

SERVIZIO SANITARIO REGIONALE
EMILIA-ROMAGNA
Azienda Unità Sanitaria Locale di Bologna



Dipartimento di Sanità Pubblica
U.O. Igiene Alimenti e Nutrizione

LA SALUTE: E' UNA QUESTIONE DI STILE ANCHE AL LAVORO

**Guida a una Sana Alimentazione e a
Sani Stili di Vita per Guadagnare Salute**



La presente pubblicazione è stata redatta da:
Azienda USL di Bologna
Dipartimento di Sanità Pubblica
Direttore del Dipartimento
Dott. Fausto Francia

U.O. Igiene Alimenti e Nutrizione
Via Gramsci, 12 – 40121 Bologna
Tel. 051 6079828
Direttore
D.ssa Emilia Guberti

Autori

Emilia Guberti
Chiara Rizzoli
Maria Spano
Lauretta Bianco
Cristina Coppini
Mara Veronesi

Coordinamento Editoriale
Rosa Domina

Stampa
Settembre 08

E' vietata la riproduzione integrale e parziale anche su supporto elettronico
senza l'autorizzazione scritta dell'AUSL di Bologna

Prestare attenzione alle scelte alimentari, condurre una vita fisicamente attiva, ridurre il fumo o ancora meglio non fumare, poche regole per proteggere la tua salute e garantire il tuo benessere presente e futuro .

Correggere alcuni comportamenti poco o per nulla salutari può non essere così difficile: ecco alcuni consigli ed accorgimenti che ti possono aiutare.

GUIDA AD UNA SANA ALIMENTAZIONE



1. CONTROLLA IL PESO E MANTIENITI SEMPRE ATTIVO

Controllare il proprio peso è un obiettivo a cui tendere per mantenersi in buona salute. Mantenere il peso nella norma è più facile con uno stile di vita fisicamente attivo e con il contemporaneo rispetto di semplici regole di comportamento alimentare; preferiamo alimenti poveri di grassi e ad alto valore nutrizionale, come cereali, ortaggi e frutta: ossia relativamente poche calorie (unità di misura dell'energia fornita dagli alimenti) , grande volume, buon potere saziante e ottimo contenuto in sostanze nutritive.

Un uso abbondante di questi prodotti vegetali nell'alimentazione non solo aiuta a mantenere l'equilibrio energetico, ma apporta anche vitamine, minerali, fibra ed altri composti utili a prevenire tumori, malattie cardiovascolari ed altre malattie invalidanti.

Se sei in sovrappeso e vuoi rientrare gradualmente nei limiti della norma:

- ✓ aumenta le "uscite" energetiche con una vita fisicamente più attiva;
- ✓ riduci le "entrate" mangiando meno e preferendo cibi a basso contenuto calorico e che saziano di più, come ortaggi e frutta;
- ✓ evita le diete squilibrate o molto drastiche del tipo "fai da te".



Per sapere se il tuo peso è nella norma calcola il tuo Indice di Massa Corporea (IMC):

peso(Kg): statura(m): statura (m)= IMC

per esempio se pesi 70 Kg e sei alto 1,70 metri il calcolo è il seguente: $70 : 1,70 : 1,70 = 23$

Nell'adulto è considerato normale un valore compreso fra 18,5 e 25; se è inferiore sei sottopeso, se è superiore sei sovrappeso.

Misura con un metro da sarta la tua circonferenza addominale "giro vita": una circonferenza addominale superiore o uguale a 102 cm. per l'uomo e 88 cm per la donna è indicativa di un accumulo importante di grasso a livello addominale che aumenta il rischio di malattie cardiovascolari, diabete, ipertensione.

Una perdita di peso del 5- 10% nelle persone sovrappeso o obese è in grado di ridurre in modo significativo tale rischio.

2. VARIA SPESSO LE TUE SCELTE A TAVOLA

Gli alimenti ci devono assicurare una serie di nutrienti indispensabili, ma non esiste l'alimento "completo" che li contenga tutti nella giusta quantità, il modo più semplice e sicuro per garantire l'apporto di tutte le sostanze indispensabili è quello di variare le scelte anche per evitare l'accumulo di sostanze non desiderabili che possono essere favorite da una dieta eccessivamente ripetitiva, pertanto:

- ✓ consuma un'ampia varietà di cibi (tra cui frutta, verdura, cereali e tuberi, carne, pesce, uova, legumi, latte e derivati, grassi) alternandoli opportunamente nell'arco della giornata e della settimana.

3. IL TEMPO PER MANGIARE

Mangiare è uno dei grandi piaceri della vita! Farlo in fretta non aiuta la digestione e il senso di sazietà che si avverte dopo circa 20 minuti dall'inizio del pasto.

Il momento del pasto offre, inoltre, un'opportunità di interazione sociale e familiare:

- ✓ trova il tempo per fermarti, rilassarti e goderti il pasto;
- ✓ fai almeno tre pasti al giorno (colazione, pranzo, cena) eventualmente completati da uno spuntino, ti aiuta a rispettare l'apporto calorico corretto;
- ✓ non dimenticare la prima colazione è indispensabile per fornire energie dopo il digiuno notturno;
- ✓ mangia ad orari stabiliti, ti aiuterà a non saltare i pasti e ad assumere tutti i nutrienti necessari in modo bilanciato.

4. GRASSI: SCEGLI LA QUALITÀ E LIMITA LA QUANTITÀ

Modera la quantità di grassi da condimento, in particolare quelli di origine animale (burro, lardo, pancetta, panna..) preferendo quelli di origine vegetale in particolare l'olio extravergine d'oliva da utilizzare, preferibilmente, a crudo ricordatene mentre cucini.

- ✓ Tra le carni, preferisci quelle magre ed elimina il grasso visibile;
- ✓ è importante aumentare la frequenza di consumo di pesce (ricco di oli protettivi per la salute) almeno 2-3 volte la settimana;
- ✓ se ti piacciono le uova e sei sano puoi mangiarne fino a 2-4 per settimana, distribuite nei vari giorni: solo il tuorlo è ricco di colesterolo;

- ✓ se consumi molto latte, scegli preferibilmente quello scremato o parzialmente scremato, che mantiene il suo contenuto in calcio;
- ✓ tutti i formaggi contengono quantità elevate di grassi: scegli comunque quelli più magri, consumane porzioni più piccole 2 volte alla settimana;
- ✓ se vuoi controllare quali e quanti grassi sono contenuti negli alimenti, leggi le etichette.

