell'alimentazione umana e in particolare il pesce azzurro, il salmone, e, in minor misura, il merluzzo. Oggi si usa anche l'olio derivato dal krill (zooplankton marino utilizzato soprattutto in Giappone) come integratore a base di omega3.

***** I legumi si presentano in una grande varietà di forme e colori: piselli, ceci, fagioli, lenticchie, lupini, soia..

Quant'è una porzione

Tab.6 Esempi di porzioni di pesce	
Pesce e frutti di mare almeno due volte a settimana	Porzione
Filetti di pesce	2 filetti piccoli (150gr di pesce grasso o 200gr bianco)
Scampi, cozze e altri frutti di mare	150 g
Sardine	4 sardine - 50gr (1/2 scatola)
Tonno fresco	150 g
Tonno in scatola sgocciolato	50 g
Salmone fresco	150 g
Salmone conservato	50 g

Tab.7 Esempi di porzioni di legumi	
Legumi e soia 4-5 volte la settimana	Porzione
Legumi freschi	1 tazza (150 g)
Legumi secchi	50 g
Soia	1/2 tazza
Tofu	150 g
Latte di soia	1 tazza 250ml
Yogurt di soia	1 tazza 150 g

Tab.8 Esempi di porzioni di carne	
Carne magra e pollame senza pelle	Porzione
Fettina magra cotta	2 fette (100-120 g)
Macinato magro	1/2 tazza (125 g)
Bistecca magra	1 piccola (100 g)
Petto di pollame magro e senza pelle	1 piccolo (120 g)
Cosce di pollame senza pelle	2 piccole
Uova*	1

* Se si è a rischio cardiaco elevato, limitarsi ad un massimo di 2-3 uova/sett. Le uova eventualmente presenti come ingredienti in altri alimenti sono da valutare nel conteggio totale.

Incoraggiamento

Aggiungi il pesce alla tua alimentazione:

- almeno 2-3 porzioni di pesce a settimana privilegiando pesce azzurro che, tra l'altro, ha un costo contenuto. Il lungo elenco di specie in questo gruppo (acciuga, sarda, alice, sgombro, aringa, aguglia, tonno, pesce spada) consente anche di rispettarne la stagionalità.
- cuoci il pesce al forno o alla griglia con spezie ed erbe aromatiche; le cotture prolungate e l'esposizione alla luce riducono il contenuto di omega3.



Fai la spesa intelligente:

- aggiungi i legumi ai tuoi piatti; puoi ad esempio aggiungere lenticchie alle zuppe, oppure puoi farne polpette o aggiungerle alle polpette di carne. Sono ricche di proteine: 30 g di lenticchie contengono più proteine di un hamburger medio. La cottura è più veloce rispetto agli altri legumi secchi.

Scegli carne magra

- prima di cucinare la carne rimuovi tutte le parti grasse visibili e la pelle. Prova ad aggiungere maggiori quantità di verdure, cereali o legumi per diminuire la quantità di carne
- quando rosoli le carni tritate o spezzettate (come per il ragù, lo spezzatino..), elimina il grasso anche al termine della rosolatura, prima di procedere con gli altri ingredienti
- scegli carne e pesce freschi, preferendoli a quelli pre-cotti.



GRUPPO ALIMENTARE 4: i latticini

El formaggio xe san co'l vien de avara man

Il formaggio è sano se viene da mano avara

Ogni giorno dovremmo consumare latte, yogurt e prodotti caseari preferibilmente a basso contenuto di grassi, anche derivati da soia o legumi.

I latticini sono la nostra preziosa fonte di calcio, oltre che di importanti proteine e minerali. I grassi contenuti nei prodotti caseari sono tuttavia per due terzi acidi grassi saturi, ed è per questo che il consumo dei latticini “interi” dovrebbe essere limitato a favore dei prodotti “magri” se facciamo vita sedentaria.

A seconda del nostro fabbisogno calorico, possiamo consumare da 2 a 3 porzioni di latticini ogni giorno.

Privilegiamo i derivati freschi del latte (yogurt, ricotta, fiocchi di latte, raviggiolo).

Quanto ai formaggi, vale il detto popolare sopra riportato, che si può tradurre nella regola saggia di limitare i formaggi stagionati come grana, pecorino, provola, camembert ad un massimo di 3 volte alla settimana. Se aumentiamo la frequenza, riduciamo le quantità (es: se vogliamo usare il parmigiano tutti i giorni, cerchiamo di non superare la quantità di circa 1 cucchiaio da tavola ed evitiamo gli altri formaggi stagionati).



* Proverbio veneto

Quant'è una porzione

Tab.9 Esempi di porzioni di latticini	
Latte e derivati	Porzione
Latte magro o latte di soia	250ml
Latte intero	125 ml
Yogurt magro (0,5% grassi)	1 vasetto piccolo 150 g
Yogurt intero	1 vasetto piccolo 125 g
Fiocchi di latte (0,5% grassi)	Mezza tazza 125 g
Ricotta o formaggio spalmabile <i>light</i>	1/4 tazza 60-100 g
Yogurt greco	2 cucchiaini

Tab.10 Esempi di porzioni di formaggio	
Formaggio (massimo 3 porzioni a settimana)	Porzione
Parmigiano	2 cucchiaini
Formaggi tipo emmenthal	50 g
Formaggi semi-solidi tipo Brie, Feta, Camembert	30 g
Mozzarella	100 g
Formaggi magri a fette	2 fette

Se vuoi conoscere il contenuto in grassi e proteine dei formaggi comuni, vedi in appendice a pag. 41 Tab.A7



Incoraggiamento

- Scegli il latte magro se hai problemi di cuore.
- Mangia meno formaggio.
- Utilizza la ricotta o i fiocchi di latte per preparare salse casalinghe; ricotta e yogurt possono sostituire burro e mascarpone in tante preparazioni. Giovanna ad esempio, abile infermiera e cucciniera, suggeriva per l'impasto delle crescentine bolognesi 300 g di ricotta in sostituzione dello strutto per ogni kg di farina. Ottimo.
- Tieni sotto controllo gli zuccheri aggiunti: prova lo yogurt non dolcificato, e aggiungi tu stesso frutta fresca per renderlo più appetibile.
- Stai in guardia quando si tratta di dolci farciti con derivati del latte e di bevande a base di latte.
- Panna e mascarpone solo per le occasioni speciali.

GRUPPO ALIMENTARE 5: frutti oleosi, semi, oli e margarine

*Paen e nouç l'è un magné da spos;
nouç e paen l'è un magné da caen **

Pane e noci è un mangiare da sposi; noci e pane è un mangiare da cane



È un invito a mangiare le noci, ma con moderazione.

Si tratta dei cibi con maggiore quantità di grassi nel gruppo dei cibi sani. Tuttavia i grassi che sono naturalmente presenti nei frutti oleosi (come olive e frutta secca con guscio) e nei semi sono un mix di grassi insaturi e saturi. I grassi insaturi sono nutrienti essenziali ed è importante consumarli con regolarità. Possono tra l'altro favorire la riduzione del colesterolo "cattivo" (LDL) nel sangue.

Per la stessa ragione l'olio di oliva (e solo eccezionalmente anche la margarina morbida**) è da preferire al burro, che contiene prevalentemente grassi saturi.

A seconda del tuo fabbisogno calorico, puoi consumare fino a 6 porzioni al giorno di semi, frutti oleosi, e oli. Un eccesso di consumo può portare ad un eccesso di calorie introdotte e aumentare il rischio di obesità.

