

# CONSIGLI PER UNA SANA ALIMENTAZIONE

ESTRATTO DA LINEE GUIDA PER UNA SANA ALIMENTAZIONE REVISIONE 2018 ( CREA)

## 1. CONTROLLA IL TUO PESO E MANTIENITI ATTIVO

- Pesati almeno una volta al mese controllando che il tuo indice di massa corporea (BMI) sia nei limiti normali (tra 18,5 e 25 per età maggiore di 18 anni).
- Qualora il tuo peso sia fuori dai limiti normali, riportalo gradualmente entro tali limiti.
- In caso di sovrappeso (IMC > 25): consulta il medico, mangia meno, preferisci cibi a basso contenuto calorico e che saziano di più, come frutta e ortaggi, e aumenta l'attività fisica.
- In caso di sottopeso (IMC < 18): consulta il medico e mantieni un'alimentazione varia ed equilibrata, consumando tutti i pasti agli orari abituali.
- Abituati a muoverti di più ogni giorno: cammina 30 minuti al giorno, sali e scendi le scale, svolgi piccoli lavori domestici...
- Evita le diete squilibrate o molto drastiche "fai da te" che possono essere dannose per la salute.
- Bisogna fare molta attenzione nel periodo dell'adolescenza, all'eventuale comparsa di comportamenti alimentari estremi o anche a tendenze quali il veganesimo o altri regimi dimagranti drastici ed autogestiti, che spesso hanno come traguardo il raggiungimento di pesi eccessivamente ridotti rispetto alla struttura fisica. L'attenzione eccessiva per il peso può essere un campanello di allarme da non trascurare.

## 2. PIÙ FRUTTA E VERDURA

- Consuma quotidianamente più porzioni di verdura e frutta fresca, avendo sempre cura di non esagerare nelle aggiunte di oli o grassi e limitare zuccheri e sale. Un buon prodotto di stagione è già saporito.
- Scegli frutta e verdure anche come spuntino. La merenda può essere fatta non solo con la banana. Tieni mele o arance sulla scrivania, fai una scorta di pomodorini che possono essere un buon spuntino. Sgranocchia finocchi crudi, carote o gambi di sedano anche come snack, sono croccanti e soddisfacenti.
- Usa frutta e verdura come ingredienti di dolci e di piatti elaborati, saranno più sazianti e più salutari e aumenterai le occasioni di consumo.
- Scegli frutta e verdura di colore diverso, privilegiando quella di stagione.
- Dai sempre il buon esempio ai bambini. Il comportamento dei genitori, quello degli insegnanti a mensa ed in classe, l'apprezzamento e la disponibilità e la presenza quotidiana di questi alimenti in casa sono eccellenti strategie educative.
- Non dimenticare piccole quantità di frutta secca a guscio. Noci, nocciole, mandorle, pistacchi, anacardi, arachidi, pinoli, sono alimenti ad alto contenuto energetico, ricchi di acidi grassi insaturi, in particolare omega-3, fibra, acido folico e Sali minerali.

### 3. PIU' CEREALI INTEGRALI E LEGUMI

- Consuma regolarmente pane, pasta, riso ed altri cereali (meglio se integrali), evitando di aggiungere troppi condimenti grassi. Nei bambini, soprattutto se molto piccoli limitare i prodotti integrali in quanto l'eccesso di fibra può diminuire l'assorbimento di nutrienti importanti per la crescita.
- Aumenta il consumo di legumi (fagioli, ceci, lenticchie, piselli...) sia freschi che secchi alternandoli alle fonti di proteine animali (carne, pesce, uova, latte e derivati), avendo sempre cura di limitare le aggiunte di oli e di grassi. Per i bambini fino a 2 anni di età e per gli adulti con sensibilità particolare ai legumi, utilizza i prodotti decorticati, o elimina le bucce dei legumi usando un passaverdure.
- Ricordati che l'assorbimento del ferro non-eme contenuto negli alimenti di origine vegetale viene favorito dal consumo di proteine animali, o di frutta, o di altra fonte di vitamina C nell'ambito dello stesso pasto.

### 4. BEVI OGNI GIORNO ACQUA IN ABBONDANZA

- Ricordati di bere frequentemente ed in piccole quantità 1,5 – 2 litri di acqua al giorno (almeno 6-8 bicchieri) anche tra i pasti. Ricorda inoltre che i bambini e gli anziani sono maggiormente esposti al rischio di disidratazione rispetto agli adulti in quanto non avvertono lo stimolo della sete.
- E' sbagliato evitare di bere per il timore di sudare eccessivamente (sudare è fondamentale per regolare la temperatura corporea e se si suda significa che è necessario) o di ingrassare (l'acqua non apporta calorie).
- Ricorda che bevande diverse (come aranciata, bibite tipo cola, succhi di frutta, caffè, tè) oltre a fornire acqua apportano anche altre sostanze che danno calorie (ad esempio zuccheri) o che sono farmacologicamente attive (ad esempio caffeina). Queste bevande vanno usate con moderazione.

