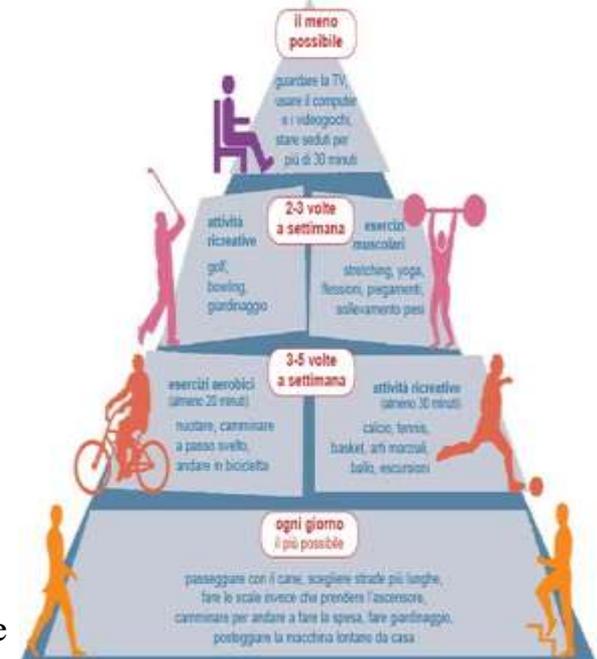


# L' ALIMENTAZIONE EQUILIBRATA 2

# dieta e stile di vita

Alimentazione sana non vuol dire priva di gusto.

Semplici indicazioni per mangiare meglio e con gusto, nel rispetto delle tradizioni alimentari del nostro paese, realizzando, quindi, una alimentazione sana ed equilibrata

