

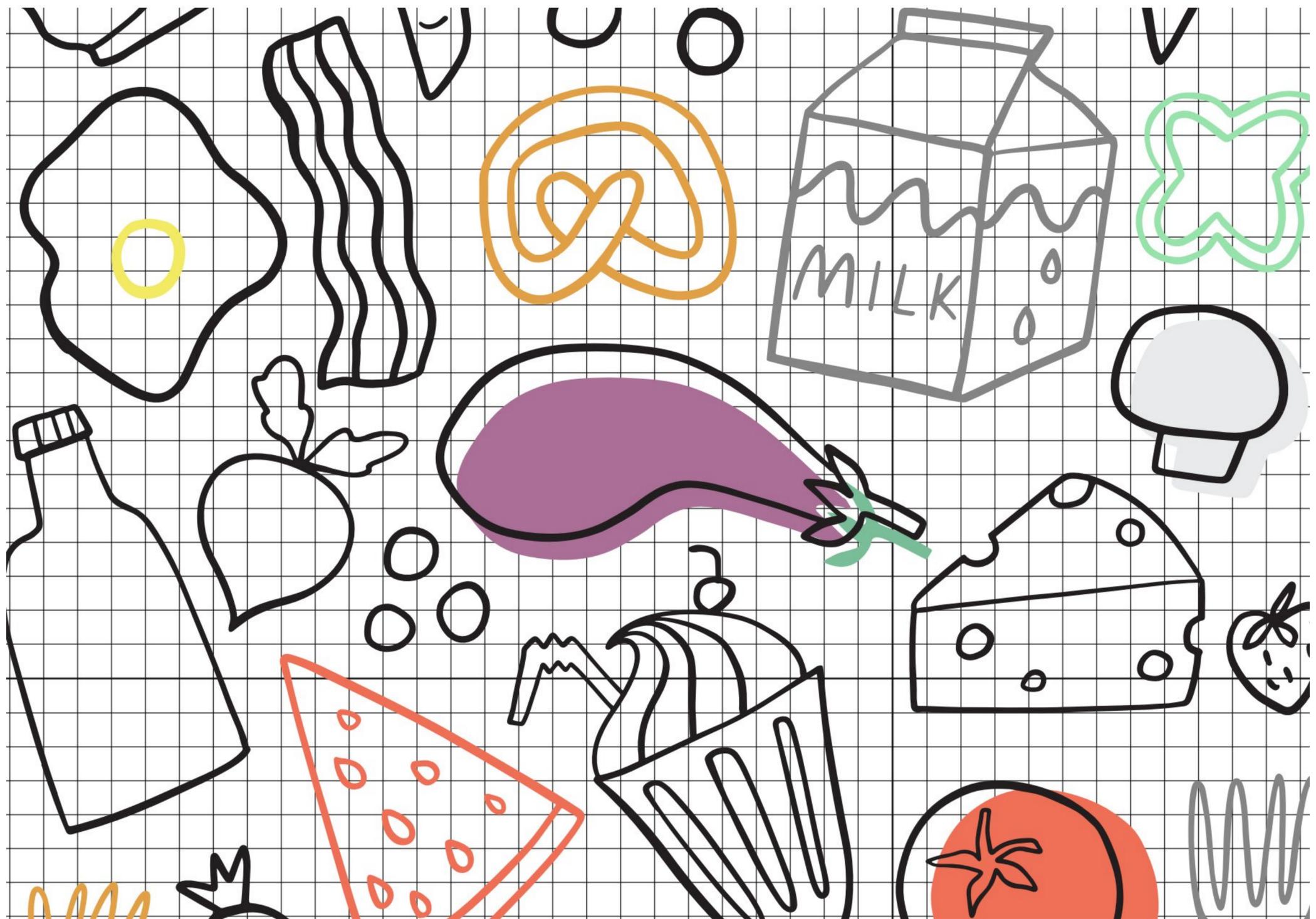
A.S.L. TO5

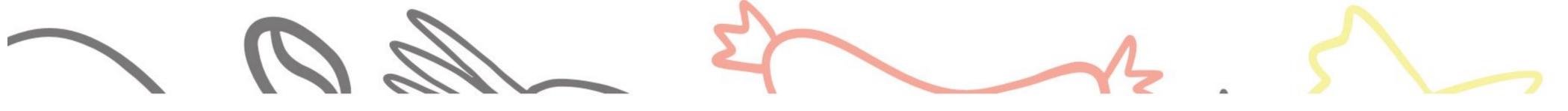
Azienda Sanitaria Locale  
di Chieri, Carmagnola, Moncalieri e Nichelino



PREVENZIONE  
PIEMONTE

# Le Principali Raccomandazioni delle Linee Guida per una Sana Alimentazione





# Premessa

Il difficile periodo indotto dall'epidemia COVID ha comportato notevoli variazioni dello stile di vita della popolazione. Le persone affette da obesità hanno ulteriormente avuto difficoltà nella loro quotidianità sulla gestione della malattia a livello clinico-assistenziale, delle complicanze, dell'accesso alle cure e ai vari specifici trattamenti dietetici, comportamentali, farmacologici e chirurgici. E' stato valutato come le difficoltà emotive indotte dalla restrizioni dell'epidemia COVID influiscano sui comportamenti alimentari e di stile di vita delle persone obese.

Da anni l'ASL TO5 attraverso la Struttura Semplice Igiene della Nutrizione facente parte della Struttura Complessa Igiene degli Alimenti e della Nutrizione si occupa di promuovere la salute attraverso una alimentazione e stili di vita adeguati alle attuali conoscenze scientifiche.

Le attività condotte dalla S.C. Igiene degli Alimenti e della Nutrizione hanno sempre svolto un importante ruolo nella prevenzione primaria delle patologie cronico degenerative della popolazione in collaborazione ed in sinergia con i vari Servizi della ASL TO5 (Dipartimento di Prevenzione, Repes, Distretti sanitari, MMG, pediatri di libera scelta, servizi territoriali e ospedalieri, socio assistenziali ed altre agenzie territoriali), che hanno permesso di sviluppare "politiche territoriali" multilivello, soprattutto attraverso percorsi integrati attivati nel territorio dell'ASL TO5, che hanno fissato azioni e impegni di tutti gli attori del territorio con l'obiettivo di migliorare l'efficacia e l'appropriatezza della prevenzione indirizzata a soggetti a rischio (sportelli nutrizionali, ambulatori di counselling individuali/di gruppo, incontri con la popolazione, percorsi integrati, ecc.) e la popolazione in generale (anziani, adulti, adolescenti e bambini).

A causa dell'emergenza epidemiologica da COVID 19 gli incontri rivolti alla popolazione sono stati ridotti ma è stata nostra esigenza quella di continuare l'opera di prevenzione primaria e di promozione dei corretti stili di vita attraverso materiale informativo pubblicato sul sito istituzionale dell'ASL TO5; da qui la creazione di un opuscolo sulle principali raccomandazioni delle Linee Guida per una sana alimentazione che riassume anche graficamente e praticamente il corposo documento.

Si Augura una buona consultazione.

Chieri, Settembre 2021

IL DIRETTORE SANITARIO  
Dott. Giovanni MESSORI IOLI

IL DIRETTORE GENERALE  
Dott. Angelo Michele PESCARMONA

# Introduzione

Le malattie croniche non trasmissibili (MCNT), malattie cardiovascolari, tumori, malattie respiratorie croniche, diabete restano le principali cause di morte a livello mondiale. Consumo di tabacco, errate abitudini alimentari, insufficiente attività fisica e sedentarietà, consumo rischioso e dannoso di alcol, insieme alle caratteristiche dell'ambiente e del contesto sociale, economico e culturale rappresentano i principali fattori di rischio modificabili, ai quali si può ricondurre il 60% del carico di malattia (Burden of Disease), in Europa e in Italia.

Sovrappeso e obesità rappresentano il quinto più importante fattore di rischio per mortalità globale e i morti causati dall'obesità sono almeno 2,8 milioni/anno nel mondo. In Italia è sovrappeso oltre 1 persona su 3 (36%, con preponderanza maschile: 45,5% rispetto al 26,8% nelle donne), obesa 1 su 10 (10%), diabetica più di 1 su 20 (5,5%) e oltre il 66,4% delle persone con diabete di tipo 2 è anche sovrappeso o obeso.

La "fotografia" scattata nel 2019 dalla Sorveglianza nazionale "Okkio alla Salute" condotta dalla struttura semplice Igiene della Nutrizione – Struttura complessa Igiene degli Alimenti e della Nutrizione ASL TO5 su 23 classi della scuola primaria (438 bambini del territorio di competenza ASL), evidenzia un lieve aumento della percentuale dei bambini tra gli 8 e i 9 anni in eccesso ponderale, che risulta essere 1 bambino su 4 (26,4%), di cui il 19,2% dei bambini è in sovrappeso (20,4% è il dato nazionale) e 5,8% obeso (9,4% è il dato nazionale); tali valori nel 2016 erano del 17% per il sovrappeso e il 5% per l'obesità.

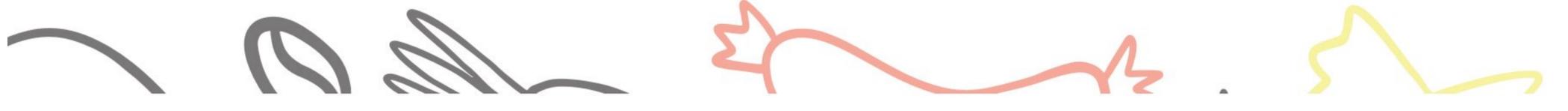
Nella sorveglianza internazionale Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) 2014, condotta sugli adolescenti (11, 13 e 15 anni) Piemontesi, sono state campionate complessivamente 159 classi, la prima e la terza classe della scuola secondaria di primo grado (scuola media) e la seconda della scuola secondaria di secondo grado (scuola superiore), per un totale di 2.300 adolescenti.

Tra i Paesi partecipanti all'indagine internazionale, l'Italia rimane uno dei paesi che ha le più alte percentuali di sovrappeso e obesità: tra i ragazzi in sovrappeso o obesi il 20% degli 11enni, circa il 19% dei 13enni e il 15% dei 15enni. In generale sono i maschi ad avere percentuali più elevate di sovrappeso o obesità.

Secondo i dati del Rapporto Passi 2016 (riferito agli anni 2012-2015) raccolti dall'indagine condotta dalla S.C. Igiene e Sanità Pubblica ASL TO5, tra gli adulti nella fascia d'età 18-69 anni, quasi quattro persone (37%) su dieci risultano essere in eccesso ponderale (37% dato regionale). Gli adulti dell'ASL TO5 consumano poca frutta e verdura, infatti soltanto il 5,4% (10,7% dato regionale) consuma al giorno almeno le 5 porzioni raccomandate, mentre il 31,2% (53,2% dato regionale) ne consuma almeno 3 porzioni. Gli adulti sedentari dell'ASL TO5 sono il 53,8% (32,8% dato regionale), quindi una persona su due.

Dai dati emerge quanto sia fondamentale il ruolo della prevenzione primaria.

Scopo di questo opuscolo è di diffondere le principali raccomandazioni delle Linee Guida per una sana alimentazione, non solo come diffusione di informazioni utili alla prevenzione di sovrappeso e obesità ma anche per ribadire quanto uno stile di vita



adeguato garantisca un benessere psico-fisico totale.

A oltre dieci anni di distanza dall'ultima revisione, il Consiglio per la Ricerca in Agricoltura e l'Analisi dell'Economia Agraria (CREA) – ex INRAN – pubblica l'edizione 2018 delle “Linee Guida per una sana alimentazione”. Le informazioni e i consigli contenuti nel documento sono stati elaborati da una commissione scientifica e traducono gli obiettivi nutrizionali fissati nei Livelli di Assunzione di Riferimento di Nutrienti ed energia (LARN) in indicazioni alimentari pratiche.

