

LA PIRAMIDE ALIMENTARE

Dott.ssa Strona Elisa
Dietista



fppt.com

Alimentazione e malattie

- Diabete e sindrome metabolica
- Dislipidemie, aterosclerosi e malattie cardiovascolari
- Obesità e sovrappeso
- Tumori
- Patologie infiammatorie croniche
- Squilibri ormonali
- Osteoporosi e disturbi osteoarticolari



fppt.com

Obesità e patologie




AIRC
Rendiamo il cancro sempre più curabile.

UNO STILE DI VITA
ANTI CANCRO
COMINCIA A TAVOLA

Le cattive abitudini alimentari sono responsabili di circa
3 tumori su 10.

La migliore prevenzione è una corretta informazione.

fppt.com

Mangiare o nutrirsi?




fppt.com

NUTRIZIONE

Per prevenire i disturbi cardiovascolari non servono integratori alimentari ma una dieta equilibrata

[s]
il 7 marzo 2014 - Commenti disabilitati

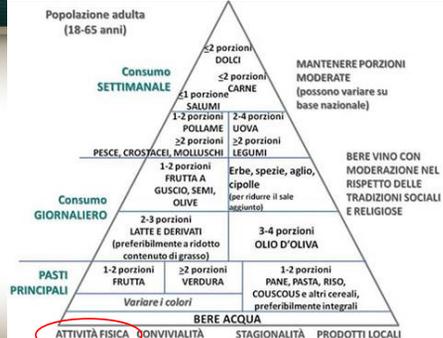
Per prevenire i disturbi cardiovascolari non ci sono sufficienti prove scientifiche che attribuiscono un ruolo agli integratori alimentari a base di vitamine e minerali. Per la maggior parte delle persone, il modo migliore di assumere sostanze nutritive essenziali è adottare una dieta equilibrata. Un'alimentazione ricca di frutta, verdura, cereali integrali, [...]



fppt.com

Corretta alimentazione

Popolazione adulta (18-65 anni)



Consumo SETTIMANALE

- ≤2 porzioni DOLCI
- ≤2 porzioni CARNE
- ≤1 porzione SALUMI
- 1-2 porzioni POLLAME
- 2-4 porzioni UOVA
- 2-3 porzioni PESCE, CROSTACEI, MOLLUSCHI
- 2-3 porzioni LEGUMI

Consumo GIORNALIERO

- 1-2 porzioni FRUTTA A GUSCIO, SEMI, OLIVE
- Erbe, spezie, aglio, cipolle (per ridurre il sale aggiunto)
- 2-3 porzioni LATTE E DERIVATI (preferibilmente a ridotto contenuto di grasso)
- 3-4 porzioni OLIO D'OLIVA

PASTI PRINCIPALI

- 1-2 porzioni FRUTTA
- 2-3 porzioni VERDURA
- 1-2 porzioni PANE, PASTA, RISO, COUSCOUS e altri cereali, preferibilmente integrali

ATTIVITÀ FISICA (circled in red)

BERE ACQUA

MANTENERE PORZIONI MODERATE (possono variare su base nazionale)

BERE VINO CON MODERAZIONE NEL RISPETTO DELLE TRADIZIONI SOCIALI E RELIGIOSE

STAGIONALITÀ PRODOTTI LOCALI

fppt.com

Comportamenti

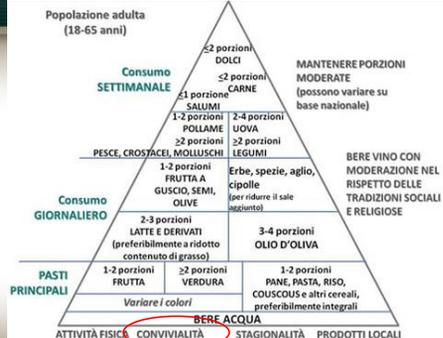
- VITA NON SEDENTARIA
- 10.000 passi
- Cammina (o vai in bicicletta o nuota o balla o fai giardinaggio) almeno 30 minuti al giorno;
- Usa le scale invece dell'ascensore
- Scendere una fermata prima con il bus
- ...