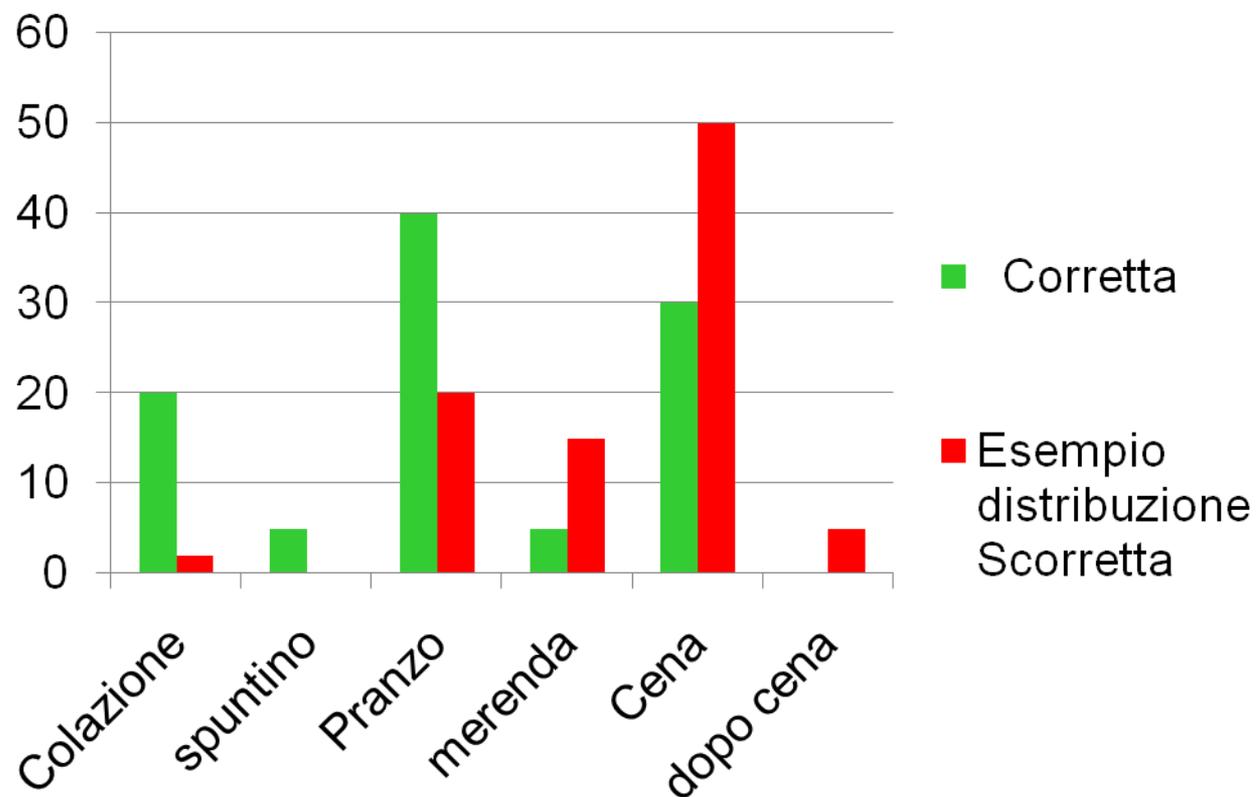


a Direzione  
Bergamo

# dieta?

colazione	spuntino	pranzo	merenda	cena
				
274	78	836	181	579
				
348		652	875	1650

## Distribuzione % delle calorie nella giornata





# IL PROBLEMA DELLA QUANTITA'

OVVERO PORZIONI E CALORIE

Progetto promosso dalla Direzione  
Sanitaria dell'ASL di Bergamo

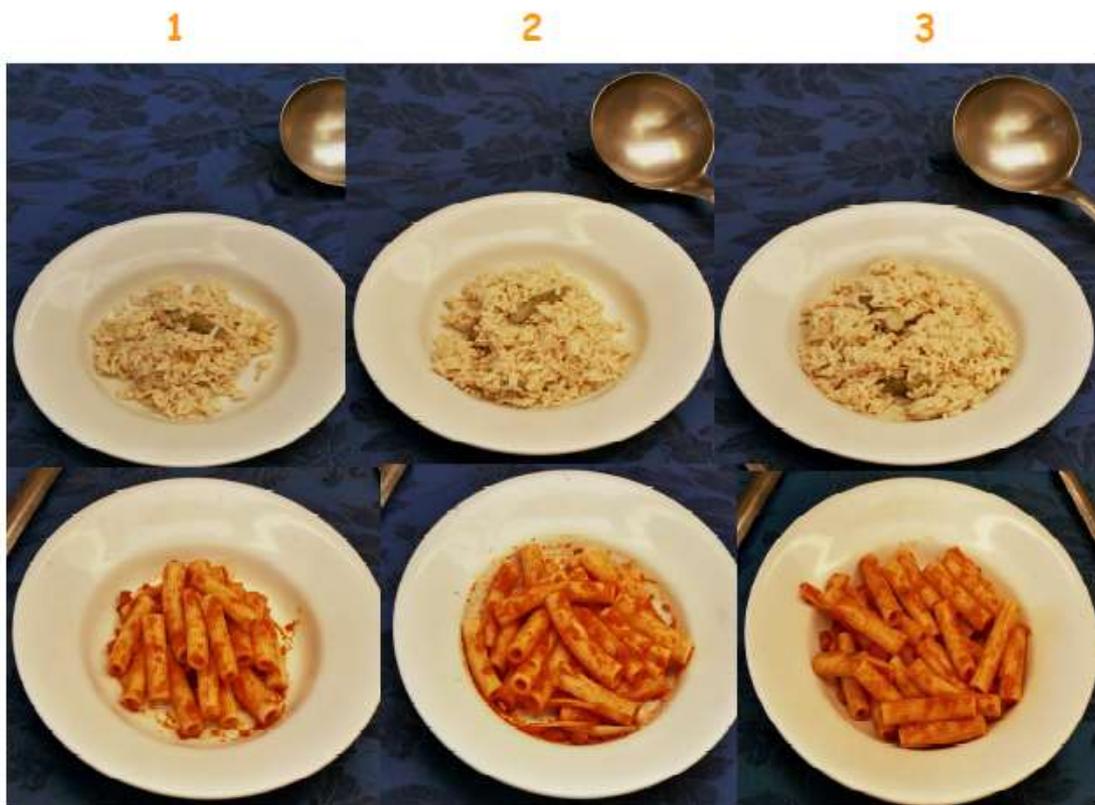
# Fabbisogno calorico giornaliero (in kcal)

					
<b>1400</b>	<b>2000</b>	<b>2350</b>	<b>2050-3050</b>	<b>2050-2900</b>	<b>1700-2000</b>

# Consumo di Kcal in un'ora

						
<b>50</b>	<b>120</b>	<b>220</b>	<b>300</b>	<b>350</b>	<b>500</b>	<b>580</b>

# porzione di riso/pasta



1. Infanzia=60gr
2. Adulti=80gr
3. Adolescenti=100gr

# porzione di carne bianca



1

Infanzia  
grammi 80

Adulti  
grammi 100

Adolescenti  
grammi 110



2



3

# porzione di pesce



**Infanzia**  
grammi 110  
**Adulti**  
grammi 150  
**Adolescenti**  
grammi 160

# porzione di formaggio



Infanzia

grammi 40

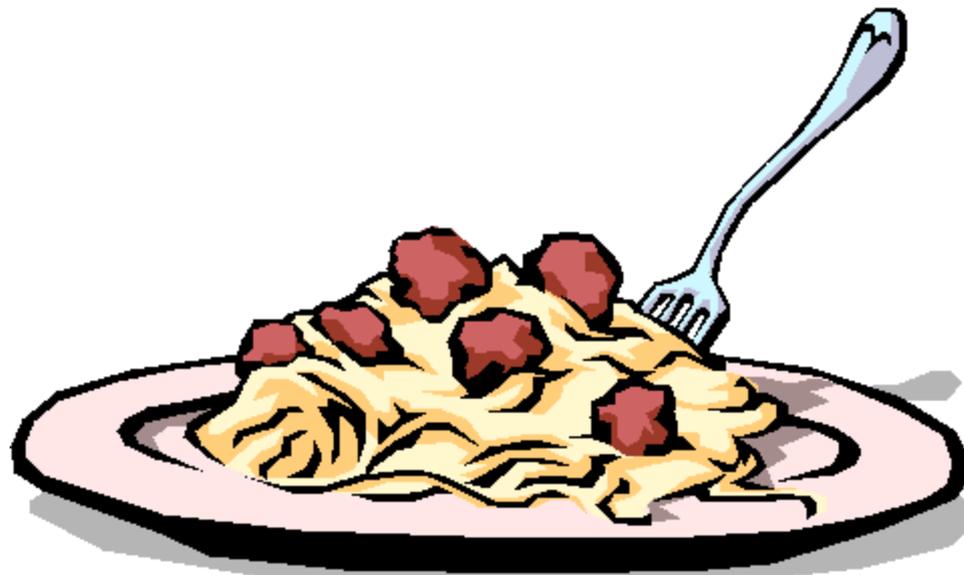
Adulti

grammi 50

Adolescenti

grammi 60

Ed ora mettiamo alla prova  
le vostre conoscenze



Progetto promosso dalla Direzione  
Sanitaria dell'ASL di Bergamo

# A colazione è piacevole mangiare biscotti ma...

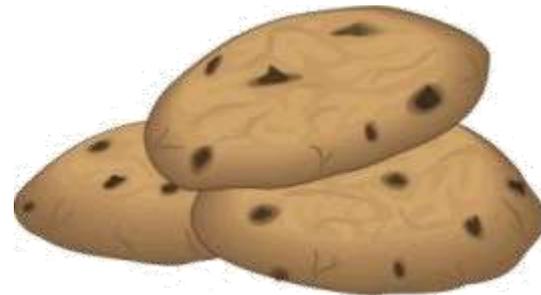
- Sono ricchi di zuccheri semplici
- I biscotti frollini, in particolare (ma non solo), hanno un contenuto di grassi rilevante
- Questo comporta un aumento della densità calorica
- Le fette biscottate sono più dietetiche

# Mettiamo a confronto fette biscottate e biscotti frollini

- 3 fette biscottate  
apportano circa  
...**100**..... Kcal



- Mentre 3 biscotti  
frollini apportano circa  
Kcal **150**



# E le brioches?



- Una brioche alla crema pesa circa 60g ed ha circa  
.....**240**..... Kcal

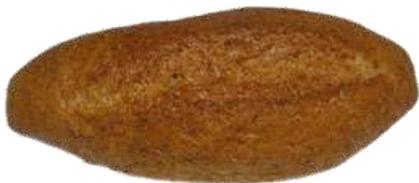
# Confrontiamo il Pane con i suoi simili

- Un panino tipo  
ROSETTA 60g



**Kcal 160**

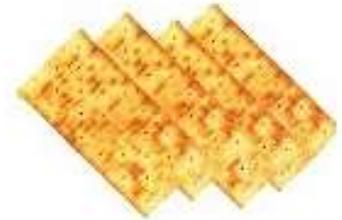
- Un panino integrale  
60g



**Kcal 130**

- Due pacchetti di  
crackers 60g

**Kcal 250**



- 3 pacchettini di  
grissini 45g

**Kcal 190**



# Quanto incide il metodo di cottura sulle calorie?

- 200g di patate apportano 170 kcal
- se lesse il loro potere calorico non cambia
- E se vengono fritte?



