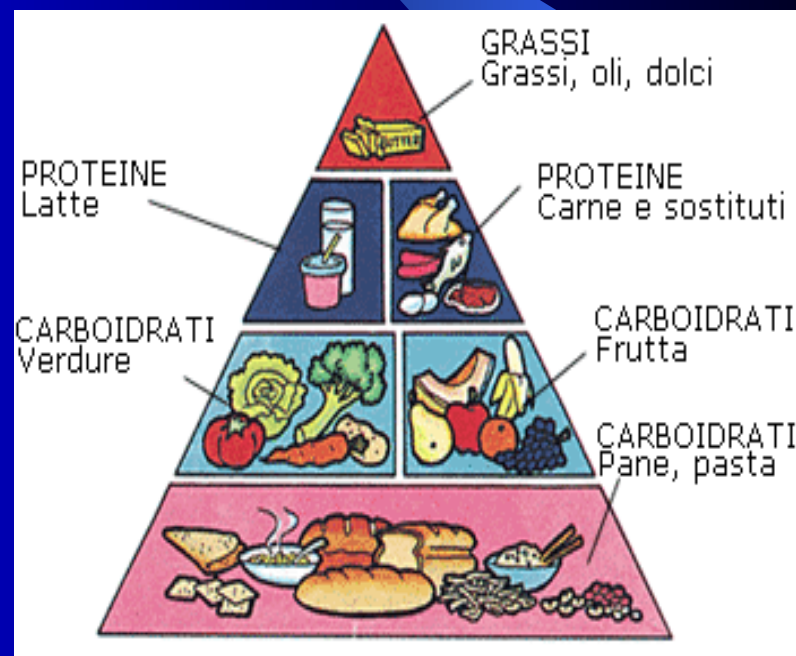


La qualità nutrizionale degli alimenti

- Le linee guida INRAN per una sana alimentazione



Che cosa significa alimentarsi in modo sano?

Nel corso degli ultimi trent'anni, l'alimentazione degli italiani è profondamente cambiata. Lo sviluppo dell'economia, i grandi mutamenti sociali, la spinta a raggiungere un più elevato tenore di vita, hanno fatto emergere la tendenza a consumare con maggior frequenza e in più larga misura quei generi alimentari un tempo considerati rari e pregiati.

La possibilità di nutrirsi con una maggiore varietà e ricchezza di cibi ha portato indubbi benefici, con la scomparsa pressoché totale delle cosiddette carenze nutrizionali.

Per contro, la prevalente tendenza a mangiare più del necessario, spesso accompagnata da notevoli squilibri fra i vari componenti della dieta, ha portato gli italiani ad essere più esposti ad altri gravi rischi, come la maggiore incidenza di obesità, di ipertensione, di arteriosclerosi, di tumori, di diabete, ecc.

E tutto ciò si è verificato, paradossalmente, come conseguenza dell'abbandono di quella dieta italiana tipicamente mediterranea che invece altri paesi ricchi hanno preso a modello di sana alimentazione.

L'adozione, o comunque il recupero, di un adeguato comportamento alimentare si rende, dunque, necessario per diminuire i rischi per la nostra salute evitando, oltretutto, inutili costi economici.

In conclusione, si può affermare che le necessità nutrizionali della popolazione media italiana suggerite, ad esempio, nei "Livelli di assunzione raccomandati di energia e nutrienti per gli italiani" (i cosiddetti LARN), sono ormai generalmente soddisfatte.

Tenuto conto di questo fatto, le *Linee guida per una sana alimentazione italiana* intendono indicare nel modello delle più tradizionali abitudini alimentari italiane che ognuno di noi dovrebbe seguire o tornare a seguire, lo strumento per *star meglio mangiando meglio*.

Igiene della alimentazione

L'assunzione di alimenti è uno dei bisogni elementari dell'uomo.

*L'apporto calorico alimentare deve essere sufficiente a coprire il fabbisogno calorico a riposo (*metabolismo basale*) e il consumo energetico correlato alle diverse situazioni -fisiologiche o patologiche- e alle diverse attività della vita.*

L'assunzione dei principi nutritivi con la dieta deve essere completa ed equilibrata.

L'igiene dell'alimentazione si interessa:

- dei *fattori comportamentali* (di tipo alimentare) aventi un ruolo nel determinismo di alcune malattie
- dello *stile di vita*, cioè dell'insieme dei comportamenti alimentari da osservare al fine di tutelare e promuovere la salute.

Problemi sanitari in Europa e possibili collegamenti con l'alimentazione



N.B. Sia nella situazione di carenza che in quelle di eccessi è importante la sensibilità individuale alla dieta adottata. I collegamenti tra i componenti nutritivi e molte delle condizioni indicate, rappresentano ancora delle ipotesi.

Apporto equilibrato di nutrienti

- L'equazione perfetta, la dieta bilanciata per la salute, e' rappresentata per OMS e FAO da
 - 15-30% di grassi
 - 55-75% di carboidrati
 - 10-15% di proteine.
- moderata attivita' fisica (camminare per un'ora quasi tutti i giorni).
- bere almeno 2 litri d'acqua al giorno
- tenere sotto controllo i grassi saturi e gli zuccheri liberi, "cioe' quei mono o disaccaridi che vengono aggiunti nei cibi, bevande, succhi di frutta".