5. PIÙ CEREALI, LEGUMI, ORTAGGI E FRUTTA

Il consumo di questi prodotti vegetali nell'alimentazione aiuta a mantenere l'equilibrio energetico, apporta vitamine, minerali, fibre ed altri composti utili a prevenire diverse forme di tumori, malattie cardiovascolari, dell'apparato respiratorio e digerente.

- ✓ Consuma quotidianamente almeno 4- 5 porzioni fra ortaggi e frutta fresca di stagione;
- ✓ consuma regolarmente pane, pasta, riso ed altri cereali (meglio se integrali), evitando l'eccesso di condimenti. Preferisci il pane semplice con pochi grassi e sale aggiunti, rispetto ai prodotti da forno quali crescentine, grissini, cracker;
- ✓ quando puoi, scegli prodotti ottenuti da farine integrali e non con la semplice aggiunta di crusca o altre fibre;
- ✓ aumenta il consumo di legumi, sia freschi, sia secchi, ricorda che insieme ai cereali costituiscono piatti unici, ricchi di proteine ed anche di fibre; alcuni esempi della tradizione mediterranea sono "Pasta e Ceci", "Riso e Piselli", "Pasta e fagioli", "Pane e fagioli".

6. IL SALE? MEGLIO POCO PREFERENDO QUELLO IODATO

- ✓ Riduci progressivamente l'uso di sale sia a tavola che in cucina e limita l'uso di condimenti ricchi di sodio (dado da brodo con glutammato monopodico, ketchup, salsa di soia, senape, ecc.).
- ✓ Insaporisci i cibi con erbe aromatiche (aglio, cipolla, basilico, prezzemolo, rosmarino, salvia, menta, origano, maggiorana, sedano, porro, timo, semi di finocchio) e spezie (peperoncino, noce moscata, zafferano, curry), naturalmente secondo il gusto e tolleranza.
- ✓ Riduci il consumo di salumi e carne in scatola, cibi affumicati e/o conservati con sale, concediti solo saltuariamente snacks salati, patatine in sacchetto, olive da tavola,
- ✓ Preferisci il sale arricchito con iodio (sale iodato) utile al buon funzionamento della tiroide.
- ✓ Ricorda che il *pesce* oltre ad essere un'importante fonte di oli protettivi per la salute e di proteine di facile digeribilità è una preziosa fonte di iodio.

7. BEVI OGNI GIORNO ACQUA IN ABBONDANZA

Asseconda sempre il senso di sete e, anzi, tenta di anticiparlo bevendo almeno 1.5-2 litri di acqua al giorno ed oltre quando fa caldo o pratici attività fisica.

- ✓ Bevi essenzialmente acqua, quella del rubinetto o quella imbottigliata, sono sicure e controllate. Bevande diverse (tipo cola, aranciate succhi di frutta, caffè, tè) oltre a fornire acqua apportano anche altre sostanze che contengono calorie (ad esempio zuccheri semplici) o che sono farmacologicamente attive (ad esempio caffeina). Queste bevande vanno usate con moderazione.
- ✓ È sbagliato evitare di bere per il timore di sudare eccessivamente (sudare è fondamentale per regolare la temperatura corporea) o di ingrassare (l'acqua non apporta calorie).
- ✓ Durante e dopo l'attività sportiva bevi per reintegrare le perdite dovute alla sudorazione, ricorrendo prevalentemente all'acqua.
- ✓ In condizioni che provocano una maggiore perdita di acqua (ad esempio gli stati febbrili o ripetuti episodi di diarrea) l'acqua perduta deve essere reintegrata adeguatamente e tempestivamente.

8. EQUILIBRIO E MODERAZIONE

Non esistono alimenti "buoni" o "cattivi", ma soltanto abitudini alimentari buone o cattive. Qualsiasi cibo può rientrare in uno stile di vita sano.

- ✓ Se mantieni le porzioni entro certi limiti, non avrai bisogno di eliminare i cibi preferiti.
- ✓ Se scegli uno spuntino ad elevato contenuto di grassi, nel pasto successivo consuma alimenti più magri oppure aumenta l'attività fisica giornaliera.

BEVANDE ALCOLICHE: SÌ, ma solo in quantità controllata

Se si è in buona salute e desideri consumare bevande alcoliche, fallo con moderazione, preferibilmente durante i pasti, dando la preferenza alle bevande a basso tenore alcolico quali vino e birra. Per quanto riguarda il vino è ritenuto accettabile un consumo fino a 2/3 bicchieri al dì per l'uomo e 1/ 2 bicchieri al giorno per la donna da ripartire fra pranzo e cena.

- ✓ Non consumare bevande alcoliche se devi metterti alla guida di autoveicoli o devi far uso di apparecchiature delicate o pericolose per te o per gli altri.
- ✓ Se assumi farmaci, evita o riduci il consumo di alcol, a meno che tu non abbia ottenuta esplicita autorizzazione da parte del medico curante.
- ✓ Riduci od elimina l'assunzione di bevande alcoliche se sei in sovrappeso od obeso o se presenti una familiarità per diabete, obesità, elevato contenuto di trigliceridi nel sangue.

9. PIU' VOLTE AL GIORNO FRUTTA E VERDURA

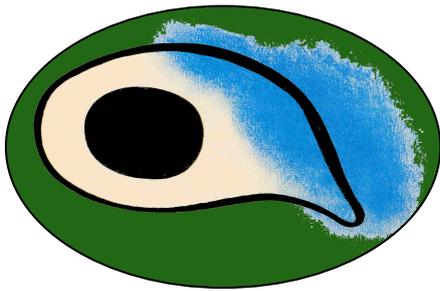
La frutta e la verdura sono gli ingredienti principali di una dieta variata. Ricche di vitamine, minerali, fibre e sostanze aiutano a prevenire molte malattie (cardiovascolari, metaboliche e diversi tipi di tumore). La merenda o lo spuntino migliore? Frutta o verdura. Pensa che una carota contiene la dose giornaliera necessaria di vitamina A, un'arancia quella di vitamina C.

