

# Sani e Sazi

# Alimentazione

# e Prevenzione

21\11\2019

Fate clic per aggiungere testo

Dott. Gabriella Caprino

Resp. Dietologia Clinica

ASLAL Casale Monferrato



# Guida settimanale per uno stile di vita salutare

*Educare alla salute per evitare il  
sovrappeso e la sedentarietà con una  
scelta informata e consapevole*



# Guida settimanale per uno stile di vita salutare

Lo stile di vita dei nostri giorni è caratterizzato da grande disponibilità di cibo e da una sempre più diffusa sedentarietà che portano a vivere una situazione di apparente benessere psico-fisico che spesso non corrisponde allo stato di salute



# Guida settimanale per uno stile di vita salutare

Le abitudini alimentari caratteristiche dei popoli mediterranei si sono progressivamente arricchite di cibi ad alto contenuto di proteine, grassi saturi e zuccheri fino a superare l'apporto di nutrienti necessario.



# Guida settimanale per uno stile di vita salutare

Durante la giornata le occasioni per consumare cibo si moltiplicano mentre è difficile trovare tempo per il movimento; all'esercizio fisico vengono dedicati pochi minuti al giorno o qualche ora alla settimana.



# Guida settimanale per uno stile di vita salutare

Tutto ciò ha portato ad uno squilibrio tra le calorie assunte attraverso il cibo ingerito (entrate) ed il dispendio energetico (uscite) che si manifesta con un aumento di peso.



# Guida settimanale per uno stile di vita salutare

Viviamo, quindi, in un'epoca di "apparente benessere" ove accanto all'allungarsi dell'aspettativa di vita si registra anche la crescita del rischio di patologie quali: obesità, malattie metaboliche, cardiovascolari e cancro.



# Piramide Settimanale dello Stile di Vita Italiano

Nasce così la piramide settimanale dello stile di vita italiano che si basa sulla definizione di Quantità Benessere (QB) riferita sia al cibo che all'attività fisica. Da questo modello è stata elaborata la piramide alimentare giornaliera che indica quali porzioni di ciascun gruppo di alimenti devono essere consumate affinché la nostra alimentazione sia varia ed equilibrata e pertanto compatibile con il benessere.



# Piramide Settimanale dello Stile di Vita Italiano

Il concetto di quantità benessere serve a portare la nostra attenzione su:

1) porzione di cibo, come quantità in grammi, compatibile con il benessere del nostro organismo; pertanto non esistono cibi buoni e/o cattivi ma, il loro effetto dipende dalla quantità consumata giornalmente; la scelta di un adeguato numero di porzioni di cibo deve riguardare tutti i gruppi di alimenti presenti nella piramide giornaliera per essere sicuri di assumere tutti i nutrienti