380 Kcal

Perché in cottura assorbono olio

# Altri esempi

- 150g Bistecca ai ferri

190 Kcal

- 200g pesce al cartoccio

170 Kcal

- 2 uova sode o coque

140 Kcal

- 150g carote lesse

50 Kcal

- 150g Bistecca **al burro**

270  
.....

Kcal

- 200g pesce **fritto**

350  
.....

Kcal

- 2 uova **al tegamino**

220  
.....

Kcal

- 150g carote **al burro**

120  
.....

Kcal

# Cosa Beviamo??

- Acqua

0 Kcal



- Birra 300 ml

100 Kcal



- Vino 125 ml

95 Kcal



- Grappa 40 ml

100 Kcal



# E le bibite??

Coca Cola

130 Kcal



Aranciata

130 Kcal



The freddo 250 ml

100 Kcal

Gassosa

140 Kcal



Bevande light

0 Kcal

Attenzione

ai DOLCIFICANTI

Succo di Frutta 200 ml

110 Kcal



L'aperitivo è un'abitudine, un punto d'incontro per amici, trovarsi e parlare, bere e gustare qualche stuzzichino...

Ma quante calorie si assumono?

# Quello che beviamo

- Un bicchiere di vino come abbiamo già visto è circa **100 kcal**, e gli altri aperitivi?
- Un aperitivo analcolico alla frutta da circa 200 ml ha all'incirca **120 kcal**



- Un aperitivo alcolico da circa 150 ml ha all'incirca **300 kcal**



# Quello che mangiamo



Pizzette e salatini di pasta sfoglia

55 Kcal l'uno



Tartine al burro con prosciutto

90 Kcal l'una

Crostini al salmone

70 Kcal l'uno



Olive all'ascolana

80 Kcal l'una



## e ancora ...



- Una ciotolina di patatine 140 kcal
- 2 cucchiaini di arachidi 60 kcal
- 6 olive 60 kcal
- 4 sottaceti 5 kcal



140 kcal

60 kcal



60 kcal

5 kcal



# Confrontiamo Alcuni Pasti Completi

- 80g di Pasta
- 120g di Carne Magra
- 50 g di Pane integrale
- 150 g di Carote
- 15 g di Olio di Oliva

Totale : **700 Kcal**

- Pizza al Prosciutto Cotto

Totale: **900 Kcal**

- Hamburger (tipo Fast Food)
- Patatine fritte Pz.Media
- Coca Cola Media

Totale: **1000 Kcal**

# L'ATTIVITÀ FISICA

Ma quante calorie  
consumiamo ogni ora?

Se...

- ... Leggiamo?

**100 KCAL**



- ... Guidiamo l'auto?



**160 KCAL**

- ... Guardiamo la TV ?

**80 KCAL**



- ... Laviamo i piatti?



**140 KCAL**

- ... Lavoriamo seduti?

**110 KCAL**



- ... Stiamo in piedi?



