



## **GUADAGNARE SALUTE**

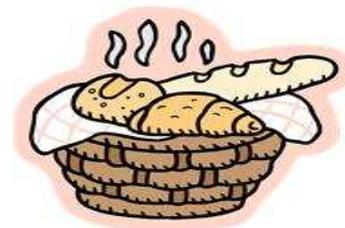
### **Rendere facili le scelte salutari**



**Incontro con i genitori**

***Dr.ssa Maria Tumino***  
***Servizio Igiene degli alimenti e della Nutrizione***

# Dieta Mediterranea



# Linee Guida per una sana alimentazione



**Le Linee Guida  
propongono un  
modello alimentare  
che rispecchia  
quello tipico  
**MEDITERRANEO****



# Linee Guida per una sana alimentazione

<http://nut.entecra.it/>

Homepage - CREA - Centro ...

nut.entecra.it

Più visitati Come iniziare Formazione ECM ...

**crea**  
Consiglio per la ricerca in agricoltura  
e l'analisi dell'economia agraria

Centro di ricerca  
Alimenti e Nutrizione

Cerca English version Contatti Personale Dove siamo

Homepage

Homepage

**Il Centro di Ricerca Alimenti e Nutrizione**

è impegnato nella valorizzazione tecnologica e nutrizionale dei prodotti agroalimentari, nella tutela della salute umana, con particolare riferimento alla qualità, funzionalità e sostenibilità alimentare. Promuove campagne di educazione alimentare mediante definizione delle linee guida per la popolazione e fornisce supporto scientifico in materia di nutrizione per il settore agroalimentare, anche attraverso apposite attestazioni di qualità degli alimenti. Sviluppa analisi di scenario economico e sociale in materia di produzione e consumo di beni nel settore agro-alimentare.

**In evidenza**

**10/07/2017**  
**Le Linee Guida per una sana alimentazione - La sostenibilità**  
Il 12 luglio la dott.ssa Laura Rossi alla FAO nell'ambito del Technical Workshop on Sustainable diets in the context of sustainable food systems, parlerà di ...

**07/07/2017**  
**Latte vaccino e alimentazione umana**  
Andrea Ghiselli è tra gli autori del documento di consenso: "Il latte vaccino: ruolo nell'alimentazione umana ed effetti sulla salute". E' un documento di ...

**06/06/2017**  
**Mediterranean Diet Seminar**  
Il CREA-AN partecipa al Mediterranean Diet Seminar "Ancel Keys International Seminar on Mediterranean Diet and

Homepage

Istituzione

Chi siamo

Cenni storici

Ufficio stampa

Organizzazione

Organigramma

Ricerca

Tematiche

Laboratori Speciali

Altre attività

Banche dati

Analisi di revisione

**Linee Guida**

Misure di accompagnamento "Frutta e verdura nelle scuole"

# *I punti salienti per la salute*

**5 PASTI giornalieri**

**Piu' cereali ,legumi,ortaggi e frutta**

**Quantità di ZUCCHERI**

**Qualità e quantità di GRASSI**

**Quantità di SALE**

**5 porzioni tra VERDURA e FRUTTA**

# Linee guida e Menù

**Controlla il peso e mantieniti sempre attivo**

**Più cereali, legumi, ortaggi e frutta**

**Grassi: scegli la qualità e limita la quantità**

**Zuccheri, dolci e bevande: nei giusti limiti**

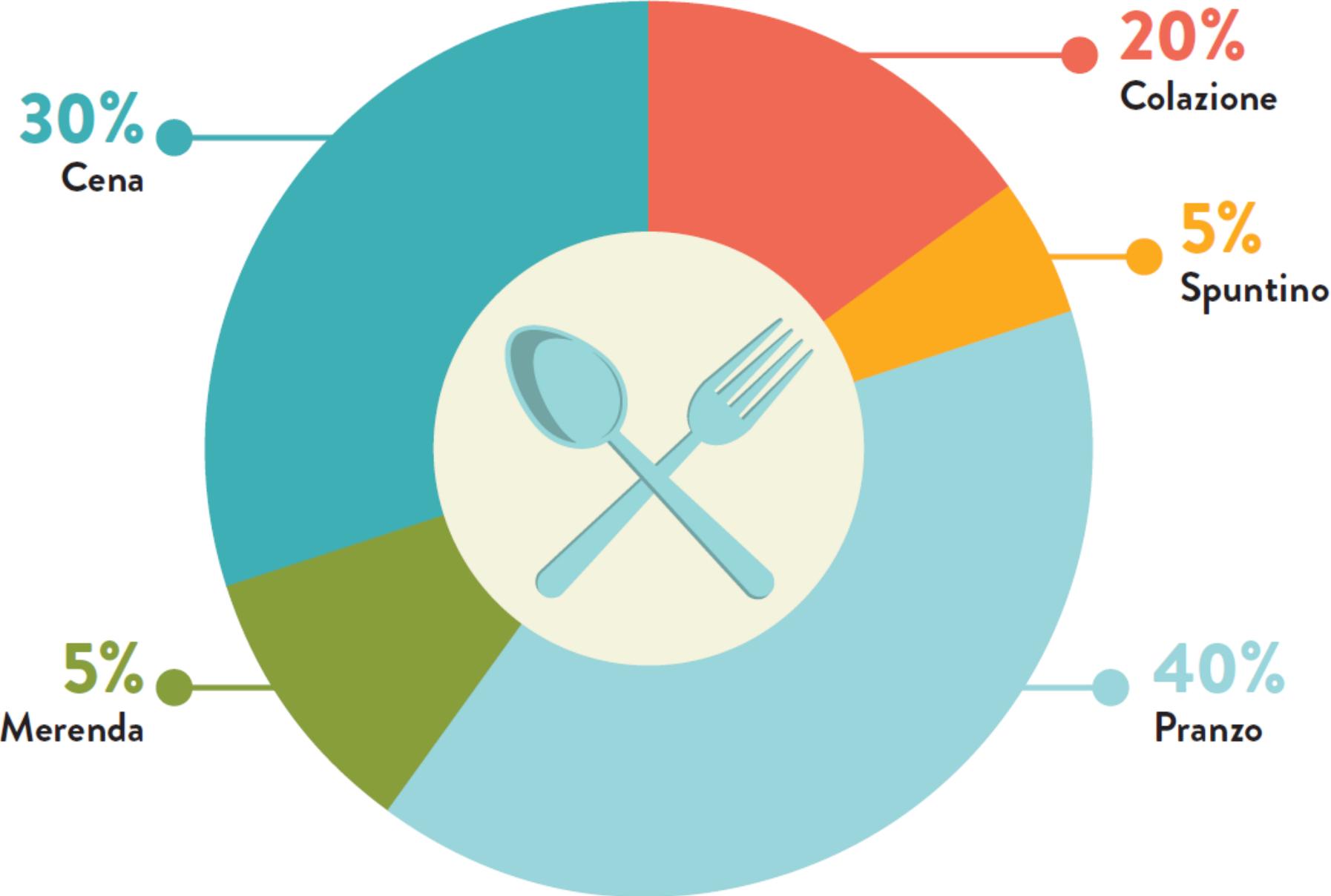
**Bevi ogni giorno acqua in abbondanza**