Target primario e beneficiario delle Linee Guida è il consumatore, senza però tralasciare gli operatori sanitari, il mondo della produzione e ogni figura di comunicatore scientifico.

Equilibrio, varietà e moderazione, all'insegna della tradizione italiana e della dieta mediterranea, con un occhio alla migliore ricerca scientifica ed uno alla sostenibilità: questi gli “ingredienti” della Edizione 2018 delle Linee Guida per una Sana Alimentazione Italiana realizzata dal CREA. L'obiettivo prioritario delle Linee Guida resta sempre lo stesso: la prevenzione dell'eccesso alimentare e dell'obesità che, in Italia, soprattutto nei bambini, mostra dati preoccupanti, in particolare nei gruppi di popolazione più svantaggiati.

IL DIRETTORE

S.C. Igiene degli Alimenti e della Nutrizione

Dott. ssa Margherita GULINO

# LE REGOLE DEL VIVERE SANO

Per vivere una vita sana e ridurre il rischio di insorgenza di patologie cronicodegenerative di vario genere, non occorre necessariamente sottostare ad una vita di sacrifici e di rinunce: basta infatti introdurre nella propria quotidianità poche semplici regole, che possono però fare una grande differenza.



Fai esercizio fisico e tieni sotto controllo il peso



Usa poco sale



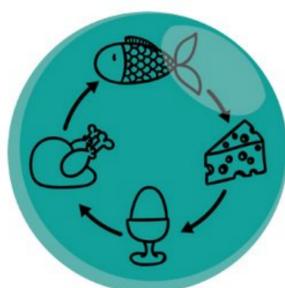
Non far mancare mai frutta e verdura nei tuoi pasti



Limita il consumo di alcolici



Scegli cereali integrali e non dimenticare i legumi



Scegli un'alimentazione varia



Bevi tanta acqua



Fai attenzione alle diete e all'uso di integratori



Fai attenzione ai grassi



Fai attenzione nelle fasi di preparazione e conservazione degli alimenti



Riduci il consumo di zuccheri, dolci e bevande zuccherate



Cerca di adottare un regime alimentare "sostenibile"



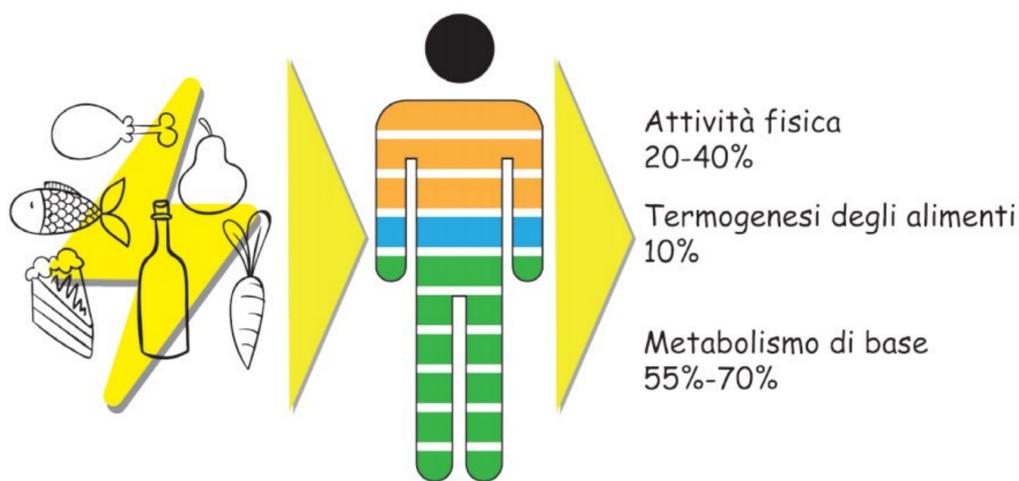
# I. Fai esercizio fisico e tieni sotto controllo il peso

Sovrappeso e obesità rappresentano un rischio per la salute in quanto sono spesso associati a malattie croniche, malattie cardiovascolari, diabete, ipertensione ed altre patologie croniche.

**Tanto maggiore è l'eccesso di grasso e tanto maggiore è il rischio di incorrere in tali problemi di salute.**



Fig 1.1 - Il bilancio energetico



Tab 1.1 - Consumo energetico di varie attività espressi in Kcal/min per maschi (70Kg, 30-60 anni) e femmine (57Kg, 30-60 anni)

Attività	Maschi Kcal/min	Femmine Kcal/min
Stare seduto inattivo	1,4	1,1
Stare in piedi inattivo	1,6	1,3
Camminare lentamente	3,3	2,5
Camminare velocemente	4,4	3,4
Andare in bicicletta	6,5	5,1
Nuotare (stile libero)	7,7	6,7
Stare al computer/Leggere/ Guardare la TV	1,5	1,2
Stirare	4,1	3,2
Pulire i pavimenti	5,1	4,0
Giocare a calcio	9,3	7,3

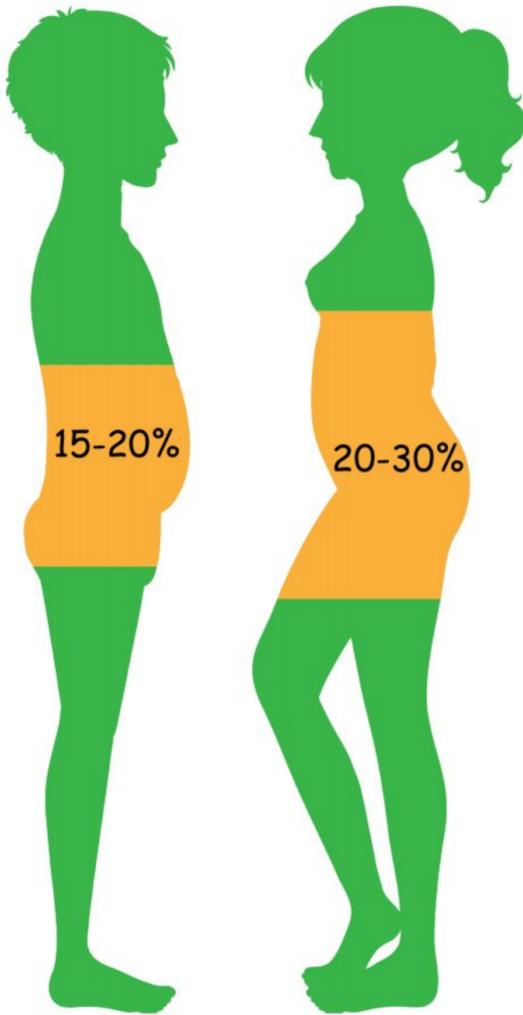
Il "bilancio energetico" di un individuo è la risultante della differenza tra l'energia immessa attraverso l'alimentazione e quella consumata nel corso delle varie attività quotidiane: quando viene immessa più energia di quanto non ne venga consumata, l'eccedenza viene immagazzinata dall'organismo sotto forma di grasso, con conseguente aumento di peso (Fig 1.1)

In caso di sovrappeso è possibile procedere secondo tre direttive:

- riducendo l'energia immessa, mangiando meno e/o scegliendo cibi a minore contenuto calorico e maggiore capacità saziante (es. frutta e verdura);
- aumentando il consumo di energia attraverso una maggiore attività fisica (Tab 1.1);
- equilibrando entrate e consumo di energia nel corso della giornata distribuendo opportunamente i pasti, fin dalla colazione.



**Fig 1.2 - Incidenza della massa grassa nell'uomo e nella donna**



Il corpo di un individuo adulto normopeso è costituito in media, nell'uomo, per l'80-85% da massa magra (liquidi corporei, muscoli, scheletro, visceri, ecc.) e per il 15-20% da massa grassa (tessuto adiposo).

Nella donna la percentuale di massa grassa è maggiore e varia tra il 20 e il 30% del peso complessivo. (Fig 1.2)

Il grasso corporeo non rimane costante durante l'arco della vita.

Nel corso dei primi dieci anni di vita non ci sono grandi differenze di composizione corporea tra maschi e femmine, con l'adolescenza, poi, la composizione corporea cambia sensibilmente: le femmine presentano la tendenza ad accumulare una maggiore quantità di massa grassa rispetto ai maschi.

**L'Indice di Massa Corporea (IMC)** consente di stabilire se il proprio peso rientra nei limiti della normalità, ovvero se sono presenti scostamenti che richiedono un intervento correttivo.

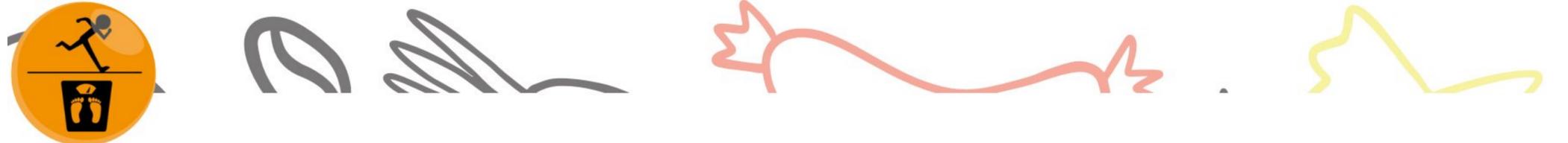
L'IMC si calcola a partire dal peso espresso in kg diviso per la statura espressa in metri ed elevata al quadrato ( $\text{kg}/\text{m}^2$ ).

Per un semplice calcolo, è possibile fare riferimento alla seguente Tabella.

