

L' ALIMENTAZIONE EQUILIBRATA

Dimensioni del problema

- l'alimentazione scorretta è una delle prime **cause di malattia evitabili** nei Paesi occidentali. Nei paesi in via di sviluppo invece l'alimentazione è insufficiente e costituisce la prima causa di morte.

Alcune malattie legate ad una scorretta alimentazione



- Patologia cardiaca e vascolare
es. INFARTO E ICTUS
Il colesterolo in eccesso si deposita lungo la parete dei vasi sanguigni provocando il restringimento del vaso stesso.
La quantità di sangue che riesce a passare è ridotta e ciò comporta una insufficiente ossigenazione dell'area interessata: se si tratta del cuore o del cervello ciò può provocare INFARTO O ICTUS
- Aumento della **PRESSIONE ARTERIOSA (P.A.**
normale=120/80)
- **OSTEOPOROSI** (provocata da carenza di calcio)
- **DIABETE** (provocato da eccesso di zuccheri)

Aspetti del problema



- **qualità:** consumo di alimenti associati allo sviluppo di patologie:
grassi saturi di origine animale (burro, strutto, lardo, panna) carni conservate e processate, alimenti salati, alimenti ricchi di colesterolo, scarse fibre, eccesso di zuccheri semplici...
- **quantità:** eccessivo introito calorico
→ rischi legati al sovrappeso e all'obesità

Gli errori più frequenti nella nostra alimentazione

- Eccesso calorico: si mangia troppo!
- Eccesso di zuccheri semplici (bibite, dolci, merendine)
- Eccesso di grassi e proteine animali (troppo formaggio, carne, uova)
- Carenze di fibra alimentare (cereali, legumi, verdure)



1. Innanzi tutto controlla il peso e mantieniti attivo



- Pesati una volta al mese per controllare che il tuo peso resti normale. Il peso ideale deve essere proporzionale all'altezza: tanti kg quanti sono i cm sopra il metro.
- Fai attività fisica: almeno 1 ora al giorno di movimento leggero (es. camminare)



2. Grassi? Quanti e quali

- Condisci con olio di oliva extravergine (meglio crudo) e riduci i condimenti di origine animale (burro panna ragù)
- Evita i fritti “fuori casa”, perché l’olio viene cotto più volte
- Pesce 1-2 volte alla settimana
- Usa latte parzialmente scremato, contiene meno panna
- Pochi prodotti confezionati: contengono grassi “saturi”



3. Più cereali, ortaggi e frutta



- Consuma regolarmente pane pasta e riso meglio se integrali
- Ogni giorno frutta e verdura ai pasti e un frutto ore 10 e 17
- Più legumi, anche secchi o surgelati, condendoli poco: fagiolini, fagioli, lenticchie, piselli
Contengono ferro-proteine-fibre



4. Zucchero e dolci: quanti e quali?

- Limita il più possibile bevande zuccherate e dolci: hanno molte calorie e causano carie
- Quando mangi dolci preferisci quelli da forno, (crostata): hanno più carboidrati e meno grassi.
- Marmellate, miele, creme da spalmare: solo al mattino, quando serve più energia



5. Il sale: meglio non eccedere

- Abituati a salare poco: dopo un iniziale periodo di insoddisfazione troverai che il sapore dei cibi si avverte meglio. Il sale aumenta la pressione sanguigna
- Sostituisci il sale con spezie aromatiche (sesamo, rosmarino, pepe, basilico) per dare sapore ai cibi
- Pochi insaccati, contengono grassi e sale, poche patatine fritte, assorbono molti grassi durante la cottura, pochi snack salati, prodotti in salamoia o sotto sale



5. Il sale: meglio non eccedere

- La dose giornaliera di sale consigliata=3gr
- Una porzione di brodo fatto con $\frac{1}{2}$ dado contiene 1 gr di sale
- Altra fonte di sale è il pane



6. Non bere alcolici



- L'alcol è tossico per l'organismo umano
- Possono esserci benefici solo 2 bicchieri di vino al giorno durante i pasti. Fuori pasto fa male, soprattutto i superalcolici



6. Non bere alcolici

In particolare niente alcool:

1) Nell'infanzia e nell'adolescenza:

- imperfetta capacità di metabolizzare l'alcool
- prima si inizia a bere e maggiore è il rischio di abuso.