### 5. GRASSI: SCEGLI LA QUALITÀ E LIMITA LA QUANTITÀ

- Modera la quantità di grassi ed oli che usi per condire e cucinare.
- Limita il consumo di grassi da condimento di origine animale (burro, lardo, strutto, panna, ecc.)
- Evita il consumo di grassi vegetali idrogenati (ad es. margarina) e oli tropicali ricchi in grassi saturi.
- Usa olio extra vergine d'oliva preferibilmente a crudo. Evita di riutilizzare grassi e oli già cotti.
- Mangia più spesso pesce ed altri prodotti ittici, sia freschi che surgelati (almeno 2-3 volte alla settimana) scegliendo pesce azzurro nostrano.
- Tra le carni preferisci quelle magre ed elimina il grasso visibile già prima della cottura.
- Puoi consumare 2 – 4 uova alla settimana distribuite in più giorni.
- Se consumi tanto latte preferisci quello parzialmente scremato.
- I formaggi contengono quantità abbastanza variabili di grasso: preferisci quelli più magri, consumandoli comunque in quantità moderata, meglio come secondo piatto e non come aggiunta ad un pasto già completo.
- Per conoscere la quantità e la qualità dei grassi contenuti negli alimenti, leggi le etichette.

## 6. ZUCCHERI, DOLCI E BEVANDE ZUCCHERATE: NEI GIUSTI LIMITI

- Modera il consumo di alimenti e bevande dolci nella giornata.
- Limita il consumo di zuccheri riducendo il numero di cucchiaini che aggiungi alle bevande, le caramelle e i dolciumi; non ridurre il consumo di frutta o latte importanti per la salute indipendentemente dal loro contenuto in zuccheri.
- Preferisci tra gli alimenti dolci, i prodotti da forno della tradizione italiana, che contengono meno grasso e zucchero e più amido, come ad esempio alcuni biscotti, torte non farcite, ecc. Ricordati che un dessert meno calorico rispetto ad altri è il gelato ma fai attenzione a non eccedere con la quantità.
- Utilizza in quantità controllata i prodotti dolci da spalmare su pane o fette biscottate (quali marmellate, confetture di frutta, miele e creme spalmabili).
- Limita il consumo di prodotti che contengono molto zucchero (caramelle, torroni, gelatine ecc.) lavati comunque sempre i denti dopo ogni pasto o spuntino. Portarsi a scuola o al lavoro spazzolino e dentifricio non è impegnativo.
- Limita il più possibile il consumo di bevande zuccherate: le calorie supplementari da loro apportate rischiano di farti aumentare di peso e di avere un impatto negativo sulla salute.
- Attenzione all'uso di prodotti con dolcificanti nei bambini e nelle donne in gravidanza.

## 7. IL SALE? MENO E' MEGLIO

- Riduci progressivamente l'uso del sale sia a tavola che in cucina e preferisci quello iodato.
- Limita l'uso di condimenti contenenti sodio (dado da brodo, ketchup, salsa di soia, senape, ecc.); insaporisci i cibi con erbe aromatiche (come basilico, rosmarino, salvia, origano, ecc.) e spezie (come pepe, peperoncino, noce moscata, ecc.)
- Esalta il sapore dei cibi usando succo di limone e aceto E INSAPORISCI CON OFORI QUALI L'AGLIO, LA CIPOLLA, IL SEDANO, IL PORRO. Puoi usare le erbe aromatiche (basilico, prezzemolo, rosmarino, salvia, menta, origano, maggiorana, timo, semi di finocchio) e spezie (pepe, peperoncino, noce moscata, zafferano, curry) ma con moderazione, senza usare sistematicamente le stesse tutti i giorni, soprattutto in gravidanza e in allattamento e nei bambini piccoli, evitandole del tutto nel primo anno di vita.
- Scegli quando sono disponibili, le linee di prodotti a basso contenuto di sale (pane senza sale, tonno in scatola a basso contenuto di sale, ecc.).
- Togli la saliera dalla tavola: è preferibile non avere la tentazione di aggiungere sale alle pietanze.
- Utilizza cotture che consentano di esaltare il gusto risparmiando grassi e sale come la cottura al vapore, al cartoccio, al microonde.
- Consuma solo saltuariamente alimenti trasformati ricchi di sale (snack salati, patatine in sacchetto, olive da tavola, salumi, ecc.) e non eccedere nel consumo di formaggi oltre le frequenze consigliate, scegliendo prodotti a minore contenuto di sale.
- Leggi l'etichetta dei prodotti confezionati per renderti conto di quanto sale è presente.
- Sostituisci il sale comune con il sale arricchito con iodio (sale iodato)