- ✓ Consuma frutta e verdura cruda in abbondanza: il loro apporto calorico è limitato e ne puoi mangiare quasi a volontà senza correre il rischio di ingrassare.
- ✓ Goditi il piacere di potere scegliere fra i tanti frutti e le molte verdure: a
- ✓ cquista prodotti di stagione meno costosi e superiori in qualità rispetto alle primizie o a quelli tardivi.
- ✓ Scarta frutta e ortaggi ammuffiti (anche solo parzialmente) che possono contenere sostanze tossiche.
- ✓ Togli con cura le parti verdi e i germogli delle patate.
- ✓ Lava abbondantemente e con cura la frutta e la verdura prima del consumo (anche se acquistate già lavate in busta).

10. ZUCCHERI, DOLCI BEVANDE ZUCCHERATE: NEI GIUSTI LIMITI

Sono uno dei peccati di gola a cui è impossibile resistere, ma facciamolo senza esagerare limitando la loro assunzione ad un consumo occasionale.

- ✓ Preferisci i prodotti da forno della tradizione italiana, contengono meno grassi e zuccheri e più amido, come ad esempio biscotti, torte non farcite, ecc.
- ✓ Utilizza senza eccedere i prodotti dolci da spalmare sul pane o sulle fette biscottate (quali marmellate, confetture di frutta, miele e creme).
- ✓ Limita il consumo di prodotti che contengono molto saccarosio, e specialmente quelli che si attaccano ai denti, come caramelle morbide, torroni, ecc. e lava i denti dopo il loro consumo.
- ✓ L'uso di prodotti "light" (leggeri) e dolcificanti "ipocalorici" sostitutivi dello zucchero non permettono di ridurre il peso corporeo se non si riduce la quantità totale di calorie introdotte e non si aumenta l'attività fisica quotidiana.

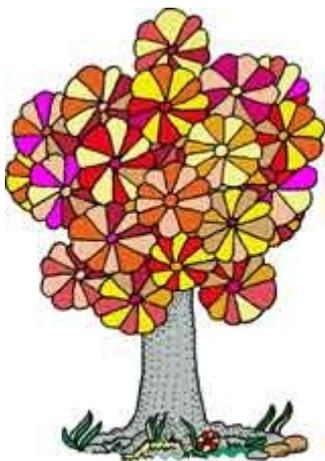


OCCHIO ALL'ETICHETTA

Sull' etichetta dei prodotti alimentari puoi leggere gli ingredienti elencati in ordine decrescente di quantità.

Leggi sempre l'etichetta ti aiuterà a conoscere il prodotto, ad evitare ingredienti non desiderati e a mettere a confronto diversi prodotti per valutarne qualità e convenienza.

Sui prodotti confezionati puoi leggere anche il loro valore nutritivo; ti aiuterà ad assumerne la giusta quantità tenendo sotto controllo carenze o eccessi alimentari.



FALSE CREDENZE SUGLI ZUCCHERI

Non è vero che il valore calorico e le caratteristiche nutritive dello zucchero grezzo siano diverse da quelle dello zucchero bianco.

Non è vero che i succhi di frutta "senza zuccheri aggiunti" siano privi di zuccheri.

Non è vero che i prodotti "light" o "senza zucchero" non facciano ingrassare e quindi possano essere consumati liberamente.

Le caramelle "senza zucchero", in quanto dolcificate con polialcoli (sorbitolo, xilitolo e maltitolo), inducono un effetto lassativo nell'adulto quando il loro consumo supera 20 g/giorno, pari a circa 10 caramelle.

.....FALSE CREDENZE SULL'ACQUA

Non è vero che l'acqua vada bevuta al di fuori dei pasti.

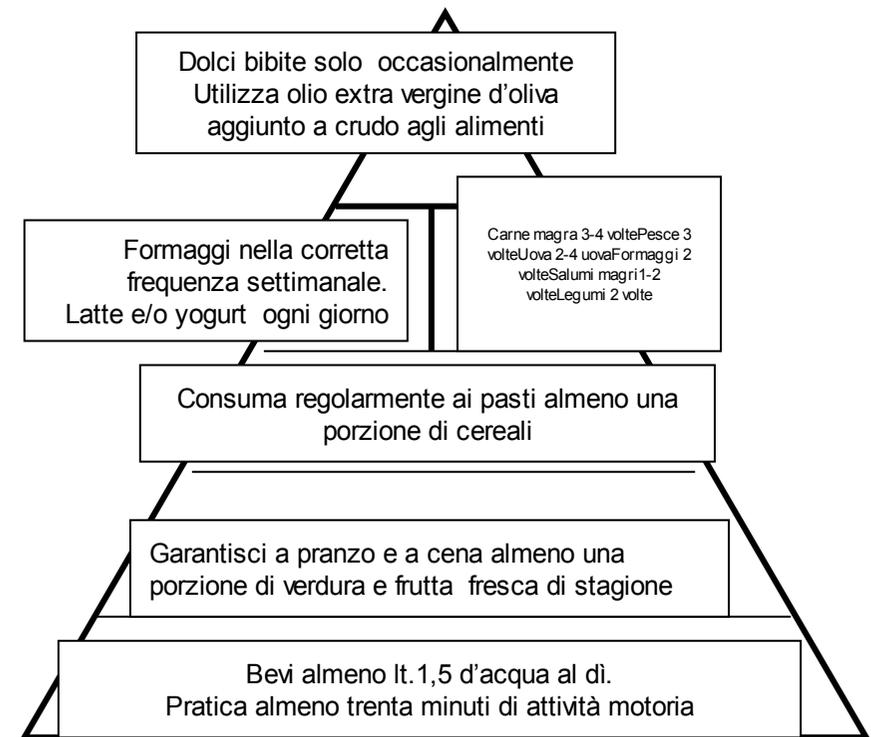
Non è vero che l'acqua faccia ingrassare.

Non è vero che occorra preferire le acque oligominerali rispetto alle acque maggiormente mineralizzate per mantenere la linea o "curare la cellulite".

Si ricorda che tanto l'acqua del rubinetto che quelle imbottigliate sono sicure e controllate.

Non è vero che il calcio presente nell'acqua non sia assorbito dal nostro organismo.