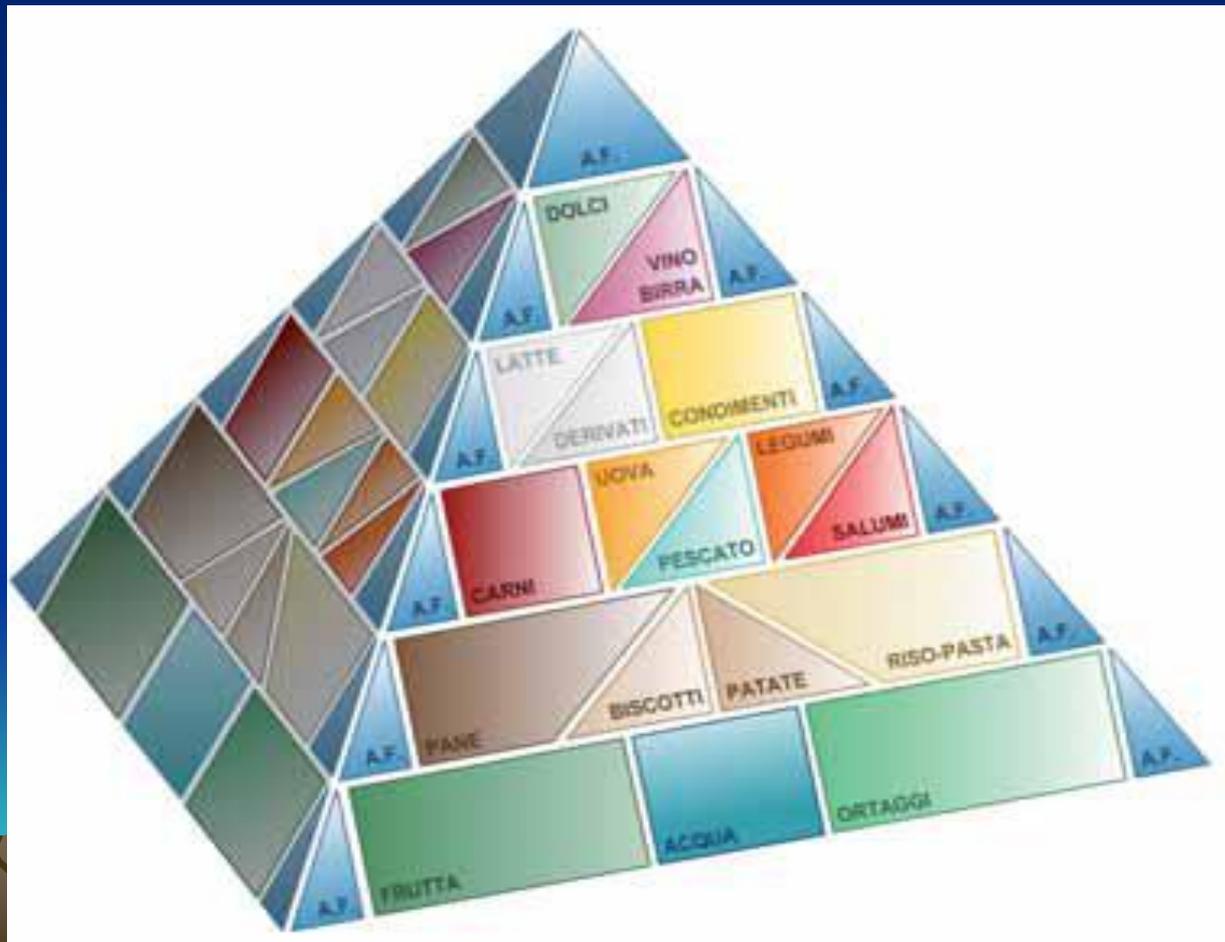


# La piramide alimentare

traduce in comportamenti alimentari i concetti di  
dieta adeguata e di equilibrio nutrizionale



# Piramide Settimanale dello Stile di Vita Italiano



# Piramide Settimanale dello Stile di Vita Italiano

## PORZIONI DI RIFERIMENTO

Ogni porzione corrisponde a 1 QB settimanale

**ALIMENTO**

**QB/SETTIMANALI**

**GRAMMI/QB**

### ORTAGGI E FRUTTA

Ortaggi

14

250

Insalata fresca

50

Frutta

21

150

# Piramide Settimanale dello Stile di Vita Italiano

## CEREALI E TUBERI

Pane	16	50
Pasta e riso*	8	80
Pasta all'uovo fresca*		120
Prodotti da forno	7	20
Patate	2	200

\* Se in brodo la QB si dimezza

# Piramide Settimanale dello Stile di Vita Italiano

## CARNE, PESCE, UOVA E LEGUMI

Carni	5	100
Salumi	3	50
Pesce	2	150
Uova	2	(un uovo)
Legumi	2	30 secchi 100 freschi

## LATTE E DERIVATI

Latte	14	125
Yogurt		125
Formaggio fresco	4	100
Formaggio stagionato		50

# Piramide Settimanale dello Stile di Vita Italiano

## CONDIMENTI

Olio	20	10
Burro o margarina	5	10

## E INOLTRE...

Zucchero	21	5
Vino	7	100 (ml)
Birra		330 (ml)
Acqua	6 - 8 bicchieri al giorno	

# Piramide Giornaliera dell'alimentazione



# Piramide Giornaliera dell'alimentazione

La “piramide alimentare giornaliera” si articola in 6 piani in cui sono disposti, in modo scalare, i vari gruppi di alimenti indicati con colori diversi per sottolineare che ciascuno è caratterizzato da un differente contenuto di nutrienti e richiede un differente consumo di porzioni. All'interno dello stesso gruppo è importante variare la scelta allo scopo di ottenere un'alimentazione completa.



# Piramide Giornaliera dell'alimentazione

Alla base della piramide si trovano gli alimenti di origine vegetale che sono caratteristici della “dieta mediterranea” per la loro abbondanza in nutrienti non energetici (vitamine, sali minerali, acqua) e di composti protettivi (fibra e phytochemicals: composti bioattivi di origine vegetale). Salendo da un piano all'altro si trovano gli alimenti a maggiore densità energetica che sono da consumare in minore quantità, al fine di evitare il sovrappeso e così combattere l'obesità.