Quant'è una porzione



Tab.11 Esempi di porzioni di frutti oleosi e oli	
Frutti oleosi	Porzione
Noccioline non salate	1 cucchiaino
Semi di zucca	1 cucchiaino
Semi di girasole o sesamo	1 cucchiaino
Avocado	1 cucchiaino
Oli e Salse	Porzione
Olio	2 cucchiaini (=10 ml=10 g)
Margarina morbida	1 cucchiaino
Maionese	2 cucchiaini

* Proverbio emiliano-romagnolo

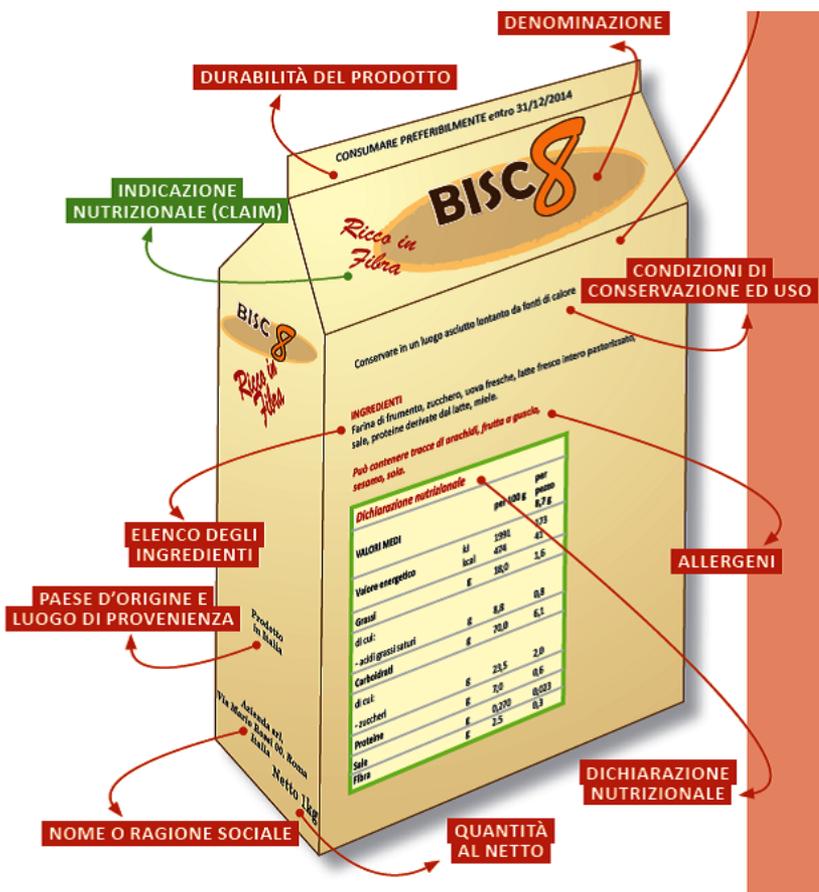
** La margarina solida è da evitare perché prodotta con i grassi idrogenati ("trans")

Incoraggiamento

- Utilizza preferibilmente olio extravergine di oliva (EVO), ricco di grassi insaturi e anche di vit. E, ma occasionalmente anche altri tipi di olio, poiché ognuno ha proprietà nutrizionali diverse.
- In cucina puoi evitare un eccesso di consumo utilizzando uno spruzzatore per l'olio delle tue insalate e per ungere il fondo dei tegami di cottura.
- Consuma cibi ricchi di grassi insaturi e usa con prudenza i grassi saturi.

OCCHIO ALL'ETICHETTA

è essenziale abituarsi a leggere bene
la lista degli ingredienti



Tab.12 Alimenti ricchi di grassi polinsaturi

noci del brasilie	pinoli	semi di girasole	noci
olio di semi di lino	semi di zucca	semi di sesamo	germe di grano
olio di pesce	olio di soia	olio di girasole	olio di germe di grano
olio di semi di vinaccioli			

Tab.13 Alimenti ricchi di grassi monoinsaturi

olio di mandorle	olio di colza	olio di oliva	olio di riso
mandorle	anacardi	olive	pistacchi
olio di avocado	avocado	olio di arachidi	arachidi, nocciole

Tab.14 Alimenti ricchi di grassi saturi ► utilizzo limitato

burro	creme al formaggio	mascarpone	olio di semi di palma
grasso della carne	lardo	burro tenero	olio di palma*
pelle di pollame	grassi idrogenati	panna acida	paté
cocco e derivati	olio di cocco**	grassi animali rettificati (per frittura)	

* L'olio di palma viene utilizzato nei cibi industriali, come ad esempio creme spalmabili, merendine dolci e salate; è importante controllare l'etichetta.

** Olio vegetale, contiene il 90% di acidi grassi saturi; sconsigliato da Food and Drug Administration (FDA), da Organizzazione Mondiale Sanità (OMS) e American Heart Association (AHA). Aumenta i livelli di colesterolo "cattivo" (LDL) e viene usato nei prodotti da forno e pasticceria per rimpiazzare i grassi solidi. L'olio di cocco idrogenato è usato anche nelle creme di formaggio, nei pop corn e nelle merendine.

LA GRANDE BASE DELLA PIRAMIDE: l'acqua

A chi nun piace lu vino che ju Padreterno ji pozza levà ll'acqua *

A chi non piace il vino che il Padreterno gli possa levare l'acqua

Acqua, che nel detto popolare è considerata bevanda preziosa.

Beviamo molto ogni giorno, soprattutto acqua. Limitiamo le bevande zuccherine ed alcoliche.

I liquidi sono fondamentali per la nostra salute. Non abusiamo di bevande con zuccheri aggiunti perché possono contribuire ad aumentare il peso e favorire la comparsa di malattie croniche.



pari a 35 g di zucchero = 140 calorie "vuote"

Le versioni "light" delle bevande zuccherine contengono edulcoranti artificiali come aspartame e acesulfame K i cui effetti sulla salute sono a tutt'oggi oggetto di preoccupazione.

Quanto è opportuno bere

- 6-8 bicchieri di acqua al giorno (1bicchiere = 250ml). L'acqua è sempre la bevanda da preferire. Per cambiare, e contribuire al quantitativo totale, sono ammesse tisane, brodi vegetali e di tanto in tanto anche tè o caffè o altre bevande a basso contenuto di zuccheri. Il fabbisogno può variare in funzione dell'attività fisica, della stagione e dell'età.

Incoraggiamento

- Ai succhi preferisci la frutta intera che contiene la fibra (in particolare se stai cercando di perdere peso). Un succo di frutta al 100% conta come una porzione di frutta, ma non contiene la fibra che rallenta l'assorbimento degli zuccheri.
- Conteggia le bevande a base di latte come porzioni di latticini.
- Le bevande cosiddette energetiche non dissetano e sono altamente caloriche.



* Proverbio abruzzese

BEVANDE ALCOLICHE

Voi campari anni e annuni? Vivi vinu supra li maccaruni! *

Vuoi vivere molti e molti anni? Bevi vino con i maccheroni

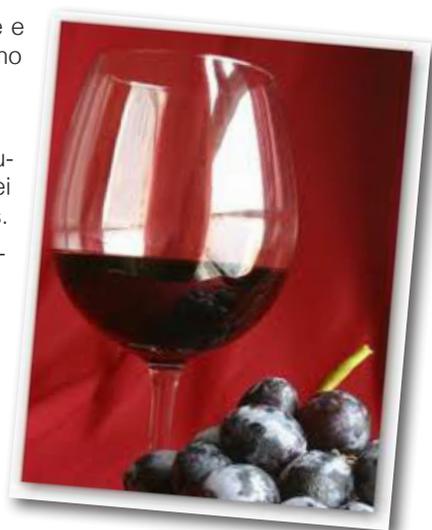
***S't bev de ven 'd la forza 't'n ciaparé,
ma se trop 't'n biré la forza 't pardaré *****

Se bevi vino della forza prenderai, ma se troppo ne berrai la forza perderai

Ovvero il vino fa bene, ma usalo con moderazione e accosta il bicchiere con deferenza***. In un giorno non superare 2-3 bicchieri di vino.