**Il sale? Meglio poco**

**Bevande alcoliche: se sì, solo in quantità controllata**

**Varia spesso le tue scelte a tavola**

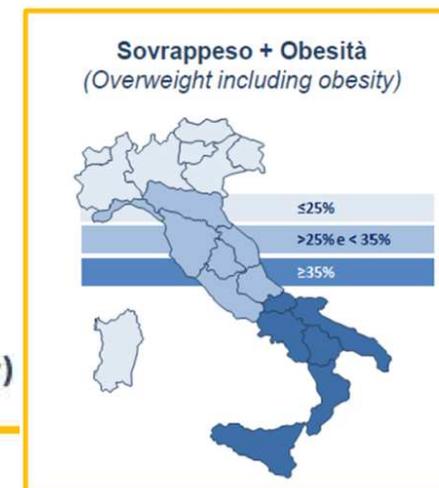
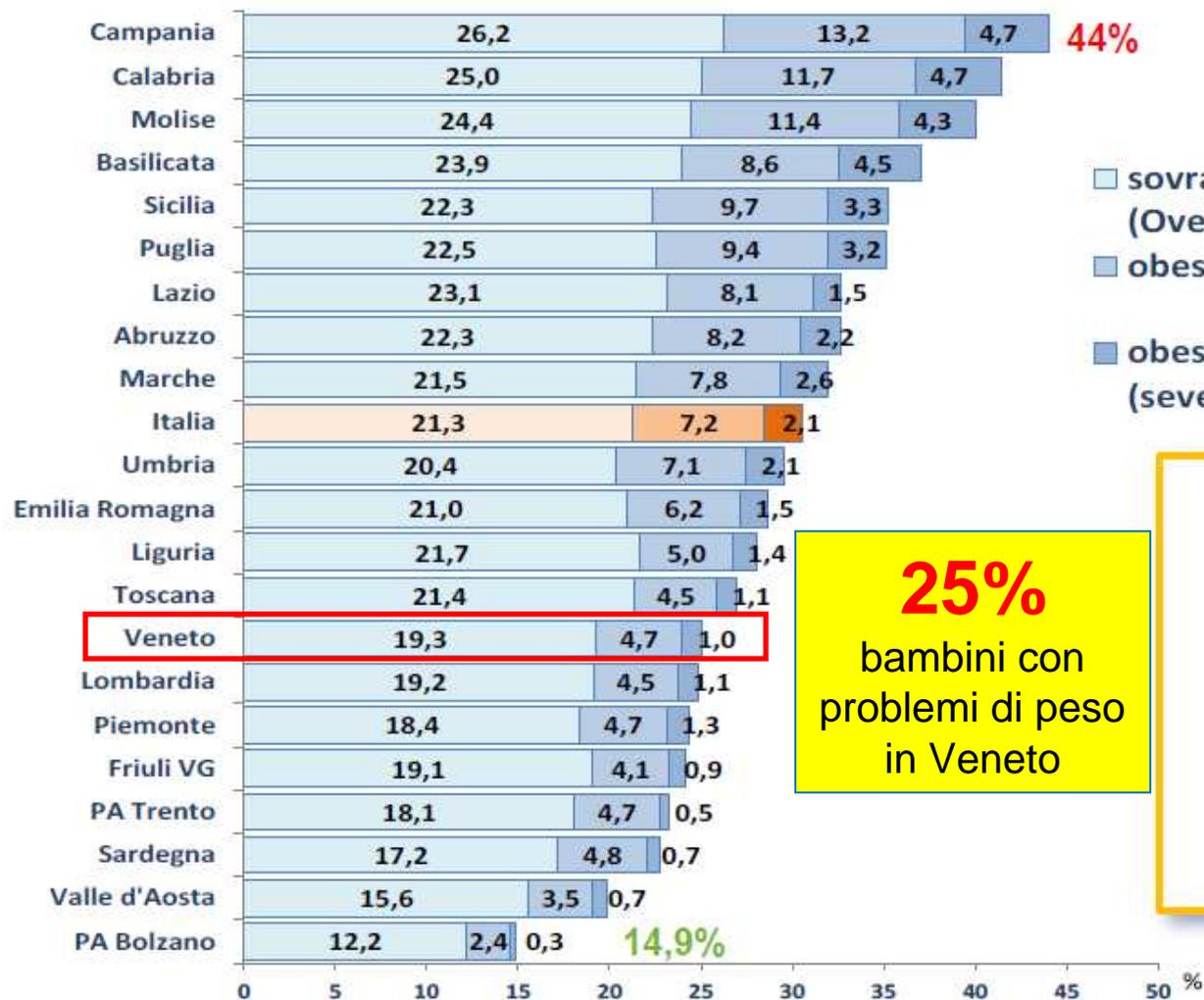
# DISTRIBUZIONE PERCENTUALE DELLE CALORIE



# Prevalenze di sovrappeso e obesità tra i bambini di 8-9 anni per Regione\*

(Overweight and obesity prevalence values among 8–9-year-old children by Region)

## OKkio alla SALUTE 2016



**25%**  
bambini con problemi di peso in Veneto

**Sovrappeso (Overweight):**  
21,3% (IC 95%:20,8%-21,8%)

**Obeso (Obese):**  
9,3% (IC 95%: 8,9%-9,6%) di cui

**Obesità grave (Severe obesity):**  
2,1% (IC 95%: 1,9%.2,3%)

\*Prevalenze calcolate utilizzando i cut-off IOTF - Prevalence values based on IOTF cut-offs

E' IMPORTANTE MANGIARE LE COSE GIUSTE,  
NEL MOMENTO GIUSTO E NELLA GIUSTA QUANTITA'