fppt.com

Corretta alimentazione

Popolazione adulta (18-65 anni)



Consumo SETTIMANALE

- ≤2 porzioni DOLCI
- ≤2 porzioni CARNE
- ≤1 porzione SALUMI
- 1-2 porzioni POLLAME
- 2-4 porzioni UOVA
- 2-3 porzioni PESCE, CROSTACEI, MOLLUSCHI
- 2-3 porzioni LEGUMI

Consumo GIORNALIERO

- 1-2 porzioni FRUTTA A GUSCIO, SEMI, OLIVE
- Erbe, spezie, aglio, cipolle (per ridurre il sale aggiunto)
- 2-3 porzioni LATTE E DERIVATI (preferibilmente a ridotto contenuto di grasso)
- 3-4 porzioni OLIO D'OLIVA

PASTI PRINCIPALI

- 1-2 porzioni FRUTTA
- 2-3 porzioni VERDURA
- 1-2 porzioni PANE, PASTA, RISO, COUSCOUS e altri cereali, preferibilmente integrali

ATTIVITÀ FISICA (circled in red)

BERE ACQUA

MANTENERE PORZIONI MODERATE (possono variare su base nazionale)

BERE VINO CON MODERAZIONE NEL RISPETTO DELLE TRADIZIONI SOCIALI E RELIGIOSE

STAGIONALITÀ PRODOTTI LOCALI

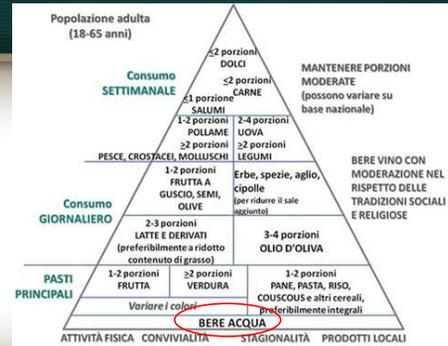
fppt.com

Quando mangiamo?

- Per noia
- Per rabbia
- Per solitudine
- Per tristezza
- In compagnia



fppt.com



fppt.com

Ingredienti: acqua, zucchero, anidride carbonica, colorante E 150d, acidificante acido fosforico, aromi naturali, aromi (inclusa caffeina)



fppt.com

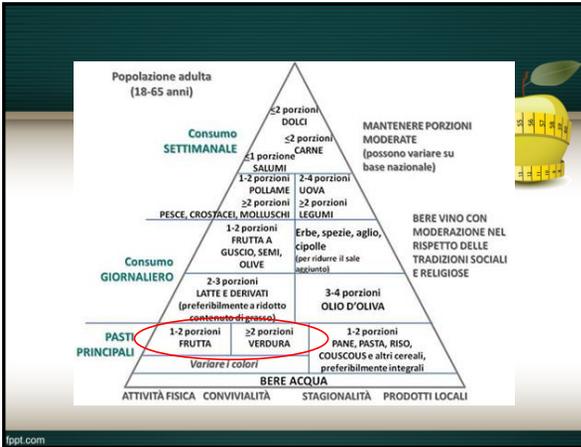
Succhi di frutta

Succo di mela 100%

Acqua, purea di mela 20%, succo concentrato di mela, acido citrico, pectina, vitamina C, B-carotene, blu brillante FCF, aromi