L'abuso di bevande alcoliche contribuisce all'aumento del peso****, della pressione arteriosa e dei trigliceridi e può causare danni a fegato e pancreas. L'alcol fornisce molte calorie e quasi nessun nutriente. Non ha finalità funzionali o metaboliche.

Una eccezione è costituita dal vino rosso che contiene polifenoli, tra cui in particolare il resveratrolo considerato cardioprotettivo, perché incrementa i livelli di HDL.



Che cosa si intende per bevanda alcolica standard

Per qualsiasi bevanda alcolica lo standard corrisponde al volume che contiene circa 12 grammi di alcol*****.

* *Proverbio siciliano del settecento*

** *Proverbio emiliano-romagnolo*

*** *Luigi Sada, curatore e autore di scritti gastronomici dedicati alla Puglia, racconta come, nonostante il mare di vino prodotto in quella regione, i Pugliesi siano bevitori parchi, che si accostano a questa loro grande ricchezza con estremo pudore, con ritrosia...e più che di vino siano bevitori di acqua.*

**** *Una normale bevanda alcolica ha circa le stesse calorie di una bibita dolce*

***** *Un grammo di alcol ha un valore energetico di 7 Kcal*

Si può bere qualche bicchiere ogni tanto?

L'alcol in generale non è raccomandato fra le bevande salutari. Tuttavia si possono bere fino a 2 bicchieri di vino al giorno a seconda delle circostanze e degli individui. Questo limite infatti può essere troppo elevato in presenza di valori elevati di trigliceridi, di obesità o di malattie del fegato.

Tab.15 Esempi di dosi standard per alcune bevande alcoliche			
Bevanda/gradazione alcolica	Dose standard	grammi alcol	kcal*
Vino da pasto/12 gradi	1 bicchiere 125 ml**	12 g	84 kcal
Birra/4,5 gradi	1 lattina 330 ml	12 g	100 kcal
Aperitivi (porto, vermouth...)/19-20 gradi	1 bicchierino 75 ml	11-12 g	115 kcal
Superalcolici (grappa, gin, vodka, brandy)/40 gradi	1 bicchierino 40 ml	13 g	94 kcal

* Il calcolo comprende altre sorgenti caloriche.

** NB: 1 litro di vino con indicazione 12% vol. contiene 120 ml di alcool. Un litro di alcool pesa 0,79 Kg, pertanto i grammi di alcol contenuti in un litro di vino a 12 gradi sono $120 \times 0,79 = 94,8$ grammi. La stessa considerazione vale per le altre bevande alcoliche.



OLI E GRASSI SATURI ZUCCHERO E SALE

cusén-a grassa, testament megor *
Cucina grassa, testamento magro

In generale, è opportuno usare poco sale o zucchero nella preparazione dei pasti, degli spuntini o delle bevande. Se scegliamo pietanze già pronte, è bene controllare che contengano basse quantità di grassi saturi, zuccheri e sale.

Cibi poveri di grassi saturi

I cibi sani contengono piccole quantità di grassi saturi.

Se vuoi tenere sotto controllo il rischio cardiovascolare e sostituire una parte di grassi saturi con i grassi insaturi, è essenziale abituarsi a leggere l'etichetta alimentare; ciò vale soprattutto per i cibi industriali (ad es. quelli usati per i distributori automatici di alimenti preconfezionati). Un esempio nel quotidiano è costituito dalle fette biscottate della colazione che contengono grassi saturi, seppure vegetali come l'olio di palma, il cui scopo è conferire fragranza e allungare la durata del prodotto; a differenza delle fette da toast che sono morbide, hanno una durabilità inferiore e contengono grassi vegetali insaturi (come olio di girasole). Vegetale non è sempre sinonimo di salutare.

Che cosa si intende per “piccola quantità di grassi saturi”

Molti grassi saturi svolgono importanti funzioni nel nostro organismo. Ciononostante è importante ridurre il loro consumo e mantenerlo entro il 10% del nostro fabbisogno calorico. Per essere sicuro di consumare quantità limitate di grassi saturi:

- Consuma prevalentemente cibo sano.
- Fai porzioni piccole dei cibi che contengono molti grassi.
- Controlla le etichette dei cibi già pronti.

* *Proverbio emiliano-romagnolo*

Incoraggiamento

- Acquista ortaggi freschi, carne e formaggi magri, pesce.
- Rimuovi dalla carne tutto il grasso visibile e la pelle del pollame prima della cottura.
- Rimuovi il grasso anche dopo la cottura; in alcune preparazioni è più facile se prima lo fai raffreddare (come il brodo di carne).
- Evita le fritture prolungate.
- Usa la griglia, anche quando cuoci arrosto o al forno.
- Nelle preparazioni a lunga cottura, fai cuocere da solo il lardo tritato per poi scolar via il grasso.
- Evita di usare la panna come addensante; le nostre nonne usavano pangrattato e un cuoco del Salento suggeriva la polpa di zuccina, di per sé insapore e quindi versatile; si trova anche nei mesi invernali essiccata. Funziona.

Basta un poco di zucchero

Cibi poveri di grassi e sale possono abbondare in zuccheri aggiunti. Gli zuccheri sono aggiunti durante la produzione o la preparazione; sono molto calorici e poveri di nutrienti e fibre (sono le cosiddette calorie “vuote”). È preferibile limitare il loro utilizzo.

- Molti prodotti come salse, conserve di pomodoro, pane raffinato contengono zuccheri aggiunti a nostra insaputa: l'industria ne sfrutta il sapore e il potere di conservazione. Impariamo ancora una volta a leggere attentamente l'etichetta se non vogliamo superare la quota giornaliera ottimale.
- Gli zuccheri che sono naturalmente presenti nei cibi sani, come la frutta o il latte, non sono considerati aggiunti.



Che cosa si intende per “piccola quantità” di zuccheri aggiunti”

Il limite raccomandato è fra 1-3 cucchiaini al giorno. Include gli zuccheri aggiunti al cibo e alle bevande. Se dobbiamo tenere sotto controllo il peso ed il livello dei trigliceridi, cerchiamo di evitare gli zuccheri aggiunti o limitarli ad una sola porzione. Il consumo può essere adattato all'individuo: persone magre e molto attive possono fare riferimento al limite superiore.

Una porzione di zucchero è pari a 1 cucchiaino da tavola

Nella prossima tabella (Tab. 16) sono indicate le quantità equivalenti ad un cucchiaino di zucchero di alcuni cibi.

Alimenti zuccherati	Equivalente di un cucchiaino di zucchero
Marmellate	1 cucch. o 3 cucch.ni (20 g)
Miele	1 cucch. o 3 cucch.ni (20 g)
Confetture di frutta o marmellate poco zuccherine	2 cucch.
Ghiaccioli	1 ghiacciolo
Bevande energy o soft	125ml
Sorbetto	1 vasetto piccolo

Incoraggiamento

- Se scegli cibi zuccherati, concediti porzioni più piccole.
- Consuma più frutta piuttosto che cibi zuccherati.
- Scegli yogurt naturale.
- Controlla gli ingredienti nelle etichette degli alimenti per sapere quanto zucchero contengono.

Sale in zucca

La maggior parte del sale presente nelle pietanze proviene dai cibi già confezionati (sale invisibile) o da quanto viene aggiunto nella preparazione.

Nella lista degli ingredienti in etichetta il sale è indicato come Sodio e va moltiplicato per 2,5 se si vuole ottenere il corrispondente in sale.

I cibi salati e il sale aggiunto possono aumentare la pressione arteriosa. Anche se la nostra pressione è normale, usiamo il sale con moderazione* .

Una presa di sale equivale a 1/10 di cucchiaino da tè e corrisponde a 25 mg.

* Quantità massima indicata dall'OMS e dai LARN, Livelli di Assunzione di Riferimento dei Nutrienti, è circa 5 grammi per gli adulti e meno, in proporzione, per i ragazzi.

Che cosa si intende per grande quantità di sale.