**FRUTTA  
E VERDURA**

**5**  
porzioni



**CEREALI**

**3**  
porzioni  
di pane

**1**  
porzione  
di pasta o riso  
(meglio se integrali)



**LATTE  
E YOGURT**

**3**  
porzioni



**CARNE**

**2-3** volte



**PESCE**

**2-3** volte



**LEGUMI**

**3** volte



**UOVA**

**2** volte



**FORMAGGIO**

**2** volte



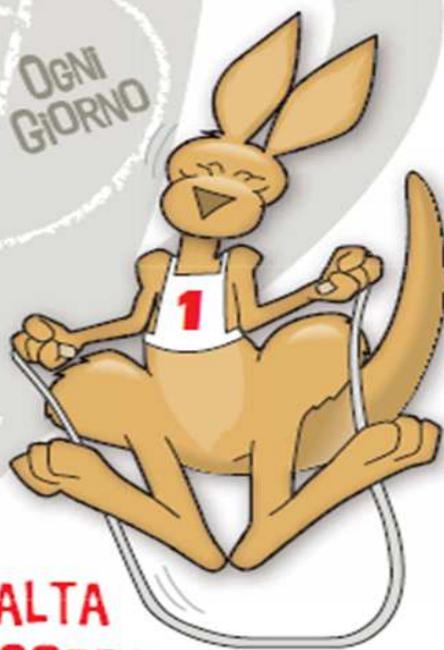
**CONDIMENTI**

**3** cucchial  
di olio  
extravergine  
di oliva  
al giorno



**DOLCI**

**1-2**  
volte  
la settimana



Ogni  
GIORNO

Ogni  
SETTIMANA

**...SALTA  
LA CORDA  
NON LA COLAZIONE!**



guadagnare  
salute



vedere tutti i punti vendita

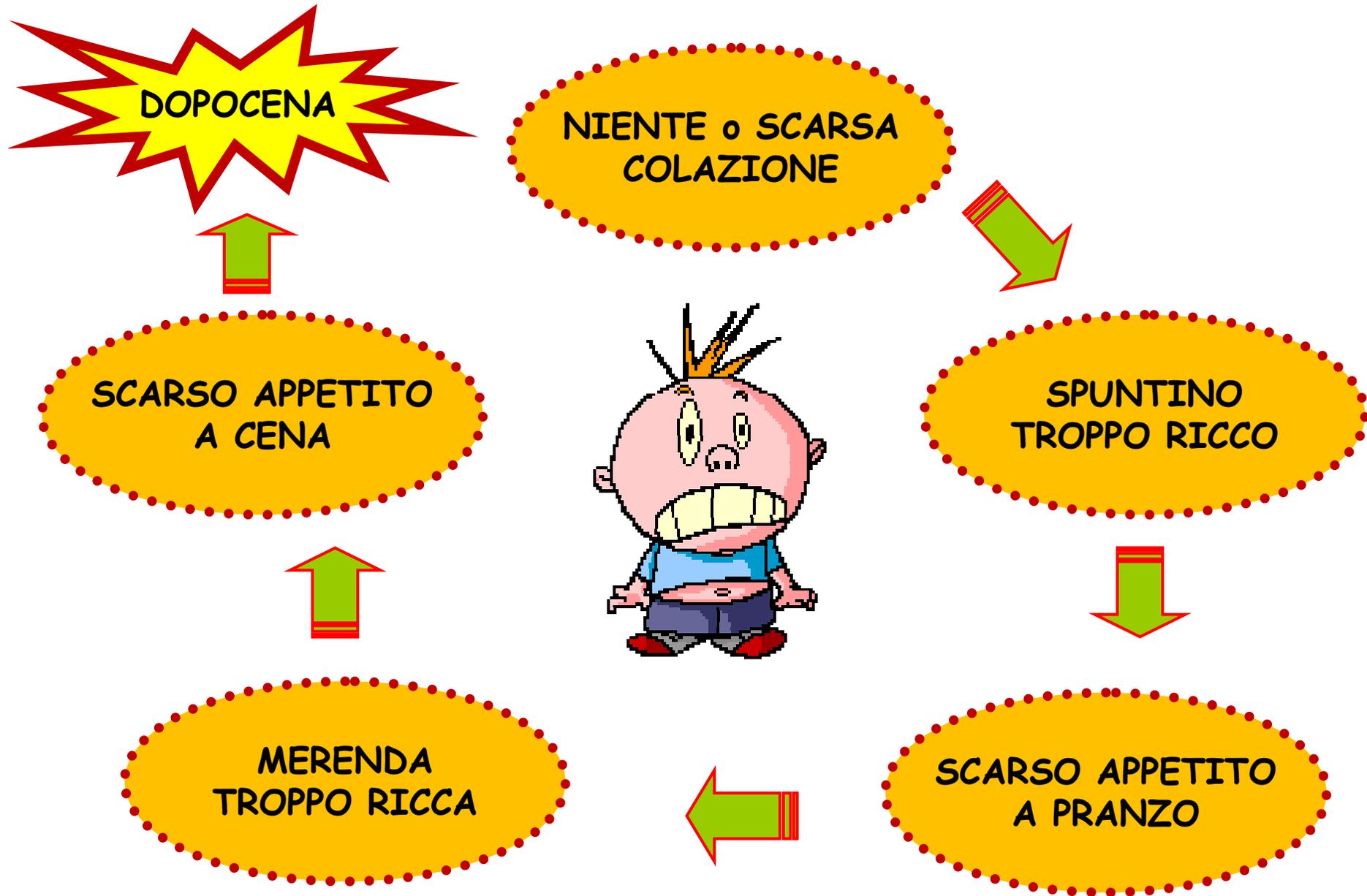


**VIVI IN MOVIMENTO,  
GUADAGNA SALUTE!**



0892012.11

# "IL CIRCOLO VIZIOSO"



Mantenete  
una dieta sana

**Consumate abbondantemente  
cereali integrali, legumi, verdure e frutta**

**Basare la propria alimentazione prevalentemente  
su cibi di provenienza vegetale (WCRF 2007)**



Mantenete  
una dieta sana

## Cereali integrali...quali sono?



**Pasta integrale**  
(di frumento, farro,  
kamut...)



**Pane integrale**



**Farina  
integrale**

**Mantenete  
una dieta sana**

## **Cereali integrali...quali sono?**



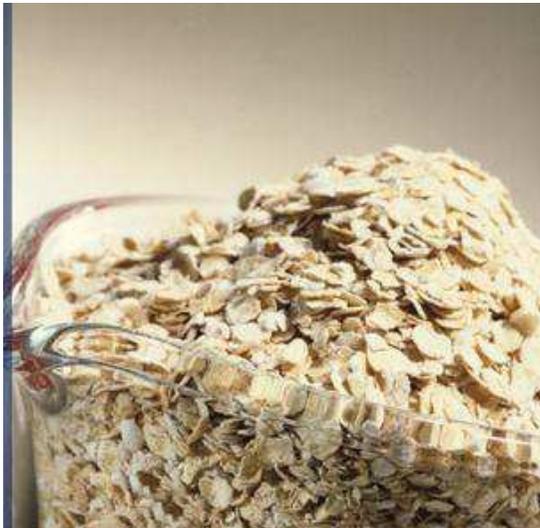
**Riso integrale**



**Miglio**



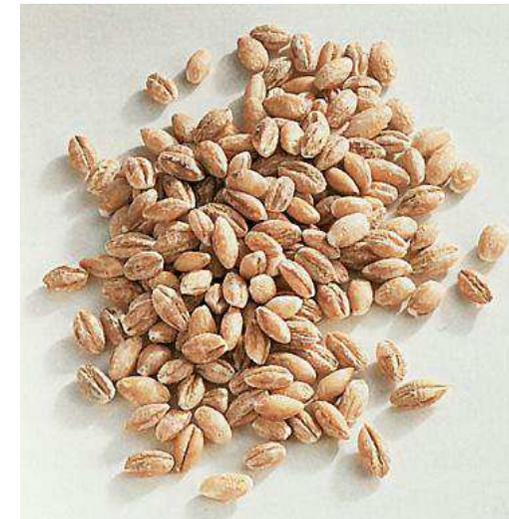
**Farro**



**Avena**



**Grano saraceno**



**Orzo**

## Cereali integrali...come li cucino?

CEREALE	AMMOLLO (ORE)	ACQUA (RAPPORTO VOLUME CEREALI / ACQUA)	COTTURA (MINUTI)	COTTURA (MINUTI) PENTOLA PRESSIONE
AMARANTO	-	1:2	20-30	10
AVENA		1:3	50	30
FARRO	6 o più	1:2	50	20-30
GRANO SARACENO	-	1:2	20	7-8
MIGLIO	-	1:2	25-30	7-8
KAMUT	12 ore	1:3		60 o più
ORZO INTEGRALE	6 o più	1:3	60	30-40
ORZO PERLATO	-	1:2	20-30	15-20
RISO INTEGRALE	facoltativo	1:2	50-60	25-30
RISO SELVATICO		1:2	50-60	25-30
SEGALE	facoltativo	1:2,5	45	15
QUINOA	-	1:2	20	7-8

Mantenete  
una dieta sana

## Cereali integrali...quale risultato?



Risotto integrale funghi  
asparagi e zucchine



Polpette di miglio al  
forno



Spaghetti di farro alle  
verdure



Porridge o muesli  
con avena e frutta



Gnocchi di grano  
saraceno



Zuppa  
d'orzo

Mantenete  
una dieta sana

## Legumi...quali sono?



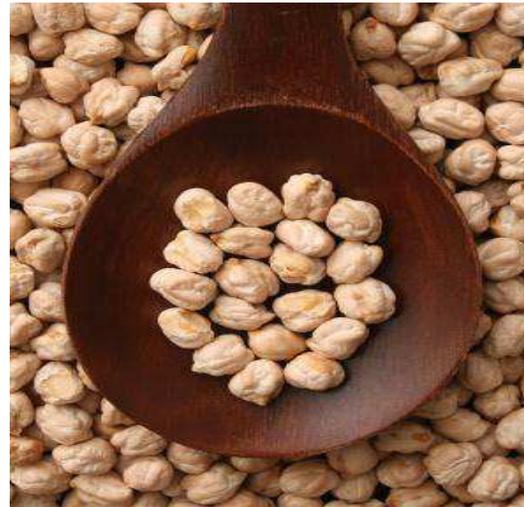
Mantenete  
una dieta sana

## Legumi...quali proprietà?



### FAGIOLI

Discreto contenuto proteico  
(20-40%)  
Esistono 500 varietà di fagioli  
Ottimi nelle zuppe, nei primi  
piatti o lavorati a crema  
per preparare crostini.



### CECI

In seme o farina  
(focacce e farinate)  
contengono 6% di grassi



### LENTICCHIE

Ricche in proteine e ferro.  
Sono ottime stufate, nelle minestre  
o come polpette.  