fppt.com



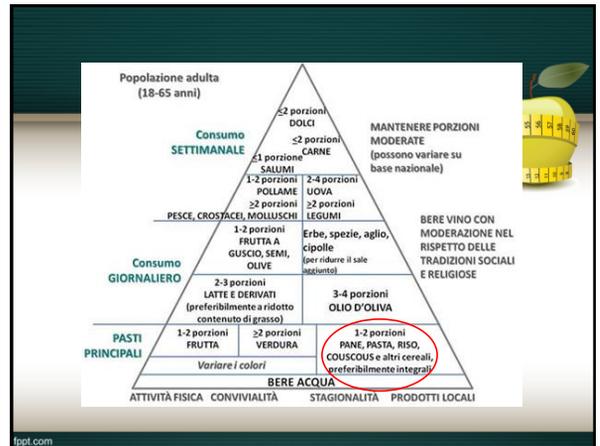
Frutta & Verdura

Apporto di fibre che:

- Facilitano lo svuotamento gastrico
- Integrità strutturale mucosa intestinale
- Danno senso di sazietà precoce
- Prevenzione obesità



Blu melanzane, radicchio, fichi, frutti di bosco (lamponi, mirtilli, more, ribes), prugne, uva nera	Viola	Verde asparagi, agretti, basilico, bieta, broccoli, cavoli, carciofi, cetrioli, cicoria, lattuga, rucola, prezzemolo, spinaci, rucchine, uva bianca, kiwi	Bianco aglio, cavolfiore, cipolla, finocchio, funghi, mele, pere, porri, sedano	Giallo arance, limoni, mandarini, pompelmi, melone, liti, albicocche, pesche, nespole, carote, peperoni, zucca, mais	Arancio	Rosso pomodori, rape, ravanelli, peperoni, barbabietole, anguria, arance rosse, ciliegie, fragole
						



Ingredienti: Yogurt parzialmente scremato, preparazione aromatizzata 17% (acqua, sali di calcio dell'acido citrico, addensanti: E1422, E412; colorante: caramello; aromi, edulcorante: sucralosio; vitamina D), zucchero.

E IL CAFFÈ ??



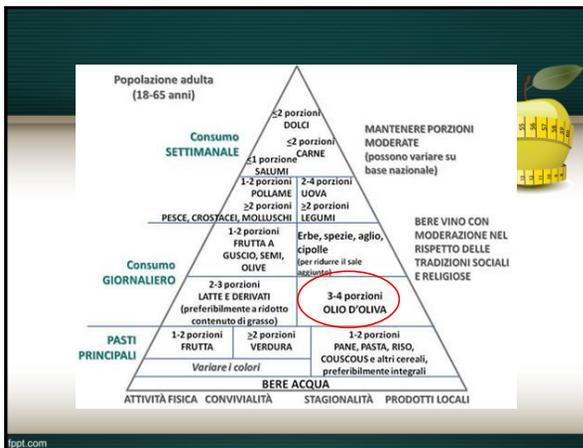
fppt.com

Latti vegetali

- Soia
- Riso

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI (100ML)		INFORMAZIONI NUTRIZIONALI (100ML)	
energia	170kJ / 40kcal	energia	206kJ / 49kcal
grassi	1.8g	grassi	1g
di cui saturi	0.3g	di cui saturi	0.1g
carboidrati	2.8g	carboidrati	9.8g
di cui zuccheri	2.8g	di cui zuccheri	6.7g
fibre	0.0g	fibre	0.0g
proteine	3.0g	proteine	0.2g
sale	0.08g	sale	0.10g
vitamine		vitamine	
vitamina D	0.75µg15%*	vitamina D	0.75µg15%*
vitamina B2	0.21mg15%*	vitamina B2	0.21mg15%*

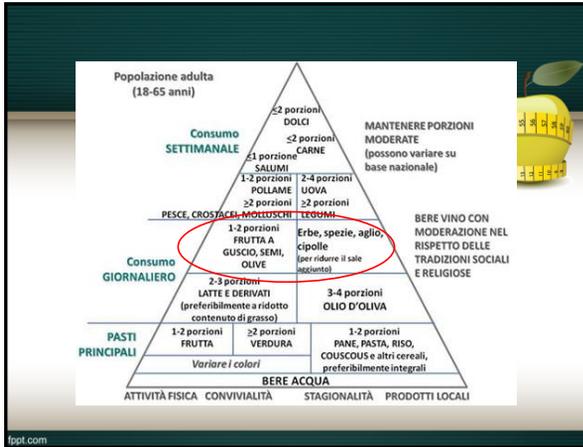
fppt.com



Quale grasso?