LA PIRAMIDE ALIMENTARE GIORNALIERA



La piramide alimentare è il simbolo dell'alimentazione sana ed equilibrata: un utile guida nella scelta quotidiana di ciò che mangiamo. La piramide è composta da diverse sezioni che contengono vari gruppi di alimenti dalla base verso l'alto:

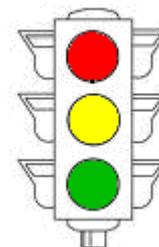
- 1) acqua e attività motoria
- 2) frutta e verdura,
- 3) cereali e derivati (pane e pasta), riso e tuberi,
- 4) latte e derivati (yogurt, formaggi),
- 5) carne, pollame, uova, pesce e legumi,
- 6) zuccheri aggiunti (dolci) e grassi da condimento (burro e olio)

Ogni gruppo deve essere presente nella nostra dieta giornaliera in rapporto alla dimensione della sua sezione. Alla base della piramide si trovano gli alimenti che possiamo assumere più liberamente, mentre al vertice quelli che dobbiamo limitare per l'elevato apporto di grassi e zuccheri.

IN MENSA SEGUI I COLORI DEL SEMAFORO



I piatti contrassegnati con il colore rosso sono:
piatti unici (pasta e fagioli, lasagne, pasta ripiene)
salumi (coppa, ciccioli, mortadella, salame)
fritture (cotoletta, anguilla, patate ...) e piatti con sughi elaborati
formaggi grassi (gorgonzola..)
piatti freddi di carne o pesce con salse a base di maionese
dolci (mascarpone, crema, torte farcite)



I piatti contrassegnati con il colore giallo sono:
primi piatti (pasta, riso, gnocchi, polenta) conditi con pomodoro o verdure o ragù di carne o pesce
carni e pesci magri o semigrassi con cotture alla piastra e/o al forno
polpette, crocchette e sformati al forno
salumi magri (prosciutto crudo e cotto bresaola e speck)
formaggi magri (fior di latte, mozzarella, stracchino, ricotta) o formaggi stagionati
uova sode o frittata
legumi



I piatti contrassegnati con il colore verde sono:
Pane tipo toscano senza sale oppure patate lesse o al forno
Minestrone di verdura
verdura consigliato ad ogni pasto
frutta consigliato ad ogni pasto

COMBINAZIONI CORRETTE:

Un rosso e tre verdi
Un giallo e tre verdi
Due gialli e tre verdi

Ricorda che le combinazioni alimentari in base ai colori devono rispettare il numero delle porzioni della piramide alimentare giornaliera.

ANCHE A CASA SCEGLIERE E PREPARARE BENE, CONVIENE !

Puoi già iniziare cominciando a far bene la spesa ed acquistando solo ciò che è utile e necessario alla tua alimentazione.

Segui la lista della spesa per evitare di comperare l'inutile risparmierai tempo, calorie e denaro. Preferisci prodotti freschi ed evita quelli pronti e confezionati ricchi in grassi aggiunti e additivi.

Per meglio orientarti nella scelta controlla il contenuto degli alimenti leggendo l'etichetta, troverai gli ingredienti elencati in ordine decrescente di quantità.

Leggere l'etichetta ti aiuterà a conoscere il prodotto, ad evitare ingredienti non desiderati e a



mettere a confronto diversi prodotti per valutarne qualità e convenienza.

Su molti prodotti confezionati puoi leggere anche l'etichetta nutrizionale che indica le calorie e le diverse componenti nutrizionali: proteine, zuccheri, grassi, fibre, sali minerali: ti aiuterà ad assumerne la giusta quantità tenendo sotto controllo carenze o eccessi alimentari.

Preferisci modalità di cottura semplici: al vapore, alla griglia, saltato in padella anti-aderente

senza aggiunta di grassi, in forno, al cartoccio, con ortaggi. Utilizza aromi o spezie, latte o vino per la cottura, contenendo al massimo l'uso di grassi animali.

Evita i cibi prefritti o altri prodotti pronti impanati prefritti e contenenti grassi saturi, dannosi alla salute, preferendo l'utilizzo di olio extra vergine d'oliva sempre a crudo.

Ricorda che il fabbisogno di sodio dell'organismo viene già coperto con quello contenuto naturalmente negli alimenti.

Riduci progressivamente l'uso di sale (cloruro di sodio) sia in cucina sia a tavola e limita l'uso di condimenti contenenti sodio (dado da brodo, ketchup, salsa di soia, senape).

E' consigliabile non superare i 6 g. di sale da cucina al giorno (1 cucchiaino), tenendo presente che $\frac{1}{4}$ di dado da brodo da solo ne fornisce 1,2 g , un cucchiaino da tavola di salsa di senape 1 g ed un cucchiaino di salsa di soia 0,9 g.

Ricorda la giornata alimentare è composta da almeno tre pasti più un eventuale spuntino durante i quali puoi consumare i vari tipi di alimenti seguendo le indicazioni della piramide alimentare, verifica le porzioni già consumate e completa la giornata con quelle mancanti.

Non saltare i pasti, non serve a risparmiare calorie e ti farà arrivare al pasto successivo eccessivamente affamato e vorace : è la strada maestra per ingrassare.

Il tempo dedicato al tuo pasto è importante: mangiare in fretta non aiuta la digestione il senso di sazietà si avverte dopo 20 minuti dalla fine del pasto.

- Mangia seduto a tavola apparecchiata
- Mastica bene
- Non svolgere altre attività mentre mangi (guardare la televisione, leggere il giornale)

Con la compilazione del diario alimentare settimanale puoi controllare i tuoi consumi quotidiani ed usufruire di uno strumento aggiuntivo per ricordare e correggere il tuo comportamento alimentare settimanale

Diario alimentare settimanale

CONTA PORZIONI:

Barra il numero che corrisponde alle porzioni consumate

GRUPPI ALIMENTARI	lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì	sabato	domenica
ACQUA n.8 bicchieri	n.	n.	n.	n.	n.	n.	n.
FRUTTA E VERDURA	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
CEREALI	1 2 3 4	1 2 3 4	1 2 3 4	1 2 3 4	1 2 3 4	1 2 3 4	1 2 3 4
CARNE UOVA PESCE	1 2	1 2	1 2	1 2	1 2	1 2	1 2
FORMAGGIO massimo 2 volte alla settimana	n.	n.	n.	n.	n.	n.	n.
LATTE E YOGURT	1 2	1 2	1 2	1 2	1 2	1 2	1 2
OLIO Extra vergine d'oliva	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3
Zuccheri	1 2	1 2	1 2	1 2	1 2	1 2	1 2
Attività fisica svolta in minuti							

La salute e' una questione di QUALITA'

CONSUMA SEMPRE AD OGNI PASTO



ACQUA + VERDURA DI STAGIONE + FRUTTA DI STAGIONE

FACCIAMOCI GUIDARE DAI COLORI (rosso, giallo-arancione, verde , viola e bianco) per assicurarci la giusta varietà quotidiana (**5 porzioni di VERDURA E FRUTTA** di 5 colori diversi) ricordando di preferire ortaggi e frutti di stagione, più ricchi di sostanze nutritive e più convenienti.