Le lenticchie decorticate sono utili  
per chi non è abituato ai legumi.

# Associazione LEGUMI + CEREALI



**Piatto asciutto con legume**  
**Verdura + Pane (no a cena)**

**Minestra/zuppa con legume**  
**Verdura + Pane**



**1° piatto asciutto (con pomodoro/verdure/olio)**  
**Legume**  
**Verdura**  
**Pane (no a cena)**



## Legumi...quale cottura?

- La cottura è importante, perché inattiva alcune tossine, presenti nei legumi crudi.
- Per i legumi secchi è necessario un tempo di ammollo tra le 8 e le 24 ore (non è necessario l'ammollo per le lenticchie decorticate).
- Se l'ammollo è di parecchie ore, cambiare l'acqua: serve a ridurre la possibilità di sviluppare gas a livello intestinale; utile a tal proposito anche l'aggiunta di semi di anice, aneto o finocchio.
- La cottura deve essere lenta, con l'acqua che sobbolle
- Il sale va aggiunto alla fine, altrimenti indurisce la pelle dei legumi
- La pentola più adatta è quella di coccio che permette di mantenere una temperatura uniforme; in alternativa una pentola di acciaio inox con il fondo spesso può andare benissimo, da scartare invece l'alluminio; la cottura in pentola a pressione riduce notevolmente i tempi di cottura.

In caso di meteorismo o gonfiori si consiglia dopo il pasto una tisana composta da: semi di finocchio, anice, menta, liquirizia

Mantenete  
una dieta sana

## Legumi...non solo lessati!



Insalata di legumi misti



Polpette o hamburger  
di legumi



Fagioli e scarola

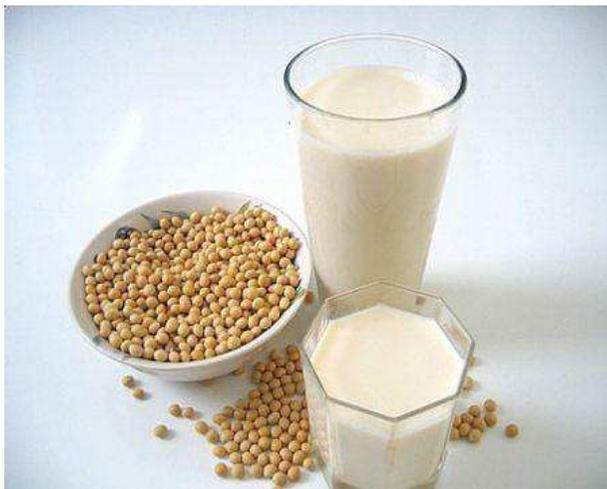


Pasta e ceci



Farifrittata: frittata con la farina di ceci

## Un legume poco conosciuto: la SOIA



### SOIA

*Il legume più ricco di proteine (40%), alto contenuto di isoflavoni (fitoestrogeni), saponine e fitosteroli*

**MISO:** condimento di soia + orzo o riso + lievito (contiene enzimi e fermenti utile a un buon funzionamento intestinale)

**TOFU:** alimento proteico fatto con soia gialla, acqua e sali di magnesio

Mantenete  
una dieta sana

## Consumate abbondantemente verdura e frutta

- **Consuma ogni giorno almeno 5 porzioni di frutta e verdura fresca di stagione (almeno 600 g in totale – goal di salute pubblica).**

*Tra le verdure non sono da considerarsi le patate e i legumi*



Mantenete  
una dieta sana

## Quali i vegetali più “potenti” nella prevenzione?



### CRUCIFERE

Cavolo, verza, rapa, rapanello, broccolo, cavolfiore, rucola  
*Contengono sulforafano e indolo-3-carbinolo (detossificano l'organismo, inibiscono la crescita di cellule precancerose/ tumore). Cottura a vapore breve*



### POMODORO



Aglio, cipolla, porro, erba cipollina  
*Riducono in parte l'effetto nocivo di nitrati, nitriti e idrocarburi aromatici*



