

L'uomo ed il suo essere è in continuo adattamento.

*PRESERVARE LA
SALUTE PASSA PER IL CIBO
E DALLO STILE DI VITA*



a cura del Dott. Samorindo Peci

Appunti dell'autore

Ho fatto in modo di realizzare questo opuscolo per i miei pazienti, che spingono ad avere un pò di chiarezza su questo argomento sempre spinoso. Nell'era delle diete zionali, proteiche, metaboliche miracolose chi ne ha più ne metta, il sottoscritto pensa ad un ritorno alle origini. Ho sposato un detto, che non mi appartiene, ma che condivido professionalmente

Mangia quello che la tua bisnonna riconoscerebbe come tale.

Questo opuscolo è concepito per un principio di buona nutrizione, partendo dal fatto che la persona che si appropria a questo tipo di alimentazione, una persona sana o con qualche disturbo e che vuole rimanere tale o correggere dei disturbi.

Diverso per chi, soffre di una patologia, dove a questo modello alimentare si dovrà porre delle correzioni in quelle parti che provocherebbero ulteriori danni o creerebbero dei disturbi in relazione alla terapia in atto.

es. se pur il pesce azzurro (omega 3) è uno dei migliori alimenti, consigliati da tutti, nel caso di alti valori di acidi urici, sarebbero proibiti, addirittura dannosi.

Inoltre mai condividerò utilizzo della Soja come elemento nutrizionale, non è un cibo che appartiene.

Si la Soja non è un cibo, ma un farmaco, è un estrogeno, e non finirò mai di dire che la Soja non è un cibo nostro, e forse lo sarà tra un paio di bisnonne.

La Soja serve a fare figli in abbondanza per le donne, ed atrofizzare l'attività testosterone nell'uomo, anticipando i processi di andropausa. (vedasi storia popolo cinese, uomini glabri e sterili in età adulta e donne feconde, che a 12 anni pieni di figli, necessaria una legge di stato per frenare questa fecondità sfrenata.

Non condividerò mai, ne destrine (destrosio) ne glutammato ne altre porcherie utilizzate dall'industria alimentare, con unico intento che infondere al cibo un principio di dipendenza.

Non si può parlare di Alzheimer, Parkinson o patologie neurocognitive e poi consentire la presenza di questi elementi sul piano nutrizionale, la comunità scientifica quella che ricerca lo sa bene ed è ampiamente dimostrata la loro dannosità in campo neurometabolico, ma non abbiamo voce.

Comunque buon lettura per un consiglio pratico di una sana alimentazione mediterranea con i criteri più condivisi e più duraturi nel tempo.



PRESENTAZIONE

Questo libretto proposto dal Dott. Samorindo Peci vuole essere un aiuto per tutti coloro che vivono in maniera conflittuale il problema del peso e dell'alimentazione.

L'autore si è quindi proposto di riassumere i principi teorici basilari per una corretta nutrizione, aggiungendovi tanti consigli pratici per attuarli: unità di misura universale che è il buon senso.

Non esistono quindi cibi proibiti o divieti precostituiti, ma solo suggerimenti e raccomandazioni perché; non è il prodotto che fa male, ma la quantità e qualità.

I principi ispiratori sono stati due:

1) la cultura delle vecchie generazioni, che riflette nei tanti consigli e nei proverbi provenienti da diverse parti d'Italia e che incornicia come pillole di sapere antico e che rappresenta il sicuro standard di sicurezza per la lunga sperimentazione.

2) la praticità anglosassone che sostituisce le tradizioni misure numeriche e astratte, come pesi e calorie, con quella più concreta di porzione.

La dieta diventa quindi a misura di uomo perché l'unità di misura sono pizzichi, cucchiari, tazze o parametri personali quali falangi, dita, pugni, con le quali ciascuno diventa unità di misura di se stesso.

La presenza nel testo di pause chiamate **incoraggiamenti** dovrebbero aiutare ognuno a superare i dubbi e le esitazioni che inevitabilmente incontra lungo il percorso chi ha come obiettivo una corretta alimentazione.

A chiusura del libretto è stato poi aggiunto un utile glossario contenente.

INTRODUZIONE

Risparmia il mangiare e spreca il camminare



Il concetto di alimentazione sana non equivale a quella della dieta.

A dispetto delle regole di una alimentazione “prudente”, il primo e fondamentale obiettivo da perseguire non è ritrovabile in cucina o nel supermercato, perché è strettamente connesso e molti versi coincidente con il proprio stile di vita. Qualsiasi



proposito o intervento che diminuisca il tasso di sedentarietà ha influenza diretta sul livello del benessere fisico, di gran lunga superiore ad ogni virtuosa variazione della propria alimentazione.

Il passo più importante per la salute, ed in particolare per la salute del cuore e cervello, è per tanto l'attività fisica regolare che, insieme con l'alimentazione, contribuisce a caratterizzare lo stile di vita. Non c'è altra metafora che abbia lo stesso peso del considerare il proprio organismo come una formidabile macchina, tuttavia soggetta al decadimento naturale, a sua volta accelerato o rallentato da comportamenti più o meno prudenti (e, in alcuni casi, anche delle cure mediche e delle medicine)

Ne consegue che il concetto di dieta appare relativo in questo quadro, poiché sta ad indicare una limitazione dei consumi piuttosto che un cambiamento della propria cultura di vita.

Premessa quindi che fra tutti i possibili comportamenti il contributo maggiore beneficio spetta all'attività fisica (non necessariamente intensa, bensì regolare e misurata in funzione di ogni altro parametro di età, condizione e abitudine di vita) anche le abitudini alimentari concorrono sostanzialmente alla conquista e al mantenimento della salute e dell'equilibrio della persona.

Una nuova coscienza alimentare

Di diete e di cucina oggi si parla molto in ogni occasione informativa e di intrattenimento, con l'effetto di diffondere una pluralità di messaggi in cui può risultare difficile per il cittadino comune discriminare ciò che è importante rispetto a ciò che è piacevole informazione, o anche legittimo incentivo commerciale. Questo opuscolo si pone l'obiettivo di fornire indicazioni generali e semplici per una alimentazione corretta e lo fa selezionando ulteriormente, all'interno dell'informazione importante, quel nucleo centrale di dati “veramente” importanti, da tenere in mente quando si voglia mettere in sicurezza relativa i propri comportamenti alimentari. Seleziona un piccolo numero di

principi essenziali che è opportuno comprendere e discutere.

Indica (in negativo) quali cibi e/o nutrienti/sostanze contenute in alcuni prodotti sino da usare con moderazione, ma soprattutto, in positivo quali cibi sia possibile sostituire con altri. Ogni persona così consapevole.

1. può assumerli come guida primaria nelle proprie scelte “ragionevoli” di consumi e di acquisto.
2. può decidere quale livello di impegno gli sia necessario per darsi obiettivi di cambiamento e limitazione, e quali e quante eccezioni alimentari concedersi.
3. Impara a leggere le informazioni che l’etichettatura dei cibi deve per legge fornire,
4. è in grado di comprendere quali cibi sostituire a ad altre a rischio,



5. impara a reinterpretare in questa chiave le proprie tradizioni gastronomiche, allorché la ristrettezza delle risorse e la fatica del lavoro fisico semplificavano drasticamente le opzioni alimentari,
6. può scegliere fra cibi facilmente reperibili, a basso costo e a bassa distanza anche minimizzando l’intermediazione dei grossisti.

La Lombardia possiede fortunatamente una piacevolissima gamma di cibi semplici e virtuosi sotto il profilo della salute alimentare; ciò vale sia per i prodotti “poveri” della montagna, sia per i prodotti della economia contadina, con tutta la varietà che può essere riscontrata dai terreni di pianura a quelli collinari; non ultima fra queste ricchezze “povere”, la cultura del vino.