Cibi con più di 250 mg di sale per dose	Dose
Limite massimo 3 dosi	
Salmone in scatola	50g
Salmone affumicato	30g
Altri pesci salati e sardine	30g
Prosciutto	30g
Zuppe in scatola	½ tazza (1 tazza vale 2 porzioni)
Cetriolini in salamoia	1 cucchiaino
Formaggio	20-30g

Incoraggiamento

- Usa spezie, erbe aromatiche, aglio, limone, aceto e peperoncino se vuoi ridurre il sale nelle verdure e nei cibi in genere.
- Non mettere il sale in tavola.
- Scegli alimenti (pane, scatollette) poveri di sale o senza sale aggiunto.
- Se usi cibi salati fatti porzioni piccole.
- Sperimenta il piacere del sapore naturale dei cibi.
- Non spargere sale sui cibi.
- Se proprio vuoi, aggiungi solo un pizzico di sale iodato.
- Controlla nelle etichette la quantità di sale.



I CIBI DA USARE CON MOLTA MODERAZIONE

Nella tradizione romagnola ed anche in altre culture regionali, i primi piatti succulenti, la carne e il dolce erano riservati esclusivamente ai pranzi domenicali.

Nessun cibo va demonizzato, ma “la dose fa il veleno”. Limita al minimo indispensabile il burro, i cibi grassi e la frittura prolungata, e fa uso solamente saltuario di prodotti da forno dolci e pasticceria in generale. Di solito contengono carboidrati raffinati, grassi saturi e anche grassi “trans”; contribuiscono non solo ad alzare i livelli di colesterolo totale, ma anche le VLDL che sono i precursori del colesterolo “cattivo”, favoriscono le malattie cardiovascolari e l'aumento di peso. Se la maggior parte del nostro cibo giornaliero consiste di alimenti sani, possiamo fare uso occasionalmente (frequenza bimensile o mensile) anche dei cibi “vietati” come salsiccia, cheese cake, hamburger e patate fritte, panna montata.



GRASSI E OLI PER LE FRITTURE

A frittura pp'u ficutu è siputtura *

La frittura per il fegato è sepoltura

Come regola generale gli oli ricchi di acidi grassi polinsaturi (girasoli, colza, vinnaccioli), tanto salutari se usati a crudo, non sono idonei per le frittiture.

- Se friggi o cuoci a fuoco lento scegli un grasso (olio) con punto di fumo elevato, perché resiste di più alle alte temperature. Il punto di fumo è la temperatura a cui un grasso alimentare comincia a decomporsi e produrre tossine.
- L'olio di oliva raffinato e a bassa acidità, come anche l'olio di arachidi raffinato, sono un'ottima scelta fra gli oli vegetali così come, fra i grassi animali, lo strutto di maiale.
- Tieni conto che la presenza di particelle di acqua o pangrattato abbassano il punto di fumo.
- Scegli un tegame a base stretta come ad esempio quella del wok perché le superfici ampie abbassano il punto di fumo.
- Non riutilizzare l'olio di frittura, né rimboccarlo.

Il fritto deve essere croccante, quando è umidiccio e ha assorbito grasso fa male; per evitare questo inconveniente riscalda l'olio adeguatamente, usa quantità proporzionate, soprattutto se friggi cibi freddi, non mettere sale nella eventuale impanatura. La quantità abbondante di olio/grasso aiuta a tenere sotto controllo la temperatura, che non dovrebbe mai superare i 180 gradi.

* Proverbio siciliano



APPENDICE

Calcolo del fabbisogno energetico

Fabbisogno energetico, ovvero la quantità di cibo sufficiente a mantenere il giusto peso e migliorare la salute.

Per il calcolo servono età, altezza, peso, sesso e intensità di attività fisica.

Ogni combinazione che includa alta statura, giovane età o intensa attività, di solito implica un consumo moderato o alto. Persone con tutti e tre i requisiti potrebbero avere un fabbisogno ancora più elevato.

Per semplificare il calcolo del fabbisogno energetico giornaliero, possiamo considerare tre categorie generali adattabili alla maggior parte delle persone: “basso”, “moderato” e “alto”. La categoria di appartenenza corrisponde a quella in cui ciascuno riconosce il maggior numero di proprie caratteristiche. (Tab.A.1)

Tab.A.1 Calcolo del Fabbisogno Energetico

BASSO (~1550 kcal)	MODERATO (~2000 kcal)	ALTO (≥2500 kcal)
<ul style="list-style-type: none">• donna	<ul style="list-style-type: none">• donna• uomo	<ul style="list-style-type: none">• uomo
tendenza all'aumento di peso	peso normale o sovrappeso	fisico snello
≥65 anni	età compresa fra 45 - 64 anni	età ≤ 44 anni
lavoro sedentario	lavoro sedentario ma vita attiva	stile di vita molto attivo
altezza inferiore a 160 cm	altezza fra 160 -175 cm	altezza ≥175 cm

CALCOLO DELLE PORZIONI

Ora che conosci il tuo fabbisogno energetico, utilizza la prossima tabella per calcolare quante porzioni di ogni gruppo di alimenti puoi consumare ogni giorno.

Tab.A.2 Calcolo delle Porzioni				
Cibi alleati della salute	n. porzioni per un fabbisogno basso	n. porzioni per un fabbisogno moderato	n. porzioni per un fabbisogno alto	Le mie porzioni
Ortaggi colorati	5+	4+	4+	
frutta	3	3-4	4+	
Cereali e amidacei*	6	6	8-10	
Pesce, legumi, carne magra	1 ½	2	2-3	
Latticini magri o derivati della soia	2-3	2-3	3	
Frutti oleosi	6	6-8	8-10	

Tab.A.3 Esempi di alimenti utilizzabili nei pasti principali e relative porzioni (in parentesi le porzioni equivalenti)						
Cibi alleati della salute	Le mie porzioni	Colazione	Pranzo	Cena	Snack	Totale porzioni n.
Ortaggi colorati/ Frutta		un frutto (1)	insalata di verdure con panino(1) un pomodoro (1) un frutto (1)	insalata grande (3)	un frutto (1)	Ortaggi 5 Frutta 3
Pane, cereali e tuberi		2 fette pane integrale tostato (2)	1 panino integrale (2)	una patata (2)		6
Pesce, legumi, carne magra			pollame ,** pesce, legumi, crema vegetale (1)	carne grigliata, pollame, pesce, tofu (1)		2
Latticini magri o derivati della soia		1 bicchiere di latte (1)			un vasetto di yogurt (1)	2
Oli e frutti oleosi		avocado (2)		olio per insalata (2)	una manciata di noci (2)	6
Altri opzionali			pepe nero, mostarda	spezie varie, erbe		

* Sono amidacei le patate e tutti i cereali quali frumento, riso, mais, orzo, avena e tutti i loro derivati: pane pasta biscotti etc.