# Piramide dell'attività fisica



# Piramide dell'attività fisica

È stata elaborata anche una “piramide dell'attività fisica” che alla base ha la più semplice delle attività: camminare a passo svelto. Si consiglia di fare questo esercizio fisico, anche in modo non continuativo, per almeno 30 minuti ogni giorno. Poiché 1 QB corrisponde a 15 minuti di passeggiata, ogni giorno dobbiamo svolgere almeno 2 QB di questa attività fisica.



# Piramide dell'attività fisica

Ai successivi piani sono indicate attività fisiche più impegnative che richiedono un minor tempo di esecuzione e/o una minore frequenza nella settimana. In una settimana sono consigliate almeno 12 QB di attività fisica.



# Piramide dell'attività fisica

Gli effetti positivi di un'adeguata attività fisica si osservano in relazione a:

- **Controllo del peso in quanto aumenta il dispendio energetico con diminuzione della massa grassa, riequilibra il senso di sazietà (al contrario l'inattività stimola il senso di fame), aumenta il metabolismo basale e favorisce l'aumento della massa magra muscolare.**
- **Prevenzione delle malattie degenerative come l'Arteriosclerosi in quanto migliora il metabolismo dei grassi.**



# Piramide dell'attività fisica

- Diabete in quanto migliora la tolleranza ai glucidi (zuccheri).
- Cellulite perché migliora il tono muscolare, migliora l'ossigenazione, favorisce la disintossicazione locale grazie all'aumento della circolazione sanguigna.
- Respirazione



# Piramide dell'attività fisica

- Sistema Cardiocircolatorio in quanto diminuisce il rischio relativo ad aritmie, ischemie e di infarto; inoltre per effetto dell'attività fisica aumentano i capillari sanguigni, il sangue, i globuli rossi e, di conseguenza, il trasporto di ossigeno e dei principi nutritivi a tutte le cellule del corpo, nonché l'eliminazione dell'anidride carbonica e delle sostanze tossiche attraverso gli organi emuntori (polmoni, pelle, reni, intestino..).



# Piramide dell'attività fisica

- Stipsi in quanto contribuisce a regolare la motilità intestinale e a migliorare la digestione.
- Ipertensione in quanto elimina la componente nervosa e migliora l'elasticità delle arterie.
- Sistema Immunitario in quanto rinvigorisce l'organismo rendendolo più resistente alle malattie.



# Piramide dell'attività fisica

- Stress in quanto consente di scaricare il surplus energetico generato dall'iperproduzione di adrenalina, distrae dai pensieri quotidiani consentendoci di “staccare la mente”, stimola la produzione di sostanze che portano ad una sensazione di tranquillità e relax e migliora il sonno.



# Frutta e ortaggi

## QUALITÀ NUTRIZIONALE

La frutta e gli ortaggi hanno un ridotto contenuto calorico e forniscono al nostro organismo acqua, proteine, carboidrati, vitamine, minerali, fibra e phytochemicals. Il contenuto di proteine è molto basso ed è in media pari all'1,5%, e di scarso valore nutrizionale; ridottissimo è anche il contenuto in grassi (0,3%).



# Frutta e ortaggi

L'apporto in carboidrati consiste soprattutto di zuccheri semplici, facilmente utilizzabili dall'organismo, e poco amido. Lo zucchero semplice della frutta è il fruttosio che conferisce il sapore particolare a questo alimento e ha un potere dolcificante maggiore dello zucchero.



# Frutta e ortaggi

La frutta e gli ortaggi sono la miglior fonte di **acqua** in quanto contengono dall'80 al 95% di acqua per 100 g di alimento. Le **vitamine** più abbondanti nella frutta e negli ortaggi sono il beta-carotene, le vitamine del gruppo B e la vitamina C. Sono presenti in piccole quantità sufficienti a svolgere funzioni metaboliche ed azioni protettive (potere antiossidante).



# Frutta e ortaggi

I **minerali** sono rappresentati da piccole quantità di sodio e tanto potassio, oltre a magnesio, calcio, fosforo ed altri metalli (ferro, rame, zinco); questi ultimi però sono meno disponibili per l'assorbimento rispetto a quelli contenuti negli alimenti di origine animale.