*Vino rosso fa buon sangue **

L’opuscolo trae spunto da numerose esperienze e precetti maturati in culture alimentari più esposte di quelle mediterranee alla minaccia di cibi particolarmente dannosi, soprattutto per il cuore e cervello. Se la nostra tradizione alimentare si è per lungo tempo incentrata su consumi poveri ma di buona qualità e prodotti localmente (dieta mediterranea ricca di cereali integrali, legumi, aglio, cipolla, pomodori, frutta, ortaggi, pesce e olio di oliva etc.), ora il crescente benessere e i ritmi accelerati di vita ci espon-



gono a consumi in quantità crescente di prodotti processati industrialmente e globalizzati, a noi estranei perché o contenenti in maniera quasi occulta sostanze potenzialmente nocive o provenienti da terre e culture lontane (Basta pensare al successo della Soia nel nostro paese che chiamarlo alimento è un’offesa). Ne consegue che la conoscenza alimentare media non sono più tali da poterci proteggere come nel passato. Serve un nuovo modello di competenza civica, anche nell’alimentazione.



PREMESSA

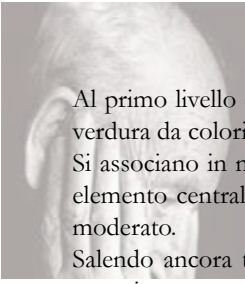
Filosofia di una dieta?

La principale filosofia che i consumatori esprimono in tema di alimentazione, secondo una recente ricerca si riassume nei seguenti concetti:

- pochi numeri (non voglio dover fare calcoli prima di mangiare)
- poco dettaglio e molta sintesi (vorrei solo capire non diventare esperto in dietologia)
- nessun diktat (non mi piace sentirmi dire che non posso fare e non debbo mangiare)
- schema semplice e fattibile (non posso permettermi di compromettere più di tanto la organizzazione di vita giornaliera)

Per dare una rappresentazione visiva e semplice del diverso peso delle componenti di una sano stile di vita, si fa riferimento alle immagini della piramide alimentare. Nella nuova versione mediterranea, la piramide tiene conto dell'evoluzione dei tempi e della società e include altre componenti come attività fisica, convivialità, tradizione, cultura culinaria, biodiversità e stagionalità, valorizzazione dei prodotti locali sostenibili, tutti elementi che stanno alla base della piramide. Salendo troviamo l'acqua e le bevande sane che contribuiscono alla corretta idratazione.





Al primo livello del consumo di alimenti nella nuova piramide troviamo la frutta e la verdura da colori intensi, corra e cruda presente con frequenza ottimale in tutti i pasti.

Si associano in minor misura i cereali, preferibilmente integrali e l'olio di oliva come elemento centrale, il vino è previsto in base alla tradizione locale e per un consumo moderato.

Salendo ancora troviamo gli alimenti che vanno introdotti ogni giorno, ma non necessariamente a tutti i pasti, olive, frutta a guscio, semi e molte varietà di spezie, aglio, cipolla, erbe aromatiche, latte e latticini (seguendo un criterio di età ricordando che il latte necessita di un enzima che scompare con la crescita).

Salendo ancora troviamo i cibi il cui consumo è espresso in quantità settimanali due-quattro porzioni di uova, due-quattro porzioni di pesce e legumi, due-quattro porzioni di carne possibilmente la cosiddetta carne bianca.

Salendo ancora troviamo le patate 2-3 volte al settimana e la carne rossa 1-2 volte la settimana e i salumi 1 volta la settimana o anche meno.

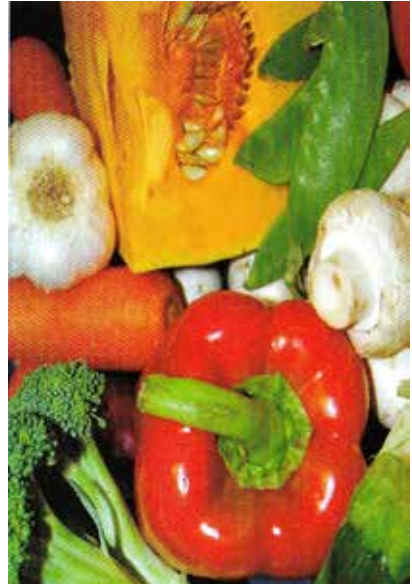
Regole generali per gli alimenti

Ogni giorno, mangia soprattutto:

- vegetali e frutta - puoi mangiare vegetali quasi a volontà, se inseguì il colore trovi abbondanza di elementi nutritivi sani e protettivi.

Mangia in quantità moderata

- pane, cereali, chicchi integrali e patate - cerca di variare il più possibile le tue scelte
- Alternare carne magra e pollame, pesce, legumi e uova - la carni magre e il pesce sono una scelta felice anche per il cuore e cervello (non pensare troppo hai Vegetariani ai Vegani per nulla proprio)
- latte, yogurt e formaggi - il latte è un alimento fondamentale nella crescita, quindi se sei già cresciuto e ti piace moderati e ricorda il magro.
- frutta secca con guscio, semi e olio di oliva



Tieni le distanze da:

- cibo spazzatura
- cibo confezionato
- cibo di alte culture (soia e derivati)

- ogni altro cibo o bevanda ricchi di zuccheri o sale, di grassi saturi e grassi “trans**” come crecker e snack vari, malgrado si prestino facilmente a spuntini fra un impegno e l'altro vi assicuro che con il tempo è un prezzo toppo alto da pagare.

Consuma 3 pasti al giorno - limita la quantità ai pasti principali e non rinunciare agli spuntini.

Privilegia prodotti freschi - frutta, ortaggi e pesce

Limita - i latticini grassi, la carne grassa e i cibi fritti

Bevi - acqua in abbondanza e tisane, ma anche un buon bicchiere di vino rosso ai pasti. mangia lentamente - ti porta più facilmente ad un senso di sazietà ed aiuterà la digestione.

Mantieni un peso normale - rispetta l'equilibrio tra calorie introdotte ed energia consumata, se pur non siamo una stufa che misura le calorie, se fai attività fisica intensa puoi mangiare di più.

Se utilizzi cibi preconfezionati - leggi le etichette per valutare la qualità dei nutrienti e la quantità di calorie espresse che contengono. I cibi preconfezionati spesso contengono calorie “vuote**” e sale in eccesso.

* Grassi idrogenati o “trans” sono oli vegetali manipolati chimicamente dall'industria mediante un processo di idrogenazione parziale che consente il passaggio da liquidi a solidi e riduce l'irrandimento, con l'effetto finale di allungare di molto la vita dei prodotti alimentari. Sono presenti in grandi quantità nella margarina solida, ma anche nei prodotti da forno, nei dolci, negli oli per friggere, nelle patatine fritte, negli snack. Sono associati ad aumento del rischio di malattie cardiache per aumento del colesterolo LDL (cattivo) e riduzione del colesterolo HDL (buono)

** Calorie senza nutrienti (es.. zucchero alcol)

L'ARTE DEL MANGIARE

Cu mangia ragiunatu ppi mità s'è sarvatu *

chi mangia con intelligenza per metà si è salvato

Mangiare è una necessità, mangiare con intelligenza è un 'arte**

Tab. 1

Regole alimentari sagge	Limitazioni di buonsenso
1. frutta e verdura ad ogni pasto e come spuntino	1. consumo di bevande zuccherate e super alcolici solo occasionalmente
2. ampia varietà di alimenti integrali e ricchi di fibre per la maggior parte dei tuoi pasti (orzo, riso, avena, farro...)	2. consumo di zucchero e sale aggiunti assai moderato e non importa quale zucchero sia
3. pesce o legumi o carne magra in almeno un pasto al giorno	consumo di burro, fritti e grassi solo occasionalmente
4. latte e derivati ogni giorno se per la crescita preferibilmente a contenuto ridotto di grassi	4. consumo di grassi idrogenati ridotto al minimo indispensabile
5. noci, frutta a guscio, semi, olio di oliva ogni giorno invece di grassi animali	5. pasticceria in occasioni particolari
6. acqua in abbondanza ma con piacere	6. evitare tutti i composti e conservanti oltre ad alimenti contenenti soia, edulcoranti, destrosio e glutammato, fanno male

