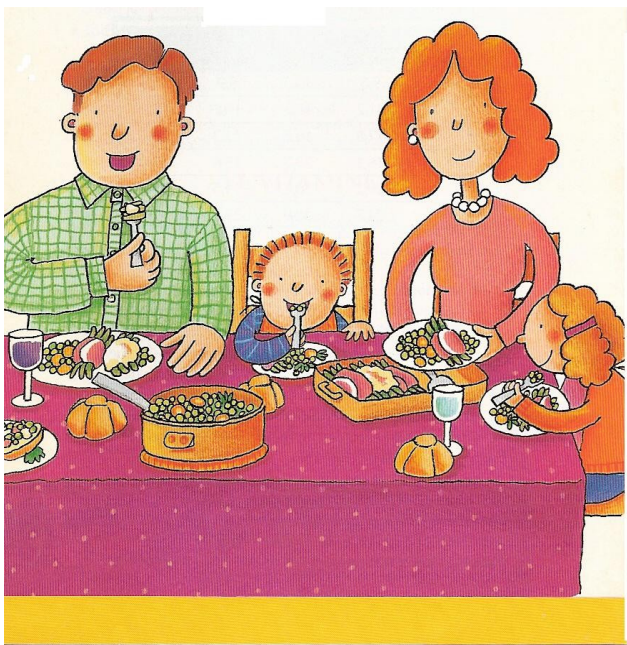


STUDIO DIETISTICO  
DR.SSA FRANCESCA PAVAN

## SCHEDE INTEGRATIVE SALUTE

### CONSIGLI PER UNA SANA ALIMENTAZIONE



*L'alimentazione è uno dei più importanti fattori in grado di garantire la tutela della salute e una buona qualità di vita. Nutrirsi in modo adeguato dipende in gran parte da un giudizioso equilibrio fra i bisogni dell'organismo e l'apporto alimentare di calorie e nutrienti.*

Esistono molte prove a dimostrazione che un corretto modo di alimentarsi rappresenta un fattore di primaria importanza nel miglioramento dello stato di salute e del benessere. D'altra parte, molte malattie che risultano aumentate nella società attuale sono in gran parte collegate ad errate abitudini alimentari.

Negli ultimi decenni, il nostro rapporto con il cibo si è completamente modificato, sia dal punto di vista qualitativo che quantitativo, sviluppando alcuni comportamenti poco razionali e talvolta persino dannosi. E' di fondamentale importanza evitare alcuni comuni errori nell'alimentazione come quelli che portano a consumi eccessivi (con conseguente sovrappeso e obesità), a squilibri nell'assunzione dei nutrienti (con rischi di diverse malattie), a falsi convincimenti che ci portano ad adottare regimi dietetici inadeguati.

Scelte sbagliate e schemi alimentari inadeguati possono rappresentare errori diversi, apparentemente modesti, ma che sistematicamente ripetuti finiscono per essere fonte di rischio per un buono stato di salute.

All'origine di questi errori vi sono molteplici cause: spesso i tanti modi di alimentarsi, molte volte in funzione al poco tempo che resta per l'intervallo del pasto sempre più ridotto in termini di tempo al lavoro, oppure scelte di alimentazione dovute alla lontananza da casa e alle difficoltà di rientro come per molti studenti. C'è anche chi è sempre a dieta durante il "giorno" e poi compensa la sera; chi comincia la giornata "facendo debiti" rispetto a una

buona ripartizione dei pasti, "saltando" la colazione e così via.

A differenza di quanto molti ritengono, l'obesità non è semplicemente un disturbo estetico, ma predispone a diverse malattie (ipertensione, diabete e patologie cardiovascolari, ecc.) e indice significativamente sulla mortalità.

