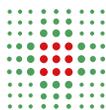


# I PRINCIPI DI UNA CORRETTA ALIMENTAZIONE



SERVIZIO SANITARIO REGIONALE  
EMILIA-ROMAGNA  
Azienda Unità Sanitaria Locale della Romagna

## Introduzione

Un'alimentazione corretta ed equilibrata e uno stile di vita attivo sono fondamentali per mantenere un buono stato di salute e una maggiore efficienza dell'organismo. Uno stile di vita attivo significa praticare attività fisica nella vita di tutti i giorni (camminare, fare le scale, lavorare in giardino, ecc...) integrandola con esercizio fisico strutturato almeno 2 volte la settimana (palestra, nuoto ecc...)

La nostra alimentazione deve essere inoltre quanto più possibile variata: il modello è rappresentato dalla dieta mediterranea che prevede un consumo privilegiato di frutta e verdura fresca di stagione, cereali preferibilmente integrali, legumi, pesce, olio extravergine d'oliva limitando alimenti ricchi di grassi, zuccheri e sale.

Un sana alimentazione può essere ricca di gusto e sapori; nelle pagine che seguono potete trovare indicazioni pratiche per la scelta dei cibi e i loro abbinamenti per ottenere i maggiori benefici ed evitare gli effetti dannosi per la salute.

## Controlla il peso



Il peso corporeo rappresenta l'espressione del bilancio energetico tra entrate ed uscite di calorie nell'organismo. L'energia viene introdotta con gli alimenti e utilizzata dal corpo sia durante il riposo sia durante l'attività fisica. Se si introduce più energia di quanta se ne consuma, questa si accumula nel corpo sotto forma di grasso, determinando un aumento di peso, sia nell'adulto che nel bambino.

Quantità eccessive di grasso corporeo costituiscono un rischio per la salute. Un peso stabile, che rientri nei limiti della norma, contribuisce quindi a far vivere meglio e più a lungo e può essere raggiunto sia attraverso una vita fisicamente più attiva sia attraverso il controllo dell'alimentazione.

La valutazione del peso è fatta in funzione dell'Indice di Massa Corporea (IMC) che prende in considerazione la statura e il peso dell'individuo. Nel caso degli adulti per valutare se il proprio peso rientra nei limiti della normalità è necessario applicare la seguente formula:

Peso (Kg): statura (m): statura (m) e confrontare il risultato con la classificazione raccomandata dall'Organizzazione Mondiale della Sanità:

**Sottopeso:** persona con valori di IMC inferiori a 18,5  
**Normopeso:** persona con valori di IMC compresi tra 18,5-24,9  
**Sovrappeso:** persona con valori di IMC compresi tra 25-29,9  
**Obeso:** persona con valori di IMC uguali o maggiori a 30.

### ALCUNI CONSIGLI

#### IN CASO DI SOTTOPESEO

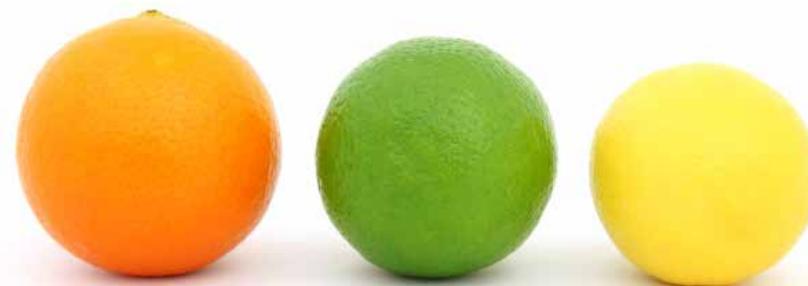
- consultare il medico e comunque mantenere un giusto livello di attività fisica e una alimentazione variata ed equilibrata consumando tutti i pasti agli orari abituali

- aumentare le "uscite energetiche" svolgendo una maggior attività fisica; ad esempio ogni qualvolta è possibile, camminare invece di usare l'auto, salire e scendere le scale piuttosto che servirsi dell'ascensore

#### IN CASO DI SOVRAPPESO

- ridurre le entrate energetiche riducendo le quantità e preferendo cibi a basso apporto calorico ed alto potere saziante, come frutta e verdura

- distribuire opportunamente l'alimentazione lungo tutto l'arco della giornata intervallando i pasti principali con due spuntini a metà mattina e a metà pomeriggio e facendo una adeguata colazione all'inizio della giornata



## Nutrienti

Il nostro corpo è una macchina che ha bisogno di energia per funzionare. Questa energia ci è fornita dal cibo, ricco di nutrienti, che introduciamo giornalmente.