Nutrienti considerati benefici o essenziali per la salute umana

Categoria	Esempi
Sorgenti di energia	carboidrati, grassi, proteine
Aminoacidi essenziali	isoleucina, leucina, lisina,
Acidi grassi essenziali	acido linoleico e linolenico
Vitamine idrosolubili liposolubili	Vit. B1, B6, B12, folati, Vit. C Vit. A, D, E, K
Minerali	Ca, Cl, Mg, K, Na
Elementi in tracce	Cr, Mg, F, I, Fe
Fibra	
Acqua	

1. Controlla il peso e mantieniti sempre attivo

Mantenersi nei limiti del peso normale contribuisce a vivere meglio e più a lungo.

L'eccesso di peso nei suoi vari gradi, come *sovrappeso*, *obesità di medio grado* e *obesità di alto grado*, è per lo più il risultato di abitudini alimentari squilibrate dal punto di vista energetico: troppe calorie introdotte con il cibo rispetto a quelle necessarie.

Oggi in Italia poco meno della metà degli adulti oltre i 30 anni è in sovrappeso, e di questi un quinto è decisamente obeso.

La tendenza in questa direzione si profila, in misura più o meno accentuata già tra i bambini e gli adolescenti.

È perciò importante mantenere, o far rientrare, il peso nei limiti normali. Ciò consente di prevenire la comparsa di malattie oggi a più larga diffusione, come diabete, ipertensione, cardiopatia coronarica, che costituiscono, in particolar modo per l'adulto tra i 30 e i 60 anni, i rischi maggiormente associati all'obesità.

L'eccesso di peso va dunque combattuto, non soltanto sotto l'aspetto estetico e per una maggior efficienza fisica, ma soprattutto per la salute.

L'unica via per prevenire o ridurre il sovrappeso e l'obesità consiste nell'equilibrare la propria alimentazione, avendo cura di soddisfare l'appetito con alimenti di più basso valore energetico e con alimenti ricchi di fibre vegetali. Questo equilibrio alimentare viene ritenuto utile anche per una azione preventiva contro lo sviluppo di tumori.

Nelle abitudini di vita, in ogni caso, deve trovare spazio anche un idoneo esercizio fisico che, oltre a far "spendere" più calorie, contribuisce al buon mantenimento delle funzioni cardiocircolatorie e respiratorie e del tono muscolare.

COME COMPORTARSI

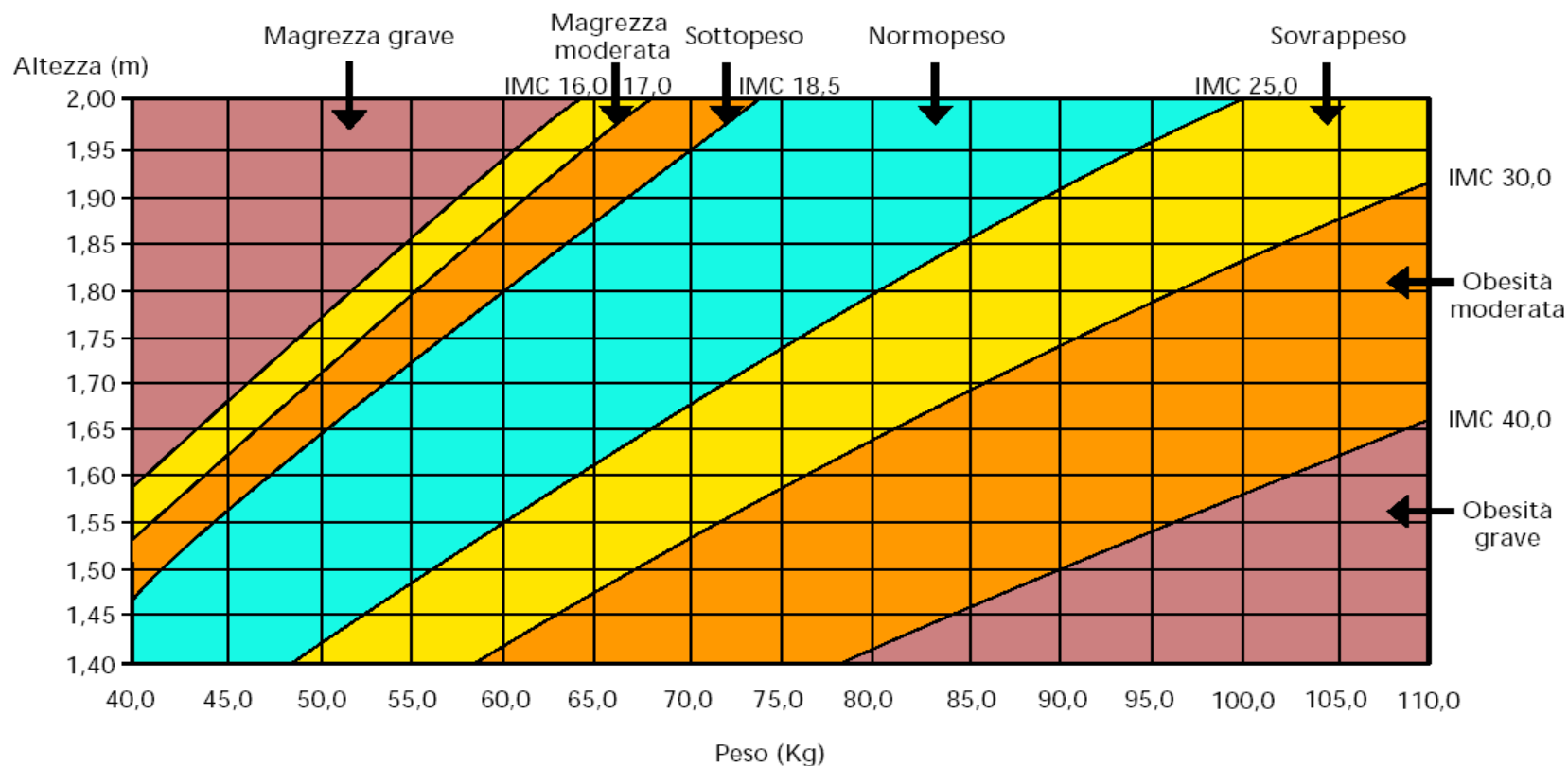
Mantenere il proprio peso nei limiti normali

