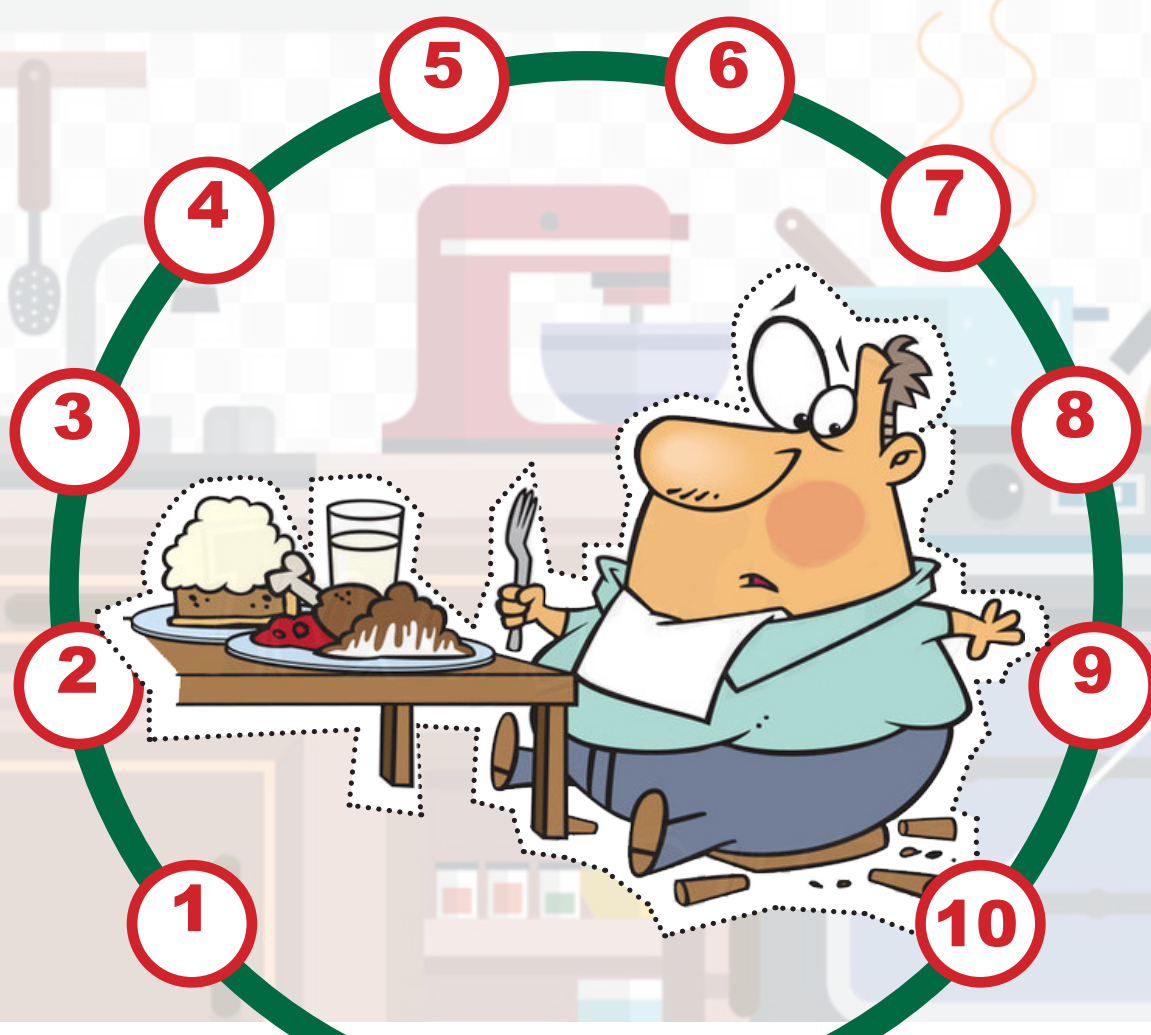


DECALOGO DELLA CORRETTA ALIMENTAZIONE

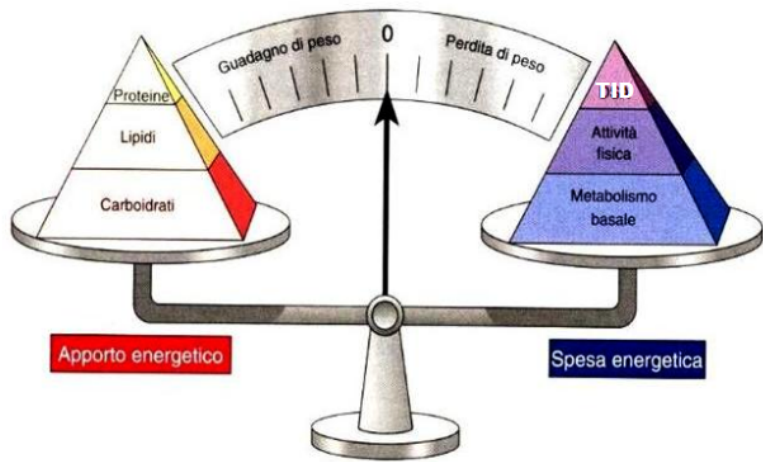
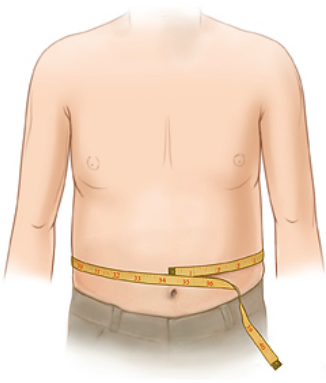
I consigli dei dietisti



1

Mantieni la tua circonferenza addominale inferiore a 102 cm se sei un uomo e 94 cm se sei donna

- Misura 1 volta al mese la tua circonferenza vita con un metro da sarta nel punto più stretto