				
BLU/VIOLA melanzane, frutti di bosco, uva rossa, prugne, fichi, radicchio...	VERDE insalata, prezzemolo, basilico, asparagi, broccoli, spinaci, zucchine, kiwi, uva	BIANCO cavolfiore, cipolle, aglio, funghi, finocchi, mele, pere...	GIALLO/ARANCIONE arance, pesche, albicocche, melone, carote, zucca, mais	ROSSO pomodori, ravanelli, peperoni, rape, anguria, ciliegie, mele, fragole.....

La salute è anche una questione

di QUANTITA' traduci LE TUE SCELTE IN PORZIONI

e **CONTA LE porzioni GIORNALIERE** di.....

FRUTTA E VERDURA

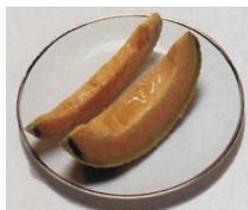
Ne hai a disposizione fino a **5 AL GIORNO**

1 PORZIONE DI VERDURA EQUIVALE A:



- **1 PIATTO DI VERDURA COTTA** (fagiolini, cicoria, bietole, spinaci, melanzane, peperoni, verza, cavolfiore, zucchine, carciofi, ecc.....)
- **1 PIATTO DI VERDURA CRUDA** (insalata, pomodori, carote, ecc.....)
- **1 PIATTO DI MINISTRONE DI SOLA VERDURA** (passato di verdura, crema di carote, zucchine, ecc....)

1 PORZIONE DI FRUTTA EQUIVALE A



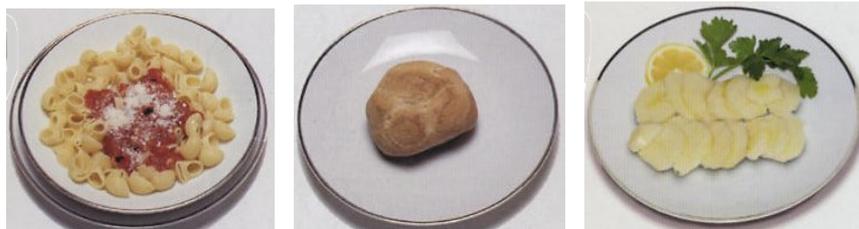
- **1 PIATTO DI FRUTTA FRESCA** (una mela, una pera, tre albicocche, melone, fragole, ciliegie...)
- **1 PIATTO DI MACEDONIA FRESCA**

CONTA LE porzioni GIORNALIERE di.....

CEREALI

Ne hai a disposizione fino a **4 PORZIONI** al giorno

1 PORZIONE DI CEREALI EQUIVALE A:



- 1 PIATTO DI PASTA (RISO, GNOCCHI) si consiglia il consumo 1 volta al giorno
- 1 PANINO (1 PACCHETTO DI CRACKERS, 1 PACCHETTO DI GRISSINI)
- 1 PIATTO DI PATATE

E ALTRI ANCORA.....

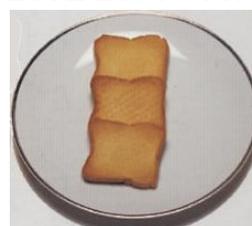
2-4 BISCOTTI



3 CUCCHIAI DI CEREALI



3-4 FETTE BISCOTTATE



1 FETTA DI CIAMBELLA



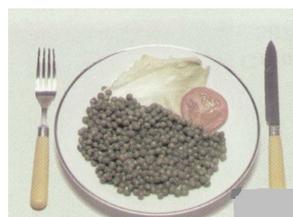
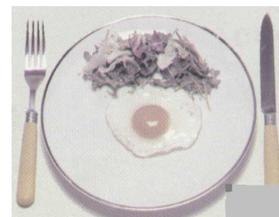
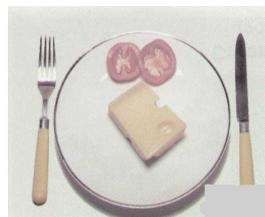
CONTA LE porzioni GIORNALIERE di.....

PIETANZE

Ne hai a disposizione fino a **1-2 PORZIONI** al giorno

1 PORZIONE DI PIETANZA EQUIVALE A:

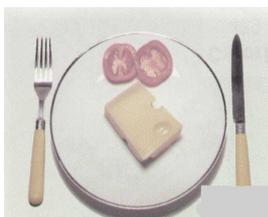
- 1 PIATTO DI CARNE
- 1 PIATTO DI FORMAGGIO
- 1 PIATTO DI PESCE
- 1 PIATTO A BASE DI UOVA
- 1 PIATTO DI LEGUMI



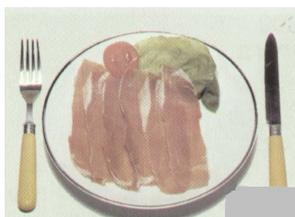
Ricordati che al giorno ne hai a disposizione fino a 1-2 porzioni.

COME REGOLA GENERALE **EVITA** IL CONSUMO DI DUE PIETANZE NELLO STESSO PASTO:

1 PORZIONE DI AFFETTATO + 1 PORZIONE DI FORMAGGIO



+



CONTA LE porzioni GIORNALIERE di.....

PIATTI CON PIU' GRUPPI ALIMENTARI

Attenzione ai piatti con ingredienti che fanno parte di più gruppi alimentari:

1 PIATTO DI CANNELLONI (CON RICOTTA O CARNE)



1 PORZIONE DI CEREALI + 1 PORZIONE DI PIETANZA

1 PIATTO DI TAGLIATELLE AL RAGU'



1 PORZIONE DI CEREALI + ½ PORZIONE DI PIETANZA

1 PIATTO DI SPAGHETTI ALLA CARBONARA



1 PORZIONE DI CEREALI + 1 PORZIONE DI PIETANZA

1 PIATTO DI RAVIOLI (CON RICOTTA O CARNE)



1 PORZIONE DI CEREALI + 1 PORZIONE DI PIETANZA

1 PIATTO DI INSALATA DI RISO (CON TONNO,. UOVA, ECC...)



1 PORZIONE DI CEREALI + 1 PORZIONE DI PIETANZA

1 PIATTO DI TORTELLINI (asciutti o in brodo)



1 PORZIONE DI CEREALI + 1 PORZIONE DI PIETANZA

LO stesso deve essere tenuto in considerazione per LASAGNE, CREPS FARCITE, PASTA AL FORNO, ecc.....