Riportarlo nei limiti normali se è al di sopra

Scegliere, di conseguenza, cibi meno ricchi in calorie e comprendere sempre nella propria alimentazione alimenti vegetali ricchi in fibra come frutta fresca, ortaggi e vegetali in genere

Mantenere un buon livello di esercizio fisico

FIGURA 2 - Schema per la valutazione dell'adeguatezza del peso corporeo negli adulti (età superiore a 18 anni)



- Identifica la tua categoria nello schema sopra riportato (Figura 2) oppure calcola il tuo IMC in base alla seguente formula:

$$\text{peso (kg)} : \text{statura (m)} : \text{statura (m)}$$

Esempio: un uomo di 80 kg, alto 1,85 m., avrà un IMC = $80 : 1,85 : 1,85 = 23,4$ e rientrerà nella categoria normopeso

Categorie di IMC	IMC
Magrezza grave	inferiore a 16,0
Magrezza moderata	16,0-17,0
Sottopeso	17,0-18,5
Normopeso	18,5-25,0
Sovrappeso	25,0-30,0
Obesità moderata	30,0-40,0
Obesità grave	superiore a 40,0

3.Grassi: scegli la qualità e limita la quantità



- Studi condotti in più parti del mondo indicano che alti livelli di colesterolo nel sangue rappresentano un serio rischio di malattia delle coronarie e del cuore, fino all'infarto, alla morte improvvisa, ecc.
- Ciò costituisce un problema, oggi particolarmente importante *anche in Italia*, dove, con il cambiamento dello stile di vita e delle abitudini alimentari, la colesterolemia presenta la tendenza a raggiungere valori superiori a quelli desiderabili(>200mg/dl).
- Osservazioni su gruppi di popolazione hanno, peraltro, dimostrato che, modificando il comportamento alimentare, è possibile ridurre il livello della colesterolemia.
- Per abbassare la colesterolemia e prevenire il rischio di insorgenza della cardiopatia coronarica, appare di conseguenza necessario, sin dalla tenera età, evitare di mangiare troppo e consumare, complessivamente, meno grassi e colesterolo.
- Per gli stessi fini è preferibile consumare alimenti come il pesce (ricco di particolari acidi grassi polinsaturi), e gli oli vegetali e, tra questi, l'olio d'oliva.

In una corretta alimentazione è necessario introdurre una giusta quantità di grassi che oltre a fornire energia in maniera concentrata (9 Kcal per grammo), apportano acidi grassi essenziali (acido linoleico e acido linolenico) e vitamine A, D ed E. L'apporto ottimale per l'adulto va da un minimo del 15% ad un massimo del 30% delle calorie totali della dieta. Per i neonati e i bambini piccoli, invece, la quantità di grassi alimentari deve essere più elevata, fino a rappresentare il 40% circa delle calorie totali. La ripartizione consigliata fra i vari tipi di acidi grassi è la seguente: saturi 7-10% delle calorie totali; monoinsaturi 10-15% circa; polinsaturi 7-10%.

Come comportarsi:

- Modera la quantità di grassi ed oli che usi per condire e cucinare. Utilizza eventualmente tegami antiaderenti, cotture al cartoccio, forno a microonde, cottura al vapore, ecc.
- Limita il consumo di grassi da condimento di origine animale (burro, lardo, strutto, panna, ecc.).
- Preferisci i grassi da condimento di origine vegetale: soprattutto olio extravergine d'oliva e oli di semi.
- Usa i grassi da condimento preferibilmente a crudo ed evita di riutilizzare i grassi e gli oli già cotti.
- Non eccedere nel consumo di alimenti fritti.
- Mangia più spesso il pesce, sia fresco che surgelato (2-3 volte a settimana).
- Tra le carni, preferisci quelle magre ed elimina il grasso visibile.
- Se ti piacciono le uova ne puoi mangiare fino a 4 per settimana, distribuite nei vari giorni.
- Se consumi tanto latte, scegli preferibilmente quello scremato o parzialmente scremato, che comunque mantiene il suo contenuto in calcio.
- Tutti i formaggi contengono quantità elevate di grassi: scegli comunque quelli più magri, oppure consumane porzioni più piccole.
- Se vuoi controllare quali e quanti grassi sono contenuti negli alimenti, leggi le etichette.