**100 KCAL**

# Per consumare un po' di più?

- Camminare in piano

30 minuti

**140 kcal**



- Pedalare lentamente

30 minuti

**90 kcal**



- Salire le scale

10 minuti

**90 kcal**



- Pedalare velocemente

30 minuti

**260 kcal**



- Lavorare in giardino

30 minuti

**200 kcal**



- Nuotare

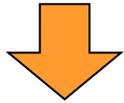
30 minuti

**300 kcal**

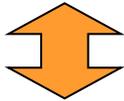


# Come occupare mezz'ora di tempo??

- Sul divano a guardare la tv



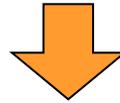
30 kcal



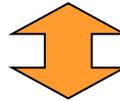
100 g di Fragole  
senza zucchero



- In Palestra a fare ginnastica



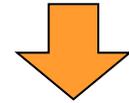
150 kcal



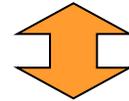
1 Budino



- All'aria aperta a correre



300 kcal



80-90 g di Pasta

**oppure**

Una Fetta di 100 g di  
Panettone

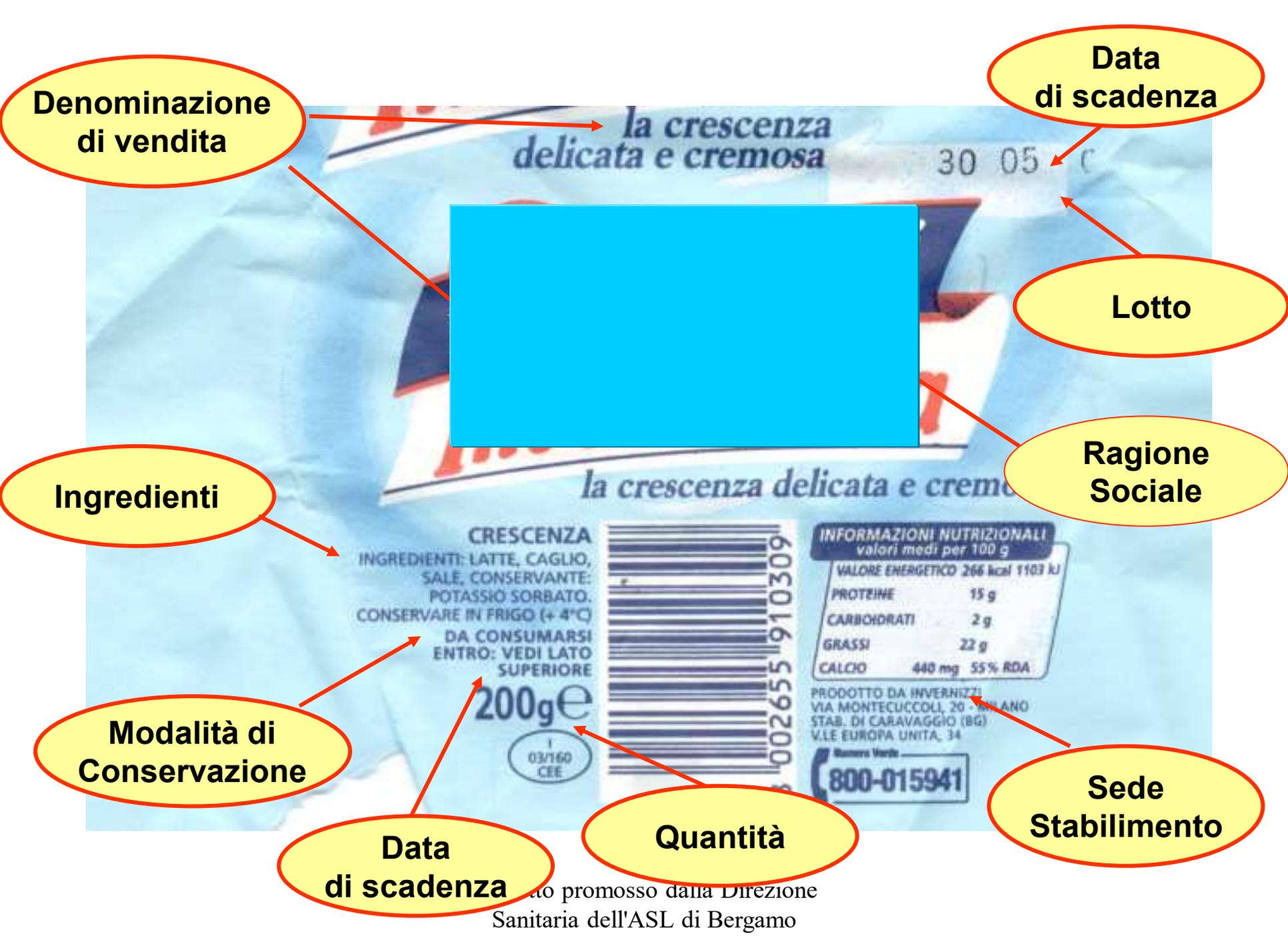




CENTRO BERGAMASCO DI  
EDUCAZIONE ALLA SALUTE

# Che informazioni troviamo sulle etichette?

Progetto promosso dalla Direzione  
Sanitaria dell'ASL di Bergamo



Denominazione di vendita

Data di scadenza

Lotto

Ragione Sociale

Ingredienti

Modalità di Conservazione

Data di scadenza

Quantità

Sede Stabilimento

# Zuccheri nascosti

**BUONO A SAPERSI**

DAL 1868

**INFORMAZIONI NUTRIZIONALI VALORI MEDI**

	per 100 g di prodotto	per 15 g di Nesquik Plus (pari a 2 cucchiaini) in 200 ml di latte parzialmente scremato
Valore energetico	kcal 366 kJ 1550	150 632
Proteine	g 4,2	7,3
Carboidrati di cui zuccheri	g 80,0 g 78,0	21,8 21,6
Grassi di cui saturi	g 3,2 g 1,4	3,7 2,2
Fibre alimentari	g 5,9	0,9
Sodio	mg 150	119

Vitamine e sali minerali		% RDA*	% RDA*
Vitamina D	mcg 5	100%	0,75 15%
Vitamina E	mg 10,0	100%	1,6 16%
Vitamina C	mg 47,0	78%	11 18%
Vitamina B1	mg 0,9	64%	0,2 16%
Vitamina PP	mg 17,0	94%	2,7 15%
Vitamina B6	mg 1,4	70%	0,30 15%
Folacina	mcg 200	100%	39 20%
Vitamina B5	mg 1,7	28%	1,0 16%
Calcio	mg 120	15%	261 33%
Magnesio	mg 140	47%	46 15%

\*RDA: Razione Giornaliera Raccomandata.

**PREPARATO SOLUBILE A BASE DI ZUCCHERI E CACAO MAGRO CON 8 VITAMINE, CALCIO E MAGNESIO**

**INGREDIENTI:** zucchero, cacao magro 19,5%, destrosio, emulsionante lecitine -di soia-, sale, minerali (calcio e magnesio), vitamine (C, PP, E, B1, B6, B5, folacina, D), cannella, aromi.

**Ti aspetto sul sito**

Conservare in luogo asciutto e lontano da fonti di calore.

NESTLÉ Italiana S.p.A.  
V.le G. Richard, 5 - 20143 Milano  
Prodotto in Francia

**250g e**

09 10:10 72700835P1

Lo zucchero è il primo componente di questo cacao in polvere (78 gr/100gr)

Progetto promosso dalla Direzione Sanitaria dell'ASL di Bergamo

# C'è più zucchero o più carota?

## 100gr di tortino: 48gr z. 21gr g.

**CON CAROTE GRATTUGIATE**

**TORTINE CON CAROTE GRATTUGIATE E MANDORLE**

**Ingredienti:** zucchero, farina di frumento, uova, carote grattugiate 13,2%, margarina, mandorle 7,3%, burro, aromi, agenti lievianti (difosfato disodico, carbonato acido di sodio, carbonato acido d'ammonio), emulsionanti (mono e digliceridi degli acidi grassi di origine vegetale), sale.

Barilla S.p.A.  
 Sede in Parma - Via Mantova 166  
 prodotto nello stabilimento di Piacenengo (Cremona) - Via De Berenzani 12.  
 Prodotto in Italia.

TAGLIANDO DI CONTROLLO  
 CAMILLE

**INFORMAZIONI NUTRIZIONALI**

VALORI MEDI		PER 100g	PER PEZZO (38g)
VALORE ENERGETICO	kcal	409	155
	kJ	1711	650
<b>PROTEINE</b>	<b>g</b>	<b>7,0</b>	<b>2,7</b>
<b>CARBOIDRATI</b>	<b>g</b>	<b>48,0</b>	<b>18,2</b>
<b>GRASSI</b>	<b>g</b>	<b>21,0</b>	<b>8,0</b>