* Proverbio siciliano

** François de La Rochefoucauld

Impariamo a conoscere il cibo che mangiamo

Tab.2

Cibi alleati della salute per una dieta sana ed equilibrata	Esiste una fascia di sicurezza "E' la dose che fa il veleno *"
1. Frutta e verdura intensamente colorata	. Creckers e patatine
2. Pane e cereali integrali (grano, riso, mais, farro, orzo, avena, miglio)	. Frittura, torte e merendine
3. Legumi (piselli, fagioli, lenticchie, fave, ceci)	. Burro e panna
4. Pesce grasso, in particolare pesce azzurro (escluso sofferenti di acidi urici) di cui (aringa, alici, sardina, sgombro) pesce bianco	. Tagli di carne grassa
5. Olio extra vergine di oliva	. Grassi vegetali idrogenati presenti in merendine, pasticceria, margarine.
6. Frutta secca con guscio (noci, mandorle, pinoli) e semi (zucca, sesamo .lino, girasole)	. Dolciumi e cioccolato dolce, cioccolato bianco
7. Latticini a basso contenuto di grassi (regole già illustrate)	. Lette intero, formaggi grassi
	. Cibi molto salati (insaccati cibo in scatola)
	. Zucchero aggiunto (caffè, macedonia)

* Paracelso aforisma



Come valutare il fabbisogno energetico

Per iniziare concretamente il percorso della salute e mantenere il giusto peso è necessario sapere quanto vale l'energia che possiamo richiedere al cibo. Una valutazione semplice, grossolana ma efficace, può essere quella di riconoscersi preliminarmente in una di tre categorie di buon senso, utili per proporzionare l'alimentazione alle proprie caratteristiche generali ed intensità fisica.

Se siamo persone adulte fra i 40 e i 60 anni, di statura media (fra i 160 e 175 cm) con una struttura



normale o leggermente sovrappeso e con una professione che non richiede impegno fisico, allora ci possiamo considerare nella categoria di fabbisogno energetico “MEDIO_MODERATO” (circa 2000 kcal) Se invece siamo donne oltre i 65 anni, di statura intorno ai 160 cm. con professione sedentaria e tendenza all'aumento di peso, allora il fabbisogno è sicuramente “BASSO” (circa 1550 kcal.) mentre al contrario, se siamo uomini molto attivi, in età giovanile (fino al 40 anni) e con peso normale e altezza sopra i 175 cm. il fabbisogno deve essere più elevato (classe ad apporto “ALTO”, almeno 2500 kcal)

Una semplice tabella per il calcolo del tuo fabbisogno è in appendice a pag. Tab. A 1

E' ora che conosci il tuo fabbisogno in calorie puoi farti un'idea di quante porzioni puoi consumare ogni giorno per ogni gruppo di alimenti.

Una semplice tabella per il calcolo delle porzioni è in appendice a pag. Tab. A 2

COME MIGLIORARE LA NOSTRA SALUTE

Cind'anne vù campà? Calm calm e senz'affanne ha' da mangià e sempre ha' da cangià *
Cento anni vuoi campare? Calmo calmo e senza affanno devi mangiare e sempre devi variare

Rispettare i tempi e i ritmi dell'assunzione del cibo e dar valore all'estetica degli alimenti, alla solennità del pasto, al mangiare insieme, sono alcuni dei caratteri specifici del sistema mediterraneo.

Godiamoci i tre pasti canonici ogni giorno e variamo gli ingredienti. Tre pasti al giorno assicurano un apporto sano e bilanciato di nutrienti.

Incoraggiamento

- Se ti siedi e mangi lentamente ti sarà più facile sentirti sazio senza mangiare troppo.
- Scegli piatti appetitosi di stagione, cereali, pesce, legumi, carne magra, latticini a ridotto contenuto di grassi, frutta secca con guscio e tante spezie.

Che cosa si intende per pasto

Un pasto dovrebbe includere varietà derivate dai 4 gruppi principali di alimenti.

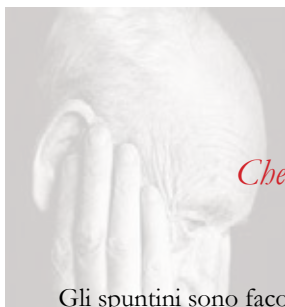
1. Verdure colorate e/o frutta.
2. Cereali - pane integrale, pasta, riso, patate.
3. Pesce, frutti di mare, legumi, carne magra, latticini magri.
4. Frutti oleosi, semi, olive, olio.

Gli aromi - erbe spezie, condimenti vegetali - senza limitazione.

Se vuoi qualche esempio di come suddividere le porzioni degli alimenti nei pasti principali vai in appendice alla pag. Tab. A 3



* Proverbio pugliese

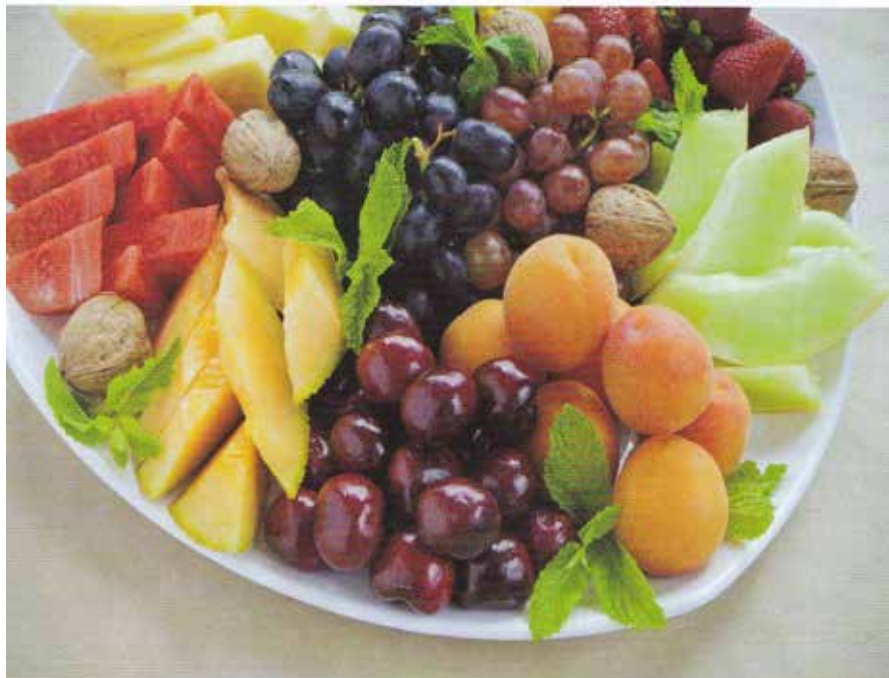


Che cosa si intende per spuntino o merenda

Gli spuntini sono facoltativi, ma utili a evitare pasti più abbondanti ma principalmente evitare picchi glicemici ed insulinici, inoltre i pasti singoli abbondanti appesantiscono le funzioni digestive e metaboliche e riducono l'efficienza psicofisica. Molte persone non hanno bisogno di fare spuntini. Le persone snelle e molte attive potrebbero invece aver bisogno di molti spuntini al giorno.

La frutta è la scelta migliore (banane, albicocche, avocado, kiwi o pesche hanno zuccheri facilmente assimilabili) Se hai bisogno di qualcosa di più sostanzioso, le alternative sono yogurt o una mangiata di frutta secca o disidratata ricca di magnesio e di potassio (mele, ananas, mandorle) per uno spuntino non calorico, provare i centrifugati molto utili con carote e verdure.