2. Più cereali, legumi, ortaggi e frutta



- L'amido, che nella nostra alimentazione è assicurato soprattutto da cereali e derivati, dai legumi secchi e dalle patate, rappresenta ancora il maggiore componente della razione alimentare italiana, anche se il suo apporto si è ridotto dal 60% circa delle calorie totali (anni '50) all'attuale 45%.

Gli alimenti ricchi di amido (pane, pasta, riso, patate, polenta, legumi secchi, ecc.) forniscono, insieme all'energia (cioè calorie), anche proteine, vitamine e sali minerali. In più, buona parte di essi aiuta ad introdurre nell'organismo un certa quantità di fibra, che viene così ad aggiungersi a quella contenuta negli ortaggi e nella frutta.



Perché dobbiamo preoccuparci della fibra e perché essa è utile all'organismo?

- La fibra è l'insieme di quei componenti degli alimenti vegetali che non sono digeribili dall'uomo. Vi sono fibre con strutture chimiche diverse, come quelle insolubili presenti nei cereali (cellulosa e lignina) e quelle solubili contenute nella frutta (pectina), che hanno effetti fisiologici diversi, tutti utili al nostro organismo. A seconda del tipo, infatti, la fibra contribuisce, nel caso della cellulosa, a regolare le funzioni e l'igiene intestinali; nel caso della pectina, a controllare glicemia e colesterolemia. La fibra, inoltre, dà un importante contributo al volume del cibo ingerito e quindi al raggiungimento del senso di sazietà. È bene, perciò, consumare, sotto le più varie forme, alimenti contenenti fibra (cereali e pane, anche integrali, frutta, verdura, ortaggi e legumi, i quali ultimi contengono entrambi i predetti tipi di fibra), comprendendoli abitualmente nella alimentazione giornaliera.
- Bisogna anche tener presente che ad una regolare funzione intestinale è stata attribuita una azione protettiva contro lo sviluppo di tumori.
- È inoltre preferibile ingerire fibra attraverso gli alimenti che ne sono ricchi, piuttosto che aggiungere alla propria alimentazione fibre preparate come prodotto dietetico.

Come comportarsi:

- **Consuma quotidianamente più porzioni di ortaggi e frutta fresca, e aumenta il consumo di legumi sia freschi che secchi, avendo sempre cura di limitare le aggiunte di oli e di grassi, che vanno eventualmente sostituiti con aromi e spezie.**
- **Consuma regolarmente pane, pasta, riso ed altri cereali (meglio se integrali), evitando di aggiungere troppi condimenti grassi.**
- **Quando puoi, scegli prodotti ottenuti a partire da farine integrali e non con la semplice aggiunta di crusca o altre fibre (leggi le etichette).**

4. Zuccheri dolci e bevande zuccherate: nei giusti limiti



- Varietà nella scelta dei cibi e moderazione nelle quantità che si consumano costituiscono le basi di una corretta alimentazione.

Anche il consumo di dolci va visto sotto questa luce.

Fra gli alimenti dolci alcuni apportano diverse sostanze nutritive, altri costituiti prevalentemente, se non esclusivamente, da zucchero forniscono calorie e poco d'altro; di conseguenza il loro consumo deve essere controllato e limitato.

Il consumo frequente e continuo di alimenti e/o bevande zuccherate può esporre al rischio di carie dentarie qualora manchi l'abitudine o l'occasione di una accurata igiene orale.

Ciò non vuol dire che sia necessario ricorrere ai sostituti dello zucchero (saccarina, aspartame, ciclammati, ecc), perché anche il loro uso non controllato può risultare, per altri versi, rischioso.

Il consumo dei dolci va in ogni caso considerato nel quadro di una alimentazione equilibrata.



COME COMPORTARSI

Modera il consumo di alimenti e bevande dolci nella giornata, per non superare la quantità di zuccheri consentita

- **Tra i dolci preferisci i prodotti da forno della tradizione italiana, che contengono meno grasso e zucchero e più amido, come ad esempio biscotti, torte non farcite, ecc.**
- **Utilizza in quantità controllata 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 di quelli che si attaccano ai denti, come caramelle morbide, torroni, ecc. Lavati comunque i denti dopo il loro consumo.**
- **Se vuoi consumare alimenti e bevande dolci ipocalorici dolcificati con edulcoranti sostitutivi, controlla sull'etichetta il tipo di edulcorante usato e le avvertenze da seguire.**



5. Bevi ogni giorno acqua in abbondanza



L'acqua è il costituente principale (80-90%) di tutte le cellule del nostro organismo

Come comportarsi:

- Asseconda sempre il senso di sete e anzi tenta di anticiparlo, bevendo a sufficienza, mediamente 1.5-2 litri di acqua al giorno. Ricorda inoltre che i bambini sono maggiormente esposti a rischio di disidratazione rispetto agli adulti.
- Bevi frequentemente e in piccole quantità. Bevi lentamente, soprattutto se l'acqua è fredda: infatti un brusco abbassamento della temperatura dello stomaco può creare le condizioni per pericolose congestioni.
- Le persone anziane devono abituarsi a bere frequentemente nell'arco della giornata, durante e al di fuori dei pasti, anche quando non avvertono lo stimolo della sete.
- L'equilibrio idrico deve essere mantenuto bevendo essenzialmente acqua, tanto quella del rubinetto quanto quella imbottigliata, entrambe sicure e controllate. Ricorda che bevande diverse (come aranciate, bibite di tipo cola, 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.

Come comportarsi

- 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 fisica bevi per reintegrare prontamente e tempestivamente le perdite dovute alla sudorazione, ricorrendo prevalentemente all'acqua.
- In determinate condizioni patologiche 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.

6. Il sale? Meglio poco



- Gli italiani consumano troppo sale: in media dai 10 ai 14 grammi a testa al giorno. Ciò è molto più del necessario (3 grammi) e ciò può favorire, particolarmente in persone predisposte, l'instaurarsi della ipertensione arteriosa. Per prevenire o ridurre questo rischio occorre usare meno sale.
- Nelle popolazioni che consumano meno di tre grammi di sale al giorno, l'ipertensione è una malattia rara.

Tutto il sale di cui abbiamo bisogno è già contenuto negli alimenti allo stato naturale. Certo, alcuni ne sono più ricchi di altri, ma nessuno raggiunge livelli preoccupanti.

Da dove proviene quindi l'eccesso di sale che ingeriamo?
Le origini sono diverse:

- Nel corso delle trasformazioni che gli alimenti subiscono da parte dell'industria (per ragioni di conservazione, di gusto o tecnologiche) il contenuto di sale aumenta
- Al momento di cucinare, si aggiunge ai cibi una ulteriore buona dose di sale
- A tavola i commensali, a loro volta, aggiungono spesso sale ai piatti già cucinati
- Tutto ciò perché siamo abituati a mangiare in modo decisamente saporito. Ed invece, eccetto che nei casi in cui si è esposti a prolungata e acuta sudorazione (sola condizione in cui un maggior consumo di sale può essere necessario), il sale va ridotto al minimo indispensabile ed il palato si abituerà facilmente ad apprezzare nuovamente il gusto naturale dei cibi. Ridurre il sale non fa male a nessuno, anzi può far bene a tutti.

COME COMPORTARSI

- Riduci progressivamente l'uso di sale sia a tavola che in cucina.
- Preferisci al sale comune il sale arricchito con iodio (sale iodato), tranne nel caso in cui siano presenti patologie tiroidee.
- Non aggiungere sale nelle pappe dei bambini, almeno per tutto il primo anno di vita.
- Limita l'uso di condimenti alternativi contenenti sodio (dado da brodo, ketchup, salsa di soia, senape, ecc.)
- Insaporisci i cibi con erbe aromatiche (come aglio, cipolla, basilico, prezzemolo, rosmarino, salvia, menta, origano, maggiorana, sedano, porro, timo, semi di finocchio) e spezie (come pepe, peperoncino, noce moscata, zafferano, curry).
- Esalta il sapore dei cibi usando succo di limone e aceto.
- 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.).
- Consuma solo saltuariamente alimenti trasformati ricchi di sale (snacks salati, patatine in sacchetto, olive da tavola, alcuni salumi e formaggi).
- Nell'attività sportiva moderata reintegra con la semplice acqua i liquidi perduti attraverso la sudorazione.

7. Bevande alcoliche: se sì, solo in quantità controllata

- Il vino è parte integrante della tradizione alimentare italiana. È bene però ricordare che il suo principale costituente, l'alcool etilico o etanolo, pur possedendo un notevole potere energetico (ogni grammo fornisce 7 calorie), non è una sostanza indispensabile per l'organismo.

Chi sta bene e desidera concedersi il piacere dell'uso di bevande alcoliche può farlo, purché in misura moderata. L'abuso di alcool, infatti, oltre a provocare dannosi squilibri nutritivi, può creare problemi di dipendenza e di tossicità, con gravi complicazioni morbose, incluso il rischio di sviluppo di tumori.

Si deve tenere presente, in ogni caso, che il nostro organismo è in grado di utilizzare l'alcool etilico senza danno soltanto a patto che l'ingestione non superi un certo limite. È quindi importante tener conto di tutte le occasioni di consumo che ci si presentano nel corso della giornata: sia per il vino e la birra, sia soprattutto per gli aperitivi, i digestivi e i superalcolici nelle varie forme.

- Particolare attenzione va posta, a questo proposito, durante la gravidanza e l'allattamento, mentre nell'infanzia l'alcool è da evitare del tutto. Consumare bevande alcoliche con moderazione può rimanere un piacere senza causare danni.