**APPORTO VITAMINICO**

VALORI MEDI	100g	% RDA (2)
VITAMINA A (1)	mcg	33

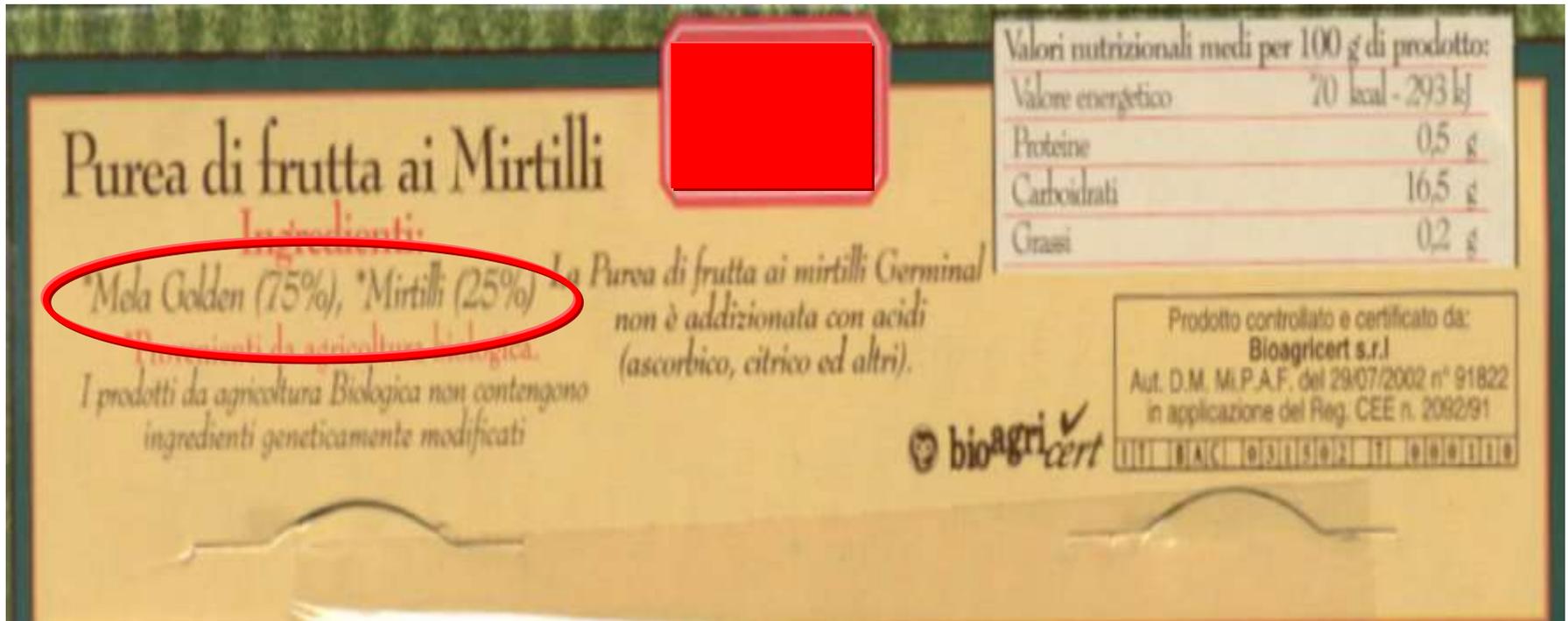
(1) valori ottenuti sommando il contenuto in vitamina A tal quale e il contenuto in caroteni trasformato tenendo conto del loro potere provitaminico;  
 (2) percentuale di copertura di Razione Giornaliera Raccomandata fornita da g 100 di prodotto (DLG del 16/02/93).

**Servizio Consumatori**  
 Per avere informazioni, ricette e semplicemente dolci consigliati, telefonateci: il servizio è gratuito.  
 Numero Verde  
**800-862323**  
 Oppure visita il nostro sito internet:  
[www.barilla.it](http://www.barilla.it)

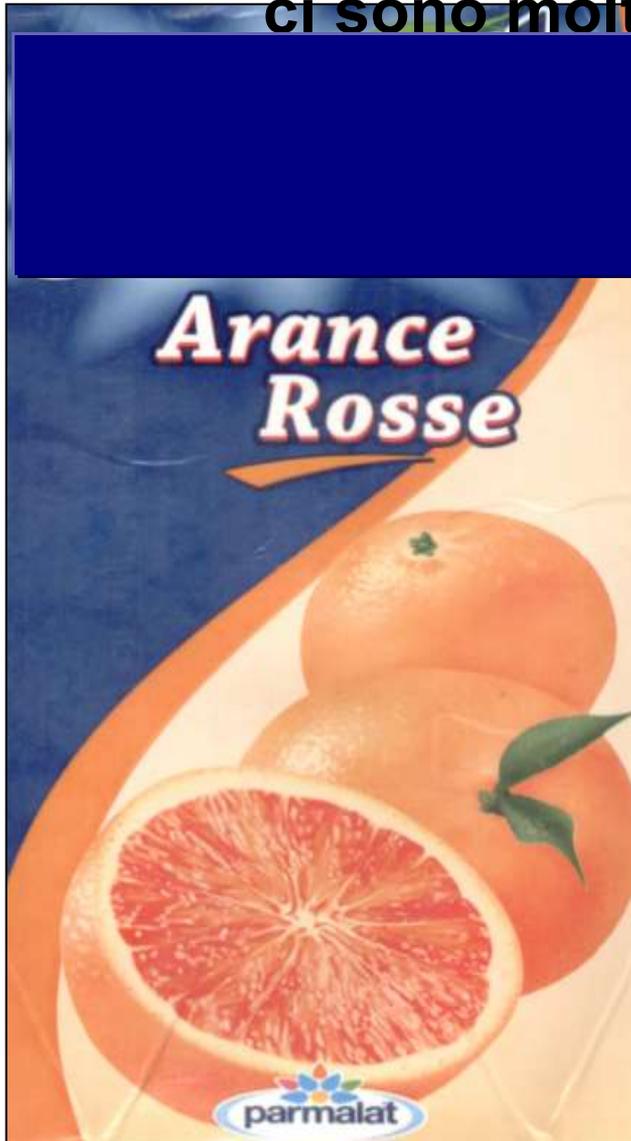
**304g e**

8 076809 501231

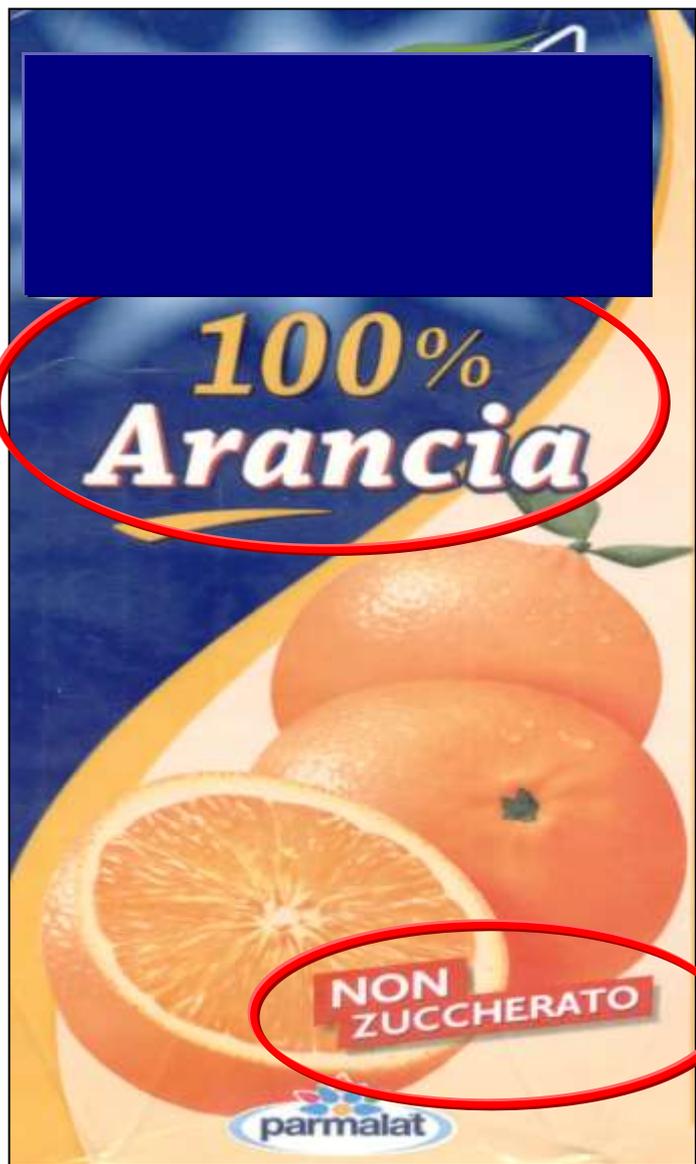
# Le mousse di frutta: qui si, c'è solo frutta!