Ogni alimento possiede uno specifico potere energetico che viene espresso in calorie per grammo.

Nessun alimento però contiene tutte le sostanze nutritive nella quantità adatta a soddisfare i fabbisogni energetici e nutrizionali dell'organismo: pertanto è indispensabile mangiare sempre in modo variato.

I nutrienti, importanti perché nel nostro organismo svolgono precisi compiti e funzioni, sono 6.

*Nella tabella che segue troviamo l'elenco dei nutrienti con il loro valore calorico:*



### NUTRIENTI E VALORE CALORICO

*Carboidrati	4 Kcalorie/grammo
*Lipidi	9 Kcalorie/grammo
*Proteine	4 Kcalorie/grammo
*Vitamine	0 Kcalorie
*Sali minerali	0 Kcalorie
Acqua	0 Kcalorie



## I carboidrati

I carboidrati vengono assorbiti e utilizzati dall'organismo assicurando alle cellule un rifornimento di glucosio e perciò di energia. Vi sono due tipi di carboidrati: quelli semplici e quelli complessi

### ALCUNI CONSIGLI

- preferire i dolci a ridotto contenuto in grassi e a maggior contenuto in carboidrati complessi rispetto a quelli semplici (es. prodotti da forno della tradizione italiana)
- utilizzare in quantità moderata i prodotti dolci da spalmare sul pane o sulle fette biscottate (quali marmellate, miele e creme)



## Carboidrati semplici



Vengono digeriti e assorbiti più facilmente di quelli complessi; sono per lo più dotati di sapore dolce, da cui il termine comune di zuccheri.

I più importanti sono il saccarosio, che si ottiene dalla barbabietola o dalla canna da zucchero, e il glucosio e il fruttosio contenuti nella frutta e nel miele, oltre al lattosio contenuto nel latte.

Tutti gli zuccheri sono dotati di pari valore energetico anche se non tutti hanno la stessa intensità di sapore dolce. È comunque consigliabile limitare il più possibile il consumo di zuccheri semplici, considerando che sono già presenti nella frutta e nel latte.

## I sostituti dello zucchero (Edulcoranti)



In commercio si trovano sostituti dello zucchero, composti naturali (fruttosio, sorbitolo, xilitolo e maltitolo) e di sintesi (ciclamati, aspartame, acesulfame, saccarina). Sono utilizzati al posto dello zucchero comune in funzione del loro minore potere calorico, per realizzare alcuni prodotti ipocalorici (alimenti e bevande "light" o "senza zucchero").

**L'uso di questi edulcoranti non permette da solo di ridurre il peso corporeo se non si diminuisce la quantità totale di calorie introdotte con la dieta e non si aumenta l'attività fisica. Il loro uso è comunque sconsigliato fino al 3° anno di età e durante la gravidanza**

**za e l'allattamento. Particolare attenzione va riservata ai bambini di età superiore ai 3 anni, ai quali la eventuale somministrazione di prodotti contenenti dolcificanti deve essere fatta con cautela.**

## Carboidrati complessi

I carboidrati complessi richiedono un certo lavoro digestivo per essere trasformati in glucosio e per questo motivo sono assorbiti più lentamente di quelli semplici.

L'assunzione con l'alimentazione di entrambi i tipi di carboidrati assicura all'organismo un rifornimento di energia costante e prolungato nel tempo.

I carboidrati complessi sono rappresentati essenzialmente da amido e fibre. L'amido (un composto costituito dall'unione di moltissime molecole di glucosio) è presente soprattutto nei cereali, nei legumi secchi e nelle patate.

### ALCUNI CONSIGLI

- consumare regolarmente pane, pasta, riso ed altri cereali (anche integrali) evitando di aggiungere troppi condimenti grassi
- aumentare il consumo di legumi sia freschi sia secchi, limitando oli e grassi e preferendo erbe aromatiche e spezie
- consumare quotidianamente più porzioni di ortaggi e frutta fresca
- scegliere, quando è possibile, i prodotti ottenuti a partire da farina integrale e non con la semplice aggiunta di crusca o altre fibre

## La Fibra alimentare

Di per sé non ha valore nutritivo o energetico ma è egualmente molto importante per la regolazione di diverse funzioni nell'organismo. (vedi schema). La fibra alimentare facilita inoltre il raggiungimento del senso di sazietà, in quanto contribuisce ad aumentare il volume del cibo ingerito e a rallentare lo svuotamento dello stomaco. Per raggiungere i livelli raccomandati è bene consumare più spesso alimenti ricchi in fibra invece di ricorrere a prodotti dietetici concentrati in fibra in quanto i benefici per la salute derivano anche da altri nutrienti presenti negli alimenti vegetali.