** Pollo, faraona, tacchino. A questa classe si associa per brevità anche il coniglio. Si intende pollame senza pelle

Tab.A.4 Esempi di spuntini

Suggerimenti per uno spuntino salutare (ca.95-100 kcal)	Per uno spuntino meno salutare e solo occasionale
una banana	qualche biscotto
un piccolo grappolo di uva	
alcune albicocche secche	
una tazza di macedonia con un cucchiaino di yogurt	mezzo muffin
una manciata di noccioline non salate - ca.30gr	
un bicchiere di latte magro	
un vasetto di yogurt magro	
una fetta di pane integrale tostato e metà banana	qualche cracker o gallette di riso
una piccola tazza di legumi lessati	

Tab.A.5 Come si distribuiscono otto porzioni di frutta e vegetali in un giorno: un esempio

		Porzioni
Colazione	1 kiwi o mezza tazza di frutta in scatola con cereali	1
Pranzo	1 tazza di insalata condita o 1 pomodoro grande in un sandwich	1
	1 pesca	1
Cena	1 tazza di verdure verdi cotte	2
	mezza tazza di ortaggi arancioni o rossi cotti	1
Merende	1 mela, 1 arancia	2
TOTALE		8

Tab.A.6 Come si distribuiscono sei porzioni di carboidrati in un giorno: un esempio		
		Porzioni
Colazione	2/3 tazza di muesli *	2
Pranzo	1-2 fette di pane integrale	1-2
Cena	2 porzioni fra patate, riso o pane o pasta	2
TOTALE		5-6
* muesli è una miscela di cereali, frutta secca e semi oleosi che si può anche preparare in casa ed ha un valore energetico di circa 300-400 kcal/100 g		

Tab.A.7 Contenuto in grassi e proteine dei formaggi comuni				
Tipo di formaggio	Grasso (%)	Proteine (%)	Sali (%)	Acqua (%)
Crescenza	23	17	4	56
Gorgonzola	30	24	6	40
Parmigiano Reggiano	27	35	6	32
Pecorino romano	30	27	10	32
Mascarpone	45	6	2	47
tratto da http://www.agraria.org/industrie/formaggio.htm				



GLOSSARIO

Alimento Funzionale

Alimento che, sulla base di evidenze scientifiche certe, si attende possa influenzare positivamente una o più funzioni fisiologiche dell'organismo al di là dei suoi effetti nutrizionali in senso stretto.

Alimento Salutistico.

Alimento a cui sono attribuiti effetti positivi sullo stato di salute e benessere dell'individuo. Il singolo alimento ha effetti che dipendono non solo dalla sua composizione, ma anche dalla quantità, dalla frequenza di consumo e dal tipo di dieta in cui è inserito. La nutraceutica è la nuova disciplina che si occupa delle molecole contenute nei cibi, animali e vegetali, che hanno valenza salutistica. Alcuni esempi di progetti già realizzati nell'ambito di questo campo di ricerca sono la produzione di formaggi a basso contenuto di colesterolo, la individuazione di numerose sostanze antiossidanti in albicocca e pomodoro e l'estrazione di composti farmaceutici da piante medicinali.

Aminoacidi

Costituenti basilari delle proteine. Sono 22, di cui alcuni, detti essenziali, devono essere introdotti con l'alimentazione perché non possono essere sintetizzati in quantità sufficiente dall'organismo umano.

Antiossidanti

Sostanze presenti in quantità negli ortaggi, frutta, cereali, legumi, semi, cacao, tè, caffè, vino rosso; sono in grado di neutralizzare i prodotti di scarto del metabolismo ossidativo (vedi: radicali liberi). Si ritiene comunemente che proteggano le cellule e le loro strutture interne dal danno ossidativo. Sono antiossidanti naturali la vitamina A, C ed E (vedi VITAMINE); queste ultime vengono utilizzate anche come conservanti nell'industria alimentare. Alcuni tipi di frutta contengono grandi quantità di antiossidanti non vitaminici come i polifenoli e le antocianine. L'olio di oliva è ricco di tocoferoli e composti fenolici. A questi composti da tempo vengono attribuiti effetti protettivi contro lo sviluppo di malattie cardiovascolari e degenerative; tuttavia il loro reale contributo al mantenimento della salute e il meccanismo di azione in vivo sono ancora oggetto di dibattito e di ricerca. Non sono in discussione i benefici di una alimentazione molto variata e ricca di derivati dalle piante (frutta e verdura e cereali) nella popolazione in generale e a scopo preventivo. Non è possibile estenderne con certezza gli effetti benefici ad alcune categorie di malati. (Chandel N e Tuveson D. The Promise and Perils of Antioxidants for Cancer Patients. NEJM , July10, 2014).

Aspartame

Dolcificante artificiale, con lo stesso potere dello zucchero ma con un contenuto calorico inferiore. Il suo uso si è largamente diffuso perché molto meno costoso a parità di effetto dolcificante. È fortemente pubblicizzato come "dietetico" per prodotti etichettati "light" o "sugar-free", fra i quali bevande, gomme da masticare, dolciumi, caramelle,

yogurt, farmaci, in particolare sciroppi e antibiotici per bambini. In etichetta è indicato alternativamente come E 951. E' sconsigliato ai bambini sotto i 3 anni, e in caso di gravidanza o durante l'allattamento. L'aspartame è sempre stato oggetto di discussioni e di dibattiti per un presunto potenziale cancerogenico. L'Agenzia Europea per la Sicurezza Alimentare nel 2006 ha decretato che l'uso di questo dolcificante è sicuro a dosi inferiori ai 40 mg/kg. Tuttavia il dibattito sul rischio per la salute resta aperto, in attesa dei risultati di un approfondimento in corso presso un Istituto di Ricerca italiano.

Caloria

Unità di misura utilizzata sia per dare un valore energetico agli alimenti sia per valutare il dispendio di energia dell'organismo. In nutrizione si utilizza comunemente la Chilocaloria o Kcal; spesso in nutrizione con il termine "caloria" si intende una Kcal. I lipidi (grassi) forniscono 9 Kcal, le proteine 4 Kcal, i carboidrati 4 Kcal, l'alcol 7 Kcal per grammo.

Calorie vuote

Energia derivante da alimenti (come alcol e zucchero) che, pur apportando calorie all'organismo, sono poveri di componenti nutritive. Consumare cibi ricchi di calorie vuote favorisce l'aumento di peso e lo sviluppo di malattie metaboliche.

Carboidrati

Sono una fonte importante di energia per l'organismo, poiché si trasformano tutti in glucosio. Sono presenti in forma semplice e complessa. I primi sono anche conosciuti come zuccheri e si trovano in forma naturale nella frutta e nei vegetali e, in forma aggiunta, nei dolci, nelle bevande e anche nei cereali raffinati. I secondi sono composti per lo più da amidi e costituiscono la grande maggioranza del nostro consumo; si trovano nei cereali, nei legumi secchi, nei tuberi e nella frutta. Rispetto ai carboidrati semplici forniscono un più lento rilascio di energia che ne favorisce un INDICE GLICEMICO più basso.

Cibo spazzatura

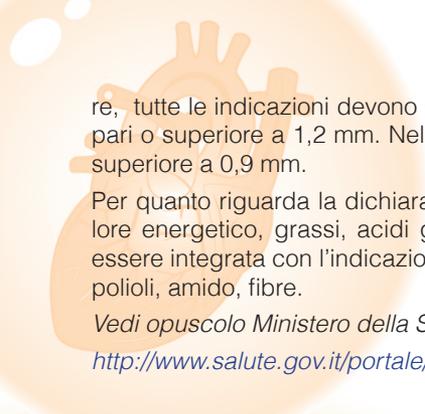
Alimento che è in evidente contrasto con i criteri di una sana alimentazione, per la sua composizione e/o modalità di preparazione.

Cloruro di Sodio

Comune sale da cucina.

Etichetta alimentare

L'etichetta degli alimenti riporta informazioni sul contenuto nutrizionale del prodotto e consente di capire come i diversi alimenti concorrono ad una dieta corretta ed equilibrata. Il Regolamento (UE) 1169/2011 aggiorna e semplifica le norme sull'etichettatura degli alimenti nel tentativo di assicurare al consumatore informazioni chiare e trasparenti. Il Ministero della Salute ha di recente pubblicato un opuscolo "che permetta al consumatore di comprendere le nuove etichette e di fare scelte informate". In particola-



re, tutte le indicazioni devono essere stampate in modo chiaro e leggibile in carattere pari o superiore a 1,2 mm. Nelle confezioni più piccole il carattere deve essere pari o superiore a 0,9 mm.

Per quanto riguarda la dichiarazione nutrizionale sono obbligatorie indicazioni su: valore energetico, grassi, acidi grassi saturi, carboidrati, zuccheri, proteine, sale; può essere integrata con l'indicazione su acidi grassi monoinsaturi, acidi grassi polinsaturi, polioli, amido, fibre.