2) In gravidanza e in allattamento:

- L'alcool arriva facilmente al feto e nel latte materno, rischiando di provocare seri danni al bambino

7. Mangia in modo vario

- Piatti “completi” sono considerati I PRIMI a base di CEREALI E LEGUMI
- Comunque variare il più possibile la dieta per venire incontro alle complesse necessità dell’organismo



Come variare



- Preferire prodotti meno raffinati e più ricchi in fibre, cioè integrali: pasta, pane, cereali integrali.
- Favorire l'uso dei legumi associati ai cereali:
esempio pasta e ceci – riso e piselli – pasta e fagioli
- Inserire il pesce tre volte la sett.: è nutriente e ricco di Omega3
- Ridurre il consumo di carni rosse e insaccati (ricchi di grassi e sale)
meglio le carni bianche (pollo, tacchino e coniglio), due volte/sett.
- Preferire latte parz. scremato al latte intero e usare formaggi freschi, non stagionati (ricotta, crescenza), poveri di grassi.
Mentre i formaggi stagionati (grana e gorgonzola) sono ricchi di grassi

Nutrienti o principi nutritivi

Alimenti che servono

nutriente	funzione
PROTEINE: carne, pesce, legumi, latte	Costruzione, accrescimento riparazione (negli adulti)
CARBOIDRATI: pane, pasta, polenta	energetica
GRASSI: carne rossa, panna, burro, olio, strutto	energetica di riserva. Se in eccesso ingrassano
VITAMINE: frutta, verdura	antiossidante
SALI MINERALI: frutta, verdura	Regolatrice
acqua	Trasporto, regolazione



CENTRO BERGAMASCO DI
EDUCAZIONE ALLA SALUTE

I gruppi di nutrienti ALIMENTI ESSENZIALI

1. i carboidrati

Progetto promosso dalla Direzione
Sanitaria dell'ASL di Bergamo

Carboidrati: cosa sono

- Principale fonte energetica facilmente utilizzabile dall'organismo. Comprendono: zuccheri semplici (da cucina e fruttosio) zuccheri complessi, amidi (pasta, riso, orzo, patate, pane, polenta)
- Sono utilizzati rapidamente dall'organismo

Zuccheri e carie

Il rischio di carie dentarie **dipende da:**

- frequenza del consumo di zuccheri
- tempo di permanenza in bocca prima di lavarsi i denti

Per **ridurre il rischio** di carie:

- -limitare il consumo di dolci (anche bibite)
- -lavare correttamente i denti dopo aver consumato alimenti, specie se dolci
- -fluoro e di calcio per favorire la formazione di uno smalto compatto e resistente (uova e latte)

Carboidrati: dove si trovano

Carboidrati semplici (zuccheri)	Carboidrati complessi
<ul style="list-style-type: none">• Dolci e bevande zuccherate• Frutta◦ Zucchero da cucina	<p>Cereali e derivati:</p> <ul style="list-style-type: none">• Pasta• Riso• Pane• Patate• Corn flackes



I gruppi di nutrienti

2. i grassi

grassi: cosa sono

Costituenti fondamentali dell'organismo oltre che deposito di energia

Utilizzo lento ma elevata produzione di energia

E' utile distinguerli in:

- **saturi** (burro, lardo, strutto): gli atomi di carbonio sono uniti da legami semplici, che possono aprirsi e ossidarsi
- **insaturi** (olio di oliva, olio di semi, omega 3 del pesce): hanno una elevata stabilità, fluidificano il sangue

grassi: dove si trovano

Grassi saturi cattivi	Grassi insaturi buoni
Burro Lardo Strutto Margarine Olio di palma	Olio di oliva Grassi di pesce: omega3 Oli di semi di arachidi



Il colesterolo

Livello di Colesterolo nel sangue=200 mg/dl

Colesterolo buono (HDL) = > 50

Colesterolo cattivo (LDL) = < 150

Negli alimenti le quantità di colesterolo variano da 3 mg (1 bicchiere di latte scremato) a 180 mg (1 uovo), fino agli oltre 2000 mg (1 hg di cervello di bovino)