### FIBRE SOLUBILI

#### Effetti sull'organismo

Regolano l'assorbimento di alcuni nutrienti (ad esempio zuccheri e grassi) riducendolo e rallentandolo, contribuendo così al controllo del livello di glucosio e di colesterolo nel sangue.

#### Fonti alimentari

Legumi e frutta

### FIBRE INSOLUBILI

Agiscono prevalentemente sul funzionamento dell'intestino, ritardando lo svuotamento dello stomaco e facilitando l'evacuazione delle feci

Cereali integrali, verdure e ortaggi



Per stare bene è necessario introdurre con l'alimentazione un'adeguata quantità di grassi.

Infatti i grassi, oltre a fornire energia in maniera concentrata e rendere appetibili i cibi, apportano acidi grassi essenziali come gli omega-3 e gli omega-6 e sono necessari per l'assorbimento delle vitamine A, D, E e K. Sul piano dell'apporto di energia tutti i grassi sono uguali; differiscono nella qualità per quanto riguarda la loro composizione chimica soprattutto quella in acidi grassi e colesterolo.

I grassi di origine vegetale, per lo più liquidi a temperatura ambiente (oli), sono principalmente costituiti da acidi grassi insaturi e privi di colesterolo fatta eccezione per gli oli tropicali (palma e cocco) particolarmente ricchi in acidi grassi saturi.

I grassi di origine animale, per lo più solidi a temperatura ambiente (burro, lardo, strutto, margarine, ecc.), sono principalmente costituiti da acidi grassi saturi e da colesterolo.



Studi condotti in tutto il mondo hanno dimostrato che ridurre la quantità di grassi, di grassi saturi, di colesterolo e di calorie che si assumono con l'alimentazione, permette nella maggior parte dei casi di abbassare livelli elevati di colesterolemia, e quindi di ridurre il rischio di malattie cardiovascolari.

#### ALCUNI CONSIGLI

- Moderare la quantità di oli e grassi da condimento soprattutto di origine animale
- Preferire i grassi da condimento di origine vegetale soprattutto l'olio extravergine di oliva
- Usare i grassi da condimento preferibilmente a crudo: i grassi infatti e soprattutto quelli insaturi, tendono ad alterarsi facilmente per azione del calore e dell'ossigeno dell'aria, dando luogo alla formazione di composti potenzialmente dannosi; limitare il ricorso alla frittura e a cotture prolungate; evitare inoltre la riutilizzazione dei grassi già cotti
- Tra le carni preferire quelle magre, ed eliminare il grasso visibile
- Aumentare il consumo di pesce, ricco di omega-3;
- Per chi fa largo uso di latte preferire quello scremato o parzialmente scremato, in questa forma il latte non perde il contenuto in calcio
- Scegliere i formaggi e i latticini a minor contenuto in grassi o consumarne porzioni di misura ridotta
- Cercare di limitare il consumo di prodotti alimentari trasformati e confezionati contenenti quote non trascurabili di grassi e in particolare di grassi saturi
- Scegliere anche piccoli porzioni di frutta secca-oleosa, ricca di omega-6

## Le Proteine

Le proteine svolgono funzioni importanti nel corpo umano assicurando:

- la struttura dei muscoli, permettendo la mobilità e il funzionamento del cuore;
- la crescita del bambino e lo sviluppo del feto;
- il rinnovamento quotidiano di capelli, pelle e unghie;
- la difesa contro le malattie.

Il nostro organismo produce solo una parte degli aminoacidi che costituiscono la base delle proteine del nostro corpo; è per questo che è necessario

completare il fabbisogno attraverso la nostra alimentazione.

Le proteine sono di origine sia animale sia vegetale; è raccomandabile dividere l'assunzione di proteine al 50% tra quelle animali (carne, pesce, uova, formaggi) e quelle vegetali (cereali e legumi) per ottenere un buon equilibrio alimentare.



#### ALCUNI CONSIGLI

- sono da preferire le carni magre e il pesce
- va moderato, per quanto riguarda la quantità, il consumo di prodotti a maggiore tenore di grassi, quali certi tipi di carne e insaccati
- un uovo una o due volte la settimana
- includere legumi secchi (fagioli, ceci, piselli, lenticchie)

## Le Vitamine

Le vitamine sono nutrienti necessari in piccole quantità che non potendo essere prodotte dall'organismo umano devono essere assunte giornalmente attraverso gli alimenti.

Un'alimentazione equilibrata e varia è sufficiente a garantire l'assunzione di tutte le vitamine di cui l'organismo ha bisogno. Queste sostanze infatti, come tutti gli altri nutrienti, sono variamente distribuite e presenti in tutti gli alimenti, sia in quelli di origine vegetale (frutta, verdura, legumi) sia in quelli di origine animale (carne, uova, pesce, latte, formaggi).