**Tab 1.2 - Calcolo dell'Indice di Massa Corporea**

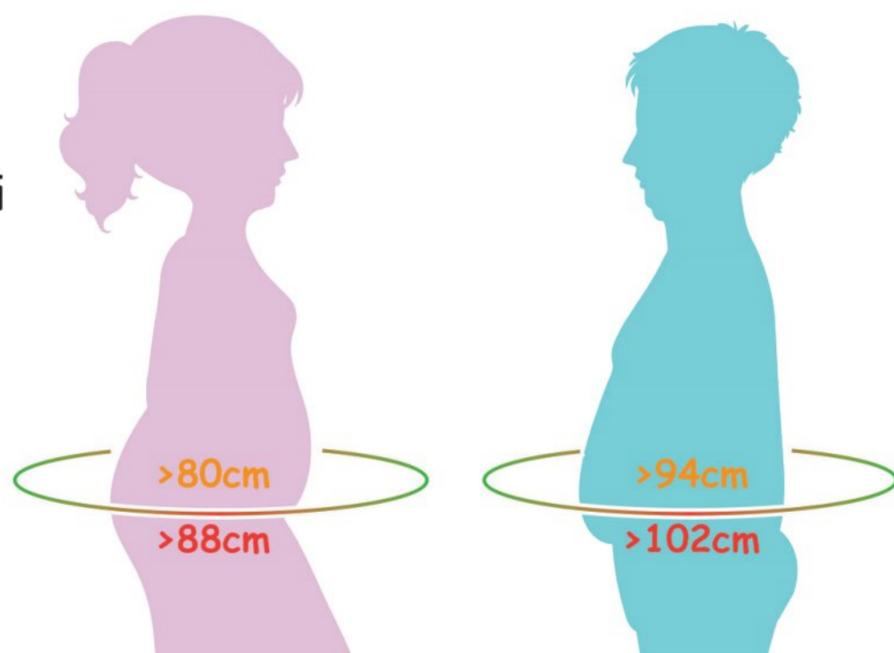
		PESO Kg																												
		45	47,5	50	52,5	55	57,5	60	62,5	65	67,5	70	72,5	75	77,5	80	82,5	85	87,5	90	92,5	95	97,5	100	102,5	105	107,5	110	112,5	115
A L T E Z Z A  m	1,98	11,5	12,1	12,8	13,4	14,0	14,7	15,3	15,9	16,6	17,2	17,9	18,5	19,1	19,8	20,4	21,0	21,7	22,3	23,0	23,6	24,2	24,9	25,5	26,1	26,8	27,4	28,1	28,7	29,3
	1,96	11,7	12,4	13,0	13,7	14,3	15,0	15,6	16,3	16,9	17,6	18,2	18,9	19,5	20,2	20,8	21,5	22,1	22,8	23,4	24,1	24,7	25,4	26,0	26,7	27,3	28,0	28,6	29,3	29,9
	1,94	12,0	12,6	13,3	13,9	14,6	15,3	15,9	16,6	17,3	17,9	18,6	19,3	19,9	20,6	21,3	21,9	22,6	23,2	23,9	24,6	25,2	25,9	26,6	27,2	27,9	28,6	29,2	29,9	30,6
	1,92	12,2	12,9	13,6	14,2	14,9	15,6	16,3	17,0	17,6	18,3	19,0	19,7	20,3	21,0	21,7	22,4	23,1	23,7	24,4	25,1	25,8	26,4	27,1	27,8	28,5	29,2	29,8	30,5	31,2
	1,90	12,5	13,2	13,9	14,5	15,2	15,9	16,6	17,3	18,0	18,7	19,4	20,1	20,8	21,5	22,2	22,9	23,5	24,2	24,9	25,6	26,3	27,0	27,7	28,4	29,1	29,8	30,5	31,2	31,9
	1,88	12,7	13,4	14,1	14,9	15,6	16,3	17,0	17,7	18,4	19,1	19,8	20,5	21,2	21,9	22,6	23,3	24,0	24,8	25,5	26,2	26,9	27,6	28,3	29,0	29,7	30,4	31,1	31,8	32,5
	1,86	13,0	13,7	14,5	15,2	15,9	16,6	17,3	18,1	18,8	19,5	20,2	21,0	21,7	22,4	23,1	23,8	24,6	25,3	26,0	26,7	27,5	28,2	28,9	29,6	30,4	31,1	31,8	32,5	33,2
	1,84	13,3	14,0	14,8	15,5	16,2	17,0	17,7	18,5	19,2	19,9	20,7	21,4	22,2	22,9	23,6	24,4	25,1	25,8	26,6	27,3	28,1	28,8	29,5	30,3	31,0	31,8	32,5	33,2	34,0
	1,82	13,6	14,3	15,1	15,8	16,6	17,4	18,1	18,9	19,6	20,4	21,1	21,9	22,6	23,4	24,2	24,9	25,7	26,4	27,2	27,9	28,7	29,4	30,2	30,9	31,7	32,5	33,2	34,0	34,7
	1,80	13,9	14,7	15,4	16,2	17,0	17,7	18,5	19,3	20,1	20,8	21,6	22,4	23,1	23,9	24,7	25,5	26,2	27,0	27,8	28,5	29,3	30,1	30,9	31,6	32,4	33,2	34,0	34,7	35,5
	1,78	14,2	15,0	15,8	16,6	17,4	18,1	18,9	19,7	20,5	21,3	22,1	22,9	23,7	24,5	25,2	26,0	26,8	27,6	28,4	29,2	30,0	30,8	31,6	32,4	33,1	33,9	34,7	35,5	36,3
	1,76	14,5	15,3	16,1	16,9	17,8	18,6	19,4	20,2	21,0	21,8	22,6	23,4	24,2	25,0	25,8	26,6	27,4	28,2	29,1	29,9	30,7	31,5	32,3	33,1	33,9	34,7	35,5	36,3	37,1
	1,74	14,9	15,7	16,5	17,3	18,2	19,0	19,8	20,6	21,5	22,3	23,1	23,9	24,8	25,6	26,4	27,2	28,1	28,9	29,7	30,6	31,4	32,2	33,0	33,9	34,7	35,5	36,3	37,2	38,0
	1,72	15,2	16,1	16,9	17,7	18,6	19,4	20,3	21,1	22,0	22,8	23,7	24,5	25,4	26,2	27,0	27,9	28,7	29,6	30,4	31,3	32,1	33,0	33,8	34,6	35,5	36,3	37,2	38,0	38,9
	1,70	15,6	16,4	17,3	18,2	19,0	19,9	20,8	21,6	22,5	23,4	24,2	25,1	26,0	26,8	27,7	28,5	29,4	30,3	31,1	32,0	32,9	33,7	34,6	35,5	36,3	37,2	38,1	38,9	39,8
	1,68	15,9	16,8	17,7	18,6	19,5	20,4	21,3	22,1	23,0	23,9	24,8	25,7	26,6	27,5	28,3	29,2	30,1	31,0	31,9	32,8	33,7	34,5	35,4	36,3	37,2	38,1	39,0	39,9	40,7
	1,66	16,3	17,2	18,1	19,1	20,0	20,9	21,8	22,7	23,6	24,5	25,4	26,3	27,2	28,1	29,0	29,9	30,8	31,8	32,7	33,6	34,5	35,4	36,3	37,2	38,1	39,0	39,9	40,8	41,7
	1,64	16,7	17,7	18,6	19,5	20,4	21,4	22,3	23,2	24,2	25,1	26,0	27,0	27,9	28,8	29,7	30,7	31,6	32,5	33,5	34,4	35,3	36,3	37,2	38,1	39,0	40,0	40,9	41,8	42,8
	1,62	17,1	18,1	19,1	20,0	21,0	21,9	22,9	23,8	24,8	25,7	26,7	27,6	28,6	29,5	30,5	31,4	32,4	33,3	34,3	35,2	36,2	37,2	38,1	39,1	40,0	41,0	41,9	42,9	43,8
1,60	17,6	18,6	19,5	20,5	21,5	22,5	23,4	24,4	25,4	26,4	27,3	28,3	29,3	30,3	31,3	32,2	33,2	34,2	35,2	36,1	37,1	38,1	39,1	40,0	41,0	42,0	43,0	43,9	44,9	
1,58	18,0	19,0	20,0	21,0	22,0	23,0	24,0	25,0	26,0	27,0	28,0	29,0	30,0	31,0	32,0	33,0	34,0	35,1	36,1	37,1	38,1	39,1	40,1	41,1	42,1	43,1	44,1	45,1	46,1	
1,56	18,5	19,5	20,5	21,6	22,6	23,6	24,7	25,7	26,7	27,7	28,8	29,8	30,8	31,8	32,9	33,9	34,9	36,0	37,0	38,0	39,0	40,1	41,1	42,1	43,1	44,2	45,2	46,2	47,3	
1,54	19,0	20,0	21,1	22,1	23,2	24,2	25,3	26,4	27,4	28,5	29,5	30,6	31,6	32,7	33,7	34,8	35,8	36,9	37,9	39,0	40,1	41,1	42,2	43,2	44,3	45,3	46,4	47,4	48,5	
1,52	19,5	20,6	21,6	22,7	23,8	24,9	26,0	27,1	28,1	29,2	30,3	31,4	32,5	33,5	34,6	35,7	36,8	37,9	39,0	40,0	41,1	42,2	43,3	44,4	45,4	46,5	47,6	48,7	49,8	
1,50	20,0	21,1	22,2	23,3	24,4	25,6	26,7	27,8	28,9	30,0	31,1	32,2	33,3	34,4	35,6	36,7	37,8	38,9	40,0	41,1	42,2	43,3	44,4	45,6	46,7	47,8	48,9	50,0	51,1	
1,48	20,5	21,7	22,8	24,0	25,1	26,3	27,4	28,5	29,7	30,8	32,0	33,1	34,2	35,4	36,5	37,7	38,8	39,9	41,1	42,2	43,4	44,5	45,7	46,8	47,9	49,1	50,2	51,4	52,5	

Magrezza severa < 16	Magrezza moderata 16 - 16,9	Sottopeso 17-18,4	Normopeso 18,5-24,9	Sovrappeso 25 - 29,9	Obesità moderata 30-39,9	Obesità grave ≥ 40
-------------------------	--------------------------------	----------------------	------------------------	-------------------------	-----------------------------	-----------------------



Un altro modo per capire se si è in presenza di situazioni di sovrappeso consiste nella **misurazione della circonferenza vita** (misurata in posizione eretta e senza trattenere il respiro): valori superiori a 94cm nel maschio e a 80cm nella femmina sono da considerarsi campanelli di allarme per l'insorgenza di malattie cronic-degenerative; valori superiori a 102cm nel maschio e 88cm nella femmina sono invece indice di rischio elevato. (Fig 1.3)

Fig 1.3 - Valori di allarme nell' misurazione della circonferenza della vita



Il ruolo dell'attività fisica è fondamentale per conseguire il benessere psico-fisico della persona.

In generale, per classi di età, si consiglia:



per bambini e ragazzi (5-17 anni) almeno 1 ora al giorno di esercizio da moderato a vigoroso (Tab 1.3), e almeno 3 volte alla settimana vigoroso per rinforzare i muscoli e le ossa. Questi esercizi possono anche rientrare in giochi di movimento oppure attività sportive;



per gli adulti (18-64 anni) almeno 2 ore e mezza di esercizio moderato distribuito nell'arco della settimana o 1 ora e un quarto di esercizio vigoroso (o combinazioni equivalenti delle due) in sedute di almeno 10 minuti per volta. E almeno 2 volte a settimana esercizi di rafforzamento muscolare;



per gli anziani (dai 65 anni) le indicazioni sono le stesse degli adulti, con l'aggiunta di esercizi specifici orientati al miglioramento dell'equilibrio allo scopo di prevenire le cadute.





Tab 1.3 - Esempi di attività ed esercizio fisico moderati e vigorosi

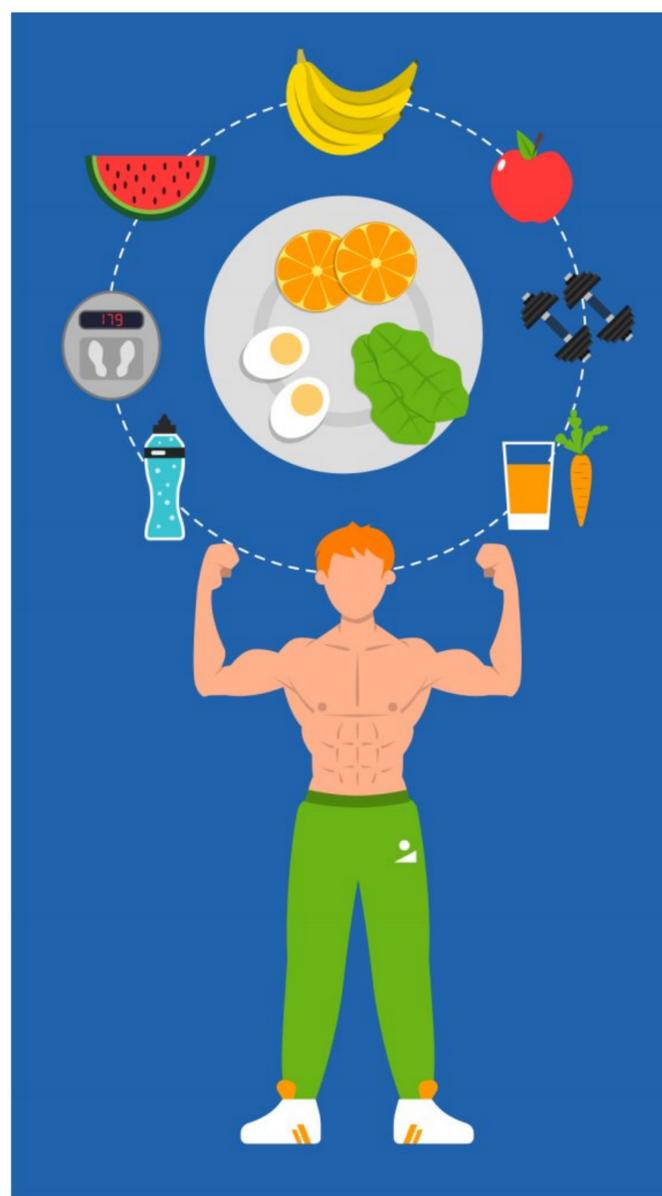
<b>Attività ed esercizio fisico moderati</b> Richiedono uno sforzo moderato ed una significativa accelerazione del battito cardiaco	<b>Attività ed esercizio fisico vigorosi</b> Richiedono uno sforzo considerevole, intensificazione della respirazione ed una notevole accelerazione del battito cardiaco
<ul style="list-style-type: none"><li>• Camminare velocemente</li><li>• Danzare</li><li>• Fare giardinaggio</li><li>• Lavori domestici</li><li>• Portare fuori il cane</li><li>• Giochi di movimento o sport con i bambini</li><li>• Bricolage e "fai da te"</li><li>• Trasportare piccoli pesi (&lt;20Kg)</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Correre</li><li>• Camminare in salita</li><li>• Arrampicarsi</li><li>• Pedalare velocemente</li><li>• Nuotare</li><li>• Fare sport (calcio, basket, pallavolo, etc.)</li><li>• Trasportare grossi carichi (&gt;20Kg)</li></ul>