1 PIATTO DI MINISTRONE DI VERDURA CON PASTA O RISO



1 PORZIONE DI CEREALI + 1 PORZIONE DI VERDURA

1 PIATTO DI PASTA E FAGIOLI (o altri legumi come: piselli, ceci, ecc....)



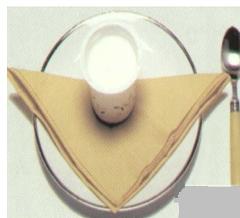
1 PORZIONE DI CEREALI + 1/2 PORZIONE DI PIETANZA

CONTA LE porzioni GIORNALIERE di.....

LATTE E YOGURT

Ne hai a disposizione 1-2 PORZIONI al giorno

1 PORZIONE DI LATTE E YOGURT EQUIVALE A:

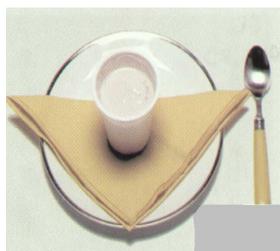


- 1 TAZZA DI LATTE PARZIALMENTE SCREMATO O TOT. SCREMATO
- 1 BICCHIERE DI LATTE INTERO
- 1 VASETTO DI YOGURT AL NATURALE SENZA ZUCCHERO

CONTA LE porzioni GIORNALIERE di.....

I PIATTI CON PIU' GRUPPI ALIMENTARI

1 VASETTO DI YOGURT ALLA FRUTTA



1 PORZIONE DI LATTE + 1 PORZIONE DI ZUCCHERI

CONTA LE porzioni GIORNALIERE di.....

ALIMENTI DA CONDIMENTO

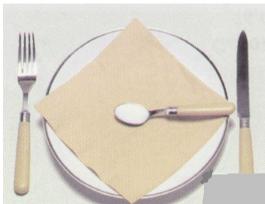
Ne hai a disposizione fino a 3 PORZIONI al giorno

1 PORZIONE DI GRASSI EQUIVALE A:



1 CUCCHIAIO DA TAVOLA D' OLIO

1 PORZIONE DI ZUCCHERI EQUIVALE A

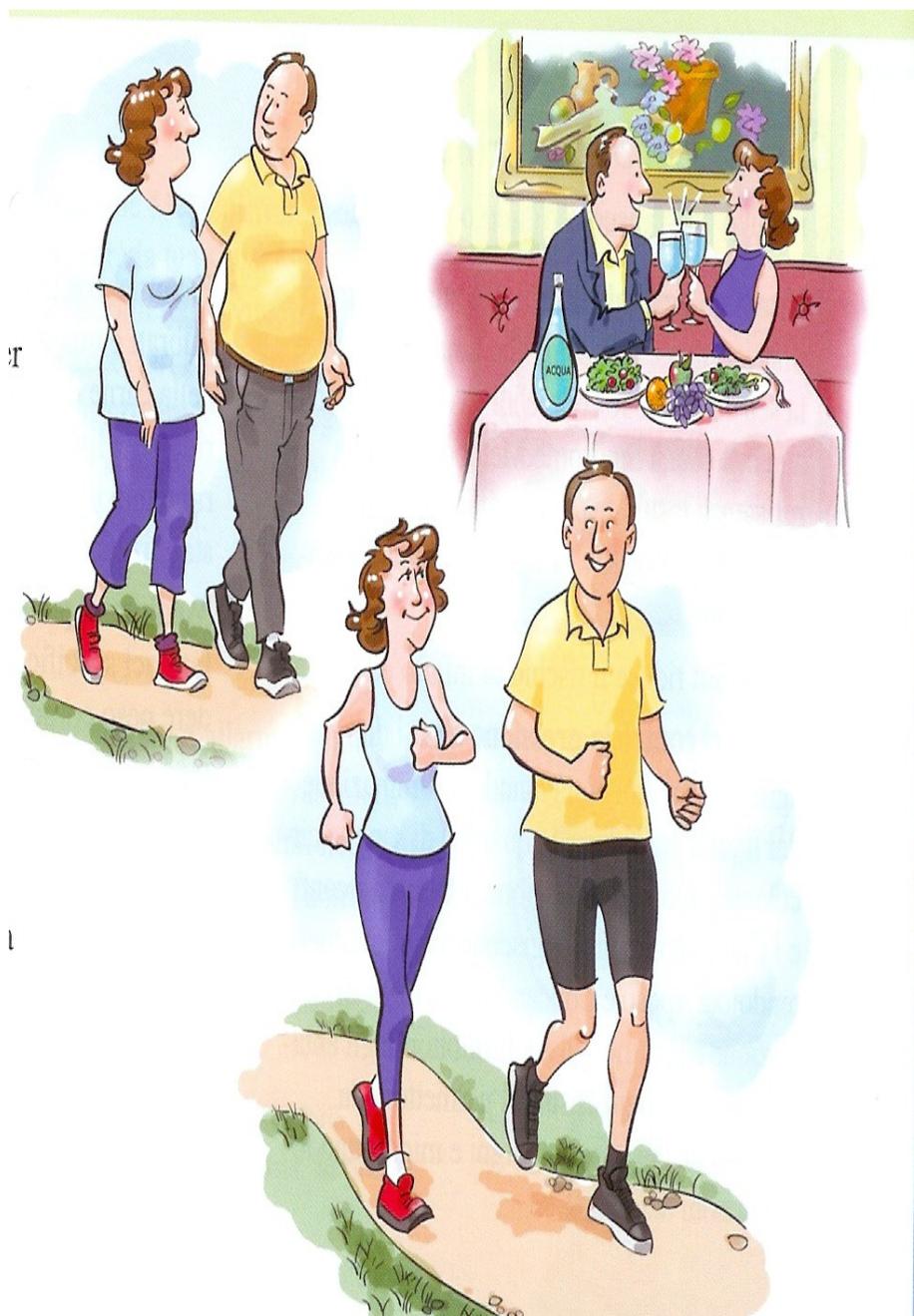


1 CUCCHIAINO DI ZUCCHERO

Se la sedentarietà è una delle cattive abitudini del nostro tempo, l'attività fisica praticata regolarmente è in grado di mantenerti in buona salute riducendo la comparsa di molte malattie.