**A.** Essenziale per la crescita, la visione e permette di resistere meglio alle infezioni

- Si trova nel fegato, latticini, uova, frutta e verdura di colore giallo, arancio e verde intenso

**D.** Favorisce lo sviluppo e il mantenimento della struttura ossea; facilita l'assorbimento del calcio e fosforo nell'organismo; contribuisce al mantenimento delle funzioni immunitarie

- Si trova nel pesce, uova, latte

**E.** Contribuisce al buon funzionamento del cuore e ha potere antiossidante

- Si trova negli oli vegetali
- Essenziale per la coagulazione del sangue

**K.** Si trova prevalentemente negli ortaggi a foglia verde

**C.** Partecipa al mantenimento dell'integrità della pelle, contribuisce al mantenimento delle funzioni immunitarie, ha potere antiossidante

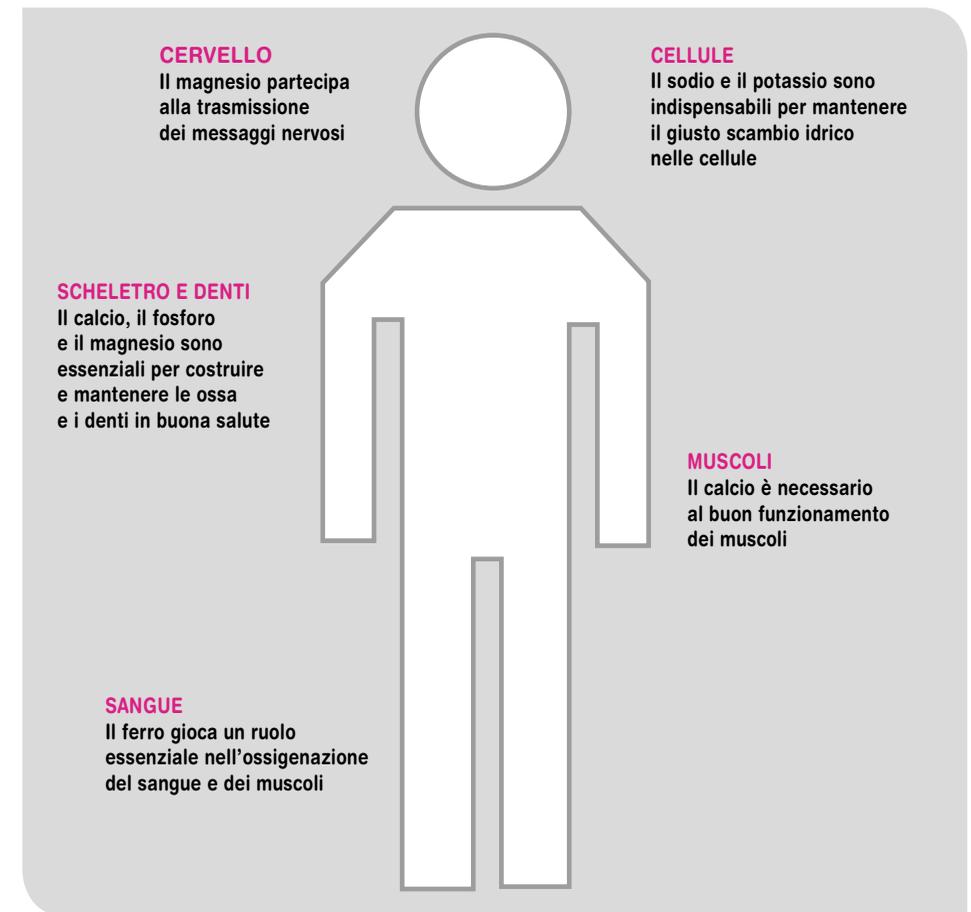
- Si trova soprattutto nei vegetali freschi e negli agrumi

- Rappresentano un gruppo di vitamine che hanno un ruolo essenziale per il normale funzionamento del sistema nervoso, della cute, dei capelli; intervengono nel metabolismo di carboidrati, lipidi e proteine

**B.** Si trovano sia negli alimenti di origine vegetale sia animale.

## I sali minerali

I minerali sono essenziali per la buona salute e per l'accrescimento, svolgono molte importanti funzioni nell'organismo, partecipando a processi della vita delle cellule come la formazione delle ossa e dei denti.





Gli effetti benefici del consumo di frutta, ortaggi e legumi dipendono anche dal fatto che alcuni loro componenti svolgono un'azione protettiva, prevalentemente di tipo antiossidante.