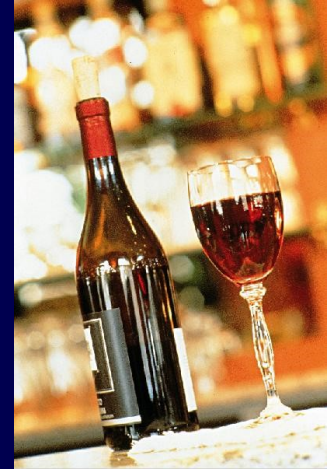
Per essere pratici e correttamente informati, il sistema di calcolo è il seguente:

1. ricordate che sull'etichetta il numero di gradi alcolici è espresso in volume %
2. moltiplicate i gradi alcolici per 0,8 (peso specifico dell'alcol)
3. il risultato della moltiplicazione darà i gradi per 100millilitri della bevanda
4. infine, moltiplicate questo secondo valore per 7 (Kcal per grammo date dall'alcol), otterrete così il numero di Kcal per 100millilitri di bevanda (pari alla quantità di liquido contenuta in un bicchiere da vino)

bevanda	alcol (vol.%)	dose abituale in ml	alcol per dose	kcal per dose
Vino rosso secco	11-12	150-200	13-19	90-130
Vino bianco secco	10-11	150-200	12-18	85-125
Amaro	25	50	10	70
Grappa	42	40	13,5	95
Whisky	43	40	14	100
Cognac	42	40	13,5	95
Brandy	40	40	13	90
Liquori da dessert	36	40	11	125
Birra chiara	3,5-5	330	9-43	100-140

COME COMPORTARSI

- Se desideri consumare bevande alcoliche, fallo con moderazione, durante i pasti secondo la tradizione italiana, o in ogni caso immediatamente prima o dopo mangiato.
- Fra tutte le bevande alcoliche, dai la preferenza a quelle a basso tenore alcolico (vino e birra).
- Evita del tutto l'assunzione di alcol durante l'infanzia, l'adolescenza, la gravidanza e l'allattamento, riducila se sei anziano.
- 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, e quindi hai bisogno di conservare intatte attenzione, autocritica e coordinazione motoria.
- Se assumi farmaci (compresi molti farmaci che non richiedono la prescrizione medica), 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, ipertrigliceridemia, ecc.



Indicazioni dell'OMS in linea con i LARN per la popolazione italiana adulta:

è concessa l'assunzione quotidiana di 40g di alcol per gli uomini.

Per la donna, invece, si deve diminuire a 30g al giorno.

In pratica, non più di 3 bicchieri di vino da ripartire tra i due pasti principali per i maschi e non più di 2 bicchieri per le donne; un poco meno per i soggetti anziani.

8. Varia spesso le tue scelte a tavola

Sono tante le sostanze nutrienti indispensabili: le proteine (per gli aminoacidi essenziali in esse contenuti), le vitamine, i minerali, gli acidi grassi polinsaturi ed altre ancora.

Sono queste le sostanze che dobbiamo assicurarci attraverso l'alimentazione abituale. Ma non esiste, né come prodotto naturale, né come trasformato, "l'alimento completo" che le contenga tutte nella giusta quantità e che sia quindi in grado di soddisfare da solo tutte le nostre necessità nutritive.

Di conseguenza, il modo più semplice e sicuro per garantire, nella misura più adeguata l'apporto di tutte le sostanze nutrienti indispensabili, rimane quello di ricorrere alla più ampia varietà possibile di scelta e alla più opportuna combinazione di alimenti diversi.

Variando, inoltre, sistematicamente e razionalmente la scelta dei cibi, si potrà concorrere alla riduzione di uno dei più seri rischi, legati ad abitudini alimentari monotone: ingerire cioè ripetutamente e continuativamente, consumando sempre gli stessi alimenti, quelle sostanze estranee che possono essere in essi eventualmente presenti, così come quei composti nocivi contenuti naturalmente.

Ciò, alla lunga, può risultare dannoso in molti modi, non escluso il possibile concorso alla insorgenza di alcuni tumori

È chiaro, invece, che la diversificazione delle scelte alimentari attenua o comunque diluisce questi rischi potenziali, assicurando una maggiore protezione, anche attraverso un più completo apporto di vitamine e di elementi minerali.



● Per chi varia oculatamente l'alimentazione non c'è ragione, infine, fatte salve le poche eccezioni valutabili dal medico o dallo specialista, di ricorrere a specifiche integrazioni della dieta con vitamine, proteine o altre sostanze nutrienti. Naturalmente ogni variazione dovrà essere praticata mantenendo l'equilibrio degli apporti nutritivi. Pertanto ogni scelta dovrà essere fatta nell'ambito di *gruppi di alimenti* che assicurino un equivalente apporto di sostanze nutritive indispensabili, dalle proteine, alle vitamine, ai minerali.