dell'addome compreso tra l'ultima costa e la cresta iliaca dell'osso dell'anca;
- Per dimagrire devi consumare più energia (vedi indicazioni sull'attività fisica) rispetto a quella che assumi con cibi e bevande.



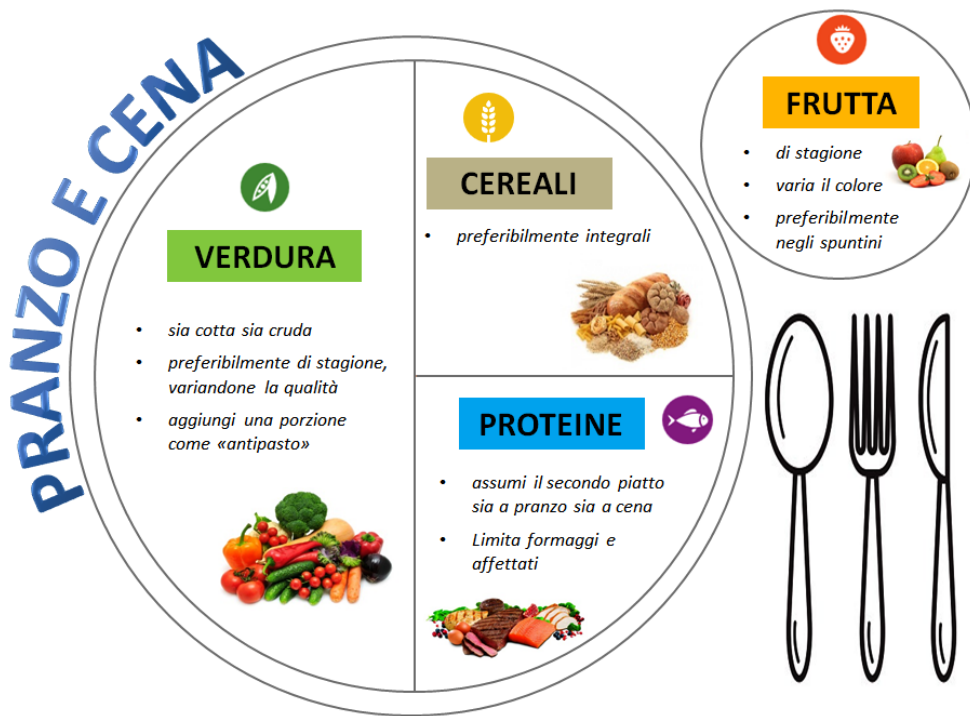
A maggiore di	B	BILANCIO	POSITIVO → ingrasso
A minore di	B		NEGATIVO → dimagrisco
A uguale a	B		IN EQUILIBRIO → mantengo il peso