Gli antiossidanti contrastano l'azione dei radicali liberi (prodotti di scarto del metabolismo che normalmente si formano nel nostro corpo) i quali sono in grado di alterare la struttura delle cellule facilitando processi degenerativi (invecchiamento precoce, aterosclerosi, tumori).

Questa azione protettiva oltre che da vitamine e minerali è svolta anche da altri componenti che, pur presenti in quantità relativamente ridotte, sono ugualmente molto attivi dal punto di vista biologico.

È importante sottolineare che finora nessuno studio ha dimostrato che la somministrazione dei singoli componenti sotto forma di integratori possa dare gli stessi effetti benefici che sono associati all'ingestione di frutta e vegetali. Di conseguenza si pensa che tali effetti siano dovuti all'azione che i costituenti svolgono insieme negli alimenti: ecco perché è così importante variare la dieta e consumare tutte le sostanze in maniera continuativa.



## L'Acqua

L'acqua è un elemento presente in tutti i nostri tessuti. Nell'organismo umano l'acqua rappresenta un costituente essenziale per il mantenimento della vita, ed è anche quello presente in maggiore quantità.

È facile intuire quindi che mantenere un giusto equilibrio del nostro bilancio idrico (rapporto tra le entrate e le uscite di acqua) è fondamentale per conservare un buono stato di salute.

Il fabbisogno idrico nell'individuo è in funzione del tipo di attività fisica, temperatura corporea, età ed è indicativamente pari a 1,5- 2 litri al giorno assunti attraverso il consumo di acqua e alimenti.





#### ALCUNI CONSIGLI

- asseconda sempre il senso di sete e anzi tenta di anti-ciparlo, bevendo a sufficienza, mediamente 1,5-2 litri di acqua al giorno
- 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
- 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 di malattia 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

## Il Sale

Un eccessivo consumo di sale (cloruro di sodio) può favorire l'instaurarsi di ipertensione arteriosa.

Ridurre la quantità di sale che si consuma giornalmente non è difficile, soprattutto se la riduzione avviene gradualmente. Infatti il nostro palato si adatta facilmente al livello corrente, ed è quindi possibile rieducarlo a cibi meno salati; entro poco tempo questi stessi cibi appariranno sapidi al punto giusto, mentre sembreranno troppo salati quelli conditi nel modo precedente.



In natura il sodio è presente in quasi tutti gli alimenti ma generalmente in quantità limitata.

La parte più consistente di quello ingerito quotidianamente deriva invece dal sale dei prodotti trasformati, ai quali viene aggiunto per motivi di conservazione o di sapore e da quello aggiunto durante la cottura o in tavola al momento del consumo.

#### ALCUNI CONSIGLI

limitare l'uso del sale in tavola

- nella preparazione casalinga dei cibi, ridurre progressivamente l'aggiunta di sale, fino ad arrivare ai livelli minimi atti a soddisfare il palato
- dare la preferenza ad erbe e spezie aromatiche limitando l'uso di condimenti preparati ricchi di sodio
- nell'uso dei prodotti conservati, dare la preferenza a quelli con minore contenuto di sale e consumare meno frequentemente quelli molto salati (ad esempio: cibi in salamoia o sotto sale, alcuni insaccati e formaggi, snacks salati, ecc.)
- scegliere, quando sono disponibili, le linee di prodotti a basso contenuto di sale (es. pane senza sale)
- nell'uso domestico preferire il sale iodato
- si raccomanda di non superare i 6 grammi di sale al giorno ( un cucchiaino di minestra raso di sale corrisponde a circa 12 g)



## Bevande analcoliche

Le bevande zuccherate sono tutte quelle bevande dolcificate con l'aggiunta di zuccheri (es. saccarosio, ossia zucchero comune bianco o grezzo, fruttosio, sciroppo di glucosio-fruttosio, ecc.). Rientrano in questa categoria: bibite varie (soft drink), bevande a base di frutta con percentuali variabili di frutta, bevande energetiche e per gli sportivi.

Le bevande a base di frutta generalmente contengono un'alta percentuale di zuccheri aggiunti; tra queste esistono anche succhi di frutta al 100% frutta senza zuccheri aggiunti, sicuramente da preferire rispetto alle altre.

Numerose evidenze confermano che un consumo elevato di bevande zuccherate è associato all'eccesso di peso. Va sottolineato che anche il consumo di bevande light deve essere fortemente limitato per la presenza di dolcificanti artificiali.

Attualmente c'è la tendenza ad un consumo eccessivo di bevande energizzanti e/o integratori vitaminico-minerali assolutamente superflui con una alimentazione variata.