Se vuoi qualche esempio di spuntino di modesto apporto calorico (circa 100 kcal) vai a pag. 40, tab. A 4



GRUPPO ALIMENTARE 1:

Frutta ed ortaggi colorati

In abbondanza

Cris persg e còmbart'in pù magnè che mal in t'in pù fèr*

Ciliegie, pesche e cocomero ne puoi mangiare che non ti fanno male

Clu ch' lè magnè ben e zerca la zvola*

Chi è solito mangiar bene cerca la cipolla

Scegliamo verdure e frutta ad ogni pasto principale se abbiamo difficoltà assumerla per problemi digestivi iniziamo con un frutta e la digestione sarà molto più semplice.

Frutta e verdura non solo donano ai tuoi pranzi ma sono la fonte più importante di vitamina C, nutrienti e fibre, fondamentali per la nostra dieta.

Concentriamoci sul colore privilegiato l'arancio, il rosso e il verde scuro che ci indicano la presenza di antiossidanti come caroteni, vitamina C e flavonoidi.

Il nero delle more, spinaci, cavolo nero indicano la presenza di antiacianine, precursori della vitamina A, protettivi della retina. Abbondiamo quindi con carota, zucca, cavolo, agrumi, spinaci, bietole, peperoni, albicocche, meloni, more, arance, cachi.

- Privilegiamo i sapori naturali /aggiungiamo poco sale, poco zucchero.
- Privilegiamo le cotture con grassi (griglia e vapore, forno)
- Scegliamo ogni giorno una diversa varietà di verdure colorate.
- Cerchiamo di mangiare ogni giorno almeno 3-4 o più porzioni di verdura e almeno 3-4 di frutta
- Privilegiamo la frutta al naturale piuttosto che succhi e spremute (così sfruttiamo la fibra)

Quant'è una porzione

Il concetto di porzione non implica necessariamente pesare e misurare nel dettaglio ogni cibo: è una quantità che visivamente ci appartiene, che abbiamo acquisito con l'esperienza e che si rifà alla tradizione alimentare dei nostri luoghi. Sappiamo distinguere grossolanamente una porzione abbondante da una scarsa e da una normale.

Le porzioni riportate in dettaglio per ogni tipo di alimenti sono tratte in gran parte dalla revisione 2014 dei LARN



* Proverbio emiliano-romagnolo

I colori della natura sono anche i riferimenti dei nutrienti



Tab.3 Esempi di porzioni di verdura

Verdura colorata	Porzione
Ortaggi a foglia larga/insalata	1 ciotola *(80 g)
Pomodoro o carota	1 (50-80 g)
verdura cotta o cruda	1/2 ciotola 82 g)

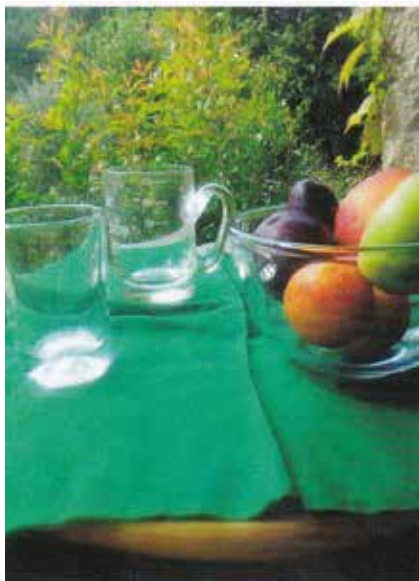
Tab. 4 Esempi di porzioni di frutta

Frutta	Porzione
Mela, pera, arancia	1 frutto medio
Banana	1 frutto piccolo
Frutta cotta/surgelata/succo	1/2 tazza
Frutta in scatola o macedonia	1 tazza
Albicocche, prugne	2-3 frutti piccoli
Kiwi	1 grande o 2 piccoli
Frutti di bosco, ananas, cocomero	1 tazza
Uva, ciliege, fragole	10-15
Albicocche disidratate	6-8 metà (30g)
Uva passa/sultanina	1 cucchiaino

Se vuoi un'idea di come si distribuisce otto porzioni di frutta e vegetali in un giorno, puoi trovare un esempio a pag. Tab. A 5

Incoraggiamento

- Se vuoi fare esperienza con le porzioni senza usare la bilancia, puoi dotarti di una ciotola e di una tazza rispettivamente da 1/2 litro e da 1/4 di litro e per i liquidi di un bicchiere da osteria da 125 ml e di uno da 250 ml.
- Se sei fuori e vuoi fare uno spuntino veloce, puoi scegliere frutta secca (mandorle, noccioline, mirtilli, bacche di goji), un grappolo di uva, una carota, o anche pomodorini.
- Compra frutta e verdura di stagione
- Scegli un fruttivendolo di fiducia che garantisca la provenienza sicura dei prodotti.
- Cambia il modo di cucinare e prova al vapore, al forno, alla griglia.



GRUPPO ALIMENTARE 2

pane, cereali e tuberi

Quannu viri u pani sapi beddu, a menza manciata chiuri a cutieddu*
Quando vedi che il pane sa di buono, a metà mangiata chiudi il coltello

Scegliamo possibilmente prodotti integrali** e richiedi fibre per almeno il 50% del nostro consumo, e limitiamo l'utilizzo di condimenti, sale e zucchero

Il pane, i cereali integrali e i tuberi*** hanno un valore essenziale nella nostra alimentazione poiché saziano e sono economici. Contengono molte fibra****, proteine, grassi insaturi ed altri nutrienti.

Ad ognun pasto dovremmo includere un prodotto all'interno di queste categorie, cereali come avena, farro, orzo o pane o riso o pasta e qualche volta la patata. la quantità varia in base al nostro fabbisogno energetico

Quant'è una porzione

Tab. 5 esempi di porzioni di cereali

Cereali	Porzioni
Pane integrale	1-2 fetta media (30-60 g.)
Musli	1/3 ciotola
Pasta cotta	1/3 ciotola (80 g)
Riso integrale	1/3 ciotola (80 g)
Tuberi	Porzione
Patate	1 patata grande o due piccole

* Proverbio Siciliano

** L'aggiunta di crusca non caratterizza un prodotto come regionale. I cereali "integrali" devono comprendere tutti e tre i componenti di un chicco, crusca, germe intero ricco di micronutrienti, endosperma ricco di amidi e possono essere consumati interi, frantumati, in fiocchi o macinati. Il prodotto integrale dovrà conservare approssivamente la stessa proporzione di crusca, germe ed endosperma presente nel chicco originario. un alimento integrale deve indicare in etichettatura questa specificità che dovrà anche comparire ai primi posti dell'elenco degli ingredienti.

*** Si intende patate o topinambur

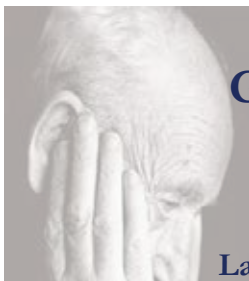
**** Le fibre regolano le funzioni intestinali, rallentano l'assorbimento di zuccheri semplici e grassi e riducono il livello di colesterolo nel sangue.

Se vuoi un'idea di come si distribuiscono sei porzioni di carboidrati in un giorno, puoi trovare un esempio in appendice a pag. Tab. A 6

Incoraggiamento

- varietà - prova diverse qualità di pane con cereali o semi.
- integrale - prova riso e pasta integrali, oppure orzo, scegli alimenti integrali (almeno 5/7 grammi di fibra in etichetta per 100 gr. di prodotto) scegli per la colazione cereali che contengono almeno 7 g. di fibra e meno di 15 di zucchero e meno di 2 g. di grassi saturi per 100 g. di prodotto.