# Frutta e ortaggi

Gli alimenti di origine vegetale sono la fonte principale di **fibra** che, oltre a regolarizzare la funzione intestinale, contribuisce al raggiungimento del senso di sazietà e quindi ad aiutare a contenere il consumo di alimenti ad elevata densità energetica.



# Frutta e ortaggi

I prodotti ortofrutticoli, soprattutto se freschi, contengono i **phytochemicals** (acidi organici, polifenoli, oligosaccaridi, etc.). Sono composti organici di origine vegetale che non nutrono ma proteggono l'organismo con diversi meccanismi che vanno dall'azione antiossidante nei confronti dei radicali liberi e nella protezione degli acidi grassi polinsaturi alla funzione di privilegiare lo sviluppo di una flora batterica intestinale favorevole alla salute dell'organismo ospite.



# Frutta e ortaggi

Si consigliano 5-6 QB = porzioni al giorno tra frutta ed ortaggi, con un consumo settimanale di 21 QB da frutta e 14 QB da ortaggi. Una QB di frutta dovrebbe avere un peso di circa 150 grammi: ciò corrisponde a un frutto mediogrande (se si tratta di mele, pere, arance, pesche o simili) oppure a due-tre pezzi in caso di mandarini, prugne, albicocche o altri frutti piccoli.



# Frutta e ortaggi

Il peso di 1 QB di ortaggi da cuocere dovrebbe essere di circa 250 grammi, intesi al netto degli scarti e a crudo; per quanto riguarda l'insalata invece 1 QB è pari a 50 grammi.



# Pasta

La pasta è un alimento ricco in amido, con un discreto contenuto di proteine(10%) di basso valore biologico e con una quota lipidica irrilevante. Il tenore proteico aumenta nelle paste all'uovo ed in quelle ripiene di carne. La pasta contiene una discreta quantità di vit.PP mentre sono poco rappresentate la vit.B1 e B2; è elevato il contenuto di potassio e fosforo, discreto quello di calcio e povera di sodio.



# Pasta

## **QB = QUANTITÀ BENESSERE**

La porzione di riferimento (QB) è di 80 g per la pasta secca e di 120 g per la pasta all'uovo fresca.



Si consiglia 1 QB di pasta al giorno fino ad un massimo di 8 QB a settimana, tra pasta e riso. Nella pratica quotidiana può essere utile ricordare che un pacco normale di pasta da 500 grammi serve per preparare 6 porzioni.

# Pasta

Per i primi piatti in brodo la QB si riduce alla metà: 40 grammi (pari a 2 cucchiaini da minestra) per la pasta secca e a 60 grammi per quella all'uovo fresca (pari a 3 cucchiaini). In questo caso la minestra conta per 1/2 QB!



# Riso

Il riso, come tutti i cereali, ha un elevato contenuto in amido (circa 75%), un basso contenuto in proteine (6%), un ridottissimo contenuto in grassi (0,4%). Contiene inoltre piccole quantità di vitamine del gruppo B e minerali. Il riso è privo di glutine e quindi è un alimento prezioso nel morbo celiaco e nelle allergie alimentari; inoltre si presta ad essere utilizzato in numerosissime preparazioni, dagli antipasti ai dolci.



# Riso

## QB = QUANTITÀ BENESSERE

La porzione di riferimento (QB) al giorno è pari ad 80 g per un primo piatto “asciutto”, fino ad un massimo di 8 QB a settimana, tra pasta e riso. Per le minestre va considerato 1/2 QB.



# Patate

La patata ha un modestissimo contenuto di grassi (inferiore all'1%) e di proteine (2%) che contengono lisina, contrariamente alle proteine dei cereali; il contenuto in carboidrati è considerevole (circa 18%) e rappresentato da amido (16%) e da piccole quantità di zuccheri semplici. Rilevante il contenuto in vitamine, quali B1, niacina e Vit C oltre ad acido folico e acido pantotenico. La patata rappresenta una delle fonti più importanti di potassio, (circa 570 mg/100 g), fosforo e calcio, che in parte passano nell'acqua di cottura se non ci si attiene alla precauzione di bollire i tuberi interi con la buccia.

# Patate

## QB = QUANTITÀ BENESSERE

Una QB di patate è data da 200 grammi del tubero a crudo e privato della buccia, grosso modo due patate medie. Si consiglia il consumo di 2 QB settimanali.