Per ripristinare l'equilibrio idrico-salino dopo aver svolto attività fisica è sufficiente bere acqua e spremuta fresca di agrumi. Nella scelta delle bevande porre particolare attenzione a non eccedere nel consumo di quelle che possono contenere anche degli stimolanti del sistema nervoso (sostanze nervine come teina, caffeina, taurina).



## Bevande alcoliche

Il corpo umano è in grado di far fronte senza danni all'assunzione di alcool (etanolo), solo se questo non supera una certa quantità; è importante anche non bere in maniera troppo ravvicinata, permettendo così al nostro organismo di smaltire meglio l'etanolo. L'abuso di alcool è estremamente pericoloso in quanto, oltre a creare problemi di dipendenza e

### ALCUNI CONSIGLI

- se si desidera consumare bevande alcoliche, farlo con moderazione, preferibilmente durante i pasti secondo la tradizione italiana
- è consigliabile non superare i tre bicchieri di vino al giorno per l'uomo e due bicchieri di vino al giorno per la donna da ripartire tra pranzo e cena;
- tra tutte le bevande alcoliche, dare la preferenza a quelle a basso tenore alcolico (vino e birra)
- evitare del tutto l'assunzione di alcool durante l'età evolutiva, in gravidanza e in allattamento, e ridurla nell'anziano
- quando si assumono farmaci il consumo di alcool va evitato o ridotto, a meno che non si sia ottenuta esplicita autorizzazione da parte del proprio medico curante
- un particolare invito alla moderazione o all'astensione va rivolto a chi deve guidare autoveicoli o deve far uso di macchinari delicati o pericolosi

di tossicità, può provocare dannosi squilibri nutritivi e seri rischi di mal-nutrizione, con gravi complicazioni morbose e con aumento del rischio di sviluppo di tumori tra cui quelli della laringe, del fegato e dell' apparato digerente (esofago, stomaco, colon).

Le bevande alcoliche ad alta gradazione che presentano una concentrazione alcolica particolarmente elevata e che, per caratteristiche e consuetudini, vengono assunte fuori pasto, devono essere considerate con la massima attenzione e, se possibile, evitate del tutto. Il vino è parte integrante della tradizione alimentare italiana e un suo appropriato consumo – ossia in quantità moderate e durante i pasti- sembra esercitare qualche effetto favorevole e anche protettivo soprattutto sull'apparato cardiovascolare.



## Come variare l'alimentazione

Il modo più semplice e sicuro per garantire, in misura adeguata, l'apporto di tutte le sostanze nutrienti indispensabili, è quello di variare il più possibile le scelte e di combinare opportunamente i diversi alimenti.

E' necessario scegliere quantità adeguate di cibi appartenenti ai diversi gruppi di alimenti alternandoli nei vari pasti della giornata.

In questo modo non solo soddisfiamo maggiormente il gusto e combattiamo la monotonia dei sapori ma anche evitiamo il pericolo di squilibri nutrizionali.

Nella tabella che segue vengono riportate le porzioni di riferimento utilizzate nell'alimentazione italiana.

Si definisce porzione la quantità standard di alimenti espressa in grammi, che si assume come unità di misura da utilizzare per una alimentazione equilibrata.

## LARN 2012 - STANDARD QUANTITATIVI DELLE PORZIONI

## LARN 2012 - STANDARD QUANTITATIVI DELLE PORZIONI

GRUPPO DI ALIMENTI	ALIMENTI	Porzioni standard	GRUPPO DI ALIMENTI	ALIMENTI	Porzioni standard	
<b>LATTE E DERIVATI</b>	latte	125 ml	<b>VERDURE E ORTAGGI</b>	insalata a foglia	80 g	
	yogurt	125 g		verdure e ortaggi, crudi o cotti	200 g	
	formaggio fresco	100 g	<b>FRUTTA</b>	frutta fresca	150 g	
	formaggio stagionato	50 g		frutta secca in guscio	30 g	
		frutta secca zuccherina		30 g		
<b>CARNE, PESCE, UOVA</b>	carne 'rossa' fresca/surgelata (bovina, ovina, suina, equina)	100 g	<b>GRASSI DA CONDIMENTO</b>	olio extravergine di oliva, olio di semi	10 ml	
	carne 'bianca' fresca/surgelata (pollo, tacchino ecc.)	100 g		burro	10 g	
	carne conservata (salumi, affettati)	50 g	<b>BEVANDE ANALCOLICHE</b>	spremute, succhi di frutta, the freddo, altre bevande non alcoliche	200ml/330ml	
	pesce, molluschi, crostacei freschi/surgelati	150 g		the caldo	250 ml	
	pesce, molluschi, crostacei conservati	50 g		caffè	30-50 ml	
	uova	50 g		<b>BEVANDE ALCOLICHE</b>	vino	125 ml
	<b>LEGUMI</b>	legumi, freschi o in scatola			150 g	birra
legumi secchi	50 g	vermouth/porto/aperitivi	75 ml			
<b>CEREALI E DERIVATI, TUBERI</b>	pane	50 g	superalcolici	40 ml		
	sostituti del pane: fette biscottate, cracker, grissini, friselle, tarallini	30 g	<b>DOLCIUMI</b>	zucchero	5 g	
	pasta, riso, mais, farro, orzo, ecc.	80 g		miele, marmellata	20 g	
	prodotti da forno dolci: brioche, croissant, cornetto, biscotti	30-50 g		torte, dolci al cucchiaino, gelati	100 g	
	cereali per la prima colazione	30 g		snack, barrette, cioccolato	30 g	
	patate	200 g				