GRUPPO ALIMENTARE 3: pesce, legumi, carne e uova

La renghe su la gridèle e jè un mangia da re*

L'aringa sulla graticola è un mangiare da re

Un piatto abbondante de pasta e fasioi e te poi 'nar par el mondo**

Un piatto abbondante di pasta e fagioli e puoi fare il giro del mondo

i capponi sono buoni in tutte le stagionié***

Almeno una o due volte al giorno consuma o pesce**** o legumi*****, oppure una piccola porzione di carne magra o pollame (senza pelle)

Questo gruppo alimentare è ricco di proteine e minerali, essenziali per la salute, il pesce e i legumi in genere contengono acidi grassi essenziali particolari, detti insaturi, che proteggono il cuore e i vasi sanguigni.

Al contrario, la carne rossa e il pollame contengono prevalentemente acidi grassi saturi.

Sostituire parte dei grassi saturi con quelli insaturi contribuisce a mantenere il patrimonio di salute e diminuisce i livelli di colesterolo.

A seconda del fabbisogno energetico, scegli da 1 a 3 porzioni al giorno



* Proverbio friulano che bene fa intendere il vigore nutritivo di questa categoria alimentare

** Proverbio veneto

*** Proverbio veneto

**** il pesce è la più ricca fonte di omega3 nell'alimentazione umana ed in particolare il pesce azzurro.

Oggi si usa anche l'olio derivato dal krill come integratore a base di omega3

***** I legumi si presentano in una grande varietà di forme e colori. piselli, ceci, fagioli, lenticchie, lupini.

Quant'è una porzione



Tab. 6 Esempio di porzioni di pesce

Pesce o frutti di mare almeno due volte alla settimana	Porzione
Filetti di pesce	2 filetti piccoli (150 gr di pesce grasso o 200 g. bianco)
Scampi, cozze e altri frutti di mare	150 g.
Sardine	4 sardine - 50 gr (1/2 scatola)
Tonno fresco	150 g
Tonno in scatola sgocciolato	50 g
Salmone fresco	150 g
Salmone conservato	50 g

Tab. 7 Esempi di porzioni di legumi

Legumi 4-5 volte alla settimana	Porzione
Legumi freschi	1 tazza (150 g)
Legumi secchi	50 g

Tab. 8 Esempio di porzioni di carne

Carne Magra e pollame senza pelle	Porzione
Fettina magra cotta	2 fette (100-120 g)
Macinato magro	1/2 tazza (125 g)
Bistecca magra	1 piccola (100 g)
Petto di pollame magro e senza pelle	1 piccolo (120 g)
Cosce di pollame senza pelle	2 piccole
Uova	1

Incoraggiamenti

Aggiungi il pesce alla tua alimentazione

- almeno 2-3 porzioni di pesce privilegiando pesce azzurro che fra l'altro, ha un costo contenuto. Il lungo elenco di specie in questo gruppo (acciuga, sarda, alice, sgombero, arringa, aguglia, tonno, pesce spada) consente anche di rispettare la stagionalità.
- cuoci il pesce al forno o alla griglia con spezie ed erbe aromatiche, le cotture prolungate e l'esposizione alla luce riducono il contenuto di omega 3



Fai la spesa intelligente

- aggiungi i legumi ai tuoi piatti: puoi ad esempio aggiungere lenticchie alle zuppe oppure farne polpette o aggiungerle alla polpette di carne. Sono ricche di proteine 30 gr di lenticchie contengono più proteine di un hamburger medio. La cottura è più veloce rispetto agli altri legumi secchi.

Scegli carne magra

- prima di cucinare la carne rimuovi tutte le parti grasse visibili e la pelle. Prova ad aggiungere maggiori quantità di verdure, cereali o legumi per diminuire la quantità di carne.
- quando rosoli le carni tritate o spezzettate (come per il ragù, lo spezzatino) elimina il grasso anche al termine della rosolatura prima di procedere con gli altri ingredienti.
- scegli carne e pesce freschi preferendoli a quelli cotti.



GRUPPO ALIMENTARE 4: i latticini

El formaggio ze san co'l vien de avara man*

Il formaggio è sano se viene da mano avara

Ogni giorno dovremmo consumare latte (per la crescita) yogurt e prodotti caseari preferibilmente a basso contenuto di grassi, se dobbiamo consigliare preferire la capra

I latticini sono la nostra preziosa fonte di calcio, oltre che importanti proteine e minerali. I grassi contenuti nei prodotti caseari sono tuttavia per due terzi acidi grassi saturi, ed è per questo che il consumo dei latticini “interi” dovrebbe essere limitato a favore di prodotti “magri” se facciamo sedentarietà.

A seconda del nostro fabbisogno calorico, possiamo consumare da 2 a 3 porzioni di latticini ogni giorno.

Privilegiamo i derivati freschi del latte (yogurt, ricotta, fiocchi di latte).

Quanto ai formaggi, vale il detto popolare sopra riportato, che può tradurre nella regola saggia di limitare i formaggi stagionati come grana, pecorino, provola, ad un massimo di 3 volte alla settimana e prediligere la capra. Se aumentiamo la frequenza, riduciamo le quantità (es. se vogliamo usare il parmigiano tutti i giorni, cerchiamo di non superare la quantità di circa 1 cucchiaino da tavola ed evitando gli altri formaggi stagionati)



* Proverbio veneto

Quant'è una porzione

Tab. 9 Esempi di porzioni latticini

Latte e derivati	Porzioni
Latte magro o latte intero	250 ml 125 ml
Yogurt magro (0,5% grassi) Yogurt intero	1 vasetto piccolo 150 g 1 vasetto 125 g
Fiocchi di latte (0,5 grassi)	Mezza tazza 125 g
Ricotta o formaggio spalmabile magro	1/4 tazza 60-100 g
Yogurt grasso	2 cucchiaini

Tab. 10 Esempi di porzioni di formaggio

Formaggio massimo 3 porzioni a settimana	Porzioni
Parmigiano	2 cucchiaini
Formaggi tipo emmenthal	50 g
Formaggi semi-solidi tipo Brie, Feta	30 g
Mozzarella	100 g
Formaggi magri a fette	2 fette

Se vuoi conoscere il contenuto in grassi e proteine dei formaggi comuni vedi in appendice a pag. Tab. A 7



Incoraggiamento

- Scegli il latte magro se hai problemi di cuore
- Mangia meno formaggio.
- Utilizza la ricotta o i fiocchi di latte per preparare salse casalinghe: ricotta e yogurt possono sostituire burro e mascarpone in tante preparazioni.
- Tieni sotto controllo gli zuccheri aggiunti: prova lo yogurt non dolcificato, e aggiungi tu stesso frutta fresca per renderlo appetibile.
- Stai in guardia quando si tratta di dolci farciti con derivati del latte e di bevande a base di latte .
- Panna e mascarpone solo per occasioni speciali.

GRUPPO ALIMENTARE 5:

Frutti oleosi, semi oli e margherine

Paen e nouc l'è un magnè da spos
nouc e paen l'è un magnè da caen*
Pane e noci è un mangiare da sposi, noci e pane è un
mangiare da cane



E' un invito a mangiare le noci, ma con moderazione.

Si tratta dei cibi con maggiore quantità di grassi nel gruppo dei cibi sani. Tuttavia i grassi che sono naturalmente presenti nei frutti oleosi (come olive e frutta secca con guscio) e nei semi sono un mix di grassi insaturi e saturi. I grassi insaturi sono nutrienti essenziali ed importante consumarli con regolarità. Possiamo tra l'altro favorire la riduzione del colesterolo "cattivo"(LDL) nel sangue.

Per la stessa ragione l'olio di oliva (e solo eccezionalmente anche la margarina morbida**) è da preferire al burro, che contiene prevalentemente grassi saturi.