# Pane

Il pane è un alimento di prima necessità, in quanto apporta all'organismo la quota di carboidrati (soprattutto amido) necessaria ad assicurare il miglior carburante al nostro organismo per produrre l'energia che serve allo svolgimento di varie funzioni (contrazione muscolare, etc.). La quota di calorie da carboidrati dovrebbe essere tale da coprire almeno il 55-60% dell'apporto energetico giornaliero. Il contenuto di proteine del pane è modesto (circa 10%) e di valore biologico scarso, il contenuto in grassi è pressoché nullo, a meno che non siano aggiunti in lavorazione, mentre è considerevole il contenuto in carboidrati che varia dal 45% al 70%. Le vitamine presenti sono essenzialmente vit. B1, B2 e niacina; i minerali sono soprattutto sodio, potassio, calcio e fosforo.



# Pane

## QB = QUANTITÀ BENESSERE

La porzione di riferimento (QB) è pari a 50 g e viene consigliato di consumarne 2- 3 QB al giorno, con un massimo di 16 QB alla settimana.



# Salumi

I salumi forniscono proteine di ottima qualità, in quanto ricche di aminoacidi essenziali e facilmente digeribili. Sono inoltre una buona fonte di vitamine del gruppo B, soprattutto B1, niacina e B12, e di minerali quali ferro e zinco, nella forma adeguata all'assorbimento da parte dell'organismo. I salumi rappresentano un'alternativa alla carne nei secondi piatti. Tuttavia bisogna fare attenzione al consumo di insaccati che, a causa della loro composizione più ricca in grassi, possono interferire con il bilancio dei lipidi ematici e contribuire all'innalzamento dei livelli ematici di colesterolo. I salumi, inoltre, per la loro conservazione richiedono un trattamento con il sale che aumenta il loro contenuto in sodio; questo fatto è importante per tutti perché abbiamo abitudini alimentari che apportano circa 10 volte il fabbisogno di sodio per il nostro organismo, ma vale soprattutto per chi soffre di ipertensione arteriosa.

# Salumi

## QB = QUANTITÀ BENESSERE

La porzione di riferimento (QB) corrisponde a 50 g pari a circa 3 fette di prosciutto o 6-7 fettine di salame tipo Milano.

Se ne consiglia un consumo fino a 3 QB settimanali, quindi non tutti i giorni!



# Legumi

La qualità proteica, basata sul contenuto in aminoacidi, è discreta. I legumi sono, infatti, gli alimenti vegetali a più alto contenuto proteico, contenendone circa il 20% (il doppio dei cereali e una quantità analoga a quella della carne anche se di valore biologico inferiore). Allo stato secco hanno un elevato contenuto di carboidrati, costituito prevalentemente da amido. Il valore calorico, quindi, è elevato, rendendo questi alimenti anche una buona fonte di energia. I grassi dei legumi contengono una discreta quantità di acidi grassi essenziali e pertanto sono soggetti ad irrancidimento. Elevato è il contenuto in fibra, sia “insolubile” capace di regolare il transito intestinale, che “solubile” o “formante gel”. I legumi sono importanti anche come fonti di vitamine del gruppo B (B1 e B2), niacina e folati. Inoltre, forniscono sali minerali, contenendo discrete quantità di ferro, zinco e calcio.

# Legumi

**QB = QUANTITÀ BENESSERE**

Una porzione di riferimento (QB) di legumi corrisponde a circa 30g (secchi) o a 100g (freschi); si consiglia il consumo di 2 QB a settimana



# Pesce e crostacei

La carne del pesce è molto digeribile in quanto le fibre muscolari sono corte e sfaldabili, perché prive di collagene, e quindi facilmente masticabili. I pesci contengono proteine di elevato valore biologico, quantità variabili di grassi, tra i quali quelli essenziali, e trascurabili quantità di carboidrati. Nei pesci il contenuto in proteine varia dall'1% al 20 %, mentre nei crostacei e molluschi dal 9% al 16 %. Nei grassi dei pesci sono presenti gli acidi grassi polinsaturi, che appartengono alla categoria degli acidi grassi essenziali. La famiglia degli acidi grassi omega-3 è ritenuta benefica nella prevenzione delle malattie cardiovascolari. Il contenuto di colesterolo è di circa 50 mg % nei pesci, mentre arriva a valori di 150 mg % nei crostacei. Il pesce rappresenta un'ottima fonte di iodio, calcio, fosforo, rame, magnesio, ferro, selenio e sodio. Il contenuto di vitamine è consistente per le vitamine B1, B2, B12 e PP, ma il pesce è un importante e quasi esclusivo vettore di vitamine A e D presenti come tali nel fegato (olio di fegato di merluzzo).