### FRUTTI DI BOSCO

Stimola i meccanismi di espulsione delle sost. tossiche, inibisce angiogenesi



### MELAGRANA

Proprietà antinfiammatorie e antiossidanti

- La cottura in alcuni casi riduce la disponibilità delle sostanze presenti, in altri casi la migliora (beta carotene, licopene)
- Dopo la cottura le verdure dovrebbero mantenere il colore originario.
- Possono essere utilizzate come contorno o come complemento di primi (cereali o pasta o zuppe + verdura) o secondi piatti (legumi + verdura).
- E' utile iniziare il pasto con una bella insalata mista o una zuppa di verdure

## Limitate i cibi molto calorici (ricchi di grassi e zuccheri)

- Ricchi di grassi (più di 20 g di grassi/100 g)
- Ricchi di zuccheri (più di 15 g di zuccheri/100 g)



**GRASSI** 34 g/100 g  
**KCAL** 526/100 g



**GRASSI** 26 g/100 g  
**KCAL** 509/100 g



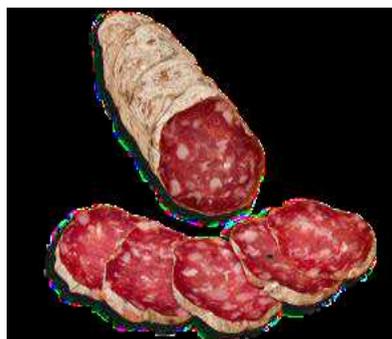
**GRASSI** 28 g/100 g  
**Zuccheri** 20 g/100 g  
**KCAL** 384/100 g



**GRASSI** 38 g/100 g  
**Zuccheri** 36 g/100 g  
**KCAL** 579/100 g



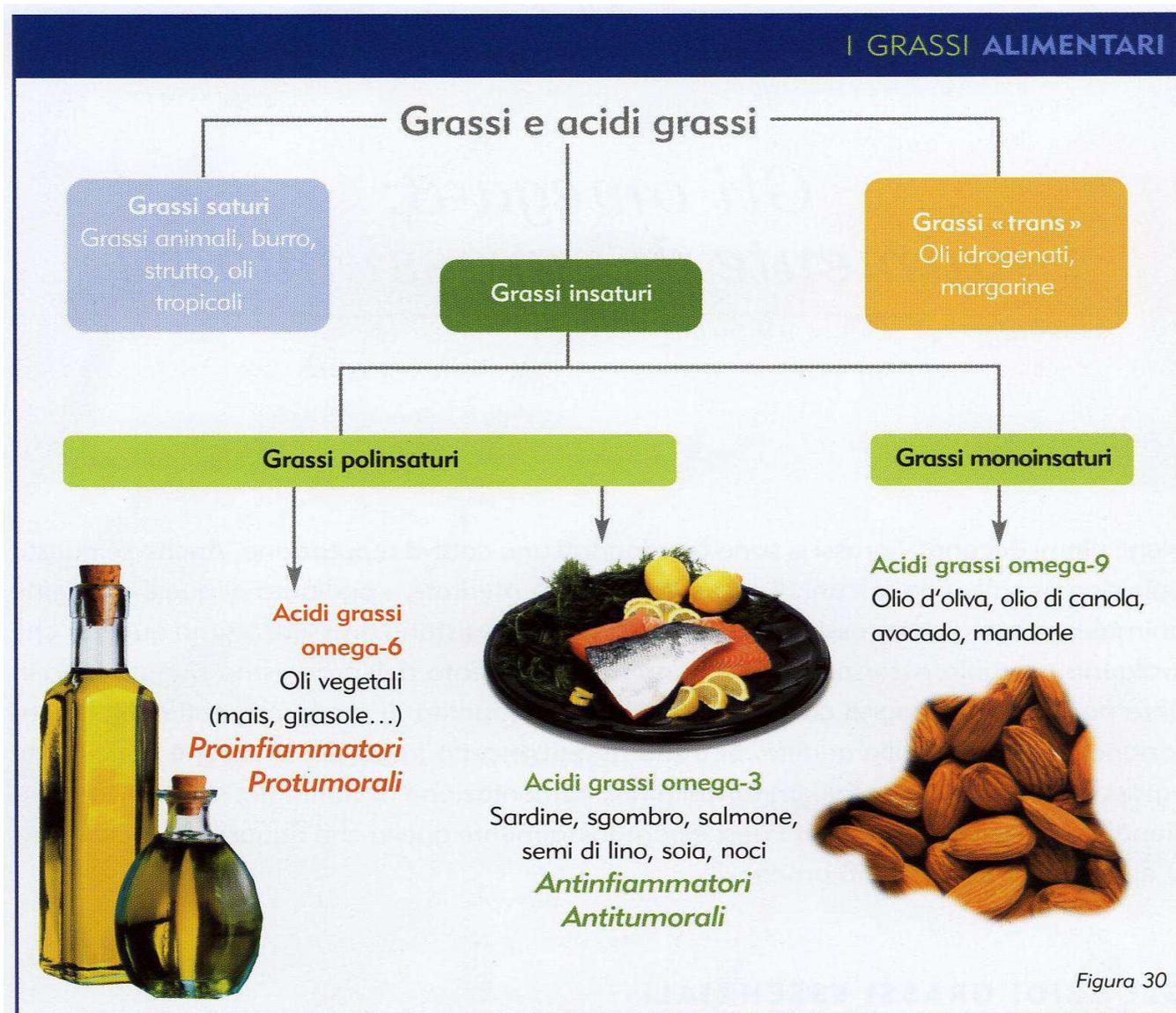
**GRASSI** 26 g/100 g  
**KCAL** 356/100 g



**GRASSI** 28 g/100 g  
**KCAL** 370/100 g

**Alta densità energetica**  
**> 225-275 Kcal/100 g**

# Quali grassi scegliere?



Mantenete  
una dieta sana

## Evitare le bevande zuccherate



### ZUCCHERI NASCOSTI

**COCA COLA 10 g/100 ml**

7 cucchiaini in una lattina

10 cucchiaini in 500 ml

**ARANCIATA 12,3 g/100 ml**

8 cucchiaini in una lattina

12 cucchiaini in 500 ml

**SUCCO FRUTTA 12-13 g/100 ml**

**Zucchero (saccarosio):**

-Ad alto indice glicemico

-Non migliora il senso di  
sazietà

## EVITARE le carni conservate, LIMITARE le carni rosse



### **CARNE ROSSA**

*manzo, vitello, maiale, agnello, capretto*  
Se ne mangi, consumane meno di 300 g a settimana (porzione media 100-120 g massimo 2-3 volte alla settimana)

**MENO E' MEGLIO!**

### **CARNE CONSERVATA**

*Carne conservata con fumo, sale, o aggiunta di additivi chimici*

# Limitare i cibi ricchi di sale

- **IL SALE (sodio)**

-Contenuto negli alimenti allo stato naturale (frutta, verdura, acqua, carne)



-Contenuto negli alimenti trasformati (insaccati, formaggi...)