Vedi opuscolo Ministero della Salute

http://www.salute.gov.it/portale/documentazione/p6_2_5_1.jsp?lingua=italiano&id=215

Fabbisogno Energetico/Calorico (vedi anche Metabolismo Basale)

Viene espresso comunemente in kcal. Corrisponde alla domanda energetica di origine alimentare dell'organismo; deve essere compatibile con l'attività fisica e con il mantenimento di livelli ottimali di peso e composizione corporea. Normalmente il fabbisogno energetico di base è di 20-25 Kcal per kg di peso al giorno, e va moltiplicato per opportuni fattori che lo condizionano. Lo squilibrio energetico, derivante da un maggiore apporto a fronte di un minore consumo di calorie, favorisce l'obesità e costituisce uno dei maggiori problemi delle società occidentali. Con riferimento al fabbisogno energetico, le linee guida italiane (vedi LARN) nel 2012 fissano per gli adulti i livelli di consumo ottimali dei nutrienti e indicano nel

- 45-60% del fabbisogno energetico il consumo ottimale di carboidrati (all'interno di questa categoria suggeriscono di privilegiare fonti alimentari amidacee a basso indice glicemico, fissando nel 15% il tetto per gli zuccheri semplici),
- ≤30% il tetto di consumo dei grassi (di cui meno del 10% saturi). Per un fabbisogno di 2000 Kcal al giorno, il tetto corrisponde a circa 65 grammi di cui saturi circa 20 grammi,
- 10-15% la dose raccomandata di proteine corrispondente a poco meno di 1 grammo per kg di peso.

Fibra alimentare

È la componente vegetale non digeribile degli alimenti quali cereali integrali, legumi, frutta e verdura. Viene eliminata con le feci. Le fibre alimentari si possono dividere in due gruppi:

Fibre Non Solubili: cellulosa, emicellulosa, lignina ecc.

Favoriscono la motilità intestinale ed aiutano a prevenire i calcoli della colecisti e i diverticoli intestinali. Esempi di alimenti ricchi di fibre insolubili sono il grano saraceno, il farro, le mandorle, le castagne e i fichi secchi.

Fibre Solubili: pectina, alginati, mucillagini ecc. Alcuni esempi di alimenti ricchi di fibre solubili sono fagioli, lenticchie, piselli, ceci, avena, cipolle, carciofi, ma anche prugne, kiwi e mele. Hanno un ruolo diretto o indiretto nella riduzione dell'assorbimento intestinale del glucosio e del colesterolo. Contribuiscono a ridurre l'INDICE GLICEMICO.

Entrambi i tipi di fibre possono essere presenti negli alimenti. Aumentano il senso di sazietà, non hanno valore calorico. Le linee guida (vedi LARN) nel 2012 consigliano negli adulti un consumo di almeno 25 g/die di fibra alimentare, di cui 2/3 rappresentati

da fibre solubili, e 1/3 da fibre non solubili.

Glicemia

Livello di glucosio nel sangue. Nella normalità dovrebbe risultare di poco inferiore a 100 mg/dL al mattino a digiuno.

Grassi

Saturi: si trovano principalmente nei prodotti di origine animale (carne, uova, latte e derivati) ma anche in alimenti di origine vegetale (olio di cocco e di palma); hanno consistenza solida a temperatura ambiente. Sono spesso definiti grassi cattivi.

Insaturi: sono grassi liquidi o semisolidi, definiti grassi buoni e si suddividono in:

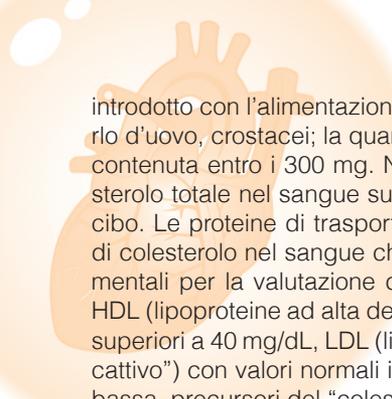
Monoinsaturi: presenti soprattutto nell'olio di oliva e nella frutta secca con guscio.

Polinsaturi: presenti nel pesce azzurro, negli oli di semi (lino, girasole, cotone, soia, sesamo, vinaccioli, mais), nelle noci e in alcuni estratti vegetali. Hanno effetti benefici nella prevenzione dell'arteriosclerosi. Irrancidiscono facilmente.

Essenziali: appartengono alla categoria degli acidi grassi polinsaturi e sono così definiti perché non possono essere sintetizzati dall'organismo umano e devono essere introdotti con l'alimentazione; sono indispensabili per la salute poiché sono i precursori di sostanze che agiscono sul sistema immunitario, sulla risposta infiammatoria e sul sistema cardiovascolare. I principali sono l'acido alfa-linolenico e l'acido linoleico, meglio noti rispettivamente come Omega-3 e Omega-6. Omega-3 abbassano i livelli plasmatici dei trigliceridi e possono influenzare l'aggregazione piastrinica riducendola, omega-6 riducono la frazione LDL ("cattiva") del colesterolo.

"Trans" (o Parzialmente Idrogenati): sono derivati industriali degli oli vegetali normalmente liquidi a temperatura ambiente. Si possono definire grassi orribili. Si trovano in natura solo in piccolissima quantità nei ruminanti. Per esigenze industriali, il processo chimico di idrogenazione li rende solidi. Si usano nell'industria alimentare perché sono più economici del burro e dell'olio di cocco e perché aumentano la durata dei prodotti, che irrancidiscono molto meno rapidamente che con gli altri grassi. I grassi "trans" si sono dimostrati particolarmente dannosi per la salute: aumentano il colesterolo LDL (cattivo), diminuiscono il colesterolo HDL (buono) e aumentano i trigliceridi con conseguente incremento del rischio cardiovascolare. Il consumatore è tratto in inganno dall'assenza di colesterolo in etichetta e dalla convinzione, derivata dal marketing industriale, che i grassi vegetali siano sempre e comunque più salutari dei grassi animali. Il regolamento (UE) 1169/2011, che entrerà in vigore entro la fine del 2014, impone che sia precisata in etichetta la provenienza (es. da olive, da girasole) degli acidi grassi vegetali, che non sono tutti innocui (vedi ad esempio olio di palma e olio di cocco il cui consumo è spesso inconsapevole). Tuttavia la norma non prevede ancora la indicazione della presenza di grassi "trans" che invece già da alcuni anni è obbligatoria negli Stati Uniti e altrove. I grassi "trans" si trovano nelle margarine solide, nel grasso vegetale e in prodotti quali cracker, biscotti, cibi fritti, caramelle e prodotti di pasticceria.

Colesterolo: è una sostanza normalmente presente nell'organismo, e fondamentale nella produzione della vitamina D, nella sintesi degli acidi biliari, nella costruzione di alcuni ormoni e delle membrane cellulari. E' prodotto in parte dal fegato, ma può anche essere



introdotto con l'alimentazione, ad esempio con carni grasse, salumi, fegato, burro, tuorlo d'uovo, crostacei; la quantità giornaliera introdotta con gli alimenti dovrebbe essere contenuta entro i 300 mg. Nell'uomo si definisce ipercolesterolemia un livello di colesterolo totale nel sangue superiore a 200 mg/dL, misurato dopo 12 ore di digiuno dal cibo. Le proteine di trasporto (lipoproteine) permettono di identificare diverse frazioni di colesterolo nel sangue che non sono riconoscibili dal valore totale, ma sono fondamentali per la valutazione del rischio cardiovascolare. Tre sono le frazioni principali: HDL (lipoproteine ad alta densità anche definite "colesterolo buono") con valori normali superiori a 40 mg/dL, LDL (lipoproteine a bassa densità anche denominate "colesterolo cattivo") con valori normali inferiori a 100 mg/dL e VLDL (lipoproteine a densità molto bassa, precursori del "colesterolo cattivo").