GUIDA AD UNA SALUTARE ATTIVITA' FISICA

Muoviti di più ogni giorno: cammina o va in bicicletta invece di usare l'auto, sali e scendi le scale piuttosto che servirti dell'ascensore, esegui personalmente qualche lavoro domestico o manuale, pratica un'attività sportiva.



L'attività fisica regolare, la riduzione del consumo di sale, una dieta bilanciata, la riduzione del consumo di alcol sono un aiuto essenziale per tenere sotto controllo il peso e lo stress, inoltre insieme all'astensione dal fumo sono valido un aiuto per prevenire: ipertensione e malattie cardiovascolari in genere, diabete, diverse forme di tumori, disturbi delle articolazioni e muscolari, ansia e depressione.

L'attività utile per la salute è soprattutto quella di **tipo aerobico** aumenta la richiesta di ossigeno da parte del corpo e il carico di lavoro di cuore e polmoni, rendendo la circolazione più efficiente. Attività aerobiche sono: la camminata veloce, andare in bicicletta, nuotare, ma anche fare le scale o svolgere alcuni lavori domestici attività che ben si conciliano con la tua giornata lavorativa, famigliare e sociale.

1) Ogni volta che puoi **vai a piedi o in bici** e cerca di allungare il percorso con qualche deviazione.

2) Se sei costretto ad usare il **bus o l'auto scendi due fermate prima o parcheggia lontano** dal luogo di destinazione.

3) **Limita le attività sedentarie** del tempo libero come usare il computer, giocare coi videogiochi o guardare la televisione.

Usa la cyclette, il vogatore o il tapis roulant mentre guardi la TV

Usa il meno possibile i telecomandi (Tv, portone di casa.....)

Durante le attività sedentarie del tempo libero, cerca di non stare seduto continuamente per più di 30 minuti.

4) **Gioca attivamente coi tuoi figli** (non limitarti a guardarli) recuperando i giochi della tradizione: ruba bandiera, quattro cantoni, nascondino...

Un'attività fisica regolare fin da bambini incrementa il picco di massa ossea ed aiuta a mantenerla in tarda età, prevenendo l'osteoporosi.

5) Approfitta della **pausa lavoro** per fare una **passeggiata**.

6) **Fare le scale** è un modo semplice per aumentare il movimento quotidiano e migliorare la tua salute. Ti aiuta a mantenere l'efficienza dell'apparato cardiovascolare, del metabolismo, la forza muscolare delle gambe e combatte la perdita di calcio delle ossa.

7) Ricorda di mantenere uno **stile di vita fisicamente attivo anche a casa**, dedicati personalmente ai lavori domestici (rifare i letti, lavare i pavimenti, pulire i vetri, lavare la biancheria a mano, pulire e battere i tappeti), al giardinaggio o all'orto, lavare l'automobile, fare bricolage.

8) A completamento dell'attività fisica legata alle attività quotidiane per stare bene e mantenerti in salute **cammina ogni giorno almeno 30 minuti di buon passo**.

Non rimandare ancora, comincia subito!

Se sei poco allenato puoi iniziare con una passeggiata a passo svelto partendo da 10-15 minuti ed aumentando progressivamente di 5 minuti fino ad arrivare ad un minimo di 30 minuti al giorno.

Questo tipo di movimento è generalmente accessibile a tutti e non richiede grandi impegni economici e di tempo, fatta eccezione per un paio di scarpe comode.

Ritagliarsi questi 30 minuti al giorno è importante per la salute e deve rientrare nelle normali abitudini al pari dell'igiene della persona.

E' più facile farlo in compagnia di un amico, di un familiare, del tuo cane...

9) Se intendi **rimetterti in tuta e scarpe da ginnastica dopo anni di vita sedentaria** puoi iniziare con attività che comportano uno sforzo leggero effettuandole 3- 4 volte la settimana per almeno 20 minuti. In tal modo si riattiva il metabolismo e si bruciano calorie. Questo tipo di allenamento, di media-bassa intensità, consente di bruciare calorie utilizzando i grassi e salvaguardando le masse muscolari.

I maggiori benefici per l'organismo ed in particolare per l'apparato cardiocircolatorio derivano dalle attività che utilizzano l'ossigeno, scegliendo tra attività sportive amatoriali individuali o di squadra, fitness all'aperto o in palestra.

Per capire se lo sforzo è commisurato al grado di allenamento ci si può affidare alla "prova della conversazione": l'intensità dello sforzo non deve essere tale da impedire di sostenere una reale (o ipotetica) conversazione.

Più che l'intensità e la durata del lavoro è importante il volume totale che può essere frazionato in vari momenti della giornata e nell'arco della settimana.

Prima di intraprendere un programma di attività fisica impegnativo come scegliere di dedicarsi ad un nuovo sport, riprendere uno sport dopo anni di inattività è bene consultare il proprio medico o il medico dello sport che potrà indicare i parametri corretti cui attenersi per raggiungere e mantenere obiettivi adeguati ad età, stato di salute, forma fisica.

10) Un'attività fisica di sufficiente intensità è in genere accompagnata da una leggera sudorazione. Sono indicati **abiti comodi per il movimento** e che consentano l'eliminazione del sudore, da evitare tute o pancere tali da provocare una sudorazione eccessiva che provoca perdita di acqua e sali minerali ed una falsa idea di dimagrimento.