2

Suddividi la tua dieta in più pasti e varia le tue scelte

- Rispetta quotidianamente il numero e gli orari dei pasti. Fai pasti piccoli e frequenti frazionando la tua dieta in colazione, pranzo, cena e 1-2 spuntini;
- Non saltare mai la prima colazione;
- Per non comprare troppo cibo: fai la lista della spesa, vai al supermercato a stomaco pieno, acquista solo ciò che ti serve e pianifica sempre i tuoi pasti nell'arco della settimana;
- Impara a controllare le porzioni e la composizione dei tuoi piatti: riempi il tuo piatto del pranzo e della cena come indicato nella figura della pagina successiva:





3

Assumi alimenti ricchi di calcio e vitamina D per rinforzare le tue ossa

- Assumi 2 porzioni di latticini magri (una porzione può essere una tazza da 150-200 g di latte parzialmente scremato o 1 vasetto di yogurt) nell'arco nella giornata, evitando di assumerli insieme a sostanze che limitano l'assorbimento del calcio quali the o caffè (che potrai assumere dopo alcune ore). Puoi mangiare questi alimenti non solo a colazione ma anche come spuntino, scegliendo quelli a basso contenuto di zuccheri (zuccheri circa 5 g/100 g);
- Consuma 1-2 volte alla settimana come secondo piatto un 50-60 g di formaggio ricco in calcio (fontina, emmenthal, caciotta romana, stracchino, crescenza, groviera, asiago, montasio, gorgonzola) evitando di assumere nello stesso pasto spinaci, rape, prezzemolo, pomodori, legumi e uva che ne riducono l'assorbimento;
- Aggiungi un cucchiaino raso di parmigiano, pecorino o grana sia a pranzo sia a cena;
- Aggiungi semi di sesamo, semi di chia o cumino, salvia, pepe nero, alloro, origano, rosmarino, cannella, basilico nelle preparazioni e nelle insalate;
- Aumenta il consumo di verdure ricche in calcio quali rucola, cavolo verde, cavolo riccio, cime di rapa, broccoli, biette;
- Se acquisti l'acqua in bottiglia preferisci quelle ad elevato contenuto in calcio (contenuto maggiore di 200 mg/L);
- Scegli cibi quali latte e derivati, tofu, cereali da colazione, bevande vegetali (esempio di soia o riso) ad elevato contenuto e/o fortificati in calcio (almeno 300 mg di calcio per 100 g di alimento) e vitamina D;
- Se assumi un multivitaminico assicurati che contenga anche la vitamina D.



4

Consuma almeno 5 porzioni di frutta e verdura di stagione ogni giorno

- Scegli frutta fresca e verdura fresca o surgelata purché non contenga altri ingredienti (evitare i piatti pronti e già conditi);
- Consuma la verdura sia a pranzo sia a cena in porzioni abbondanti sia come contorno sia come minestrone o passati (senza patate), ancora meglio se la assumi come “antipasto”;
- Ricordati che i legumi (fagioli, ceci, piselli, ecc.) e le patate non appartengono al gruppo delle “verdure”;
- Varia ogni giorno il colore di frutta e verdura così da assumere buona parte dei fattori protettivi per la tua salute. In particolare assumi regolarmente vegetali di colore verde scuro (spinaci, bieta, broccoli e broccoletti di Bruxelles) ricchi di acido folico e vitamina B12.
- Quando sei fuori e devi fare lo spuntino, non lasciarti tentare da snack o bevande zuccherate ma porta con te un po' di frutta fresca o ordina una spremuta;
- Per non dimenticarti la frutta lasciala sempre in vista e utilizzala come spuntino anche sotto forma di frullato (con acqua o latte e yogurt scremati), centrifugati o spremute facendo sempre attenzione a non superare i 300-400 g di frutta nell'arco della giornata (2-3 frutti medi):