A seconda del tuo fabbisogno calorico, puoi consumare fino a 6 porzioni al giorno di semi, frutti oleosi, e oli. Un eccesso di consumo può portare ad un eccesso di calorie introdotte e aumentare il rischio di obesità

*Quant'è
una porzione*

Tab. 11 Esempi di porzioni di frutti oleosi e oli

Frutti oleosi	Porzione
Noccioline non salate	1 cucchiaino
Semi di zucca	1 cucchiaino
Semi di girasole o sesamo	1 cucchiaino
Avocado	1 cucchiaio
Oli e salse	Porzione
Olio	3 cucchiaini
Margarina morbida	1 cucchiaino
Maionese	2 cucchiaini



* Proverbio emiliano-romagnolo

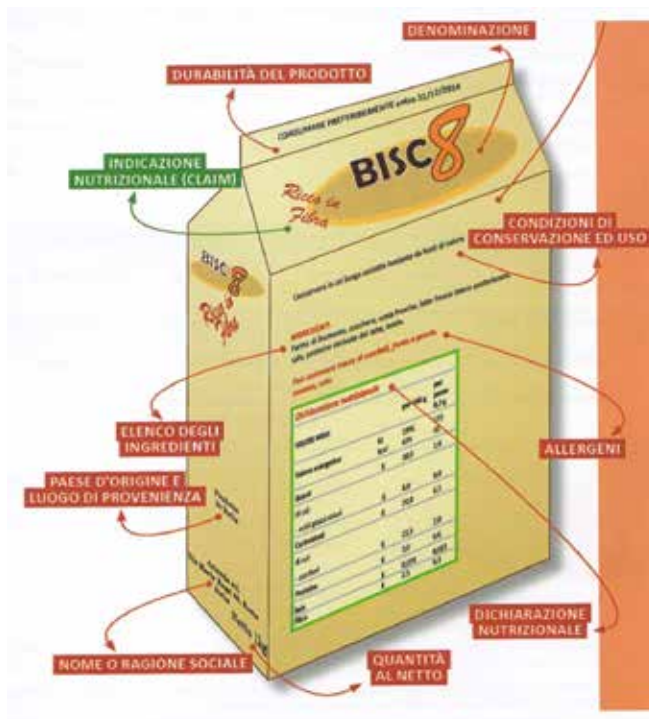
** La margarina solida è da evitare perché prodotti con i grassi idrogenati "cosiddetti trans"

Incoraggiamento

- Utilizza preferibilmente olio extravergine di oliva (EVO), ricco di grassi insaturi e anche di vit. E ma occasionalmente anche altri tipi di olio, poiché le proprietà nutrizionali sono diverse.
- In cucina puoi evitare un eccesso di consumi utilizzando uno spruzzatore per olio delle tue insalate e per ungere dei tegami che utilizzi per la cottura dei cibi.
- Consuma cibi ricchi di grassi insaturi e usa prudenza con i grassi saturi

OCCHIO ALL'ETICHETTA

è essenziale abituarsi a leggere bene
la lista degli ingredienti





Tab. 12 Alimenti ricchi di grassi polinsaturi

nocci di brasilie	pinoli	semi di girasole	nocci
olio di semi di lino	semi di zucca	semi di sesamo	germe di grano
olio di pesce	olio di semi di vinacciolo	olio di girasole	olio di germe di grano

Tab. 13 Alimenti ricchi di grassi moninsaturi

olio di mandorle	olio di colza	olio di oliva	olio di riso
mandorle	anacardi	olive	pistacchi
olio di avocado	avocado	olio di arachidi	arachidi, nocciole

Tab. 14 Alimenti ricchi di grassi saturi Utilizzo limitato

burro	crema al formaggio	mascarpone	olio di semi di palma
grasso della carne	lardo	burro tenero	olio di palma*
pelle di pollame	grassi idrogenati	panna acida	patè
cocco e derivati	olio di cocco**	grassi animali rettificati (per frittura)	

* L'olio di palma viene utilizzato nei cibi industriali come per es. creme spalmabili, merendine, dolci e salate è importante controllare etichetta.

** Olio vegetale contenente il 90% di acidi grassi saturi, sconsigliato da Food Drug Administration (FDA) da Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) e American Health Association (AHA). Aumenta i livelli di colesterolo cattivo (LDL) e viene usato nei prodotti da forno e pasticceria per rimpiazzare i grassi solidi. L'olio di cocco idrogenato è usato anche nelle creme di formaggio, nei pop corn e nelle merendine

LA GRANDE BASE DELLA PIRAMIDE : l'acqua

A chi non piace lu vino che ju Padreterno ji pozza levà ll'acqua*
A chi non piace il vino che il Padreterno gli possa levare l'acqua

Acqua, che nel detto popolare è considerato bevanda preziosa
Beviamo molto ogni giorno, soprattutto acqua. Limitiamo le bevande zuccherine ed alcoliche



I liquidi sono fondamentali per la nostra salute. Non abusiamo di bevande con zuccheri aggiunti perché possono contribuire ad aumentare il peso e favorire la comparsa di malattie croniche.

Pari a 35 g di zucchero = 140 calorie “vuote”

Le versioni “light” delle bevande zuccherine contengono edulcoranti artificiali come aspartame e acesulfame K i cui effetti sulla salute sono dannosissimi.

Quanto è opportuno

- 6-8 bicchieri di acqua (1 bicchiere = 250 ml) L'acqua è sempre la bevanda da preferire. Per cambiare e contribuire al quantitativo totale, sono ammesse tisane, brodi vegetali e di tanto in tanto anche tè e caffè o altre bevande a basso contenuto di zuccheri. il fabbisogno può variare in funzione dell'attività fisica, della stagione e dell'età.
- Ai succhi preferisci la frutta intera che contiene la fibra (in particolare se stai cercando di perdere peso) Un succo di frutta 100% conta come una porzione di frutta, ma non contiene la fibra che rallenta l'assorbimento degli zuccheri.
- Conteggia le bevande a base di latte come porzioni di latticini
- Le bevande cosiddette energetiche non dissetano e sono altamente caloriche



*Proverbio abruzzese

BEVANDE ALCOLICHE

voi campari anni e annun? Vivi vinu supra li maccaruni!*

Vuoi vivere molti e molti anni? Bevi con i maccheroni

S't bev ven 'd la forza 'tn ciaparè
ma se trop 't'n birè la forza 't pardarè**

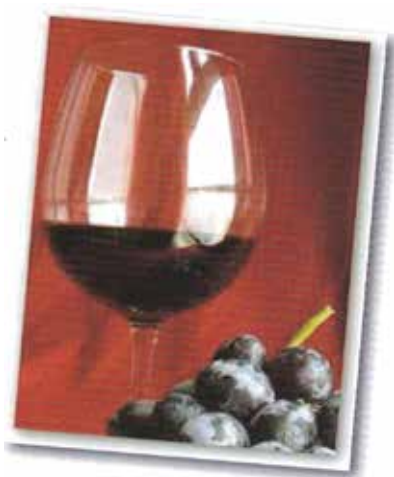
Se bevi vino della forza prenderai, ma se troppo ne berrai la forza perderai

Ovvero il vino fa bene ma usalo con moderazione e accosta il bicchiere con deferenza. In un giorno non superare 2-3 bicchieri di vino

L'abuso di bevande alcoliche contribuisce all'aumento del peso***, della pressione arteriosa e dei trigliceridi e può causare danni al fegato e pancreas.

L'alcool fornisce molte calorie e quasi nessun nutriente. Non ha finalità funzionali o metaboliche.

Una eccezione è consentita dal vino rosso che contiene polifenoli, tra cui in particolare il resvetarolo considerato cardioprotettivo, perché incrementa i livelli di HDL.