# Si fa presto a dire spremuta... Qui ci sono molti zuccheri



# Qui ci sono solo arance



Le patate non sono verdure...sono  
amidi, cioè zuccheri complessi

**Passato di Verdure** *pronte in 3 min*

**Passato di Verdure**  
*Ingredienti: verdure 68 % (patate, zucchine, carote, porri, sedano, fagiolini, verze, erbe, spinaci) acqua, piselli, olio extra vergine di oliva, olio di semi di girasole, sale, spezie ed erbe aromatiche.*

Conservare in frigorifero tra 2 e 6°C

Da consumarsi entro:  
vedi data impressa sulla confezione ∞

Prodotto e confezionato  
da LA LINEA VERDE S.p.A.  
via Artigianale n.49  
25025 Manerbio (Brescia)

**SERVIZIO CLIENTI**  
Numero Verde  
**800-991370**

0141900056



Dove possiamo trovare i grassi ?

Progetto promosso dalla Direzione  
Sanitaria dell'ASL di Bergamo

**Zuppa Toscana di Legumi e Cereali**  
**Ingredienti: acqua, legumi 23 %**  
**(lenticchie, azuki verdi, lenticchie rosse, fagioli cannellini, fagioli dell'occhio, fagioli borlotti, fagioli bruni), cereali 7 % (orzo perlato e farro perlato), carote, sedano, olio extra vergine di oliva, olio di girasole, cipolla, sale, spezie ed erbe aromatiche.**

**Valori nutrizionali medi per 100 g di prodotto**

Valore energetico	94 kcal - 392 kJ	
Proteine	4,0 g	
Carboidrati	8,9 g	
Grassi	4,7 g	di cui
		saturi 0,6 g
		monoinsaturi 2,4 g
		polinsaturi 1,7 g
fibra alimentare	4,7 g	

La farina è solo di farro e lenticchie?

No, c'è anche la semola di grano duro



500g e

DA CONSUMARSI PREFERIBILMENTE ENTRO

28 07 2010 19:41  
(E) 224349

**Servizio Consumatori**

Per avere informazioni, ricette o semplicemente darci consigli, telefonaci, il servizio è gratuito.

Numero Verde **800-862323**

Oppure visita il nostro sito Internet



**Pasta di semola di grano duro con farina di Farro e di Lenticchie**  
Ingredienti: Semola di grano duro, farina di farro 7%, farina di lenticchie 7%, fibra di avena.  
Potrebbe contenere tracce di soia.

~~Ditta~~ - Società per Azioni - Via Mantova 166, Parma - Italy.  
Prodotto nello stabilimento indicato con la lettera fra parentesi vicino alla data.  
(E) di Marcianise (Caserta - I) - via S.S. 87 km 20+500.

## I grissini: solo carboidrati?





**Merluzzo 65%,  
farina di grano tenero, olio di semi di girasole, fecola di patate,  
sale, lievito naturale, paprika, curcuma**

Progetto promosso dalla Direzione  
Sanitaria dell'ASL di Bergamo



**Ingredienti:**  
**carne di manzo**  
**omogeneizzata**  
**liofilizzata,**  
**farina di riso**  
**precotta**



**ANALISI MEDIA PER 100 g:**

Valore energetico	kcal	96
	kJ	400
Proteine (N x 6,25)	g	8,00
Carboidrati (p.d.)	g	3,80
Grassi non sap.a	g	5,40
Minerali	g	0,60
di cui: Sodio	g	0,12

4 mesi  
**OMOGENEIZZATO**  
**MANZO**

**ALIMENTO PER L'INFANZIA**  
 Gli OMOGENEIZZATI DI CARNE MELLIN sono indicati per fornire al bambino il prezioso apporto delle proteine della carne dal 4° mese, salvo diverso parere del Medico Pediatra.  
**MODALITÀ D'USO:** scaldare a bagnomaria e iniziare con alcuni cucchiaini da aggiungere alla pappa, passando successivamente ad un vasetto al giorno.

**INGREDIENTI:** acqua di cottura, carne di manzo (40%), amido di mais, amido di riso, olio di semi di girasole, cloruro di sodio.  
**AVVERTENZA:** il vasetto non completamente utilizzato deve essere richiuso, conservato in frigorifero e consumato entro 24 ore.  
 A norma del D.P.R. n° 128 del 7/4/1999.  
**MELLIN S.p.A.** - Via Matteotti, 142 - Agrate Brianza (MI)  
 Distribuito da STAR S.p.A. - Agrate Brianza (MI)  
 Prodotto in Spagna

80g e

**Ingredienti: acqua di cottura, carne di manzo (40%), amido di mais, amido di riso, olio di semi di girasole, cloruro di sodio**  
 Progetto promosso dalla Direzione Sanitaria dell'ASL di Bergamo