Trigliceridi: sono grassi in minima parte prodotti dal fegato ed in gran parte introdotti con l'alimentazione. Sono una parte importante dei grassi animali e degli oli vegetali e costituiscono una riserva di energia. Aumentano con l'assunzione di grassi, ma anche di carboidrati come pane, pasta, zuccheri e alcol. Il livello normale dei trigliceridi nel sangue si colloca fra valori di 50-150 mg/dl; quando i livelli aumentano, crescono pure le VLDL, che assumono in tal caso un ruolo importante nelle malattie cardiovascolari. È consigliabile mantenere un giusto equilibrio fra grassi e carboidrati e non demonizzare gli uni a favore degli altri, poiché entrambi possono essere responsabili di malattie cardiovascolari.

Una buona regola del pollice consiste nel contenere la dose giornaliera di grassi saturi e colesterolo entro le seguenti quantità, rapportate al nostro fabbisogno calorico giornaliero: il 5% o meno è poco e il 20% o più è troppo.

Come per ognuno dei tre macronutrienti (carboidrati, grassi e proteine), nell'alimentazione è il consumo eccessivo o sbilanciato che influisce negativamente sulla salute.

Dieta Mediterranea

Non è un modello di alimentazione restrittivo, ma è uno stile di vita fatto di regole di buon senso e di stretto legame con il territorio e di rispetto della biodiversità; è una filosofia di vita che si contraddistingue per quantità moderata e qualità elevata, consumo prevalente di vegetali, cibo sano, variato e senza eccessi, esercizio fisico, poco stress, equilibrio ambientale. Riconosciuta dal fisiologo americano Ancel Keys negli anni '60, è basata sulle tradizioni alimentari del Cilento, aventi come cardine l'ulivo, il frumento, i legumi e la vite; ha avuto un riconoscimento dall'Unesco come patrimonio immateriale dell'Umanità.

Indice Glicemico (IG)

Misura la velocità con cui un alimento contenente carboidrati innalza i livelli di zucchero nel sangue, rispetto ad un alimento standard come pane bianco o glucosio. È la risposta glicemica tipica di un alimento, alla quale corrisponde una risposta proporzionale di produzione di insulina da parte del pancreas. Gli alimenti con un basso IG vengono digeriti e assorbiti più lentamente, pertanto sono caratterizzati da livelli di glucosio nel sangue inferiori rispetto agli alimenti ad elevato IG. L'IG è influenzato da numerosi altri fattori fra cui il contenuto di fibre, di grassi e proteine, oltre che dai processi di cottura e trasformazione. A un basso indice glicemico corrisponde un minore rischio di oscillazione dei valori di glicemia e della sensazione di fame, ed una minore attivazione delle

risposte infiammatorie e dello stress ossidativo. Un indice glicemico elevato può contribuire ad aumentare il rischio cardiovascolare degli alimenti. Tra gli zuccheri, il glucosio ha l'IG più elevato, e il fruttosio ha l'IG più basso; il saccarosio o zucchero da cucina, costituito dalla unione dei due precedenti ha l'IG intermedio. Gli alimenti contenenti zuccheri devono rappresentare la porzione più piccola di una dieta sana e stanno all'apice della piramide alimentare.

Indice di Massa Corporea (IMC)

È il rapporto fra il peso espresso in kg e l'altezza in metri, elevata al quadrato. Si utilizza per valutare la taglia corporea delle persone (escludendo i bambini). Nel mondo occidentale, valori per l'adulto tra 18,5 e 25 sono considerati nella media. Al di sotto si parla di magrezza, al di sopra di sovrappeso. L'obesità per gli adulti parte da valori superiori a 30. (Vedi OBESITÀ).

INRAN

Istituto Nazionale di Ricerca per gli Alimenti e la Nutrizione. L'Istituzione è stata di recente inglobata nel CRA ovvero Consiglio per la Ricerca e la Sperimentazione in Agricoltura e prende il nome di CRA NUT dove NUT sta per nutrizione. L'obiettivo dell'INRAN è quello di fornire al consumatore una serie di semplici informazioni ed indicazioni per mangiare meglio e con gusto, nel rispetto delle tradizioni italiane, proteggendo contemporaneamente la salute della popolazione. INRAN pubblica 'Linee Guida per una Sana Alimentazione Italiana' aggiornate periodicamente e riassunte in un decalogo comportamentale semplificato. (<http://nut.entecra.it/>)

Integrale

Integrale, detto di un cereale, indica la presenza delle tre componenti del chicco: la crusca esterna, ricca di fibre, il germe interno, ricco di micronutrienti, e l'endosperma, ricco di amidi. I cereali integrali possono essere consumati interi, frantumati, spaccati, in fiocchi o macinati e, in contrapposizione a quelli raffinati, sono ricchi di fibre, di minerali e vitamine. La FDA (Food and Drug Administration) consente agli alimenti che contengono almeno il 51% di grani integrali e pochi grassi saturi e colesterolo di esibire in etichetta l'informazione che il loro consumo riduce il rischio di malattie cronico-degenerative, in particolare le malattie cardiovascolari, cancro e diabete tipo II.

LARN

Livelli di Assunzione Raccomandata di Nutrienti ed Energia per la popolazione italiana. Si basano sui valori dei fabbisogni fisiologici dei singoli nutrienti, determinati a partire da studi sperimentali. Variano a seconda dell'età, del sesso, della condizione fisiologica e del livello di attività fisica e quindi vengono distinti diversi gruppi di individui il più possibile omogenei ai quali va riferito. Ultima revisione 2012. Vedi pubblicazioni della Società Italiana di Nutrizione Umana <http://www.sinu.it/html/cnt/home.asp>



Metabolismo

Complesso dei processi biochimici dell'organismo.

Metabolismo Basale-(MB)

(Vedi anche Fabbisogno energetico). Equivale all'energia necessaria a garantire le funzioni vitali. Viene definito anche consumo energetico di una persona a digiuno, mentalmente e fisicamente a riposo, in ambiente termicamente neutro. È la somma dell'energia necessaria all'organismo per mantenersi in vita ed è proporzionale alla superficie corporea che a sua volta dipende da altezza e peso. Può variare in funzione di molti fattori fra cui stato di salute di una persona (es. febbre, alterazioni ormonali), sesso, assunzione di farmaci, temperatura ambientale, gravidanza. L'unità di misura del MB è la Chilocaloria o Kcal

Obesità

Eccesso ponderale legato all'aumento della massa grassa. La quota di riferimento di massa grassa per l'uomo è 15% (quasi un sesto) del peso corporeo, per la donna 23% (poco meno di un quarto). L'Indice di Massa Corporea (IMC) permette di classificare 4 gradi di obesità: sovrappeso (IMC > 25), II grado (IMC > 30), III grado (IMC > 35), IV grado (IMC > 40)

Radicali Liberi. (vedi anche Antiossidanti).

Atomi o molecole molto instabili e reattive in grado di innescare reazioni a catena di ossidazione e capaci di danneggiare le cellule alterandone la funzione. Il danno può essere reversibile o irreversibile. L'organismo umano si difende dai radicali liberi producendo degli antiossidanti naturali, ma quando la produzione di radicali liberi eccede la capacità del sistema di difesa, può verificarsi una condizione di stress ossidativo. Questo spiega l'importanza di introdurre antiossidanti con la dieta. Negli alimenti di origine vegetale sono presenti più di 5.000 antiossidanti detti polifenoli. Questi composti sono i più abbondanti antiossidanti della nostra dieta e sono distribuiti tra piante, frutta e vegetali in quantità variabile e con diversa attività: una portata tipo di 200 g di frutta contiene circa 500 mg di polifenoli totali. Per una azione completa sono necessari più antiossidanti e ciò si ottiene con una alimentazione molto variata, ricca di frutta e verdure colorate e di cereali integrali (effetto sinergico).