## 8. BEVANDE ALCOLICHE: IL MENO POSSIBILE

Se si è astemi è bene continuare a non assumere bevande alcoliche, perchè non esiste un consumo di alcol esente da rischi per la salute; se invece sei consumatore di alcol e decidi di continuare a bere, è opportuno rispettare le condizioni che seguono per minimizzare i rischi per la salute:

La quantità di consumo di alcol compatibile con un "basso rischio" si riassume in un 2-1-0:

- Fino a 2 unità alcoliche al giorno se sei un uomo adulto;
- Fino a 1 unità alcolica al giorno se sei una donna o una persona con più di 65 anni;
- 0 (ZERO)alcol sotto i 18 anni.

Le quantità sopra riportate sono compatibili con un consumo a basso rischio solo se:

- Sei sano
- Segui un'alimentazione completa ed equilibrata
- Il tuo peso è normale
- Bevi solo durante i pasti e, comunque, mai a digiuno, scegliendo bevande a bassa gradazione.

**Non assumerle se:**

- devi guidare o fare altre attività per cui devi mantenere intatte attenzione, autocritica e coordinazione motoria.
- sei in gravidanza o allattamento
- assumi farmaci
- hai o non hai avuto problemi di dipendenza
- riducile o eliminale se sei in sovrappeso od obeso o se presenti una familiarità per diabete, obesità trigliceridi elevati, ecc.

## 9. VARIA LA TUA ALIMENTAZIONE – COME E PERCHÉ

- Scegli quantità adeguate (porzioni) degli alimenti appartenenti a tutti i diversi gruppi, alternandoli nei vari pasti della giornata.
- Alterna, all'interno dello stesso gruppo e/o sottogruppo, tutte le diverse tipologie di alimenti.
- Evita di stare a digiuno a lungo: anche un frutto può restituirti energia. Questo non perchè un breve digiuno faccia male, ma perchè se passa troppo tempo tra un pasto e l'altro, anche se non ce ne accorgiamo, si abbassa molto l'attenzione e la capacità di concentrazione. Spezziamo il digiuno anche mediante piccoli spuntini non impegnativi.
- Evita la fretta, ad esempio mangiando davanti al computer. Approfitta per fare una pausa vera. Mangiare alla scrivania induce a consumare di più nel corso della giornata, aumentando il rischio di eccesso di peso. Invece chi mangia a tavola o in un posto dedicato diverso dalla scrivania ha più coscienza degli alimenti che ha mangiato.
- Aumenta la varietà e la quantità degli alimenti di origine vegetale. Abituati a consumare anche più tipi di verdura e frutta nello stesso pasto.
- Riduci il consumo di carne.
- Fai attenzione alle quantità consumate anche nei consumi fuori casa.
- Fai tutti i giorni un'adeguata prima colazione
- Diversifica le scelte alimentari anche per ragioni di sicurezza. La monotonia nella selezione di cibi può comportare anche il rischio di ingerire ripetutamente sostanze indesiderate.

## 10. RIPARTIZIONE GIORNALIERA DEI PASTI

Il frazionamento dei pasti in 3 – 5 occasioni per distribuire l'energia giornaliera consente un agevole controllo dei parametri metabolici (colesterolemia/glicemia) ed una maggiore stabilità del peso corporeo.

Molto importante è il primo pasto della giornata: chi abitualmente fa la prima colazione ha uno stato di salute e benessere generale migliore. Soprattutto nei bambini e negli adolescenti, la prima colazione si associa anche ad una migliore prestazione psicoattitudinale e quindi migliore rendimento scolastico.

Gli spuntini di metà mattina e di metà pomeriggio sono utili se di modesta quantità, tali da non appesantire la giornata alimentare, ma capaci di controllare l'appetito, evitando così un pasto successivo troppo abbondante. La scelta di alimenti ad apporto energetico troppo elevato, troppo ricchi di sale, zucchero o calorie, con conseguente scarso appetito al pasto successivo ed alterazione del ritmo fame/sazietà dei restanti pasti ovvero, con uno squilibrio generale dell'alimentazione che facilmente può portare ad eccedere in termini di calorie.

Il modello italiano della ripartizione dei 5 pasti giornalieri è strutturato sugli orari della vita quotidiana e la migliore ripartizione calorica giornaliera proposta è la seguente:

- Colazione = 20 %;
- Spuntino mattutino = 5-8%;
- Pranzo = 35 - 40%;
- Spuntino pomeridiano = 5-10%;
- Cena = 30 - 35%.

**Breve riassunto estratto dalle Linee Guida per una Sana Alimentazione Italiana Revisione 2018 (CREA)**