COME COMPORTARSI

- Nel gruppo costituito dalle carni, dal pesce e dalle uova (che fornisce soprattutto proteine, minerali, come ferro, zinco, rame, ecc. e vitamine del complesso B), sono da preferire le carni magre, come pollo, tacchino, coniglio, ecc., e il pesce. È da limitare o moderare il consumo di carni grasse e di insaccati. Per le uova, infine; un consumo consigliabile per soggetti sani è mediamente di 3 alla settimana
- Per il gruppo che comprende il latte, lo yogurt, i latticini e i formaggi (che, oltre a fornire proteine e vitamine del complesso B, costituisce la principale fonte di calcio), sono da preferire il latte parzialmente scremato, i latticini e i formaggi meno grassi
- Per il gruppo che comprende pane, pasta e riso, altri cereali e patate, (che costituisce la più importante fonte di amido e apporta pure vitamine del complesso B e proteine), sono da preferire prodotti meno raffinati e più ricchi in fibra
- Il gruppo dei legumi secchi fornisce fibra, ferro, zinco, rame, ecc., nonché proteine che, combinandosi con quelle dei cereali, raggiungono un livello di qualità paragonabile a quello delle più costose proteine animali; è da incoraggiare l'uso alternato di tutti i prodotti di questo gruppo, dai fagioli, ai piselli, alle lenticchie, ecc.
- Per il gruppo dei grassi da condimento è da tenere presente che il loro consumo va contenuto e che sono comunque da preferire quelli di origine vegetale (come in particolare l'olio d'oliva) in confronto a quelli di origine animale (come burro, panna, lardo, strutto, ecc.)
- I gruppi costituiti da frutta e ortaggi, infine, rappresentano importanti fonti di fibra e di provitamina A (quelli colorati in giallo arancione o verde scuro), di vitamina C (agrumi e pomodori soprattutto), di altre vitamine e dei più diversi minerali. Questi gruppi consentono la più ampia varietà di scelta e debbono essere sempre presenti in abbondanza sulla tavola, a cominciare possibilmente dalla prima colazione

TABELLA 1 – ENTITÀ DELLE PORZIONI STANDARD NELL'ALIMENTAZIONE ITALIANA

GRUPPO DI ALIMENTI	ALIMENTI		PESO (G)
CEREALI E TUBERI	Pane	1 rosetta piccola/1 fetta media	50
	Prodotti da forno	2-4 biscotti/2,5 fette biscottate	20
	Pasta o riso (*)	1 porzione media	80
	Pasta fresca all'uovo (*)	1 porzione piccola	120
	Patate	2 patate piccole	200
ORTAGGI E FRUTTA	Insalate	1 porzione media	50
	Ortaggi	1 finocchio/2 carciofi	250
	Frutta o succo	1 frutto medio(arance, mele)	
		2 frutti piccoli (albicocche, mandarini)	150
CARNE, PESCE, UOVA, LEGUMI	Carne fresca	1 fettina piccola	70
	Carne stagionata (salumi)	3-4 fette medie prosciutto	50
	Pesce	1 porzione piccola	100
	Uova	n. 1 uovo	60
	Legumi secchi	1 porzione media	30
	Legumi freschi	1 porzione media	80-120
LATTE E DERIVATI	Latte	1 bicchiere	125 (un bicchiere)
	Yogurt	1 confezione piccola	125 (un vasetto)
	Formaggio fresco	1 porzione media	100
	Formaggio stagionato	1 porzione media	50
GRASSI DA CONDIMENTO	Olio	1 cucchiaio	10
	Burro	1 porzione	10
	Margarina	1 porzione	10

(*) in minestra metà porzione

ALIMENTO/GRUPPI ALIMENTI		1.700 kcal ⁽¹⁾	2.100 kcal ⁽²⁾	2.600 kcal ⁽³⁾
		PORZIONI GIORNALIERE		
CEREALI, TUBERI				
	Pane	3	5	6
	Prodotti da forno	1	1	2
	Pasta/riso			
	Pasta all'uovo fresca	1	1	1-2
	Patate	1 (a settimana)	2 (a settimana)	2 (a settimana)
ORTAGGI E FRUTTA				
	Ortaggi			
	Insalata	2	2	2
	Frutta			
	Succo di frutta	3	3	4
CARNE, PESCE, UOVA E LEGUMI	1-2	2	2	
LATTE E DERIVATI				
	Latte/Yogurt	3	3	3
	Formaggio fresco/Formaggio stagionato	2 (a settimana)	3 (a settimana)	3 (a settimana)
GRASSI DA CONDIMENTO				
	Olio			
	Burro			
	Margarina	3	3	4

9. Consigli speciali per persone speciali

GRAVIDANZA

- In gravidanza evita aumenti eccessivi di peso e fai attenzione a coprire i tuoi aumentati fabbisogni in proteine, calcio, ferro, folati e acqua.
- In particolare, durante tutta l'età fertile, abbi cura che la tua assunzione di folati copra i tuoi bisogni. In questo modo ridurrai il rischio di alterazioni del tubo neurale (spina bifida) nel feto.
- In gravidanza non consumare cibi di origine animale crudi o poco cotti e non assumere bevande alcoliche.



ALLATTAMENTO



- Durante l'allattamento le tue necessità nutritive sono perfino superiori a quelle della gravidanza: una alimentazione variata, ricca di acqua, vegetali freschi, pesce, latte e derivati, ti aiuterà a star bene e a produrre un latte del tutto adatto alle esigenze del neonato.
- Nel periodo dell'allattamento evita quegli alimenti che possono conferire odori o sapori sgraditi al tuo latte o scatenare nel lattante manifestazioni di tipo allergico.
- Evita le bevande alcoliche e usa i prodotti contenenti sostanze nervine (caffè, tè, cacao, bevande a base di cola, ecc.) con cautela.