Se l'esercizio fisico è finalizzato al **dimagrimento** e al **mantenimento del peso corporeo (in assenza di una dieta ipocalorica)** occorre prevedere una durata maggiore:

- dalle 2 ore e mezza alle 4 ore a settimana di esercizio fisico moderato per mantenere il peso corporeo o ottenere una modesta perdita di peso (2-3Kg in 6-12 mesi);
- più di 4 ore a settimana di esercizio fisico moderato per ottenere una perdita di peso significativa (5-7,5Kg in 6-12 mesi).

Attività fisica ed esercizio fisico sono dunque rivolti soprattutto al perseguimento di un buono stato di salute e non devono essere usati come pretesto per mangiare di più (o per mangiare cibi più calorici) oppure essere considerati come metodo dimagrante esclusivo alternativo ad una dieta ipocalorica.

L'attività fisica e l'esercizio fisico, in generale, aiutano a perdere peso in modo virtuoso: una maggiore massa muscolare aumenta infatti anche il consumo energetico relativo al metabolismo di base, dato che i muscoli, anche a riposo, contribuiscono per un terzo al metabolismo basale.



## 2. Non far mancare mai frutta e verdura nei tuoi pasti

Consumare regolarmente frutta e verdura rappresenta un importante contributo nella prevenzione del sovrappeso e delle malattie cronicodegenerative, in particolare quelle cardiovascolari, il diabete di tipo 2 e i tumori.

Frutta e verdura apportano **acqua, fibra, vitamine, minerali** e altre **sostanze bioattive** che possono contribuire positivamente al mantenimento di un buono stato di salute.



Fig 2.1 - Confronto tra frutta e verdura vs altri cibi in termini di capacità saziante



Fig 2.2 - Confronto tra frutta vs succo in termini di capacità saziante



La **densità energetica** di un alimento è data dal rapporto tra calorie ed unità di peso e di volume.

Si tratta di un fattore in grado di influenzare sia la *sazietà a breve termine* (lo stimolo che rende sazi del pasto) sia la *sazietà a lungo termine* (la durata dell'intervallo tra i pasti). (Fig 2.1)

La frutta e la verdura presentano una **bassa densità energetica**, ed in questo modo sono in grado di sostituire altri alimenti più calorici ed aiutano a raggiungere prima il senso di sazietà.

Questo discorso non vale per frutta e verdura consumati in forma di succhi, centrifugati, estratti, o spremute in quanto in questi casi si ha sia un minore contenuto di fibra, sia l'assenza di masticazione, che contribuisce allo stimolo alla sazietà. (Fig 2.2)

Considerando la densità calorica e il contenuto di fibra e acqua, si può dire che per il consumo di frutta e verdura più ne mangiamo e meglio è, pur nel rispetto dell'equilibrio nutrizionale di una dieta varia e completa, nella quale gli alimenti devono essere rappresentati tutti.

Secondo quelle che sono le principali raccomandazioni degli esperti, la quantità giornaliera minima di frutta e verdura che occorre mangiare per la prevenzione delle malattie croniche è di almeno 400g.

Negli anni si è affermata la buona regola delle "5 porzioni al giorno" che secondo le abitudini alimentari prevalenti in ambito mediterraneo sono idealmente state suddivise in 2 di verdura (che per abitudine consumiamo a pranzo e a cena) e 3 di frutta (due ai pasti principali e una da destinare alla colazione, o a uno degli spuntini).

Fig 2.3 - Il metodo "5 porzioni al giorno"



Per aumentare il quantitativo di frutta e verdura nella dieta è possibile **moltiplicare le occasioni di consumo nel corso della giornata**. Inoltre possono essere utilizzati come ingredienti di piatti elaborati: in questo modo, oltre ad aumentarne il consumo, è possibile aumentare il potere saziante dei piatti stessi ed abbassare il potere calorico delle pietanze stesse.

Un'altra pratica virtuosa che si è andata affermando è quella dei "5 colori del benessere", ovvero il consumo nell'arco della giornata di frutta e verdura per ognuno dei gruppi di colore di riferimento (rosso, giallo, arancio, blu-viola, verde) in modo da introdurre tutti i nutrienti. (Fig 2.4)

Fig 2.4 - I 5 colori del benessere



### 3. Scegli cereali integrali e non dimenticare i legumi

I cereali e i legumi sono importanti per un'alimentazione equilibrata e per mantenere il benessere fisico in quanto apportano **amido e fibra, proteine, vitamine, minerali** ed altre sostanze di grande importanza per la salute. (Fig 3.1)

Sia i cereali che i legumi presentano un **buon contenuto di proteine**, anche se di valore biologico inferiore rispetto a quelle di origine animale, e la loro importanza nella dieta è comprensibile se consideriamo che contribuiscono per quasi un terzo (29%) al totale delle proteine di tutta la giornata.

Fig 3.1 - I benefici dei cereali e dei legumi

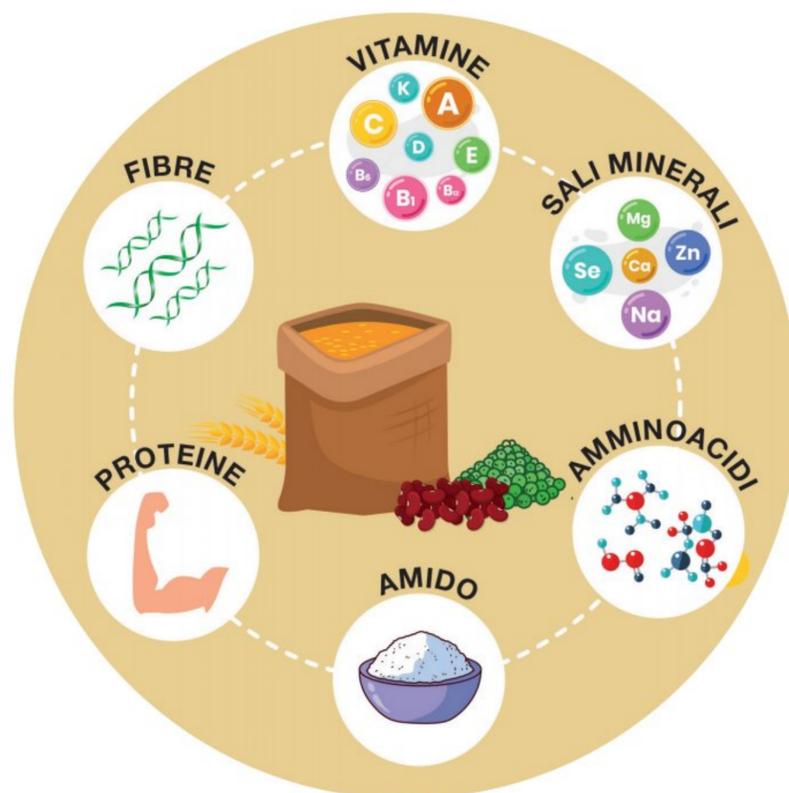
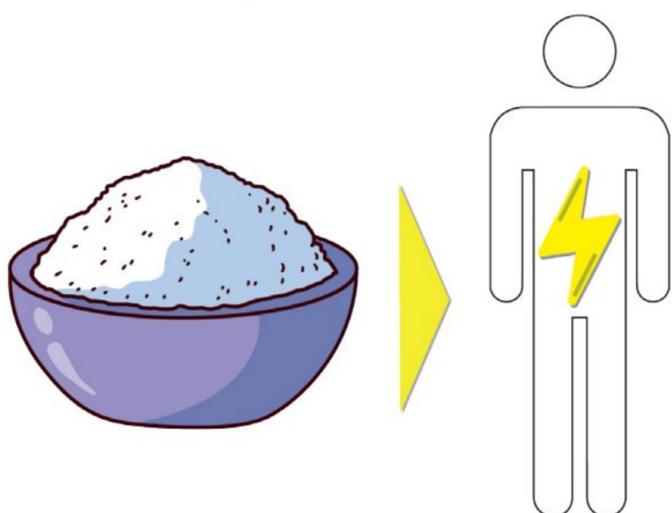


Fig 3.2 - L'importanza degli amidi nella dieta in quanto carboidrati



Riguardo invece il contenuto di amido, secondo le raccomandazioni **sarebbe opportuno che circa la metà dell'energia della dieta provenisse proprio dai carboidrati**, in particolare in forma di amidi, e per una parte minore da zuccheri.

L'importanza dei carboidrati deriva dal fatto che essi vengono digeriti, assorbiti e utilizzati dall'organismo facilmente, per assicurare alle cellule un rifornimento di glucosio e perciò di energia. (Fig 3.2)

Dal punto di vista della capacità di digestione da parte dell'intestino, possiamo individuare due categorie di carboidrati:

- **carboidrati disponibili** (amido e zuccheri), che vengono digeriti e assorbiti nell'intestino; questi sono presenti negli alimenti fonti di amido come cereali, radici, tuberi (es. patate), legumi, frutta, verdura, etc.;
- **carboidrati non disponibili**, che includono la fibra alimentare, i quali passano indigeriti nel colon dove sono utili per il mantenimento e lo sviluppo di un adeguato microbiota.

Le **patate** sono un'altra buona fonte di amido che può essere assimilata ai cereali, di cui rappresentano un'alternativa; anche se siamo abituati consumarle come contorno, esse - al pari dei legumi - non sono sostitutive della verdura e degli ortaggi.