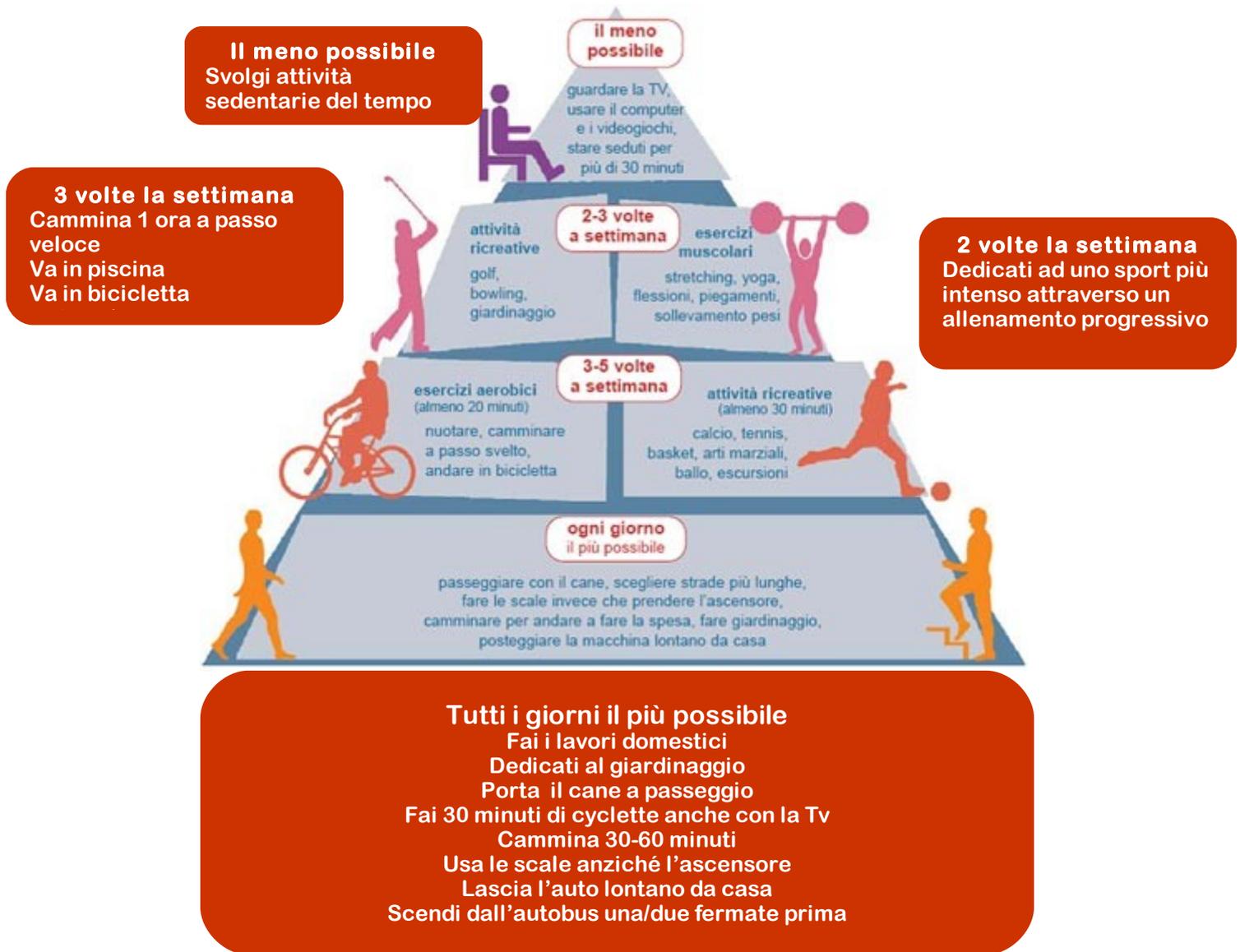
Meglio praticare l'attività fisica indossando **scarpe comode**, con tacco non superiore ai 3-4 cm e soles moderatamente flessibili. Scegliere percorsi non accidentati e ben illuminati, preferendo, se possibile, il suolo in terra battuta od erba.

E' importante evitare di fare attività fisica in luoghi ove la temperatura e l'umidità sono elevate e nelle giornate in cui sono segnalati elevati tassi di inquinamento atmosferico (ozono e polveri sottili)

L'obiettivo finale è raggiungere i 10.000 passi al giorno.....

Incomincia con 5-6.000 passi che caratterizzano un'attività moderata sufficiente per vincere la sedentarietà e mantenerti in salute, il contapassi (pedometro) è uno strumento utile per misurare i tuoi progressi.

LA PIRAMIDE DELL' ATTIVITA' FISICA



(modificato da © Cnesps - Istituto Superiore di Sanità – 2008)

La **sedentarietà** è un fattore di rischio per le malattie cardiovascolari, il diabete e i tumori. Quindi un'attività fisica regolare è uno degli elementi più importanti per mantenersi in buona salute.

Con la pratica di un'attività fisica regolare il cuore diventa più robusto e resistente alla fatica.

Praticare esercizio fisico moderato in modo regolare:

- aiuta a perdere il peso in eccesso
- migliora la pressione arteriosa
- brucia i grassi e migliora il tasso di colesterolo nel sangue
- aiuta a prevenire e controllare il diabete
- è un ottimo antistress
- fa diminuire la voglia di fumare
- è un buon modo per socializzare
- è il miglior cosmetico.

Per arrivare a **30 minuti di attività fisica moderata al giorno** è sufficiente:

- andare a lavorare a piedi o in bicicletta
- evitare la macchina per piccoli spostamenti
- organizzare una passeggiata con gli amici o una corsa nel parco
- fare le scale invece di prendere l'ascensore
- scendere prima dall'autobus
- dedicarsi al giardinaggio o ai lavori di casa
- andare a ballare o giocare con i bambini.

Non è mai troppo tardi per cominciare a muoversi, non c'è un livello minimo per avere dei benefici: un po' di attività è meglio di niente. E i benefici cominciano non appena si inizia a essere più attivi.

Ogni settimana prova ad aumentare il livello della tua attività fisica. Ecco come cominciare...

Se sei inattivo (raramente svolgi attività fisica)

- Aumenta il numero di attività giornaliere che sono alla base della piramide:
- fai le scale invece di prendere l'ascensore
- nascondi il telecomando e alzati dalla poltrona ogni volta che cambi canale
- cammina di più: attorno alla casa, in giardino
- fai stretching mentre sei in fila
- sfrutta ogni occasione per camminare.

Se sei discontinuo (svolgi attività fisica non regolare)

- Cerca di diventare più costante dedicandoti alle attività indicate al centro della piramide:
 - ✓ trova attività che ti piacciono
 - ✓ pianifica le attività da svolgere nell'arco della giornata
 - ✓ poniti obiettivi realistici.

Se sei costante (fai attività fisica almeno quattro volte a settimana)

- Scegli attività dall'intera piramide e, se ti annoi:
 - ✓ cambia la tue attività quotidiane
 - ✓ prova nuove attività.