Mangiar bene per essere sani e mantenersi in forma, non è difficile. Basta seguire alcune semplici regole fondamentali: senza nulla togliere al piacere della buona tavola:

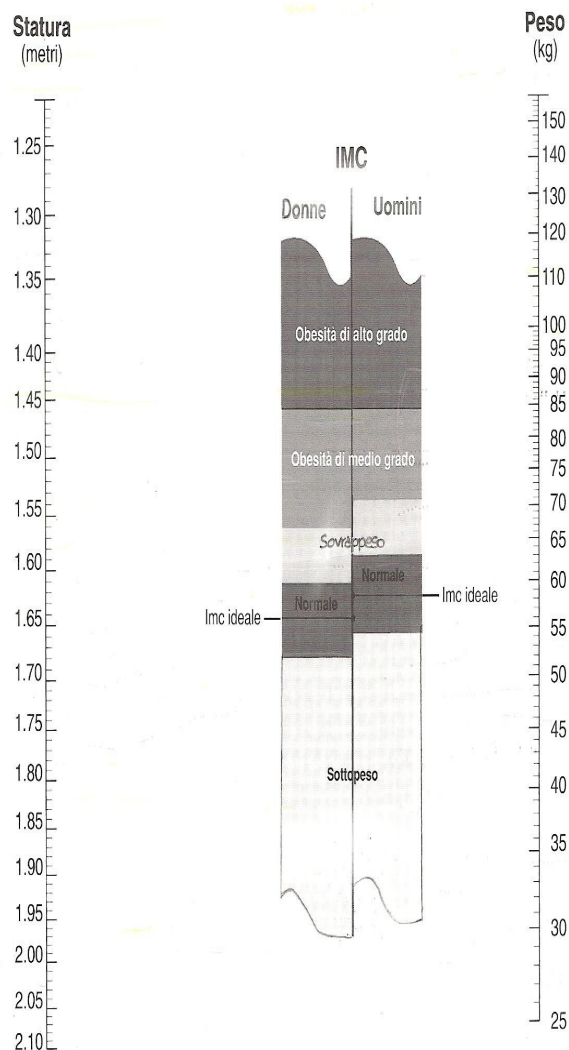
1. Alimentarsi in modo equilibrato, attraverso un'alimentazione il più varia possibile e abbinando in modo corretto gli alimenti. Il peso corporeo dipende essenzialmente da un sottile equilibrio tra le calorie ingerite e l'attività fisica svolta.
2. Distribuire correttamente gli alimenti nell'arco della giornata, dando il giusto peso a colazione, pranzo, cena e fuori pasto.
3. Consumare tutti i pasti senza fretta, in un ambiente tranquillo; masticare lentamente e con cura.

Il peso corporeo raggiunto alla fine di uno sviluppo adeguato, è definito "peso ragionevole".

L'identificazione del proprio peso ragionevole dipende da molteplici fattori: statura, costituzione muscolare e ossea, età, sesso e sviluppo della massa muscolare.

Il fabbisogno di energia può essere diviso in 2 parti: quello necessario per mantenere il metabolismo basale (cioè la spesa energetica indispensabile all'organismo per sopravvivere in condizioni di riposo fisico e psichico) e quello necessario per compiere le varie attività.

Un sistema semplificato ma efficace per verificare il proprio peso, è quello messo a punto dall'Istituto Nazionale della Nutrizione riportato qui sotto.



### I sette gruppi di alimenti.

Ogni alimento è composto da differenti nutrienti (proteine, carboidrati, grassi, vitamine, sali minerali, acqua) che devono fare parte, nelle giuste proporzioni, della nostra dieta. La vasta gamma di alimenti è stata divisa in 7 gruppi, omogenei per quanto riguarda i loro nutrienti anche se non sempre per l'apporto energetico.

**Primo gruppo:** carne, pesce, uova, forniscono prevalentemente proteine di elevata qualità, ferro e vitamine del gruppo B, tra cui la B12, assente negli alimenti vegetali.

**Secondo gruppo:** latte e derivati (yogurt e formaggi). Forniscono proteine di elevata qualità, vitamine A, D e del gruppo B, e il calcio, che nessun altro gruppo è in grado di fornire in quantità altrettanto rilevante.

**Terzo gruppo:** cereali (frumento, riso, mais, orzo, avena) e derivati (pane, pasta, patate). Forniscono carboidrati, proteine di media qualità e vitamine del gruppo B.

**Quarto gruppo:** legumi (fagioli, ceci, piselli, lenticchie, soia). Forniscono proteine, ferro, carboidrati, vitamine del gruppo B e fibra alimentare.