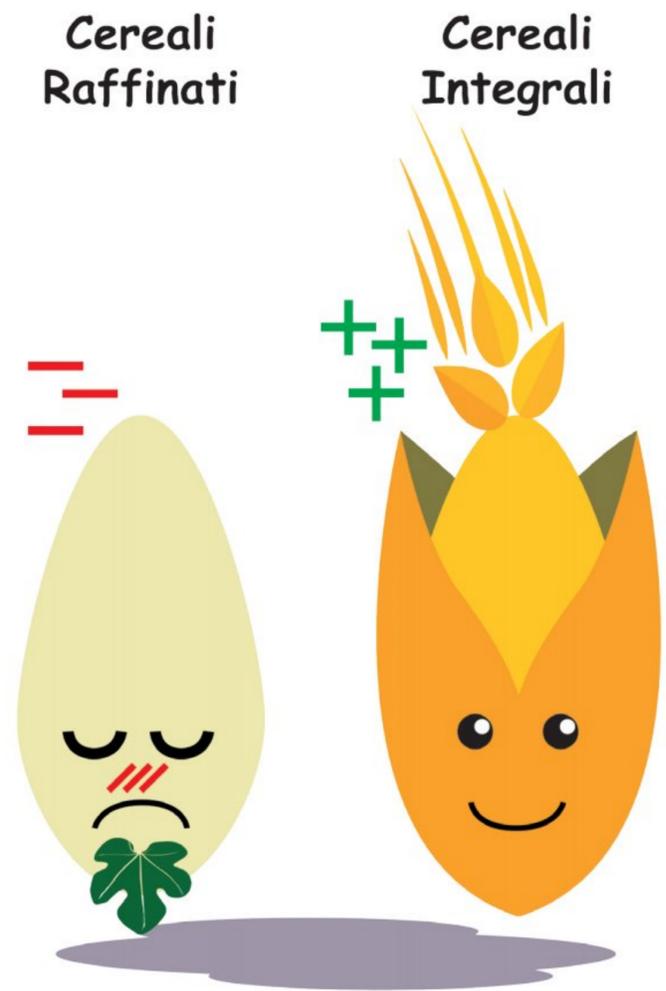
Le sostanze nutritive presenti nei cereali sono distribuiti nel "chicco" in maniera non omogenea e i processi di decorticazione e macinazione finiscono per disperdere una buona parte. Nelle farine ad alto tasso di raffinazione, ad esempio, il germe viene rimosso.

Il prodotto integrale, al contrario, mantenendo tutte le parti del chicco, comprese quelle più esterne, conserva una maggiore quantità di nutrienti.

A parità, o quasi, di contenuto calorico rispetto al prodotto raffinato, i cereali integrali hanno inoltre un potere saziante maggiore e dunque aiutano a mangiare di meno.

All'interno della dieta, la presenza di cereali integrali ci permette di assumere più facilmente la fibra di cui abbiamo bisogno e che ha importanti effetti protettivi per la salute. (Fig 3.3)

Fig 3.3 - I cereali integrali sono più completi in quanto contengono maggiori parti del chicco



I legumi sono una buona fonte di proteine, oltre che di micronutrienti quali ferro, zinco e vitamine del gruppo B e di fibra.

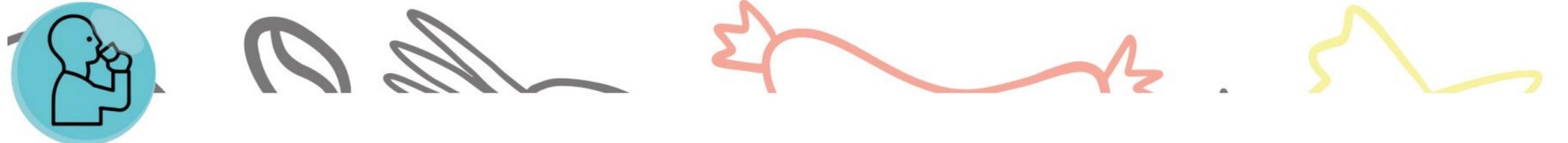
Il loro profilo nutrizionale li rende importanti componenti di una dieta sana e preventiva sia nei confronti dell'obesità che di altre malattie croniche legate all'alimentazione.

I legumi presentano inoltre un elevato valore nutrizionale ed un basso costo, dunque la loro presenza nella dieta rappresenta un vantaggio anche in termini di sostenibilità economica.

All'interno di una dieta varia ed equilibrata è **consigliato includere almeno 2-4 porzioni a settimana di legumi.**

I legumi in cucina sono molto duttili e possono costituire un componente di un primo piatto, di un secondo piatto e addirittura di un dolce.

I legumi devono essere consumati cotti e possibilmente previo primo ammollo in modo da rendere inattive le sostanze "antinutrienti" in essi presenti, che limitano l'assorbimento delle proteine e di alcuni minerali



## 4. Bevi tanta acqua

L'acqua è la sostanza maggiormente presente all'interno dell'organismo umano ed è fondamentale per il mantenimento della vita.

La quantità totale di acqua varia in funzione dell'età, del sesso, del peso e della composizione corporea (il tessuto adiposo contiene molta meno acqua del tessuto magro).

Nel neonato l'acqua rappresenta l'85% circa del peso corporeo e questa frazione percentuale diminuisce progressivamente fino all'età adulta dove costituisce circa il 60% del peso normale. (Fig 4.1)

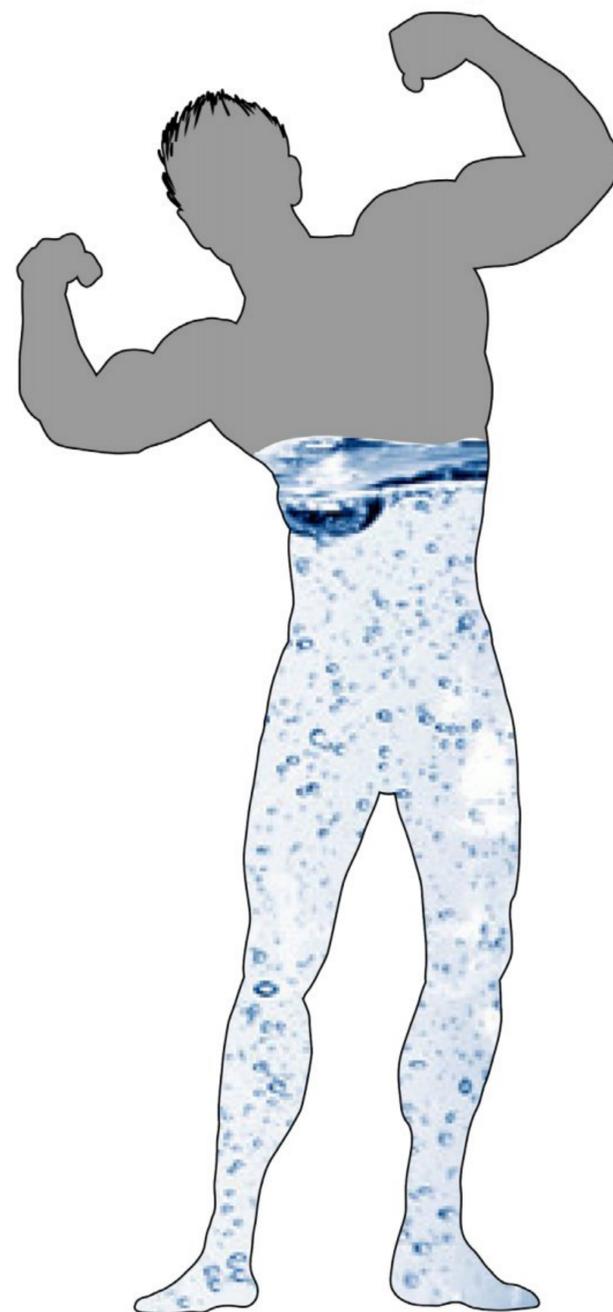
Nell'anziano si ha un'ulteriore diminuzione della quantità di acqua corporea.

Quanto alle differenze tra i sessi, queste si evidenziano dall'adolescenza: le femmine, infatti, avendo una maggiore percentuale di tessuto adiposo (povero di acqua), hanno una minore quantità di acqua per chilo di peso corporeo.

Ogni giorno un adulto sedentario perde e reintegra circa due litri di acqua.

Nella tabella seguente alcuni valori di riferimento (Tab 4.1)

Fig 4.1 - Circa il 60% del corpo umano è costituito da acqua



Tab 4.1 - Valori di riferimento per l'assunzione giornaliera di acqua nelle varie fasce di età secondo i LARN

ETÀ	Assunzione adeguata di acqua (ml/die)
6-12 mesi	800
1-3 anni	1200
4-6 anni	1600
7-10 anni	1800
11-14 anni	2100 (maschi) - 1900 (femmine)
15-17 anni	2500 (maschi) - 2000 (femmine)
18-74 anni	2500 (maschi) - 2000 (femmine)
75+ anni	2500 (maschi) - 2000 (femmine)

Le acque minerali naturali sono classificate in base al **contenuto in sali minerali in esse disciolti**, indicato sull'etichetta dal residuo fisso, che esprime in milligrammi per litro (mg/litro) il peso di tutti i minerali che rimangono dopo la completa evaporazione di un litro d'acqua a 180 °C.

In base al residuo fisso le acque minerali si classificano in:

- *Acque minimamente mineralizzate:* residuo fisso fino a 50 mg/l;
- *Acque oligominerali:* residuo fisso 50-500mg/l;
- *Acque minerali propriamente dette (acque medio minerali):* residuo fisso 500-1500mg/l;
- *Acque fortemente mineralizzate:* residuo fisso più di 1500mg/l.

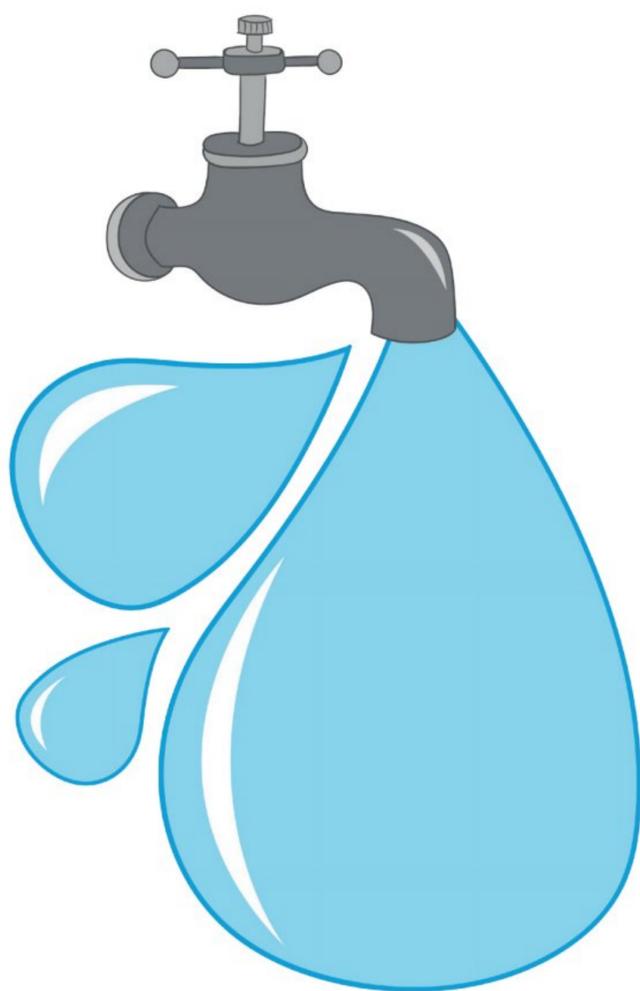


La sicurezza dell'acqua del rubinetto non è inferiore a quella delle acque imbottigliate ed entrambe sono garantite per legge ed entrambe contengono sali minerali importanti, anche se con concentrazioni differenti e caratteristiche che dipendono dalla zona di provenienza dell'acqua.

Teniamo però presente che le acque minerali, oltre al costo nettamente superiore hanno un impatto ambientale maggiore rispetto all'acqua del rubinetto.

L'impatto ambientale è determinato sia dal fatto che il 90-95% dell'acqua che acquistiamo ogni anno è imbottigliata in bottiglie di plastica che, per quanto riciclabili, un effetto sull'ambiente lo possiedono, sia dal fatto che le bottiglie vengono trasportate su ruota lontano dal luogo di produzione.