-Aggiunto agli alimenti in cucina durante la cottura o a tavola



## Limitare i cibi ricchi di sale

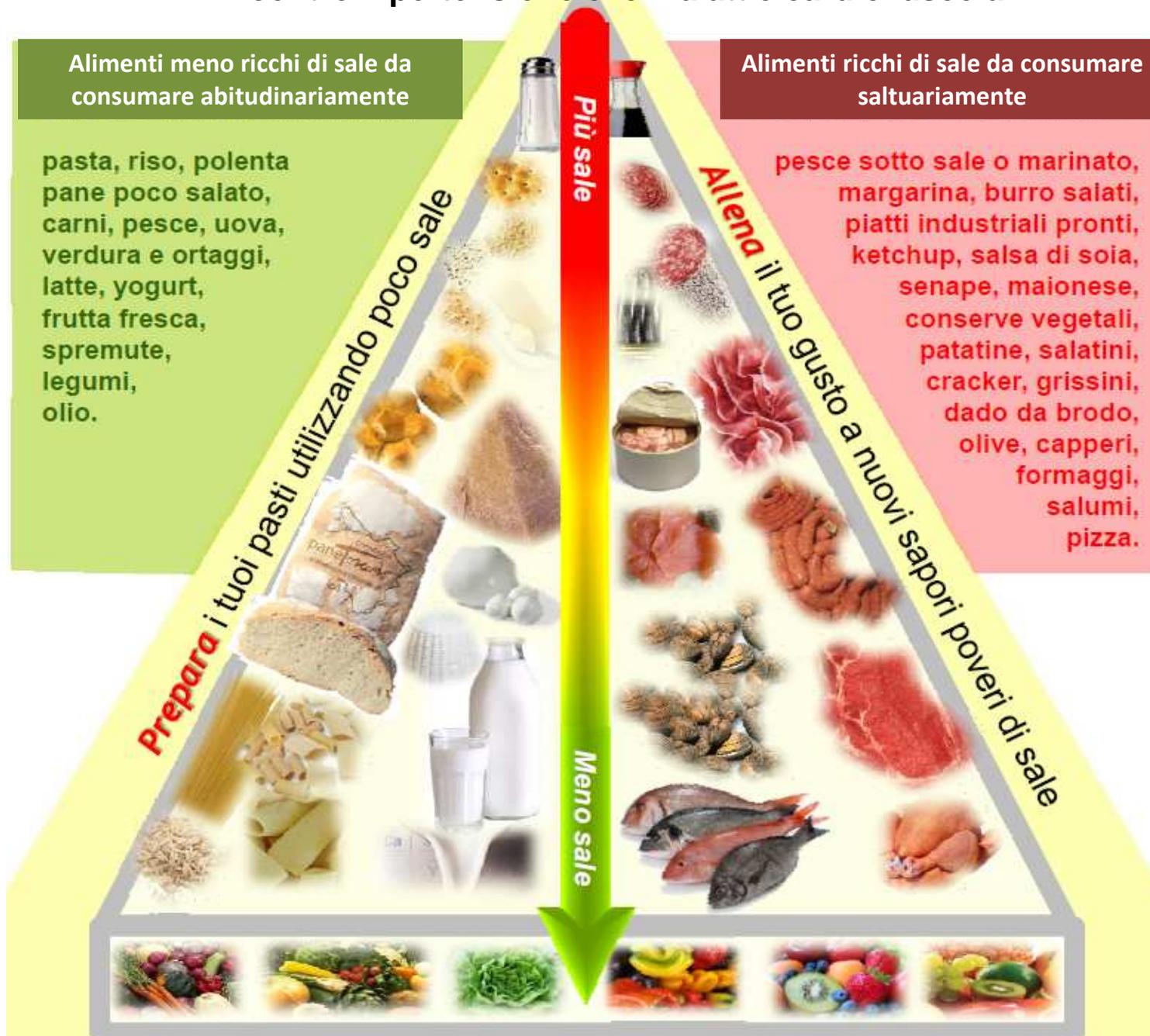
- **Evita gli alimenti conservati sotto sale o salati,**
- **Limita il consumo di cibi conservati con sale aggiunto, in modo tale da assicurare un intake di meno di 6 g di sale al giorno (2,4 g di sodio)**
- Riduci progressivamente l'uso di sale sia a tavola che in cucina.
- Preferisci al sale comune il sale arricchito con iodio (sale iodato).
- Limita l'uso di condimenti alternativi contenenti sodio (dado da brodo, ketchup, salsa di soia, senape, ecc.).

**Leggi** l'etichetta, ti aiuterà a scegliere con più attenzione

- Diversi alimenti, naturalmente poveri in sale, subiscono un trattamento tecnologico di trasformazione o conservazione che li rende più salati.
- **Leggendo l'etichetta** puoi comprendere quanto sale consumi ogni giorno insieme alla tua famiglia.

**N.B.:** I nomi che indicano la presenza del sale aggiunto sono: sodio (o Na), cloruro di sodio, fosfato monosodico, glutammato di sodio, benzoato di sodio, citrato di sodio.

# Meno Sale e più Salute contro l'ipertensione e le malattie cardiovascolari



# QUANTO SODIO NEGLI ALIMENTI?

## *E' importante controllare le etichette*

Esaminando l'etichetta possiamo comprendere la quantità di sale contenuta negli alimenti

	Sodio	Sale
ALTO	superiore a 0,4-0,5 g/100 g	superiore a 1-1,2 g /100 g
MEDIO	da 0,12 a 0,4-0,5 g/100 g	da 0,3 a 1-1,2 g /100 g
BASSO	inferiore a 0,12 g/100 g	inferiore a 0,3 g /100 g

**1 grammo di SODIO = 2,5 grammi di sale**

**Si consiglia di introdurre:  
< 6g di sale (cioè < 2,4g di sodio).**

# **IDRATAZIONE**



**L'acqua è coinvolta in quasi tutte le  
funzioni del corpo umano**

**Bevi! ...durante e lontano dai pasti**



E soprattutto,  
ricordati di bere!

Bevi ogni giorno  
almeno  
**8-10 bicchieri** di  
acqua oppure  
**4 bottigliette**  
per aiutare alcune  
funzioni  
dell'organismo.