### SINTESI LARN - BOLOGNA 2012

Il presente documento è la sintesi prefinale del LARN e contiene dati messi a disposizione per commenti e osservazioni (vedi avvertenza)

Il presente documento è la sintesi prefinale del LARN e contiene dati messi a disposizione per commenti e osservazioni (vedi avvertenza)



## Indicazioni pratiche per comporre un pasto equilibrato

Un **Primo** (che garantisce in prevalenza l'apporto di carboidrati) a base di cereali e/o derivati (es. pasta, cous-cous, cereali in chicchi (riso, orzo, mais, miglio, farro...)).

Si consiglia di condire i primi con verdure alternando i piatti asciutti con quelli in brodo.

Un **Secondo** (che garantisce in prevalenza l'apporto di proteine) costituito da carne magra, pesce, legumi, uovo o formaggio. In alternativa ad un primo e un secondo si può consumare il cosiddetto '**piatto unico**'.

### ESEMPI DI PIATTO UNICO

cereali + legumi	pasta e fagioli o ceci, zuppa di legumi misti, risotto con lenticchie
cereali + carne	lasagna al ragù di carne, pasta con besciamella e ragù di carne,...
cereali + pesce	Pasta o risotto con ragù di pesce,...
cereali+formaggio	Pasta con formaggi, cappelletti
cereali + uovo	Tagliatelle con ragù vegetale

Il piatto unico è un'ottima soluzione da utilizzare nella pianificazione del menù giornaliero in quanto consente di contenere l'apporto proteico entro le quantità consigliate.

- **VERDURE DI STAGIONE**  
(importanti fonti di sali minerali, vitamine, fibre e antiossidanti)
- **PANE MEGLIO SE INTEGRALE O COMUNE**  
(altra fonte di carboidrati)
- **OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA PREFERIBILMENTE A CRUDO**  
(importanti fonti di grassi insaturi)
- **FRUTTA FRESCA DI STAGIONE**  
(importanti fonti di sali minerali, vitamine, fibre e antiossidanti)
- **ACQUA** Al primo si possono aggiungere piccole quantità di formaggio ad alta stagionatura grattugiato (es. Parmigiano Reggiano o Grana Padano...).

## Giaornata tipo

È consigliabile suddividere la giornata alimentare in 5 pasti: 20% colazione, 5% spuntino, 35-40% pranzo, 5% spuntino, 30-35% cena. Si ribadisce l'importanza di consumare una colazione ricca e completa e di assumere piccoli spuntini a metà mattina e metà pomeriggio per evitare lunghi periodi di digiuno. Esempi di:



### COLAZIONE

- latte o yogurt parzialmente scremati con cereali e derivati (pane, fette biscottate, fiocchi di cereali, biscotti secchi, torta casalinga semplice...)

- toast o piccolo panino farcito con spremuta fresca di agrumi

A colazione si può aggiungere un frutto fresco, una bevanda calda come (caffè d'orzo, tè, infuso, caffè...), una porzione di frutta secca oleosa.

#### Spuntini

- frutta fresca di stagione
- yogurt parzialmente scremato



### PRANZO

- Piatto unico (a scelta fra quelli sopra indicati), verdura di stagione, pane e frutta fresca di stagione.

Nel caso in cui per motivi di lavoro si è costretti a consumare il pranzo fuori casa un'ottima soluzione può essere costituita da:

- insalatona di verdure crude miste con una piccola porzione di un alimento proteico, pane e frutta fresca di stagione
- panino farcito con affettati magri e verdure crude e frutta fresca di stagione



### COLAZIONE

- un secondo piatto (a scelta fra quelli sopra indicati), verdura di stagione, pane e frutta fresca di stagione.