In conclusione, dal punto di vista nutrizionale e igienico-sanitario le acque imbottigliate e quelle di rubinetto sono pari, la scelta deve essere fatta a seconda delle esigenze, dei gusti, delle comodità e del rispetto dell'ambiente.



## 5. Fai attenzione ai grassi

Assumere quotidianamente una certa quantità di grassi è importante ai fini di una dieta sana ed equilibrata.

La principale funzione dei grassi è quella di accumulare (e successivamente rilasciare) energia in maniera concentrata (9 calorie per grammo, ovvero più del doppio rispetto quella fornita da proteine e carboidrati) e di formare le membrane cellulari.



I grassi alimentari danno sapore ai cibi e contribuiscono all'aroma e alla piacevolezza di un cibo: proprio per questo si è diffusa soprattutto nei paesi occidentali la tendenza a consumarli in maniera eccessiva, al punto da renderli un fattore di rischio per la salute, in quanto facilitano l'insorgenza di sovrappeso e obesità, di diabete, di malattie cardiovascolari e di tumori.

Le indicazioni prevalenti suggeriscono di non assumere grassi in misura superiore al **30%-35% dell'energia giornaliera**.

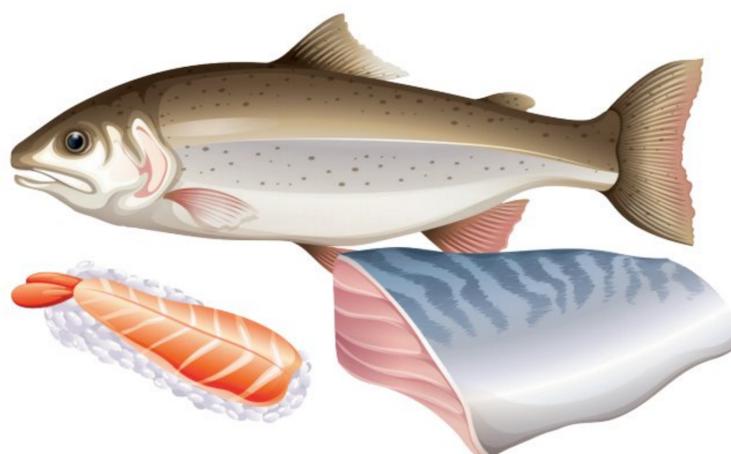
Consumare abitualmente quantitativi più elevati possono comportare seri rischi per la salute ed alterare gli equilibri della dieta.

Per quanto riguarda la loro ripartizione, la quantità suggerita è la seguente:

- *Acidi grassi saturi*: non superiore al 10% delle calorie totali, circa 22g (200kcal) in una dieta di 2000kcal.
- *Acidi grassi polinsaturi*: tra il 5% e il 10% delle calorie totali, 11-22g (100-200kcal) in una dieta di 2000kcal (4-8% come omega-6 e 0.5-2% come omega-3).
- *Acidi grassi monoinsaturi*: per differenza, circa il 10-15% delle calorie totali, vale a dire 22-33g (200-300kcal) in una dieta di 2000kcal
- *Colesterolo*: inferiore a 300mg/die

Nel conteggio dobbiamo tener conto sia dei grassi naturalmente presenti negli alimenti, sia dei condimenti aggiunti a crudo o per la cottura.

Si consiglia inoltre di consumare prodotti ittici 2-3 volte alla settimana, variando nelle scelte, in modo da garantire all'organismo le quantità necessarie di acidi grassi omega-3 a lunga catena.



I grassi di origine animale sono generalmente più ricchi di acidi grassi saturi e sono solidi a temperatura ambiente (fanno eccezione i grassi dei pesci, che dovendo muoversi a basse temperature devono essere più fluidi), mentre quelli di origine vegetale sono generalmente oli, fluidi a temperatura ambiente e più ricchi di acidi grassi mono e polinsaturi (ad eccezione dei grassi tropicali, palma e cocco, molto ricchi di grassi saturi).



I principali grassi alimentari utilizzati in cucina sono:

- L'*olio di oliva*, particolarmente ricco di grassi monoinsaturi, soprattutto di acido oleico che può aiutare nell'abbassamento dei livelli di colesterolo.
- Gli *oli di semi* e gli altri oli vegetali presentano una composizione molto varia, ma la loro caratteristica comune è di non contenere colesterolo.
- La *margarina* è un grasso vegetale semi-solido, ricco di acidi grassi saturi, ideato come sostituto del burro.
- Il *burro* per la maggior parte è costituito da acidi grassi saturi e contiene circa 250mg di colesterolo per 100g.
- La *panna* o crema di latte è la parte grassa (circa il 30%) del latte fresco, ed è la materia prima per produrre il burro.
- Il *lardo* deriva dalla stagionatura del grasso del maiale ed è composto per il 99% da grasso pur contentendo, rispetto al burro, una minore quantità di acidi grassi saturi (poco oltre il 30%) e meno colesterolo (circa 95mg/100g).
- Lo *strutto* si ricava dal grasso del maiale che viene fatto sciogliere lentamente e quindi raccolto in una pasta bianca e cremosa. Come il lardo è composto per il 99% da grasso, per più del 40% composto da acidi grassi saturi.

Secondo le norme dell'Unione Europea, possono essere contrassegnati con l'indicazione *light* quegli alimenti che presentano un contenuto nutritivo o energetico diminuito di almeno il 30% rispetto alla media della categoria. Queste riduzioni sono certamente positive per il consumatore in quanto implicano minori apporti di energia e di grassi e/o colesterolo e/o zucchero, ma questa non deve essere una scusa per consumarne di più, poiché leggeri.



## 6. Riduci il consumo di zuccheri, dolci e bevande zuccherate

Con il termine "zuccheri" si fa riferimento tre distinte categorie:

- gli zuccheri "intrinseci" ossia quelli contenuti negli alimenti come frutta e verdura, legumi, ecc;
- gli zuccheri naturalmente presenti nel latte;
- tutti gli altri zuccheri, definiti "zuccheri liberi": zucchero (saccarosio), fruttosio, sciroppi, miele, marmellate e succhi di frutta.



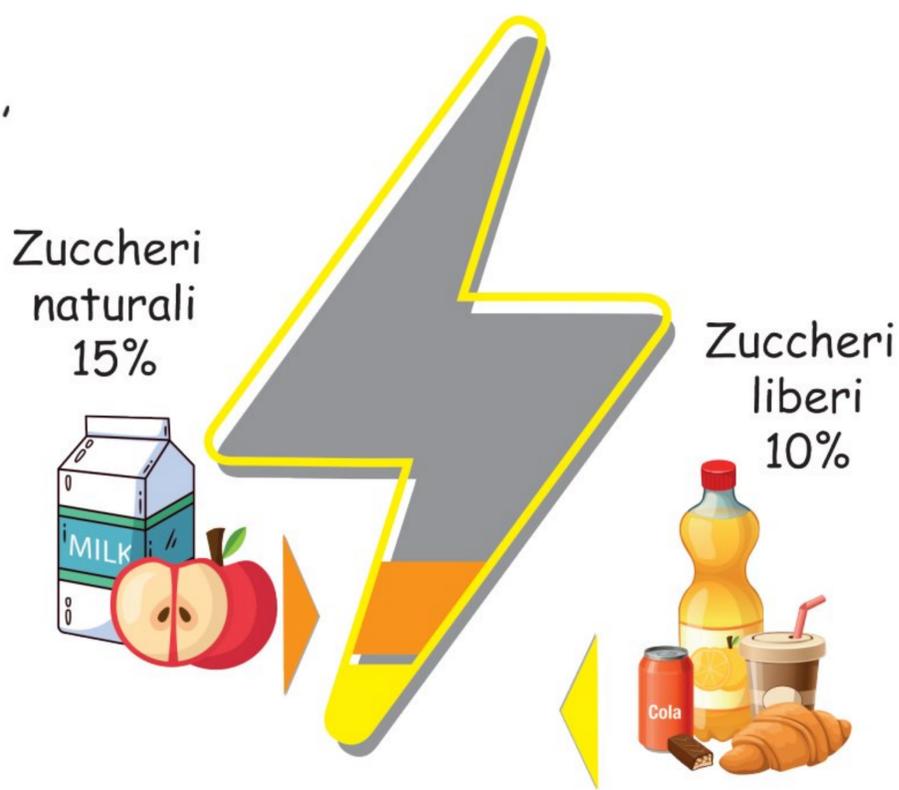
Nell'alimentazione abituale le fonti più abbondanti di zuccheri sono (oltre allo zucchero), gli alimenti e le bevande dolci.

Per soddisfare il desiderio del sapore dolce è meglio scegliere alimenti che, oltre allo zucchero, apportino anche altri nutrienti, piuttosto che quelli contenenti solo o prevalentemente zucchero, e dunque solo calorie.

Il consumo totale di zuccheri semplici in un'alimentazione equilibrata non dovrebbe superare il 15% dell'apporto energetico complessivo (corrispondenti, ad esempio, a 75g per un apporto di 2000kcal), mentre per quanto riguarda gli zuccheri liberi, l'OMS impone un tetto del 10% dell'energia complessiva. (Fig 6.1)

Le raccomandazioni internazionali più recenti suggeriscono, anche come strategia di contenimento della assunzione calorica, di ridurre il consumo di zuccheri liberi, cioè quelli aggiunti agli alimenti e alle bevande, sia nei prodotti confezionati, che di preparazione casalinga, di ridurre l'utilizzazione di alimenti che lo contengono e di ridurre anche l'apporto di zucchero naturalmente presente nel miele, negli sciroppi, nei succhi di frutta e nei succhi di frutta concentrati.

Fig 6.1 - La ripartizione ideale degli zuccheri nella dieta secondo l'OMS



Un consumo eccessivo di bevande zuccherate a tutte le età aumenta il rischio di diabete di tipo 2 e predispone allo sviluppo della sindrome metabolica.

Le bevande zuccherate, inoltre, spesso rappresentano la principale fonte di zuccheri liberi nei bambini e negli adolescenti, privilegiando uno stile di vita meno salutare che tende a trascurare l'assunzione di frutta, verdura e latte.



Gli zuccheri sono facilmente assorbiti ed utilizzati, sia pure con diversa rapidità.



Il loro consumo, specialmente se assunti da soli, provoca in tempi brevi un rapido innalzamento della glicemia (ossia della concentrazione di glucosio nel sangue) che tende poi a ritornare al valore iniziale (curva glicemica) entro un periodo più o meno lungo.

È questo "rialzo glicemico", il meccanismo che compensa la sensazione di stanchezza fisica e mentale e il senso di fame che si avvertono lontano dai pasti o in tutte quelle situazioni in cui si ha una ipoglicemia o "calo degli zuccheri".

Questo rialzo però induce un altrettanto rapido innalzamento dell'insulina ed è un rischio sia per chi, come i soggetti diabetici, ha difficoltà di utilizzazione metabolica del glucosio, ma anche per il soggetto normale se costantemente e cronicamente si trova a dover gestire picchi glicemici (e di conseguenza insulinemici) elevati.