7.

alcoliche

Bevande alcoliche:  
se sì, solo  
in quantità controllata



**1 unità alcolica**

**=**

**12 grammi di alcol**



**Birra**

Bicchiere 330 ml

4,5°



**Vino**

Bicchiere 125 ml

12°



**Aperitivo**

Bicchiere 80 ml

18°



**Super alcolico**

Bicchiere 40 ml

36°

Corrispondono a

**12 grammi di alcol**

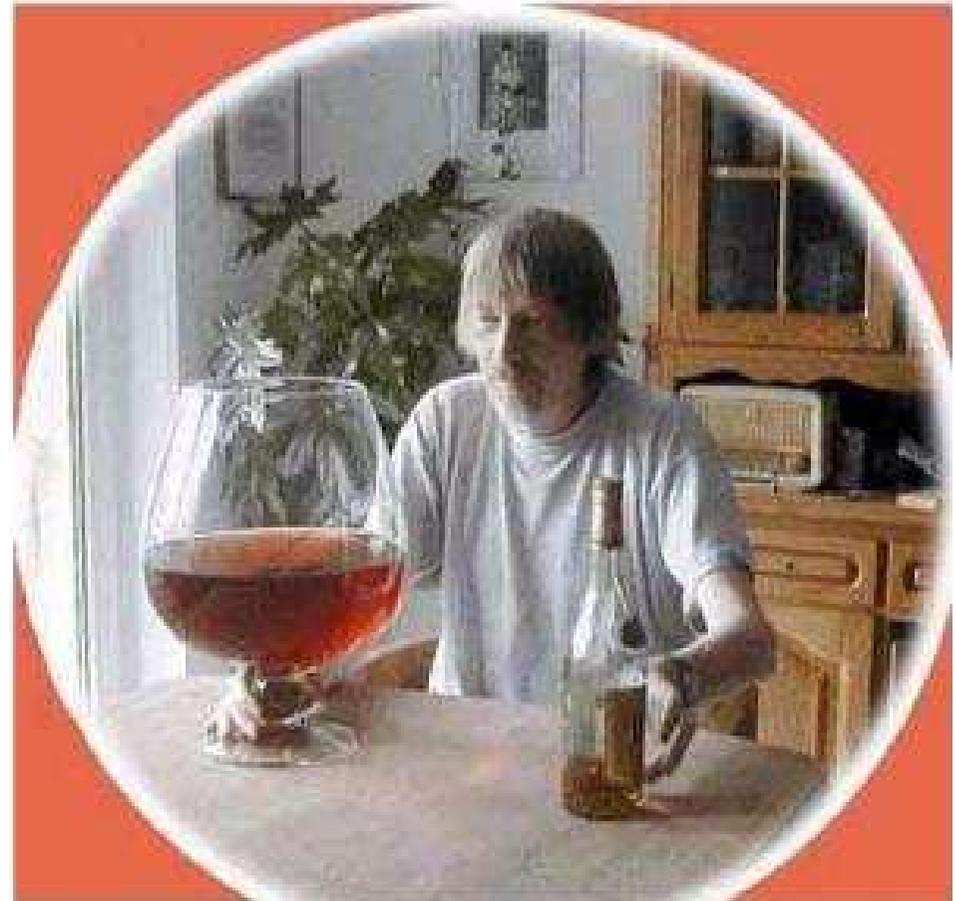
# Cosa si intende per consumo moderato giornaliero?

**UOMINI**  
non più di **2-3 U.A.**

**DONNE**  
non più di **1-2 U.A.**

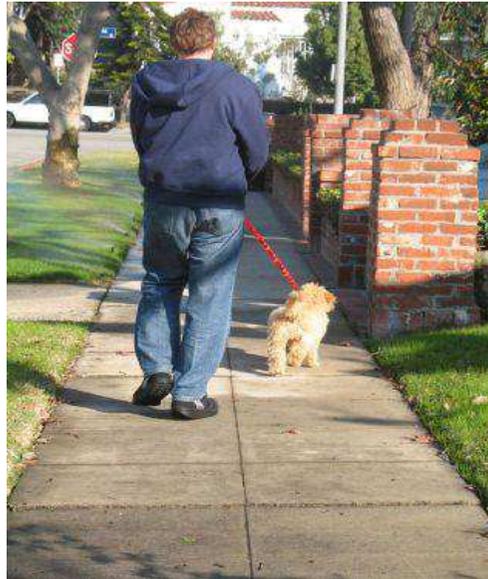
**ANZIANI**  
non più di **1 U.A.**

My Doctor said "Only 1 glass of alcohol a day". I can live with that.



# Fate quotidianamente esercizio fisico

**E' importante essere fisicamente attivi, integrando l'esercizio nelle nostre attività quotidiane**



**Essere moderatamente attivi vuol dire fare una passeggiata a buon passo di almeno 30 minuti al giorno o 10.000 passi.**

# Fate quotidianamente esercizio fisico



**Limitare l'uso dell'auto per gli spostamenti e il tempo passato a guardare la televisione, i principali fattori che favoriscono la sedentarietà nelle popolazioni urbane.**

# PRIMA COLAZIONE

	<b>ALIMENTO</b>	<b>QUANTITÀ</b>	<b>GRAMMATUR</b>
<b>Colazione</b>	latte fresco	1 tazza	200-250g
	pane tipo comune	n°1	40-50g

## ALIMENTI EXTRA

Miele - Zucchero - Cacao in polvere  
Marmellata - Cioccolata spalmabile

### ALIMENTO LIQUIDO

Latte fresco (UHT?)

Yogurt

Tè + .....

Spremuta di agrumi  
(Centrifuga/Estrattore?)

Succo di frutta (?)

### ALIMENTO SOLIDO

Pane fresco o biscottato

Torta casalinga

Biscotti (cosa scegliere?)

Fette biscottate

Cereali (cosa scegliere?)

Frutta di stagione

## MERENDE (mattina e pomeriggio)

F  
R  
U  
T  
T  
A



F  
R  
U  
T  
T  
A

**fresca e di stagione**

# PRANZO

1° piatto asciutto

2° piatto  
(carne/pesce/uova/formaggio)

Piatto Unico ○ Cereali + Legumi

Pane/polenta/patate

Verdura

# CENA

Minestra di verdura  
con cereale

2° piatto  
(carne/pesce/uova/formaggio)