Il colesterolo cattivo contenuto negli alimenti aumenta i livelli di colesterolo nel sangue: l'organismo ne utilizza una piccola quantità. Il colesterolo in eccesso si deposita lungo la parete dei vasi sanguigni ostruendoli (INFARTO E ICTUS)



l'olio ideale per friggere

È l'olio d'oliva, per il suo alto punto di fumo: brucia a 180°

Anche l'olio di semi di arachidi ha un alto punto di fumo e può essere l'eventuale alternativa all'olio di oliva

L'olio fritto sviluppa idrocarburi che sono cancerogeni

Attenzione ai fritti fuori casa: spesso lo stesso olio viene utilizzato più di un volta



Oli per friggere

- Evitare tassativamente la pratica della ricolmatura (aggiunta di olio fresco all'olio usato): l'olio fresco si altera molto più rapidamente a contatto con l'olio usato
- Le bottiglie di olio ed i grassi di riserva devono essere protetti dalla luce.



grassi idrogenati

•L'OMS nel 2004 ha consigliato la eliminazione dei grassi idrogenati dalla dieta quotidiana: margarina e oli di semi vari (non si sa quali siano i semi vari)

°Controllare le etichette dei biscotti, dolci, merendine, pasticceria, surgelati. Potrebbero contenerli



I gruppi di nutrienti

3 . le proteine

proteine: cosa sono

Substrato per la crescita, nei bambini e adolescenti
Ricostruzione dei tessuti per adulti e anziani

In base al contenuto di proteine essenziali:

- proteine ad alta qualità: latte vaccino, uova, carne di manzo, pesce (tutte le p. essenziali)
- proteine a qualità intermedia: riso, patate, avena, soia (contengono alcune proteine essenziali)
- proteine a bassa qualità: tapioca, gelatina, piselli, farina di cereali, farina bianca (poche p.e.)

Proteine: dove si trovano

Proteine animali	Proteine vegetali
<ul style="list-style-type: none">• Carne• pesce• Uova• Latte• Latticini	<ul style="list-style-type: none">• Legumi (fagiolame e lenticchie)• Cereali (riso, farro, orzo)



I gruppi di nutrienti

4 e 5. vitamine e sali minerali

Vitamine e sali: dove si trovano



I prodotti ortofrutticoli sono un'ottima fonte di **vitamine, antiossidanti.**

Un'alimentazione ricca di frutta e verdura è un segreto per assicurarsi la grande varietà di Sali e vitamine di cui l'organismo ha bisogno.

Alimenti protettivi



- **Pesce** per l'apporto di omega 3
- **Frutta e verdura** per l'apporto di fibra, sali minerali, vitamine e Phitochemicals (acidi organici, polifenoli, oligosaccaridi)
- **Legumi** per l'apporto di fibra



- e verdura**
- . VITAMINE**
 - . SALI MINERALI**
 - . ANTIOSSIDANTI**
 - . FITOESTROGENI**
 - . FIBRA DIETETICA**



Sostanze ad azione protettiva: gli omega 3



Acidi grassi poliinsaturi, considerati fattori vitamino-simili perché il nostro organismo non è in grado di sintetizzarli ed è costretto ad introdurli con la dieta.

Esercitano un'azione di controllo su molte funzioni fisiologiche (aggregazione piastrinica e pressione arteriosa)

Sostanze ad azione protettiva

L'olio extravergine d'oliva è un acido grasso poliinsaturo. Deve essere introdotto nell'organismo in ragione di 30 gr/die=3 c. Riduce anche il colesterolo cattivo nel sangue.

Non è dimostrato che gli integratori in commercio possano dare gli stessi effetti benefici di frutta e vegetali.

Sostanze ad azione protettiva: phitochemicals



**Sono composti organici di origine
vegetale che proteggono l'organismo
con diversi meccanismi:**

- **azione antiossidante nei confronti dei radicali liberi**
- **protezione degli acidi grassi polinsaturi**
- **sviluppo di una flora batterica intestinale favorevole alla salute dell'organismo**