## 7. Usa poco sale

In larga parte, il sale che assumiamo è quello che aggiungiamo in cucina (per esempio quando cuociamo la pasta o condiamo l'insalata) o in tavola (quando ne aggiungiamo alle pietanze che spesso già sono state salate in cottura) e quello dei prodotti trasformati, artigianali e industriali. (Tab 7.1)

Tab 7.1 - Contenuto di Sale nei diversi condimenti

Condimenti	Peso dell'Unità di Misura g	Contenuto di Sale per U.M. g
Sale	6 (un cucchiaino)	6.0
Salsa di soia	6 (un cucchiaio da tavola)	0.9
Gomasio	10 (un cucchiaio da tavola)	0.2*
Dado per brodo	3 (un quarto di dado)	1.2*
Dado per brodo s/ glutammato	3 (un quarto di dado)	1.2*
Maionese	15 (un cucchiaio da tavola)	0.2*
Ketchup	15 (un cucchiaio da tavola)	0.4
Senape	15 (un cucchiaio da tavola)	0.4

I valori di sodio riportati nella tabella sono tratti dalle Tabelle di Composizione degli Alimenti ([http://sapermangiare.mobi/tabelle\\_alimenti.html](http://sapermangiare.mobi/tabelle_alimenti.html)), quelli contrassegnati con \* derivano da informazioni ricavate dalle etichette nutrizionali e rappresentano il valore medio dei prodotti presenti in commercio. Il peso dell'unità di misura deriva dalle porzioni come definite nei LARN IV Revisione ([http://www.sinu.it/public/20141111\\_LARN\\_Porzioni.pdf](http://www.sinu.it/public/20141111_LARN_Porzioni.pdf)). Le quantità si riferiscono alla parte edibile ossia al netto degli scarti. Nella tabella viene riportato il contenuto espresso in g di sale, così come sulle etichette nutrizionali. Il contenuto in sodio può essere calcolato dividendo questa cifra per 2.5.

Sia il sapore, sia gli effetti sulla salute del sale comune (cloruro di sodio) sono legati principalmente al sodio.

Ogni grammo di sale contiene circa 0.4g di sodio.

In condizioni fisiologiche normali la quantità di sodio che dovremmo reintegrare con la dieta è bassissima, circa 0.1-0.6g al giorno (0.25-1.5g al giorno di sale, cioè la punta di un cucchiaino).

Pertanto, non abbiamo nessuna necessità di aggiungere sale ai cibi in quanto il sodio, già contenuto in natura negli alimenti, è sufficiente a coprire le necessità dell'organismo.

L'italiano medio adulto ingerisce circa 9g di sale al giorno, con consumi più alti per i maschi (10g) rispetto alle femmine (8g): una quantità quasi dieci volte più alta del necessario.



Il consumo di sale per la popolazione adulta deve essere inferiore a 5g al giorno, quantità ben superiore al fabbisogno e che di fatto rappresenta un compromesso tra soddisfazione del gusto e prevenzione dei rischi.

Negli anziani l'attenzione al consumo di sale è ancora più stringente con quantitativi che non devono superare i 4g al giorno (1.6g di sodio). In quanto si deve tenere conto maggiormente del rischio cardiovascolare e ipertensivo.

Nei lattanti non va aggiunto sale ai cibi, per poi concederne una minima quantità da circa 2g ad un anno di età (0.8g di sodio) a 5g.

Il gusto per il salato si modifica molto facilmente ed è quindi possibile rieducarlo gradatamente a cibi meno salati riuscendo in breve tempo (qualche settimana o mese) a portarlo a livelli più bassi, tali da percepire salato un alimento che prima sembrava insipido.

Poiché nel nostro Paese i livelli di assunzione di iodio sono insufficienti e un discreto numero di persone soffre di gozzo, le autorità sanitarie hanno scelto il sale come veicolo per aumentare la quantità di iodio della dieta. Il sale iodato deve diventare di uso corrente per tutta la popolazione, pertanto, la raccomandazione è **"meno sale, ma iodato"**.

Gli odori, le spezie e le erbe aromatiche usati in cucina possono permettere di eliminare il sale o almeno di utilizzarne una quantità decisamente minore, conferendo uno specifico aroma al cibo e migliorandone le qualità organolettiche.

L'uso di spezie, così come quello del sale, è sconsigliato nelle pappe dei bambini prima di un anno di età.





## 8. Limita il consumo di alcolici

Si definiscono bevande alcoliche tutte le bevande che contengono alcol (etanolo) in varia misura a partire da 1.2ml per 100ml. Il quantitativo di alcol, il cosiddetto "tenore alcolico" viene riportato in etichetta solo per le bevande che ne contengono una quantità pari o superiore.

L'elemento caratterizzante delle bevande alcoliche è la presenza di etanolo, primo costituente dopo l'acqua, che può avere concentrazioni molto variabili nelle diverse tipologie.

L'etanolo non è un nutriente, sebbene sia una fonte rilevante di energia (7kcal/g) e le bevande che lo contengono non apportano quantità significative di altri nutrienti oltre agli zuccheri. Per queste ragioni le calorie da bevande alcoliche sono inserite nella categoria delle "calorie vuote".



Fig 8.1 - Gli organi interessati dagli effetti negativi di un abuso d'alcol



Circolazione sanguigna



Funzioni cerebrali



Cuore



Fegato



Apparato riproduttivo



Pancreas



L'alcol è una sostanza tossica e cancerogena, tanto che la IARC (International Agency for Research on Cancer) classifica le bevande alcoliche nel gruppo 1 (sicuramente cancerogene per l'uomo).

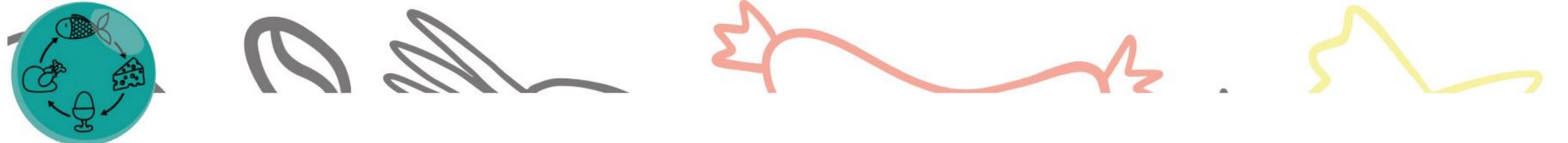
Il suo consumo prolungato e cronico è associato quindi ad aumentato rischio di cancro ed è molto difficile stabilire una quantità assolutamente priva da rischi per la salute. (Fig 8.1)

Va inoltre sottolineato che l'alcol può indurre assuefazione, dipendenza e alcolismo ed è responsabile di danni sociali, mentali ed emotivi.

Secondo l'Organizzazione Mondiale della Sanità è possibile definire le seguenti correlazioni tra livello di consumo e rischio nell'assunzione di alcolici:

- *consumo a basso rischio*: meno di 10g di alcol al giorno per le donne adulte e per gli anziani e meno di 20g al giorno per gli uomini adulti (circa 1 U.A. al giorno per donne adulte e gli anziani e 2 per gli uomini adulti).
- *consumo a rischio*: è quel livello di consumo o modalità di bere che supera le quantità a basso rischio (20-40g al giorno per le donne adulte e per gli anziani e 40-60g al giorno per gli uomini adulti) e che può determinare un rischio nel caso di persistenza di tali abitudini.
- *consumo dannoso*: modalità di consumo che causa danno alla salute, a livello fisico o mentale (oltre i 40g al giorno per le donne adulte e per gli anziani e 60g al giorno per i maschi adulti). A differenza del consumo a rischio, la diagnosi di consumo dannoso può essere posta solo in presenza di un danno alla salute del soggetto.
- *alcoldipendenza*: insieme di fenomeni fisiologici, comportamentali e cognitivi in cui il consumo di alcol assume per l'individuo una priorità sempre maggiore rispetto alle altre abitudini, tanto da diventare una dipendenza. La caratteristica predominante è il continuo desiderio di bere. L'alcol dipendenza è recidivante nel senso che può ricomparire rapidamente, anche dopo un periodo di astinenza.





## 9. Scegli un'alimentazione varia

Per un'alimentazione adeguata e bilanciata è indispensabile la combinazione di differenti alimenti, ciascuno con distinte caratteristiche nutrizionali, che assicurino tutti gli elementi nutritivi necessari, all'interno di un apporto energetico adeguato. (Fig 9.1)

Variare l'alimentazione significa fare scelte che permettano di costruire uno stile alimentare completo ed equilibrato, in grado di portare benefici psico-fisici in generale, diversificando i sapori, evitando la monotonia e al tempo stesso prevenendo squilibri nutrizionali.

Fig 9.1 - La piramide alimentare



Possono essere individuati e caratterizzati 5 gruppi di alimenti:

- i) cereali (e derivati) e tuberi,
- ii) frutta e verdura,
- iii) carne, pesce, uova e legumi,
- iv) latte (e derivati)
- v) grassi da condimento.

Variare deve significare fare ogni giorno scelte diverse nello stesso gruppo di alimenti ma non aggiungere nello stesso pasto più pietanze che provengano dallo stesso gruppo se non adeguandone le porzioni e attenendosi alle frequenze di consumo suggerite riportate.

Le "porzioni standard" rappresentano le quantità di alimento, espresse normalmente in grammi, che si considerano come "unità di misura" di riferimento da utilizzare per la costruzione di un'alimentazione equilibrata. Le porzioni standard devono essere coerenti con la tradizione alimentare e di dimensioni ragionevoli per soddisfare il gusto e l'appetito del consumatore rispettando al tempo stesso la salute.





Per prendere confidenza con le quantità di un alimento che costituisce una porzione e poterle memorizzare, il modo migliore è visualizzare la quantità della porzione standard di un alimento, misurandolo almeno una volta, e riportando il quantitativo in unità casalinghe: tazza, bicchiere, mestolo, piatto, cucchiaino, ecc.). (Tab 9.1)

Tab 9.1 - Alcune misure ed equivalenze in cucina

Misura	Peso	Misura	Equivalenza
1 bicchiere da tavola di riso	160gr	3 cucchiaini da caffè	1 cucchiaino da tavola
1 bicchiere da tavola di latte	200gr	16 cucchiaini da tavola	1 tazza
1 cucchiaino di latte o acqua	15gr	2 tazze	mezzo litro
1 cucchiaino di zucchero	15-20gr	4 tazze	1 litro
1 cucchiaino di olio	13-15gr	1 bicchiere d'acqua	200ml
1 cucchiaino di burro	10gr	1 bicchiere da vino	100ml
1 cucchiaino di grana grattugiato	7-10gr		
1 cucchiaino di marmellata	18-20gr		
1 cucchiaino di riso	20gr		
1 zolletta di zucchero	6gr ca.		
1 tuorlo d'uovo	20gr ca.		
1 uovo intero	60gr ca.		



Come comportarsi durante la pausa pranzo al lavoro:

1. Assaggiare sempre il cibo prima di aggiungere il sale. Per migliorare il gusto, usare aromi e spezie che insaporiscono i piatti.
2. Pasteggiare con acqua.
3. Fare attenzione alle porzioni evitando di riempirsi troppo il piatto.
4. Frutta e verdura sempre.
5. A fine pasto, abitualmente, privilegiare la frutta al posto di dolci.
6. Scegliere piatti che non richiedano eccessive quantità di grassi. Preferire cotture leggere: alla piastra, in acqua o al vapore, al cartoccio, microonde, etc.
7. Spuntini e merende: evitare alimenti ricchi di grassi, sale o zuccheri.
8. Scegliere spesso i legumi.
9. Variare sempre il menù quotidiano.
10. L'equilibrio sta nel mantenere uno stile di vita sano giorno dopo giorno accompagnato da uno stile di vita sufficientemente attivo.