*Che cosa si intende per
bevanda alcolica standard*

Per qualsiasi bevanda alcolica lo standard corrisponde al volume che contiene circa 12 grammi di alcol****

* Proverbio siciliano del Settecento

** Proverbio emiliano-romagnolo

*** una normale bevanda alcolica ha circa le stesse calorie di una bibita dolce

**** un grammo di alcol ha un valore energetico di 7 kcal.

*Si può bere qualche bicchiere
ogni tanto?*

L'alcol in generale non è raccomandato fra le bevande salutari. Tuttavia si possono bere fino a 2 bicchieri di vino al giorno a seconda delle circostanze e degli individui. Questo limite può essere troppo elevato in presenza di valori elevati di trigliceridi, di obesità e di malattie del fegato.

Tab. 15 Esempi di dosi standard per alcune bevande alcoliche

Bevanda/gradazione alcolica	Dose standard	grammi alcol	kcal*
Vino pasto/12 gradi	1 bicchiere 125 ml**	12 g	84 kcal
Birra/4,5 gradi	1 lattina 330 ml	12 g	100 kcal
Aperitivi (porto, vermouth) 19-20 gradi	1 bicchierino 75 ml	11-12 g	115 kcal
Superalcolici (grappa, gin, vodka, brandy)/40 gradi	1 bicchierino 40 ml	13 g	94 kcal

* Il calcolo comprende altre sorgenti caloriche

** NB: 1 litro di vino con indicazione 12% vol. contiene 120 ml di alcool. Un litro di alcool pesa 0,79 kg, pertanto i grammi di alcool contenuti in un litro di vino sono $120 \times 0,79 = 94,8$ grammi. La stessa considerazione vale per le altre bevande alcoliche



OLI E GRASSI SATURI ZUCCHERO E SALE

cusèn-agrassa, testament megor*

Cucina grassa, testamento magro

In generale, è opportuno usare poco sale o zucchero nella preparazione dei pasti, degli spuntini o delle bevande. Se scegliamo pietanze già pronte, è bene controllare che contengano basse quantità di grassi saturi, zuccheri e sale.

Cibi poveri di grassi saturi

I cibi sani contengono piccole quantità di grassi saturi.

Se vuoi tenere sotto controllo il rischio cardiovascolare e sostituire una parte di grassi saturi con grassi insaturi, è essenziale abituarti a leggere l'etichetta alimentare; ciò vale soprattutto per i cibi industriali (ad es. quelli usati per i distributori automatici di alimenti preconfezionati). Un esempio nel quotidiano è costituito dalle fette biscottate della colazione che contengono grassi saturi, seppure vegetali come l'olio di palma, il cui scopo è conferire fragranza e allungare la durata del prodotto; a differenza delle fette da toast che sono morbide, hanno una durabilità inferiore e contengono grassi vegetali insaturi (come olio di girasole). Vegetale non è sempre sinonimo di salutare.

Che cosa si intende per "piccola quantità di grassi saturi"

Molti grassi saturi svolgono importanti funzioni nel nostro organismo. Ciononostante è importante ridurre il loro consumo e mantenerlo entro il 10% del nostro fabbisogno calorico. Per essere sicuro di consumare quantità limitate di grassi saturi.

- Consuma prevalentemente cibo sano
- Fai porzioni piccole dei cibi che contengono molti grassi
- Controlla le etichette dei cibi già pronti.

*Proverbio emiliano-romagnolo

Incoraggiamento

- Acquista ortaggi freschi, carne e formaggi magri, pesce
- Rimuovi dalla carne tutto il grasso visibile e la pelle del pollame prima della cottura.
- Rimuovi il grasso anche dopo la cottura; in alcune preparazioni è più facile se prima lo fai raffreddare (come il brodo di carne)
- Evita le frittiture prolungate
- Usa la griglia, anche quando cuoci arrosto o al forno
- Nelle preparazioni a lunga cottura, fai cuocere da solo il lardo tritato per poi scolare via il grasso,

Evita di usare la panna come addensante, le nostre nonne usavano pangrattato o polpa di zuccina, di per sè insapore e quindi versatile, si trova anche nei mesi invernali essiccata. Funziona.

Basta un poco di zucchero

Cibi poveri di grassi e sale possono abbondare in zuccheri aggiunti. Gli zuccheri sono aggiunti durante la produzione o la preparazione; sono molto calorici e poveri di nutrienti e fibre (sono le cosiddette calorie “vuote”). E’ preferibile limitare il loro utilizzo

- Molti prodotti come salse, conserve di pomodoro, pane raffinato contengono zuccheri aggiunti a nostra insaputa: l’industria ne sfrutta il sapore e il potere di conservazione. Impariamo ancora una volta a leggere attentamente l’etichetta se non vogliamo superare la quota giornaliera ottimale.
- Gli zuccheri che sono naturalmente presenti nei cibi sani, come la frutta o il latte, non sono considerati aggiunti



Che cosa si intende per “piccola quantità di zuccheri aggiunti

Il limite raccomandato è fra 1-3 cucchiaini al giorno. Incluso gli zuccheri aggiunti nel cibo e alle bevande. Se dobbiamo tenere sotto controllo il peso ed il livello dei trigliceridi, cerchiamo di evitare gli zuccheri aggiunti o limitarli ad una sola porzione. Il consumo può essere adattato all’individuo: persone magre e molto attive possono fare riferimento al limite superiore.

Una porzione di zucchero è pari a 1 cucchiaino da tavola
Nella prossima tabella (Tab. 16) sono indicate le quantità equivalenti ad un cucchiaino di zucchero di alcuni cibi.

Tab. 16

Alimenti zuccherati	Equivalenti di un cucchiaino di zucchero
Marmellate	1 cucch. o 3 cucch.ni (20g)
Miele	1 cucch. o 3 cucch.ni (20g)
Confetture di frutta o marmellate poco zuccherine	2 cucch.
Ghiaccioli	1 ghiacciolo
Bevande energy o soft	125 ml
Sorbetto	1 vasetto piccolo

Incoraggiamento

- Se scegli cibi zuccherati, concediti porzioni più piccole.
- Consuma più frutta piuttosto che cibi zuccherati
- scegli yogurt naturale
- Controlla gli ingredienti nelle etichette degli alimenti per sapere quanto zucchero contengono

Sale in zucca

La maggior parte del sale presente nella pietanze proviene dai cibi già confezionati (sale invisibile) o da quando viene aggiunto nella preparazione.

Nella lista degli ingredienti in etichetta il sale indicato come Sodio va moltiplicato per 2,5 se si vuole ottenere il corrispondente in sale.

I cibi salati e il sale aggiunto possono aumentare la pressione arteriosa. Anche se la nostra pressione è normale, usiamo il sale con moderazione*.

Una presa di sale equivalente a 1/10 di cucchiaino da tè corrisponde a 25 mg.

* Quantità massima indicata dall'OMS e del LARN di Assunzione di Riferimento dei Nutrienti, è circa 5 grammi per gli adulti e meno in proporzione per i ragazzi.

Che cosa si intende per grande quantità di sale.

Tab. 17

Cibi con più di 250 mg. di sale per dose Limite massimo 3 dosi	Dose
Salmone in scatola	50g
Salmone affumicato	30g
Altri pesci salati e sardine	30g
Prosciutto	20g
Zuppe in scatola	1/2 tazza (1 tazza vale 2 porzioni)
Cetriolini in salamoia	1 cucchiaino
Formaggio	20-30g

Incoraggiamento

- Usa spezie, erbe aromatiche, aglio, limone, aceto e peperoncino se vuoi ridurre il sale nelle verdure e nei cibi in genere.
- Non mettere il sale in tavola.
- Scegli alimentari (pane, scatolette) poveri di sale o senza sale aggiunto.
- Se usi cibi salati fatti porzioni piccole.
- Sperimenta il piacere dei sapori naturali dei cibi.
- Non spargere sale sui cibi.
- Se proprio vuoi, aggiungi solo un pizzico di sale iodato.
- Controlla nelle etichette la quantità di sale.