Stress Ossidativo. (vedi anche Antiossidanti e radicali liberi)

Aumentata presenza di radicali ossidanti che provoca uno sbilanciamento verso una maggiore ossidazione del tessuto. Il termine non ha una connotazione esclusivamente negativa, poiché la ossidazione svolge anche funzioni fisiologiche in situazioni particolari. Diventa una condizione di rischio di malattie degenerative quando cronicizza.

Vitamine

Nutrienti con funzioni essenziali per l'organismo. Vengono classificate in due gruppi:

Liposolubili: necessitano dei grassi per il loro trasporto e si accumulano nel tessuto grasso dove costituiscono una riserva - vit. A, D, K, E.

Idrosolubili: si sciolgono nell'acqua e devono essere introdotte regolarmente - vit. C e gruppo B.

Antiossidanti: vit. C detta anche acido ascorbico, vit. E fra i tocoferoli, vit A fra i carotenoidi.

Zuccheri

Oggi si trovano in molti cibi pronti come salse (maionese, pomodoro, ketchup), pane, cereali e succhi e vanno a incrementare, spesso in maniera occulta, la quota giornaliera totale. L'industria ne sfrutta, oltre al potere dolcificante, le proprietà conservanti e regolatrici del sapore.

Fruttosio. È uno zucchero monosaccaride naturale presente nel miele e nella frutta, con potere dolcificante superiore a quello del saccarosio. Viene utilizzato come dolcificante. Ha un INDICE GLICEMICO che è inferiore a quello del glucosio e saccarosio, un terzo di quello del pane bianco ed è inferiore a quello delle patate.

Glucosio. Zucchero monosaccaride come il fruttosio, ma molto più diffuso in natura. È presente nei frutti zuccherini e in molte forme biologiche. È il principale prodotto della fotosintesi clorofilliana nelle piante; nell'uomo viene prodotto dal fegato e utilizzato come fonte di energia. L'unione di una molecola di glucosio ed una di fruttosio forma una molecola di saccarosio, il comune zucchero da tavola.

Saccarosio. Il saccarosio è lo zucchero che utilizziamo comunemente in cucina. È un disaccaride, in quanto la sua molecola è costituita dai due monosaccaridi glucosio e fruttosio. Viene estratto dalla canna da zucchero e dalla barbabietola ed è largamente utilizzato nell'industria alimentare e in cucina. È presente nella frutta e nel miele in quantità inferiore al fruttosio. Gli alimenti contenenti zuccheri devono rappresentare la porzione più piccola di una dieta sana e stanno all'apice della piramide alimentare. Un limite massimo di assunzione per gli zuccheri aggiunti viene in alcune linee guida stabilito nel 10% dell'energia (calorie) introdotta giornalmente, ed equivale a circa 50 gr o 12 cucchiaini da tè di zucchero per 2000 calorie totali. Una bibita zuccherata ne contiene da 8 a 10 cucchiaini

Altri dolcificanti naturali sono la stevia e i cosiddetti polioli xilitolo, sorbitolo. Acesulfame e aspartame sono completamente artificiali.



FONTI DOCUMENTALI

Questo opuscolo si ispira ad alcuni contributi di particolare rilevanza in questo tipo di letteratura.

La prima citazione va alle pubblicazioni della Heart Foundation neozelandese, che ha in corso un progetto di approfondimento e analisi della informazione alimentare verso il pubblico; questa fondazione ha pubblicato un opuscolo che fa specifico riferimento all'utente con problemi o con attenzione alla protezione della propria salute cardiologica. Ha in corso una revisione semplificata della prima pubblicazione, che si basa sulle valutazioni critiche dei suoi lettori, e che in parte è già disponibile nel suo sito web

1. Heart Foundation. A guide to heart healthy eating for people at risk of heart disease. Revision Nov 2013; Auckland, New Zealand. www.heartfoundation.org.nz
2. Heart Foundation. A Healthy Heart Guide Final: A Guide for Health Professionals. The Heart Foundation, Auckland, New Zealand, 2014. <http://www.heartfoundation.org.nz/> accessed July 2014

Nel quadro di una lettura "locale" e legata alle tradizioni della propria terra, questo opuscolo esprime poi la propria rispettosa ammirazione per il lavoro di Vito Teti, etnologo presso l'Università della Calabria, che è il filosofo dell'alimentazione mediterranea intesa come espressione di una civiltà fondata sul senso dell'ospitalità, della sacralità del cibo, del "mangiare insieme":

3. Teti V. Il colore del cibo- Geografia, mito e realtà dell'alimentazione mediterranea. Universale Meltemi, Roma 1999.
4. I proverbi sono in gran parte ripresi da: Antoniazzi L, Citti L (a cura di) . I detti del Mangiare. Editiemme, Milano 1988

È stato inoltre utilizzato il contributo sistematico di istituzioni italiane ed estere:

5. Istituto Nazionale per la Ricerca sugli Alimenti e la Nutrizione INRAN. Linee guida per una sana alimentazione italiana. Ministero per le Politiche Agricole e Forestali. http://nut.entecra.it/648/linee_guida.html
6. LARN Livelli di Assunzione di Riferimento di Nutrienti ed energia per la popolazione italiana Revisione 2012 http://www.sinu.it/documenti/20121016_LARN_bologna_sintesi_prefinale.pdf
7. The European Food Information Council <http://www.eufic.org/index/it/>
8. Bach-Faig et al on behalf of the Mediterranean Diet Foundation Expert Group (2011). Mediterranean diet pyramid today. Science and cultural updates. Public Health Nutrition 14(12A), 2274–2284.

Il disegno della piramide (pag. 8) è una libera interpretazione di Martina Bandini.

9. http://www.health.harvard.edu/newsweek/Which_cholesterol_test_should_you_get.htm ed anche i commenti di Eugenio del Toma pubblicati sul bollettino della Coop Consumatori Italiana:
10. Del Toma E. Rubrica "alfabeto alimentare", Bologna 2014 CON Bollettino CONSUMATORI COOP

Stampato grazie al contributo di:



Is.M.A.C.

Istituto Medico Analisi Cliniche
Poliambulatorio Privato – Laboratorio Analisi

www.ismac.info

Via S. Antonio, 1, angolo via Mazzini, 45 - 47043 - Gatteo (FC)
Tel. 0541. 930271 - Fax 0541.812063



Poliambulatorio COLUMBUS
Viale G.Marconi, 275 47521 Cesena (FC)
Tel.0547/646423

Poliambulatorio COLUMBUS MEDICAL CENTER
Viale G.Marconi, 271 47521 Cesena (FC)
Tel.0547/647369



The Wellness Company™



Wellness
FOUNDATION



Banca popolare dell'Emilia Romagna

 **GRUPPO BPER**



Il Rugantino
Ristorante-Pizzeria

Via San Mauro, 1109
47023 Cesena (Fc)
Tel 0547 330713 - 334575
info@ristoranterugantino.eu
www.ristoranterugantino.eu

ASS CUORE

Associazione Cesenate per la lotta contro le Malattie di Cuore

ONLUS - D. Lgs. 460/1997

Vi invitiamo a sostenere l'Associazione versando la quota annuale di Euro 20,00 in una delle seguenti modalità:

- presso la nostra sede di Cesena, Galleria Isei, 6
dal lunedì al venerdì dalle ore 10 alle 12
- sul conto corrente postale n. **11685476**
- presso la Cassa di Risparmio di Cesena S.p.A.
IBAN: IT58 1061 2023 901C C001 0013617
- presso la Banca Popolare Emilia Romagna - Cesena
IBAN: IT 73 C053 8723 9010 0000 1040506

Oppure

Sottoscrivere la tua adesione del 5 per Mille
riportando nei seguenti modelli fiscali:
Mod. Unico, Mod. 730 e CUD il Codice Fiscale:

90007500409



***Grazie
per il tuo sostegno !***

Galleria Isei, 6 • 47521 CESENA Tel. e Fax 0547 611169

www.assocuore.net - info@assocuore.net