# Pesce e crostacei

**QB = QUANTITÀ BENESSERE**

La porzione di riferimento (QB) è pari a 150 g e se ne raccomanda un consumo settimanale di almeno 2 QB.



# Uova

Le proteine delle uova sono di alto valore biologico, tanto che per anni la composizione proteica dell'uovo è stato il riferimento per valutare la qualità delle proteine degli altri alimenti. Grazie al loro indice di sazietà elevato ed al loro basso apporto di calorie sono indicate nei regimi ipocalorici. La completa assenza di basi puriniche le rende particolarmente adatte nell'alimentazione dell'iperuricemico, mentre sono da ridurre, ma non da eliminare, in caso di ipercolesterolemia.



# Uova

**QB = QUANTITÀ BENESSERE**

La porzione di riferimento (QB) è pari ad un uovo; nell'arco della settimana si consiglia di consumare al massimo 2 QB.



# Carne

In una adeguata alimentazione, il consumo di carni è fondamentale perché contribuisce all'apporto di proteine di elevata qualità, il cui contenuto varia da 15g a 22 g/100g secondo il tipo di carne e di taglio. Circa il 40% delle proteine della carne è costituito da aminoacidi essenziali per l'organismo umano. Il contenuto in grassi è compreso tra il 2% ed il 30%. I grassi sono prevalentemente saturi, monoinsaturi e pochi polinsaturi. Sono presenti, inoltre, le vitamine del gruppo B, in particolare la B12 il cui apporto è assicurato per il 50% del fabbisogno solo con il consumo di carni e fegato, la niacina e minerali quali ferro, zinco, rame. Particolare importanza assume il contenuto in ferro-eme, la forma chimica assorbita in quantità maggiore rispetto al ferro proveniente dagli alimenti vegetali. Le carni contribuiscono in modo sostanziale anche al fabbisogno di selenio, rame e zinco, in quanto questi minerali nelle carni sono più biodisponibili rispetto ai vegetali. Nella scelta della carne alternare le carni rosse (bovino, suino magro) a quelle bianche (pollame, vitello) ed evitare di consumare frequentemente alcune tipologie che contengono considerevoli quantità di colesterolo (frattaglie).

# Carne

## QB = QUANTITÀ BENESSERE

La porzione di riferimento (QB) è di 100 g di carne (a crudo).

Si consiglia di consumare al massimo 5 QB alla settimana, quindi non tutti i giorni



# Olio

L'olio extra vergine di oliva non è solo un condimento, ma è considerato un alimento che, oltre a trigliceridi, acidi grassi essenziali e vitamina E, comprende polifenoli e fitosteroli che esplicano azioni protettive per il nostro organismo. I grassi sono costituiti per il 70% dall'acido oleico, acido grasso monoinsaturo che stimola la secrezione biliare favorendo la digeribilità dell'olio; per il 10-15% circa da acidi grassi essenziali linoleico e linolenico (questi acidi grassi sono essenziali in quanto non vengono sintetizzati dall'organismo) e per il restante 10-15% da altri acidi grassi saturi. Le componenti minori dell'olio extra vergine di oliva sono la clorofilla, i polifenoli, i carotenoidi, i fitosteroli ed i tocoferoli (vitamina E); è questa la frazione responsabile delle proprietà organolettiche, cioè del gusto e dell'aroma, che conferiscono all'olio di oliva una appetibilità del tutto particolare a confronto degli altri oli vegetali. Polifenoli, carotenoidi e tocoferoli svolgono anche una funzione protettiva degli acidi grassi insaturi nei confronti degli agenti ossidanti



# Olio

## QB = QUANTITÀ BENESSERE



La porzione di riferimento (QB) è pari a 10 g e sono consigliati 2-3 QB al giorno, con un consumo settimanale di 20 QB.

# Burro

Il grasso è costituito da acidi grassi a catena corta e media, per tale motivo il burro ha un basso punto di fusione e viene digerito facilmente a crudo. Contiene il 18% di acqua, 82% grassi, 250 mg/100g di colesterolo. È ricco di vit.A.



# Burro

**QB = QUANTITÀ BENESSERE**

La porzione di riferimento (QB) è pari a 10 g e si consiglia un consumo settimanale pari a 5 QB, quindi non tutti i giorni.