I CIBI DA USARE CON MOLTA MODERAZIONE

Nella tradizione di alcune regioni italiane i primi piatti succulenti, la carne e il dolce erano riservati esclusivamente ad pranzi domenicali.

Nessun cibo va demonizzato specialmente se appartenente alla cultura popolare e famigliare, ma la dose da il veleno. Limita al minimo indispensabile il burro, i cibi grassi e la frittura prolungata, e fa uso solamente saltuario di prodotti da forno, dolci e pasticceria in generale.

Di solito contengono carboidrati raffinati, grassi saturi e anche grassi trans, contribuiscono non solo ad alzare i livelli di colesterolo totale, ma anche le VLDL che sono i precursori del colesterolo Cattivo, favoriscono le malattie cardiovascolari e l'aumento di peso. Se la maggior parte del nostro cibo giornaliero consiste di alimenti sani, possiamo fare uso occasionalmente con frequenza bimensile o mensile anche dei cibi vietati come salsicce, cheese cake, hamburger e patate fritte, panna montata.



GRASSI E OLII PER LE FRITTURE

A frittura pp'u ficutu è siputtura*
la frittura per il fegato è sepoltura

Come regola generale gli oli ricchi di acidi grassi polinsaturi (girasole, colza, vinaccioli), tanto salutari se usati a crudo. Non sono idonei per le fritture

- Se friggi o cuoci a fuoco lento scegli un grasso (olio) con punto di fumo elevato, perchè resiste di più alle alte temperature. Il punto è la temperatura a cui un grasso alimentare comincia a decomporre e produrre tossine.
- L'olio di oliva raffinato e a bassa acidità, come anche l'olio di rachidi raffinato, sono un'ottima scelta fra gli oli vegetali così come, tra i grassi animali, lo strutto di maiale.
- Tieni conto che la presenza di particelle di acqua o pangrattato abbassano il punto fumo
- Scegli un tegame a base stretta come ad esempio quella del wok perchè superfici ampie abbassano il punto fumo.
- Non utilizzare l'olio di frittura, ne rimboccarlo.

Il fritto deve essere croccante, quando è umidiccio e ha assorbito grasso fa male; per evitare questo inconveniente riscalda l'olio adeguatamente, usa quantità proporzionate, soprattutto se friggi cibi freddi, non mettere sale nella eventuale impanatura. La quantità abbondante di olio/grasso aiuta a tenere sotto controllo la temperatura, che non dovrebbe mai superare i 180 gradi

* Proverbio siciliano

APPENDICE

Calcolo del fabbisogno energetico

Fabbisogno energetico ovvero la quantità di cibo sufficiente a mantenere il giusto peso e migliorare la salute.

Per il calcolo servono età, altezza, peso, sesso e intensità di attività fisica.

Ogni combinazione che includa alla statura, giovane età o intensa attività, di solito implica un consumo moderato o altro. Persone con tutti i tre requisiti potrebbero avere un fabbisogno ancora più elevato.

Per semplificare il calcolo del fabbisogno energetico giornaliero, possiamo considerare tre categorie generali adattabili alla maggior parte delle persone “basso”, “moderato”, “alto”.

La categoria di appartenenza corrisponde a quella in cui ciascuno riconosce il maggior numero di proprie caratteristiche (Tab. A.1)

Tab. A.1 Calcolo dei Fabbisogno Energetico

Basso (-1550 kcal)	Moderato (-2000 Kcal)	Alto (> 200 kcal)
* donna	* donna * uomo	*uomo
tendenza all'aumento di peso	peso normale o sovrappeso	fisico snello
> 65 anni	età compresa fra 25-64 anni	età < 44 anni
lavoro sedentario	lavoro sedentario ma vita attiva	stile di vita molto attivo
altezza inferiore a 160 cm	altezza fra 160-175 cm	altezza > 175 cm

CALCOLO DELLE PORZIONI

Ora che conosci il tuo fabbisogno energetico, utilizza la prossima tabella per calcolare quante porzioni di ogni gruppo di alimenti puoi consumare ogni giorno.

Tab. A.2 Calcolo delle porzioni

Cibi alleati della salute	n. porzioni per un fabbisogno basso	n. porzioni per un fabbisogno moderato	n. porzioni per un fabbisogno alto	le mie porzioni
Ortaggi colorati	5+	4+	4+	
Frutta	3	3-4	4+	
Cereali e amidacei*	6	6	8-10	
Pesce, legumi, carne magra	1 1/2	2	2-3	
Latticini magri	2-3	2-3	3	
Frutti oleosi	6	6-8	8-10	

Tab. A. 3 Esempi di alimenti utilizzabili nei pasti principali e relative porzioni

Cibi alleati della salute	Le mie porzioni	Colazione	Pranzo	Cena	Snack	Totale porzioni
Ortaggi colorati/ frutta		un frutto (1)	insalata d verdure con panino un pomodoro	insalata grande	un frutto (1)	Ortaggi 5 Frutta 3
Pane, cereali e tuberi		2 fette di pane integrale tostato (2)	1 panino integrale (2)	una patata (2)		6
Pesce, legumi, carne bianca			pollame**, pesce, legumi, crema vegetale (1)	carne grigliate, pollame, pesce (1)		2
Latticini magri		1 bicchiere di latte			un vasetto di yogurt	2
Oli e frutti oleosi		avocado (2)		olio per insalata (2)	manciata di noci (2)	6
Altri opzionali			pepe nero, mostarde	spezie varie, erbe		

* Sono amidacei le patate e tutti i cereali quali frumento, riso, mais, orzo, avena e tutti i loro derivati: pane, pasta, biscotti ecc.

** Pollo, faraona, tacchino. A questa classe si associa per brevità anche il coniglio, Si intende pollame senza pelle

Tab. A.4 Esempi di spuntini

Suggerimenti per uno spuntino salutare (ca. 957100 kcal)	Per uno spuntino meno salutare e solo occasionale
una banana	qualche biscotto
un piccolo grappolo d'uva	
alcune albicocche secche	
una tazza di macedonia con un cucchiaino di yogurt	mezzo muffin
una mangiata di noccioline non salate - ca. 50g	
un bicchiere di latte magro	
un vasetto di yogurt magro	
una fetta di pane integrale tostato e metà banana	qualche cracker o gallette di riso
una piccola tazza di legumi lessati	

Tab. A.5 Come si distribuisce otto porzioni di frutta e verdura in un giorno: un esempio

		Porzioni
Colazione	1 kiwi o mezza tazza di frutta con cereali	
Pranzo	1 tazza di insalata mista condita con 1 pomodoro grande	
	1 pesca	
Cena	1 tazza di verdure verdi cotte	
	Mezza tazza di ortaggi arancioni o rossi cotti	
Merenda	1 mela, 1 arancia	
Totale		8

Tab. A. 6 Come si distribuiscono sei porzioni di carboidrati in un giorno: un esempio

		Porzioni
Colazione	2/3 tazza di muslei*	2
Pranzo	1-2 fette di pane integrale	1-2
Cena	2 porzioni fra patate, riso o pane o pasta	2
Totale		5-6

*Muslei è una manciata di cereali, frutta secca e semi oleosi che si può anche preparare in casa ed ha un valore energetico di circa 300-400 kcal/100 gr.

Tab. A. 7 Contenuto in grassi e proteine dei formaggi comuni

Tipo di formaggio	Grasso %	Proteine %	Sali %	Acqua %
Crescenza	23	17	4	56
Gorgonzola	30	24	6	40
Parmigiano o Padano	27	35	6	32
Pecorino	30	27	10	32
Mascarpone	45	6	2	47



Dott. Samorindo Peci PhD

Medico chirurgo

Endocrinochirurgo - Psiconcologo

Dottore in scienze endocrinometaboliche sperimentali

Via Lambertenghi 21 22100 Como Italia 031267535

Via Paiseillo 24 20131 Milano Tel. 02 26416162

email: info@samorindopeci.it