BAMBINI E RAGAZZI IN ETÀ SCOLARE



- Consuma la prima colazione, suddividi 31 opportunamente la tua alimentazione nel corso della giornata e scegli più frequentemente ortaggi e frutta.
- Evita di eccedere nel consumo di alimenti dolci e di bevande gassate, e di concederti con troppa frequenza i piatti tipici del fast-food all'americana.
- Dedica almeno 1 ora al giorno all'attività fisica e al movimento (camminare, giocare all'aperto, ecc.)

ADOLESCENTI



- Evita di adottare - al di fuori di ogni controllo - schemi alimentari particolarmente squilibrati e monotoni, solo perchè “di moda”.
- Fai particolare attenzione, specialmente se sei una ragazza, a coprire i propri aumentati bisogni in ferro e calcio: seguire alcune tendenze in voga presso i giovani che portano ad escludere dalla dieta alimenti come carne e pesce (ottime fonti di ferro) e latte e derivati (ottime fonti di calcio) rende molto difficile questa copertura e quella della vitamina B12 e non trova giustificazioni scientifiche.

DONNE IN MENOPAUSA



- Sfrutta l'eventuale aumentata disponibilità di tempo libero per praticare una maggiore attività motoria e per curare la tua alimentazione: impara a non squilibrare mai la dieta e tieni sempre a mente che, dato che ogni cibo ha un suo preciso ruolo nel contesto dell'alimentazione quotidiana, non devi mai eliminare indiscriminatamente interi gruppi di alimenti a favore di altri.
- Non esagerare con latte e formaggi, nonostante il loro cospicuo contenuto in calcio; se del caso, preferisci il latte scremato e, tra i formaggi, scegli quelli a minor contenuto in grassi e di sale.
- Consuma tutti i giorni e in abbondanza frutta fresca e ortaggi. Usa preferibilmente l'olio d'oliva extravergine.
- Tieni sempre a mente che anche in menopausa il sovrappeso e l'obesità, la sedentarietà, la stitichezza, il fumo di sigaretta e l'abuso dell'alcool rappresentano importanti fattori di rischio.

ANZIANI

- Sforzati di consumare sistematicamente una dieta variata e appetibile.
- Evita il ricorso troppo frequente a pasti freddi, piatti precucinati o riscaldati.
- Scegli gli alimenti sulla base delle condizioni del tuo apparato masticatorio, anche per facilitare i processi digestivi che nell'anziano sono meno efficienti e preparali in modo adeguato come ad esempio: tritare le carni, grattuggiare o schiacciare frutta ben matura, preparare minestre, purea e frullati, scegliere un pane morbido o ammorbidirlo in un liquido, ecc.
- Evita pasti pesanti e fraziona l'alimentazione in più occasioni nell'arco della giornata.
- Fai una buona prima colazione comprendente anche latte o yogurt.
- Conserva un peso corporeo accettabile, continuando a mantenere, se possibile, un buon livello di attività motoria ed evitando di abusare di condimenti grassi e di dolci.
- Riduci i grassi animali, scegli frequentemente il pesce e le carni alternative (pollo, tacchino, coniglio, ecc.), non esagerare con i formaggi.
- Consuma spesso legumi, frutta e ortaggi freschi.
- Non eccedere con il consumo di bevande alcoliche e con l'aggiunta del sale da cucina.



10. La sicurezza dei tuoi cibi dipende anche da te

Come comportarsi:

- Varia le scelte di alimenti, anche per ridurre i rischi di ingerire in modo ripetuto sostanze estranee presenti negli alimenti, che possono essere dannose.
- In particolare, per anziani, lattanti, bambini e donne in stato di gravidanza, è necessario evitare del tutto il consumo di alimenti animali crudi o poco cotti, quali ad esempio: uova poco cotte o salse a base di uova crude (zabaione, maionese fatta in casa), carne al sangue, pesce crudo, frutti di mare crudi.
- Fai attenzione alle conserve casalinghe (specie sott'olio o in salamoia). Devono essere preparate rispettando scrupolose norme igieniche. Non assaggiare mai una conserva sospetta.
- Non lasciare raffreddare un alimento già cotto fuori dal frigorifero troppo a lungo e senza coprirlo. Andrebbe messo in frigorifero al massimo entro due ore dalla cottura (un'ora l'estate). Quando utilizzi avanzi, riscaldali fino a che non siano molto caldi anche al loro interno.
- Non scongelare gli alimenti di origine animale a temperatura ambiente. Se non li puoi cucinare direttamente, riponili in anticipo in frigorifero o mettili a scongelare nel microonde.
- Evita il contatto nel frigorifero tra alimenti diversi, conservando gli avanzi in contenitori chiusi, le uova nel loro contenitore d'origine, ecc. Non avere un'eccessiva fiducia nella capacità del frigorifero di conservare troppo a lungo i tuoi cibi: non svolge nessun azione di bonifica e non conserva in eterno gli alimenti.