# Latte

Il latte è composto per l'87% di acqua in cui sono dispersi proteine (3,3%) di alto valore biologico, grassi (3,6%) in prevalenza saturi a catena corta e facilmente digeribili, zuccheri (4,9%) rappresentati soprattutto dal lattosio, costituito da galattosio e glucosio. Le vitamine presenti nel latte in quantità consistenti sono vit.A e caroteni tra le liposolubili e la B1, B2, la vit. B12 e l'acido pantotenico, tra le idrosolubili. Tra i minerali particolare importanza assume il calcio, di cui il latte è la fonte principale (120 mg/100g) per la nutrizione umana, in quanto presente in una forma che è facilmente assorbita dall'organismo.



# Latte

## **QB = QUANTITÀ BENESSERE**

La porzione di riferimento (QB) è 125 ml, pari ad un bicchiere di latte. Si consiglia ogni giorno di consumare 2 QB di latte o 1 QB di latte ed 1 QB di yogurt. Nella settimana, un massimo di 14 QB tra latte e yogurt.



# Yogurt

Lo yogurt, come il latte, è un alimento di alto valore nutrizionale, ma può essere più digeribile per chi è intollerante al lattosio (lo zucchero che caratterizza il latte) per la presenza di lattasi batterica. In pratica è la stessa flora batterica presente nello yogurt che metabolizza il lattosio evitando così i disturbi che lamentano gli intolleranti e questa flora di lattobacilli viventi esplica effetti favorevoli non solo sulle caratteristiche organolettiche dell'alimento ma anche nel nostro intestino (effetto probiotico). I metaboliti prodotti dai batteri lattici favoriscono la biodisponibilità di sostanze minerali, in particolare di calcio e fosforo.



# Yogurt

## QB = QUANTITÀ BENESSERE

La porzione di riferimento (QB) sono 125 grammi, pari a un vasetto di yogurt. Si consiglia ogni giorno di consumare 1 QB di yogurt ed 1 QB di latte. Nella settimana, un massimo di 14 QB tra yogurt e latte.



# Formaggi

I formaggi freschi contengono una maggiore percentuale di acqua e quindi hanno una minor quantità di nutrienti rispetto a quelli stagionati. Le proteine dei formaggi hanno un elevato valore biologico al pari delle proteine di altri alimenti di origine animale; insignificante il contenuto in carboidrati. Il contenuto in grassi varia da circa il 18% nei formaggi freschi fino al 36% dei formaggi stagionati; i grassi dei formaggi contengono acidi grassi saturi a catena corta responsabili dell'aroma e del sapore tipico di ciascun formaggio. Di particolare interesse è il contenuto in calcio presente in una forma altamente biodisponibile che contribuisce in modo rilevante a soddisfare il fabbisogno del nostro organismo. Elevato è anche il contenuto di sodio che viene utilizzato, sotto forma di sale, nella preparazione dei formaggi. Le vitamine del gruppo B sono presenti in piccole quantità, mentre buona è la quantità di vitamina A.



# Formaggi

## QB = QUANTITÀ BENESSERE

La porzione di riferimento (QB) corrisponde a 50 grammi di formaggio stagionato e 100 grammi per il formaggio fresco. Ogni settimana si consiglia di consumare al massimo 4 QB.



# Vino

Il vino è un prodotto complesso, contenente numerosi composti (se ne conoscono più di 400), tra i quali il più abbondante è l'etanolo, molti dei quali vantano particolari funzioni fisiologiche e sono responsabili dell'aroma e del sapore di questa bevanda. Recentemente i polifenoli ed altre sostanze non nutrienti contenute nel vino (flavonoidi, tannini, stilbeni, catechine e antocianidine) sono state oggetto di studio per il loro potere antiossidante. L'effetto protettivo del vino è efficace solo se la dose di alcol non supera i 40 grammi al giorno per gli uomini (circa tre bicchieri) ed i 30 grammi per le donne (intorno ai 2 bicchieri) da bere durante i pasti. Il vino non è da sottovalutare dal punto di vista dell'apporto calorico

# Vino

## QB = QUANTITÀ BENESSERE

La porzione di riferimento (QB) è pari a 100 ml e se ne consiglia un consumo tra vino e birra di circa 1 QB al giorno con un massimo settimanale di 7 QB. Quindi un bicchiere di vino al giorno è concesso purché bevuto durante il pasto.



# Birra

La moderna preferenza per birre completamente chiarificate, ha contribuito al minor apporto nutritivo della birra rispetto al passato. La birra fornisce comunque piccole quantità di fosforo, magnesio, vitamina B2 e B6 e niacina.