Su 100 grammi	Lipidi tot [gr]	Saturi	Polinsaturi	Colesterolo
BURRO	83	49	3	250
LARDO	99	34	29	95
MARGARINA	84	26	18	0
OLIO DI COCCO	100	87	2	0
OLIO DI PALMA	100	47	13	0
OLIO DI OLIVA	100	16	9	0
OLIO DI ARACHIDE	100	19	28	0
OLIO DI MAIS	100	15	50	0
OLIO DI SOIA	100	14	59	0

fppt.com



Frutta a guscio, semi, olive

- Noci, nocchie, mandorle, anacardi, pistacchi, ecc
- Semi di lino, di sesamo, di zucca, di girasole, ecc
- Olive nere e verdi

Erbe e spezie

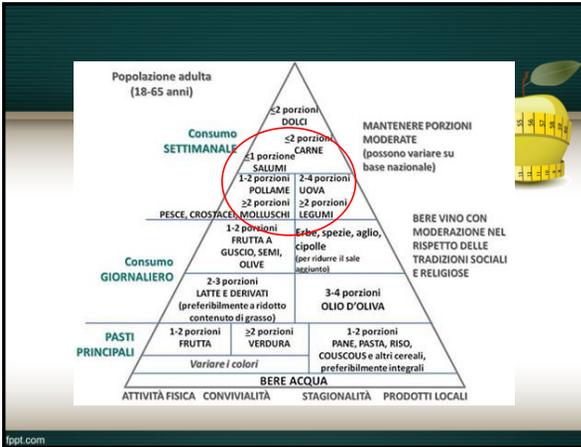
- Basilico
- Prezzemolo
- Salvia
- Timo
- Rosmarino
- Erba cipollina
- Maggiorana
- Pepe
- Peperoncino
- Curry
- Curcuma
- Cumino
- Coriandolo
- Zenzero
- Cannella



fppt.com

I consumi

- In Italia il consumo medio di sale pro-capite è di circa 10-15 grammi giornalieri.
- Il consumo di sale consigliato dall'organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) è < di 5 grammi (cioè < di 2 grammi di sodio)



Rotazione dei secondi piatti

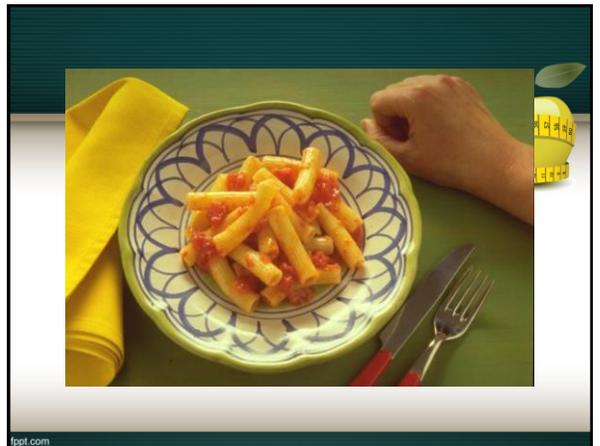
I LARN consigliano nell'arco della settimana (tra pranzo e cena) le seguenti frequenze di consumo:

- 3-4 porzioni di carne
- 2-3 porzioni di pesce
- 2 porzioni di formaggio
- 2 porzioni di uova
- 1 porzione di salumi
- 2 porzioni di legumi

Vegetariani e vegani

- Tofu
- Seitan
- Muscolo di grano
- Mopur
- Tempeh





Esempi di porzioni



Grazie per l'attenzione!