**Quinto gruppo:** grassi da condimento vegetali e animali (oli, margarine, burro). Forniscono soprattutto grassi, acidi grassi essenziali, vitamine A e E.

**Sesto gruppo:** frutta e ortaggi colorati in verde scuro o giallo-arancione come carote, albicocche, zucchine, peperoni, spinaci, lattuga, ricchi di vitamina A e C, sali minerali e fibra.

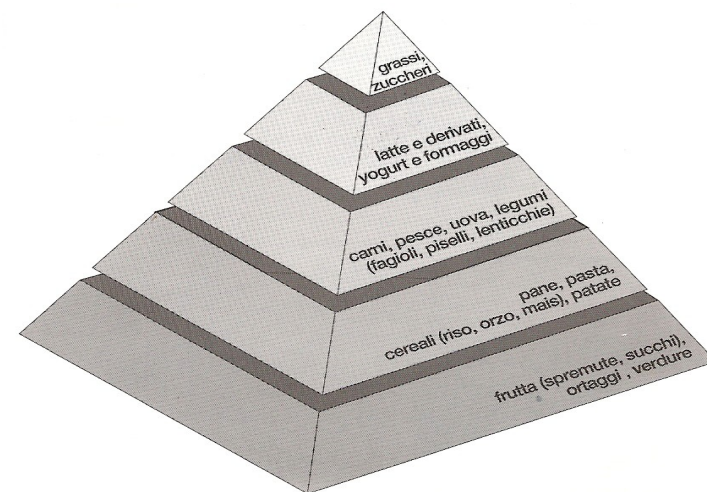
**Settimo gruppo:** frutta acidula (agrumi, fragole, kiwi) e gli ortaggi a gemma come i broccoli, i cavolfiori, i cavoli; ricchi di vitamina A e C, sali minerali e fibra.

**Gli extra:** lo zucchero, i dolci e le bevande alcoliche o gassate, non sono inclusi nei 7 gruppi perché, dal punto di vista nutrizionale non sono considerati indispensabili.

**L'acqua:** pur non fornendo energia, è indispensabile per il funzionamento del nostro organismo (il corpo di un adulto è costituito per più del 60% di acqua!).

### La Piramide Alimentare

Mostra la proporzione in cui i singoli gruppi devono essere distribuiti nella nostra giornata alimentare.




### 10 REGOLE DA RICORDARE

1. Fare attenzione al proprio peso e praticare attività motoria che favorisce il consumo delle calorie ingerite con gli alimenti, migliora la circolazione, l'ossigenazione dell'organismo e il metabolismo.
2. Moderare il consumo di carni e insaccati: gli alimenti di origine animale forniscono colesterolo. Preferire le carni bianche come quelle di pollo, tacchino, coniglio.
3. Non eccedere nei condimenti grassi.
4. Evitare l'uso di sale aggiunto.
5. Limitare il consumo di caffè e di bevande alcoliche, preferendo quelle a basso contenuto alcolico come vino e birra, assumendole durante i pasti.

6. Ridurre il consumo di carboidrati semplici (es. dolci e dolciumi e bevande dolcificate) che non devono superare il 10% delle calorie totali.
7. Consumare alimenti ricchi di carboidrati complessi (amido) come pane, pasta, patate, riso, legumi anche in associazione fra loro (piatto completo), preferendo prodotti integrali.
8. Aumentare il consumo di pesce.
9. Consumare abitualmente frutta e verdure, sia crude che cotte, per soddisfare il fabbisogno di vitamine, sali minerali e fibra alimentare.
10. Problemi legati a malattie o a situazioni particolari vanno affrontati con il proprio medico o con uno specialista. Il “Fai da te” nella stesura di diete particolari è assolutamente sconsigliabile, come lo è sperimentare regimi dietetici preparati per altri o privi di fondamento scientifico (dieta punti, dieta dissociata, ecc..)

*A cura di  
Dr.ssa Francesca Pavan*

 *Questa e altre schede informative salute  
le puoi trovare sul sito:*

[www.studiodietisticopavan.it](http://www.studiodietisticopavan.it)