HEALTH CARE REFORM

# Healthy Living Is the Best Revenge

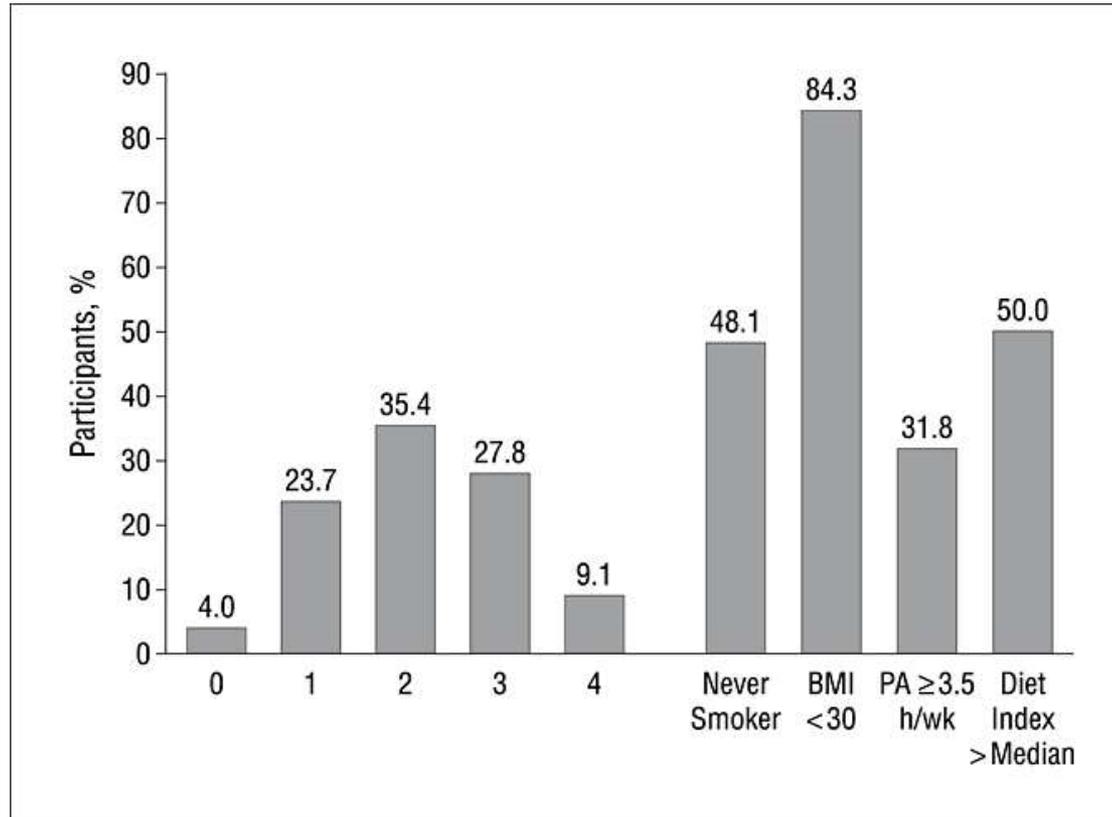
## *Findings From the European Prospective Investigation Into Cancer and Nutrition–Potsdam Study*

Earl S. Ford, MD, MPH; Manuela M. Bergmann, PhD; Janine Kröger; Anja Schienkiewitz, PhD, MPH; Cornelia Weikert, MD, MPH; Heiner Boeing, PhD, MSPH

# Metodi

- 23 153 soggetti tedeschi tra 35 e 63 anni
- Fattori protettivi studiati:
  - 1) non aver mai fumato o smettere al più presto
  - 2) BMI<30: essere magri
  - 3) 3,5 ore/sett di attività fisica
  - 4) dieta sana: molta frutta e verdura, pane e riso integrali, poca carne, più pesce.
- Il numero di fattori protettivi è stato sommato per costituire un indice da 0 a 4

## Distribuzione dei fattori protettivi nei partecipanti allo studio



Ford, E. S. et al. Arch Intern Med 2009;169:1355-1362.

## **Metodi**

## **Conclusione: le malattie provocate da alimentazione scorretta sono:**

- End point: diabete tipo II, infarto del miocardio, ictus, cancro

# Risultati

- Il rischio relativo di sviluppare una malattia cronica, diabete, infarto, ictus, decresce progressivamente al crescere del numero di fattori protettivi che sono: **NON FUMARE – ESSERE MAGRI – FARE ATTIVITA' FISICA – DIETA SANA**

## N. di eventi e rischi relativi (e relativi IC95%) per gli eventi in esame (cancro, diabete, infarto, ictus) in base al numero di fattori protettivi

**Table 1. Adjusted HRs for Incident Chronic Disease (Cancer, Diabetes, Myocardial Infarction, and Stroke) During Almost 8 Years of Follow-up Among 23 153 Participants Aged 35 to 65 Years From the European Prospective Investigation Into Cancer and Nutrition–Potsdam Study**

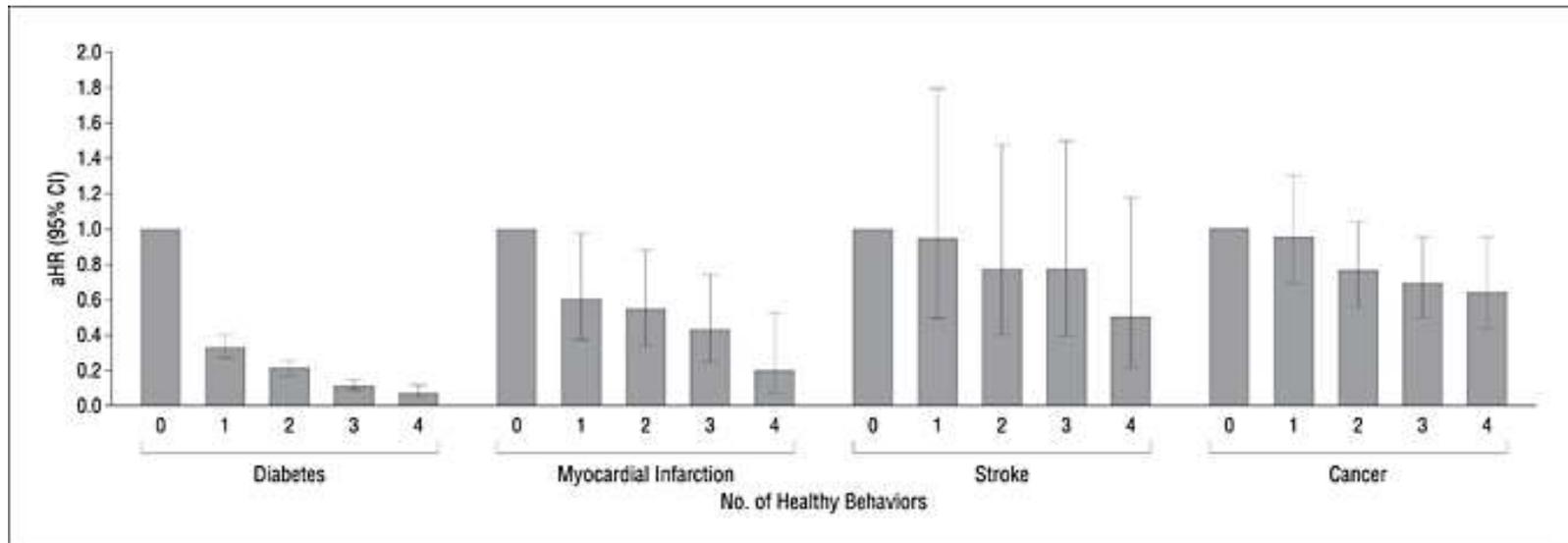
Variable	No. of Healthy Lifestyle Factors				
	0	1	2	3	4
No. of participants	924	5491	8206	6432	2100
No. of events	209	640	667	394	96
PY of follow-up	6510	42 128	64 551	50 990	16 636
Unadjusted rate per 1000 PY	32.1	15.2	10.3	7.7	5.8
Adjusted HR (95% CI) <sup>a</sup>	1 [Reference]	0.51 (0.43-0.60)	0.37 (0.31-0.43)	0.28 (0.24-0.33)	0.22 (0.17-0.28)

Abbreviations: CI, confidence interval; HR, hazard ratio; PY, person-years.