## Metodi di cottura

Tra i metodi di cottura sono da privilegiare quelli più semplici che limitano l'uso dei grassi e mantengono inalterate le caratteristiche nutrizionali ed organolettiche degli alimenti come:

**Cottura a vapore:** consente una minore perdita di sali minerali e vitamine rispetto alla lessatura;

**Lessatura:** comporta, soprattutto nei vegetali, una perdita parziale di sali minerali e di alcune vitamine nel liquido di cottura. Tali perdite possono essere limitate prevedendo tempi brevi di cottura e ridotte quantità di liquido utilizzate (es. con la pentola a pressione); è consigliabile utilizzare l'acqua di cottura residua per la preparazione di altre ricette (es. cottura della pasta, minestrone, ecc.);

**Cottura al forno:** consente di ottenere alimenti appetibili (croccanti, dorati ...) pur con un ridotto utilizzo di grassi;



**Cottura alla piastra:** consente l'eliminazione dei grassi; si deve fare attenzione che le parti superficiali non risultino bruciate/carbonizzate;

**Cottura brasata o stufata:** consente la cottura prolungata mediante l'aggiunta di liquidi, acqua o brodo vegetale ottenuto da verdure fresche, quindi un intenerimento degli alimenti senza elevate perdite nutrizionali.

#### I METODI DI COTTURA DA LIMITARE SONO:

**Frittura e soffritto:** provocano lo sviluppo di sostanze tossiche ed aumentano l'apporto calorico degli alimenti

**Cottura alla griglia:** la bruciatura delle parti esterne dell'alimento in particolare di quelle più grasse provoca la formazione di sostanze cancerogene.



## Etichettatura degli alimenti

È la carta d'identità di un prodotto alimentare. Il nuovo regolamento europeo (Reg. CE 1169/2011) aggiorna e semplifica le norme precedenti sulla etichettatura degli alimenti.

Cosa sapere?

#### ELENCO DEGLI INGREDIENTI

È l'elenco di tutte le sostanze impiegate nella produzione, in ordine decrescente di peso. Nel caso di presenza di 'oli vegetali' o 'grassi vegetali' dovrà essere indicata l'origine specifica (es. olio di palma, olio di cocco, grassi idrogenati ecc.).

#### DURABILITÀ DEL PRODOTTO

Sulla confezione devono essere riportate data di scadenza o termine minimo di conservazione:

- **data di scadenza:** espressa con la 'da consumarsi entro' per i prodotti altamente deperibili; si tratta di un limite oltre il quale il prodotto non deve essere consumato.
- **termine minimo di conservazione (TMC):** espresso con la dicitura 'da consumare preferibilmente entro' per alimenti non deperibili indica che il prodotto può aver perso alcune caratteristiche organolettiche come odore o sapore ma il suo consumo non comporta rischi per la salute.

#### MODALITÀ DI CONSERVAZIONE ED ISTRUZIONI PER L'USO

Le modalità di conservazione devono essere indicate al fine di consentire una adeguata gestione del prodotto prima e dopo l'apertura della confezione.

#### PAESE D'ORIGINE E LUOGO DI PROVENIENZA

Questa indicazione, già obbligatoria per alcuni prodotti (carni bovine, pesce, frutta e verdura, miele, olio extravergine d'oliva), viene estesa anche a carni fresche e congelate delle specie suina, ovina, caprina e avi-cola.



Determinati ingredienti quando sono utilizzati nella produzione di alimenti e vi permangono, possono provocare allergie o intolleranze in alcune persone e costituire quindi un pericolo per la salute delle stesse. La normativa già rendeva obbligatorio indicare in etichetta la presenza di sostanze che hanno un potenziale allergenico scientificamente accertato, indipendentemente dalla quantità presente nel prodotto. Ora si aggiunge un'altra importante novità: l'indicazione degli allergeni deve essere evidenziata con carattere diverso rispetto agli altri ingredienti per dimensioni, stile o colore, in modo da permettere di visualizzarne rapidamente la presenza.

In allegato al regolamento troviamo l'elenco degli alimenti responsabili di allergie o intolleranze compresa l'intolleranza permanente al glutine (celiachia).

Nella persona celiaca, l'ingestione di alimenti contenenti glutine, anche se solo in piccola quantità, determina una reazione immunitaria a livello dell'intestino dando origine a un'inflammatione cronica.

Nell'individuo allergico, l'ingestione dell'allergene può determinare reazioni immediate o ritardate che possono raggiungere gradi elevati di gravità fino ad essere fatali.

Ci sono stati negli ultimi anni, grandi cambiamenti nella legislazione dell'etichettatura dei cibi, l'obiettivo da raggiungere è quello di ottenere etichette sempre più consone alle reali esigenze del consumatore, la cui lettura permetta di verificare con certezza l'innocuità di un prodotto.