5

Consuma regolarmente cibi integrali

- Consuma almeno la metà dei cereali e derivati (pane, fette biscottate, pasta ecc.) integrali, sostituendo la pasta e il riso “bianchi” con pasta e riso integrali o cereali naturalmente ricchi di fibra quali orzo, farro, grano saraceno e avena;
- A colazione assumi con il latte o lo yogurt alcuni cucchiai di fiocchi d'avena, crusca di frumento, formelle di frumento integrale o fette biscottate integrali e biscotti integrali senza zucchero aggiunto (fibre maggiori di 5 g e zuccheri inferiori a 5 g/100 g);
- Preferisci il consumo di pane integrale e di segale (da farine integrali e non con aggiunta di crusca). Non farti ingannare dal colore dell'alimento; un cereale più scuro non sempre è totalmente integrale pertanto leggi sempre la lista degli ingredienti (es. “farina integrale 100%” o “100% cereale integrale”);



- *Preferisci il consumo di prodotti con indicata in etichetta la dicitura “fonte di fibra” (fibre maggiori di 3 g per 100 g) o “ad alto contenuto di fibre” (fibre maggiori di 6 g per 100 g) e scegli il prodotto con contenuto di zuccheri inferiore a 10 g su 100 g;*
- *Quando hai tempo cuoci abbondanti quantità dei cereali che necessitano di cotture più lunghe (es. orzo, farro, avena, grano saraceno, riso integrale) in modo da poterli consumare per più giorni o eventualmente congelare delle monoporzioni. Puoi usare questi cereali per preparare delle insalate fredde al posto del comune riso.*



6

Limita il consumo di zuccheri semplici

- *Evita il consumo di bevande zuccherate, succhi di frutta e caramelle;*
- *Non aggiungere zucchero (bianco, grezzo), fruttosio o miele nelle bevande (es. thè, caffè, tisane, latte). Prova a consumare il caffè / the amari, impiegherei circa 15-20 giorni ad abituarti al nuovo gusto; se dopo questo periodo non riesci ad assumere la bevanda amara aggiungi eventualmente un dolcificante quale stevia o aspartame;*
- *Quando compri un prodotto confezionato (es. biscotti) scegli preferibilmente quelli con indicato in etichetta la dicitura “senza zuccheri” (zuccheri inferiori a 0,5 g di zuccheri per 100 g/ml) oppure, nel caso di altri prodotti (es. marmellata), “senza zuccheri aggiunti”;*
- *Leggi sempre la lista ingredienti presente sull’etichetta per individuare l’eventuale presenza di zucchero aggiunto, il quale si può trovare anche con altri nomi (es: zucchero grezzo, destrosio, zucchero o sciroppo di mais, fruttosio o sciroppo di fruttosio, glucosio, succo di frutta concentrato, lattosio, maltosio o sciroppo di malto, miele, zucchero invertito, melassa, sciroppo d’acero).*



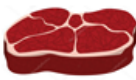












7

Consuma abitualmente alimenti contenenti proteine

- *Assumi sia a pranzo sia a cena un secondo piatto;*
- *Se hai poca fame prepara un piatto unico (esempio pasta al tonno, pasta al ragù magro, pasta con uova, riso e piselli, pasta e ceci/lenticchie) accompagnato da un’abbondante porzione di verdura cotta o cruda;*
- *Ricorda che i legumi non sono verdure ma sostituiscono il secondo piatto perché ricchi di proteine. Quando li cucini sala sempre a fine cottura per non indurirli. Se ti provocano disturbi addominali prova ad aggiungere all’acqua di cottura qualche foglia di alloro, erbe aromatiche (basilico, erba cipollina, rosmarino, timo) o spezie (cumino, coriandolo, cardamomo, curcuma, semi di finocchio o aneto);*



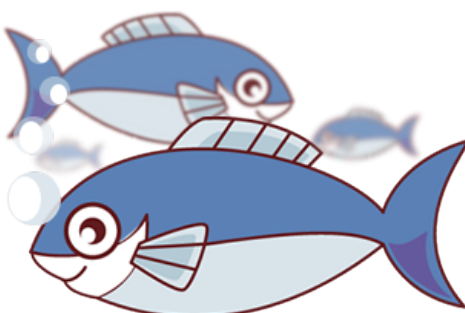
- Cerca di rispettare le seguenti frequenze dei secondi piatti:

	SECONDO PIATTO		PORZIONE	NUMERO DI PORZIONI A SETTIMANA
	Carne (tagli magri)			
	<i>bianca</i> (pollo/ tacchino)		100 g	2-3
	<i>rossa</i> (manzo, vitello, maiale)		100 g	massimo 2
	Affettati (magri) <i>prosciutto cotto e crudo, bresaola, mocetta, fesa di tacchino, speck</i>		50 g	massimo 1
	Pesce (di mare, fiume) fresco, surgelato		150 g	almeno 3
	Formaggi (freschi e magri)		100 g (freschi) 50 g (stagionati)	1-2
	Uova		n. 2	1-2
	Legumi		150 g (freschi) <i>surgelati</i> 50 g (secchi)	almeno 3

8

Scegli i giusti grassi

- Utilizza l'olio extravergine d'oliva per condire i tuoi piatti;
- Limita il consumo di burro ed evita le margarine;
- Consuma abitualmente il pesce ricco in omega-3 quali sardine, sarda, sgombro, trota, tonno e salmone fresco;
- Assumi 30 g di noci o mandorle nell'arco della giornata, preferibilmente negli spuntini;
- Evita il consumo di salumi grassi (mortadella, pancetta, salame, salsiccia, sopresse, ecc.).



9

Limita il consumo di sale e prodotti conservati

- *Aggiungi poco sale, sempre iodato e a fine cottura;*
- *Usa preferibilmente erbe, spezie, aglio, succo di agrumi e aceto per insaporire i tuoi piatti;*
- *Se sei abituato a condire con tanto sale, riducilo gradualmente. In questo modo le tue papille gustative si abitueranno nel tempo e non sentirai più la necessità di aggiungerlo;*
- *Togli dalla tavola il sale e le salse salate (es. ketchup, salsa di soia) ed evita il consumo di dadi da brodo;*
- *Preferisci il consumo di cibi freschi e riduci il consumo di cibi trasformati e industriali ricchi di sale (snack salati, patatine, salumi, formaggi, cibi pronti, in scatola e in salsamoia); se utilizzi verdure e legumi in scatola scola e risciacqua abbondantemente i prodotti prima di consumarli;*
- *Quando acquisti un prodotto confezionato (es. crackers, grissini, biscotti, ecc.) scegli preferibilmente quello con contenuto di sale inferiore a 0,3 g per 100 g (corrispondente a 0,12 g di sodio).*



10

Bevi almeno 1,5-2 litri di acqua al giorno

- *Bevi spesso, assumi almeno 8 bicchieri di acqua, tisane non zuccherate nella giornata (circa 1 bicchiere all'ora) anche quando non senti la sete;*
- *Quando assumi un farmaco accompagnalo con un'abbondante bicchiere di acqua;*
- *Se lo assumi, limita il consumo di alcolici a 2 porzioni al giorno sei uomo e uno se sei donna. Una porzione è pari a 1 bicchiere di vino rosso da 100-125 ml (da bere preferibilmente durante i pasti) o 1 lattina di birra da 330 ml. Evita i superalcolici.*



Ricorda, c'è modo e modo di mangiare:



- **Mangia lentamente** (almeno 20 minuti a pasto), masticando bene i cibi prima di deglutire. Questo ti aiuterà a percepire più facilmente il senso di sazietà;
- **Assumi bocconi piccoli**
- **Evita di assumere i pasti e gli spuntini in modo distratto** o mentre svolgi altre attività (esempio guardando la tv, leggendo il giornale, ecc.)

Documento a cura di:
S.S. Dietologia e Nutrizione Clinica
S.C. Medicina Interna
Dipartimento delle Discipline Mediche



Grafica SS Comunicazione e URP - Paola Bocco

BIBLIOGRAFIA:

www.salute.gov
www.worldactiononsalt.com
www.choosemyplate.gov/older-adults
www.bda-ieo.it
www.eatright.org
www.nia.nih.gov

www.niddk.nih.gov
www.salute.gov.it/imgs/C_17_opuscoliPoster_258_allegato.pdf
www.indi.ie
www.nutrition.org.uk
www.sinu.it

AGOSTO 2019