## 10. Fai attenzione alle diete e all'uso di integratori

- Una dieta dimagrante è un percorso terapeutico basato su criteri scientifici e non si diventa esperti per aver letto qualche libro o notizia sul web... perciò affidati sempre a personale qualificato.
- Fai in modo che, anche se sei a dieta, gli alimenti siano tutti presenti, limitandone opportunamente le quantità. Togliere specificatamente alcuni alimenti (pane e pasta sono il tipico esempio), non serve. Per perdere peso è necessario ridurre globalmente le calorie e aumentare l'attività fisica.
- Perdere peso è possibile e anche facile nel breve periodo, ma non è sufficiente: è necessario cambiare le proprie abitudini alimentari in modo durevole.
- Non saltare la prima colazione per dimagrire: è il pasto più importante e dà l'energia necessaria a cominciare la giornata.
- Attenzione ai fuori pasto: una caramella, un dolce, gli snack salati, le bibite zuccherate, le bevande alcoliche possono rappresentare un surplus energetico che, specie se abituale e ripetuto, può nel tempo provocare effetti rilevanti.
- Evita di avere un atteggiamento molto restrittivo e punitivo sul cibo. Concedersi un peccato di gola ogni tanto aiuta ad affrontare meglio la dieta.



- Non prendere integratori di tua iniziativa pensando che essi possano sostituire una dieta salutare ed equilibrata. Gli integratori infatti possono al più completare una normale dieta.
- L'eventuale impiego di prodotti formulati per gli sportivi o di integratori alimentari deve tener conto del tipo di attività svolta, delle effettive esigenze individuali e delle indicazioni riportate in etichetta.
- Numerosissimi alimenti di uso comune (latte, yogurt, carni magre, frutta fresca ed essiccata, biscotti) e preparazioni casalinghe (pane e marmellata, o miele, prodotti da forno senza farciture) corrispondono per caratteristiche ed efficacia ai vari prodotti proposti per gli sportivi e hanno l'ulteriore vantaggio di integrarsi perfettamente con un'alimentazione equilibrata.



## II. Fai attenzione nelle fasi di preparazione e conservazione degli alimenti

- Controlla in modo scrupoloso l'etichetta dei prodotti confezionati: ti permette di fare una scelta migliore e soprattutto di porre attenzione alla data di scadenza.
- Gli alimenti possono essere veicolo di microrganismi patogeni e conseguentemente causa di Malattie Trasmesse da Alimenti (MTA).
- Evita del tutto il consumo di alimenti animali crudi o poco cotti, quali ad esempio uova o salse a base di uova (uovo sbattuto, maionese fatta in casa), carne (al sangue), pesce, frutti di mare. Questa raccomandazione vale soprattutto per anziani, lattanti, bambini, donne in gravidanza e soggetti immunodepressi
- Fai attenzione alle conserve casalinghe (specie quelle sott'olio), che devono rispettare scrupolose norme igieniche. Se hai dubbi su una conserva non assaggiarla.
- Non lasciare per lungo tempo e soprattutto senza coperchio una pietanza già cotta fuori dal frigorifero a raffreddarsi. Riponila in frigorifero il prima possibile, al massimo entro due ore dalla cottura (un'ora d'estate). Quando la riutilizzi e riutilizzi gli avanzi in genere, riscaldali fino a che siano molto caldi anche al loro interno.
- Non scongelare gli alimenti a temperatura ambiente. Puoi cuocerli ancora congelati o, in alternativa, riponili in anticipo in frigorifero per farli scongelare piano piano al freddo o ancora usa l'apposita funzione del forno a microonde per uno scongelamento rapido, poi cuoci immediatamente.
- Evita il contatto, sia nel frigorifero che fuori, tra alimenti diversi evitando il contatto degli alimenti già cotti con quelli da consumare crudi e conserva gli avanzi in contenitori chiusi; non lavare le uova e riponile
- in frigorifero dopo l'acquisto lasciandole nel loro contenitore d'origine.
- Non fidare troppo nella capacità del frigorifero di conservare a lungo i tuoi cibi: il freddo non svolge nessuna azione di bonifica e non conserva in eterno gli alimenti.
- Presta attenzione alla scelta e all'uso dei materiali che entrano in contatto con gli alimenti, dalle stoviglie agli strumenti di cottura, fino ai materiali di imballaggio: acquista prodotti idonei all'uso per gli alimenti e sostituiscili quando presentano segni evidenti di usura.
- Sottoponi frutta e verdura ad accurato lavaggio.



## 12. Cerca di adottare un regime alimentare "sostenibile"

Un regime alimentare "sostenibile" a basso impatto ambientale prevede:

- Combina nella tua dieta tanti alimenti vegetali (frutta, verdura e ortaggi, legumi e cereali) con pochi prodotti animali, necessari per evitare carenze che comporterebbero ricorso ad integrazione con i relativi costi anche ambientali.
- Latte e yogurt sono alimenti importanti per l'equilibrio della dieta che hanno anche un impatto ambientale minore rispetto ad altri alimenti di origine animale.
- Il consumo di carne andrebbe ridotto in favore del consumo di cereali e legumi.
- Metti in opera tutte le strategie possibili di lotta allo spreco alimentare perché molto possiamo fare anche a livello domestico. Per produrre cibo che non verrà consumato vengono inutilmente utilizzate risorse naturali e generate emissioni nell'atmosfera e rifiuti.
- Programma la spesa familiare cercando di non fare scorte che non riesci a smaltire, onde evitare che parte della spesa vada a male e debba essere eliminata.
- Riponi con attenzione la spesa: gli alimenti più "nuovi", con una data di scadenza più lontana devono essere posti in posizione meno visibile nel frigorifero o nella dispensa, mentre avanti vanno messi quelli più vecchi, al fine di consumarli prima ed evitare che vadano sprecati.
- Ricicla gli avanzi in nuove ricette, mangia il giorno dopo quello che è avanzato, purché secondo le regole indicate nella direttiva "La sicurezza degli alimenti dipende anche da te". Non sprecare e insegnare a non sprecare significa fare cultura del valore del cibo.
- Struttura ricette con materie prime meno costose ma ugualmente nutrienti. Pollo, uova, latte, yogurt, ricotta, legumi hanno un grande valore nutrizionale e possono essere la base di molte preparazioni gustose.
- Scegli l'acqua di rubinetto: è ottima dal punto di vista nutrizionale e utile per l'ambiente.



# Riferimenti bibliografici

IV Revisione dei Livelli di Assunzione di Riferimento di Nutrienti ed energia per la popolazione italiana (LARN) Edizione 2014

Linee guida per una sana alimentazione 2018 - Consiglio per la ricerca in Agricoltura e l'Analisi dell'economia Agraria (CREA)  
<https://www.crea.gov.it/web/alimenti-e-nutrizione/-/linee-guida-per-una-sana-alimentazione-2018>

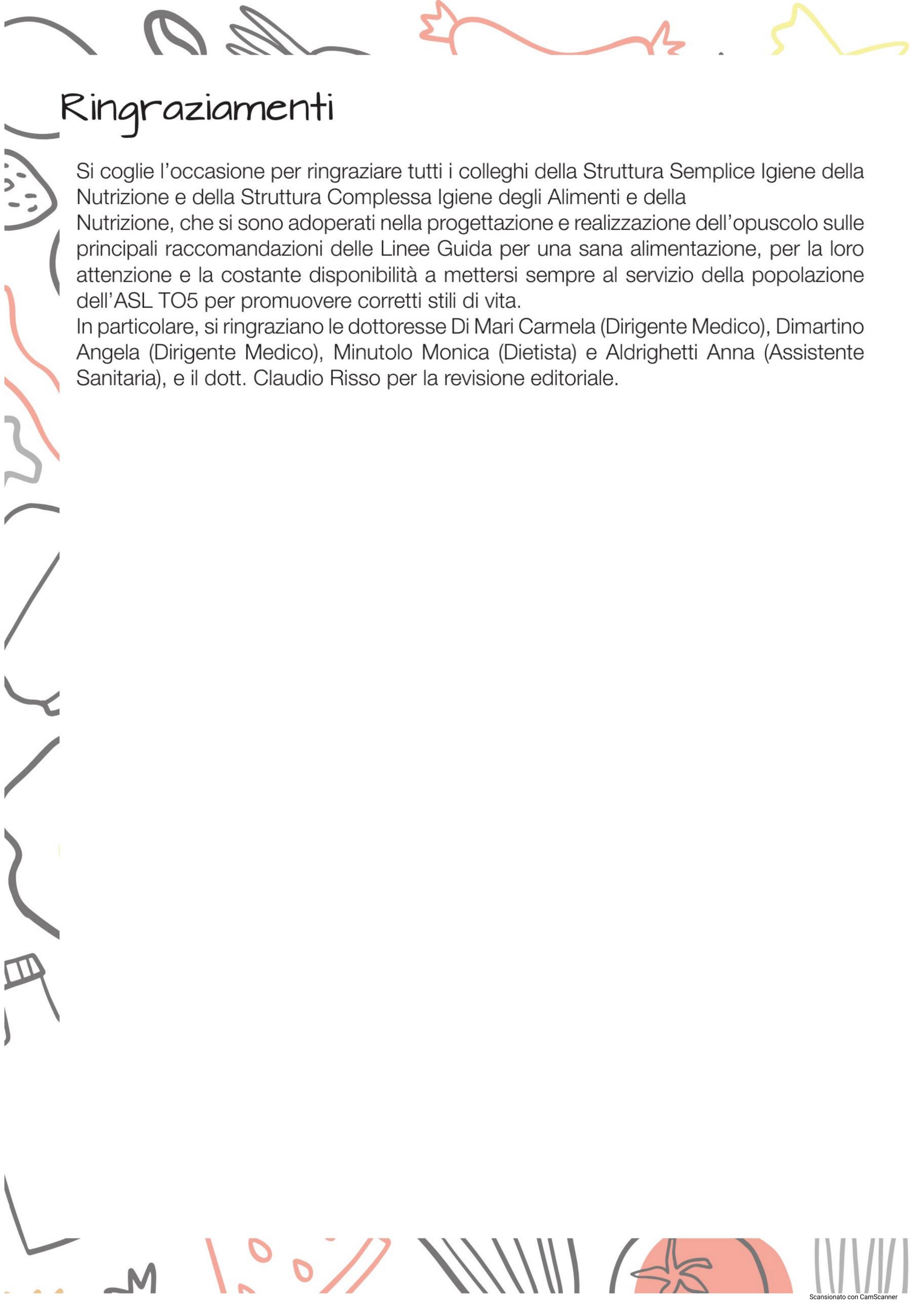
Piano Nazionale della Prevenzione 2020-2025 - Ministero della Salute  
[http://www.salute.gov.it/portale/news/p3\\_2\\_1\\_1\\_1.jsp?lingua=italiano&menu=notizie&p=dalministero&id=5029](http://www.salute.gov.it/portale/news/p3_2_1_1_1.jsp?lingua=italiano&menu=notizie&p=dalministero&id=5029)

Report OKkio alla SALUTE Risultati dell'indagine 2016 Asl TO5

Report PASSI 2016 ASL TO5

Stili di vita e salute degli adolescenti - I risultati della sorveglianza HBSC Italia 2014- Regione Piemonte

Le immagini inserite in questo opuscolo sono state liberamente scaricate dal sito [www.freepik.com](http://www.freepik.com) con licenza gratuita con attribuzione. Ogni utilizzo o riproduzione delle stesse senza indicata la fonte è vietata dalle legge sul copyright.



# Ringraziamenti

Si coglie l'occasione per ringraziare tutti i colleghi della Struttura Semplice Igiene della Nutrizione e della Struttura Complessa Igiene degli Alimenti e della Nutrizione, che si sono adoperati nella progettazione e realizzazione dell'opuscolo sulle principali raccomandazioni delle Linee Guida per una sana alimentazione, per la loro attenzione e la costante disponibilità a mettersi sempre al servizio della popolazione dell'ASL TO5 per promuovere corretti stili di vita.

In particolare, si ringraziano le dottoresse Di Mari Carmela (Dirigente Medico), Dimartino Angela (Dirigente Medico), Minutolo Monica (Dietista) e Aldrighetti Anna (Assistente Sanitaria), e il dott. Claudio Riso per la revisione editoriale.