Cereali + Legumi o Pizza

Pane/polenta/patate

Verdura

**Eccesso o ridotto  
consumo**

# Quanto siamo distanti dalla DIETA MEDITERRANEA?

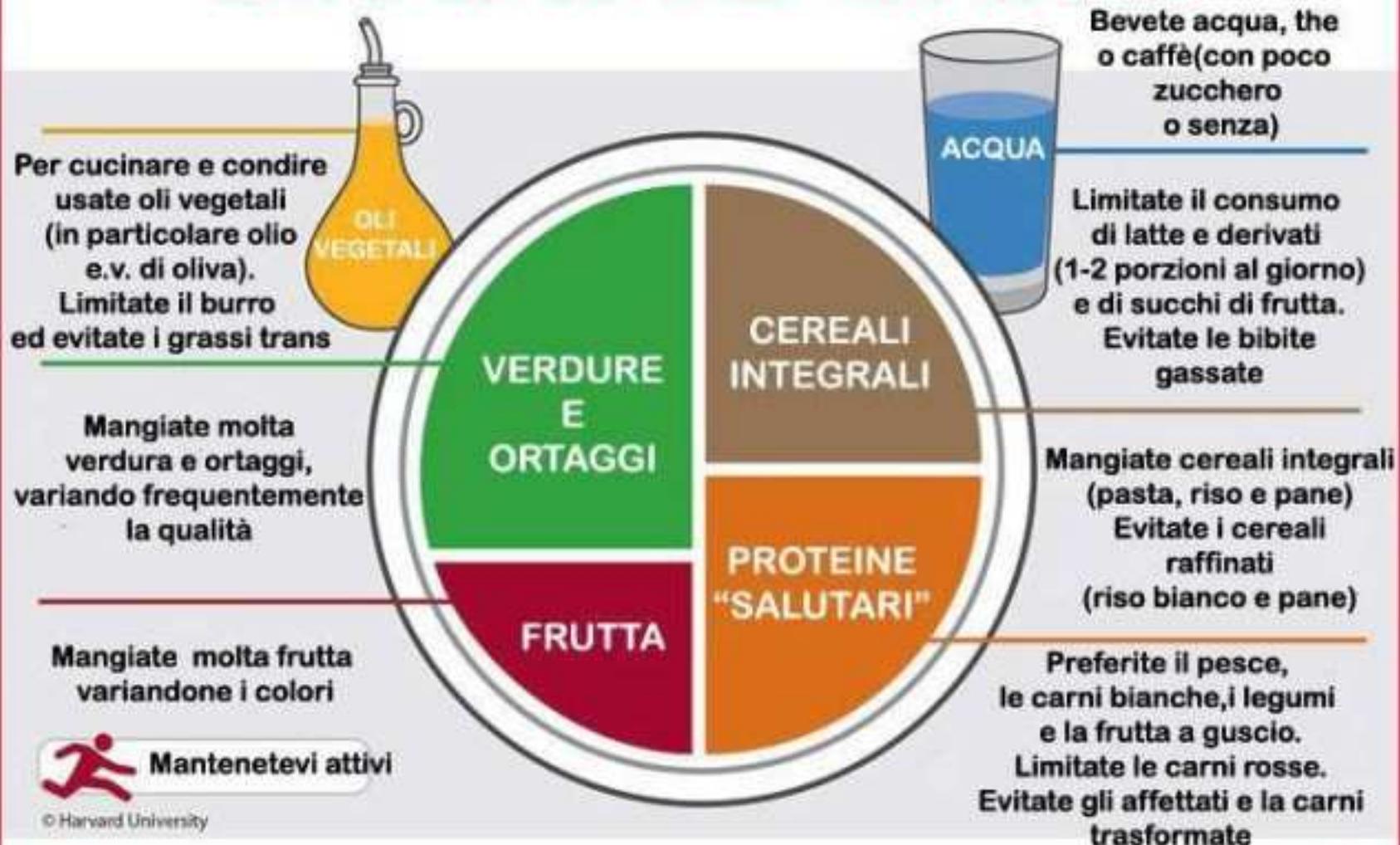
**zioni/die**



**Rid  
U**



# IL PIATTO SANO



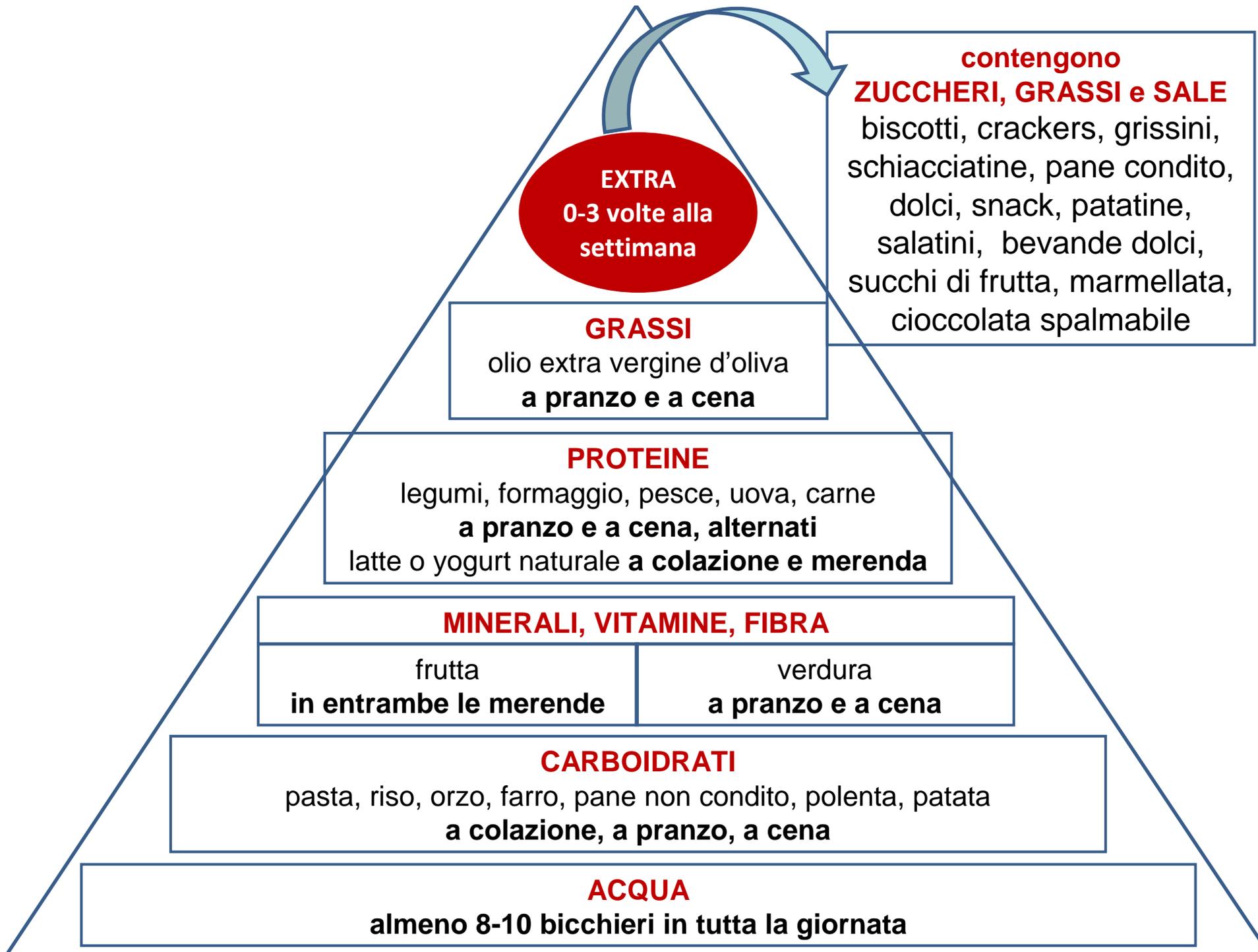
© Harvard University



Harvard School of Public Health  
The Nutrition Source  
[www.hsph.harvard.edu/nutritionsource](http://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource)

Harvard Medical School  
Harvard Health Publications  
[www.health.harvard.edu](http://www.health.harvard.edu)





# Varia le fonti proteiche



3 volte a settimana



2 volte a settimana



> 3 volte a settimana



2 volte a settimana



< 2 volte a settimana



2 volte a settimana

***" Mangiare è una necessità,  
mangiare intelligentemente è un'arte"***

*(La Rochefoucoult )*

*Vi ringrazio per l'attenzione*