# Birra

## QB = QUANTITÀ BENESSERE

La porzione di riferimento (QB) è pari a 330 ml e se ne consiglia un consumo tra vino e birra di circa 1 QB al giorno con un massimo settimanale di 7 QB. Anche il consumo di birra è consigliato durante i

pasti.



# Dolci - zucchero

Lo zucchero, o saccarosio, è un disaccaride costituito da una molecola di glucosio ed una di fruttosio e rappresenta il carburante migliore per le cellule del muscolo e del cervello. Lo zucchero può derivare anche dai dolci, miele, gelato.



# Dolci - zucchero



## QB = QUANTITÀ BENESSERE

La porzione di riferimento (QB) per zucchero è di 5 g, pari ad un cucchiaino da caffè. Si consiglia un consumo di 3 QB al giorno e nella settimana è bene non superare 21 QB tra zucchero e miele. Nel conteggio della porzione giornaliera occorre tenere presente che lo zucchero viene assunto non solo tal quale nelle bevande, ma anche come componente di numerosi altri alimenti: biscotti, prodotti di pasticceria, yogurt, caramelle, bibite, gelato.

# Dolci - miele

Il miele è composto da glucosio e fruttosio in una percentuale del 31% e del 38% rispettivamente. Contiene il 20% di acqua ed in minori quantità altri due zuccheri, il maltosio (7%) e il saccarosio (1-2%) e piccolissime quantità di proteine, sali minerali ed oligoelementi, vitamine, enzimi, aromi, pollini, sostanze antibatteriche, ecc.



# Dolci - miele

**QB = QUANTITÀ BENESSERE**

La porzione di riferimento (QB) per il miele è come quella dello zucchero pari a 5 g. Si consiglia un consumo di 3 QB al giorno tra zucchero e miele e nella settimana è bene non superare 21 QB



# Dolci - biscotti

I biscotti, composti da più ingredienti, hanno una composizione in nutrienti ed un valore energetico estremamente variabili.

Particolarmente importante è il contenuto in amido ed in zuccheri semplici, mentre è molto variabile il contenuto in grassi che aumenta con le farciture. Trascurabile il contenuto di vitamine e minerali. Sul mercato sono presenti biscotti specifici per particolari esigenze, come ad esempio per i celiaci, ottenuti utilizzando farine di mais o di riso.

# Dolci - biscotti

**QB = QUANTITÀ BENESSERE**

La porzione di riferimento (QB) è pari a 20 g e se ne consiglia un consumo giornaliero pari ad 1 QB, con un massimo settimanale di 7 QB.



# Acqua

L'acqua è il costituente essenziale dell'organismo umano ed è indispensabile per lo svolgimento di tutti i processi fisiologici e reazioni biochimiche. È necessario, quindi, che l'organismo mantenga l'equilibrio idrico tra quantità di liquidi introdotti ed uscita. A tal fine, l'organismo mette in atto il meccanismo della sete che regola l'acqua da ingerire ed il meccanismo di riassorbimento dell'acqua nei reni che ne regola l'eliminazione. Il senso della sete va sempre assecondato. Una quota di acqua introdotta (600-800 ml) proviene dagli alimenti dove è presente in quantità diverse: frutta, ortaggi, verdura e latte sono costituiti per oltre l'85% di acqua; carne, pesce, uova, formaggi freschi ne contengono il 50-80%; pane e pizza sono costituiti per il 20-40% di acqua; pasta e riso cotti ne contengono il 60- 65%. Infine, biscotti, fette biscottate, farina e frutta secca ne contengono meno del 10%.



# Acqua

L'equilibrio idrico deve essere mantenuto bevendo essenzialmente acqua, tanto quella del rubinetto (che è acqua sicura e controllata) quanto quella imbottigliata. Durante e dopo l'attività fisica è necessario reintegrare tempestivamente le perdite dovute alla sudorazione, ricorrendo prevalentemente all'acqua. Il fabbisogno di acqua varia da individuo a individuo e dipende dalla composizione della dieta, dal clima e dall'attività fisica. La quantità consigliata è pari a circa 1,2 litri al giorno, cioè 6-8 bicchieri, da consumare sia durante i pasti che durante la giornata.



# CONCLUSIONI

- Valutare sempre la qualità dei prodotti
- Fare attività fisica
- Avere uno stile di vita sano
- Creare una alleanza tra Consumatori, Produttori, Supermercati, Negozi Alimentari, Ristoratori ed Esperti in Scienza dell'Alimentazione