<sup>a</sup>Stratified by age and adjusted for sex, educational status, and occupational status.

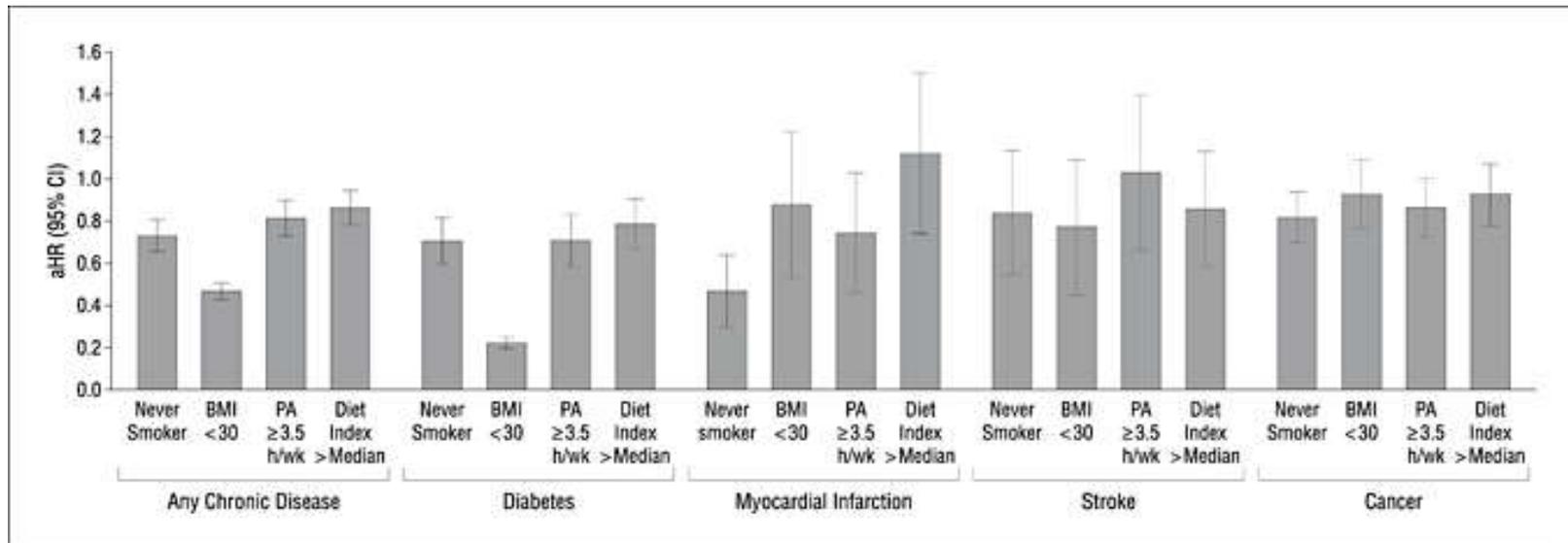
Ford, E. S. et al. Arch Intern Med 2009;169:1355-1362.

## Rischi relativi corretti (e relativi IC95%) per gli eventi in esame (cancro, diabete, infarto, ictus) in base al numero di fattori protettivi



Ford, E. S. et al. Arch Intern Med 2009;169:1355-1362.

## Rischi relativi corretti (e relativi IC95%) per gli eventi in esame (cancro, diabete, infarto, ictus) per fattore protettivo



Ford, E. S. et al. Arch Intern Med 2009;169:1355-1362.

## Rischi relativi corretti (e relativi IC95%) per gli eventi in esame (cancro, diabete, infarto, ictus) per combinazione di fattori protettivi

**Table 2. Adjusted<sup>a</sup> HRs for Incident Chronic Disease (Cancer, Diabetes, Myocardial Infarction, Stroke) by Combination of Individual Healthy Factors Among 23 153 Participants Aged 35 to 65 Years From the European Prospective Investigation Into Cancer and Nutrition–Potsdam Study**

Combination	Never Smoker	BMI <30	PA ≥3.5 h/wk	Diet Index >Median	No.	No. of Events	PY of Follow-up	Unadjusted Rate per 1000 PY	Adjusted HR (95% CI)
1	0	0	0	0	924	209	6510	32.1	1 [Reference]
2	1	0	0	0	517	84	3854	21.8	0.67 (0.52-0.87)
3	0	1	0	0	4154	411	32 270	12.7	0.43 (0.36-0.51)
4	0	0	1	0	296	53	2173	24.4	0.76 (0.56-1.03)
5	0	0	0	1	524	92	3830	24.0	0.79 (0.61-1.01)
6	1	1	0	0	2915	175	23 753	7.4	0.28 (0.23-0.34)
7	1	0	1	0	166	25	1172	21.3	0.71 (0.47-1.09)
8	1	0	0	1	665	103	4889	21.1	0.64 (0.50-0.82)
9	0	1	0	1	2726	219	21 317	10.3	0.39 (0.32-0.48)
10	0	1	1	0	1466	124	11 350	10.9	0.36 (0.29-0.45)
11	0	0	1	1	268	21	2070	10.1	0.34 (0.22-0.54)
12	1	1	1	0	1135	76	9018	8.4	0.30 (0.23-0.39)
13	1	1	0	1	3364	196	27 058	7.2	0.27 (0.22-0.33)
14	1	0	1	1	273	27	2032	13.3	0.42 (0.28-0.63)
15	0	1	1	1	1660	95	12 881	7.4	0.30 (0.23-0.38)
16	1	1	1	1	2100	96	16 636	5.8	0.23 (0.18-0.29)
<b>Total</b>					<b>23 153</b>	<b>2006</b>	<b>180 815</b>		

Abbreviations: BMI, body mass index (calculated as weight in kilograms divided by height in meters squared); CI, confidence interval; HR, hazard ratio; PA, physical activity; PY, person-years.

<sup>a</sup> Stratified by age and adjusted for sex, educational status, and occupational status.

Ford, E. S. et al. Arch Intern Med 2009;169:1355-1362.

Progetto promosso dalla Direzione  
Sanitaria dell'ASL di Bergamo

ARCHIVES OF  
INTERNAL MEDICINE



# GRAZIE PER L'ATTENZIONE

Per la produzione di questo materiale didattico hanno collaborato: Lucia Antonioli, Marco Cremaschini, Roberto Moretti, Giorgio Severgnini, Fulvio Sileo

Progetto promosso dalla Direzione  
Sanitaria dell'ASL di Bergamo