

Buccinasco 25 marzo 2023

Concetti Base per una Sana Alimentazione



Dott.ssa Paola Lanzi
Medico, Specialista in Scienza dell'Alimentazione
SD Servizio Dietetica e Nutrizione Clinica
ASST Santi Paolo e Carlo Milano

La **NUTRIZIONE** è una delle funzioni fondamentali per la vita di ogni organismo vivente.

L'uomo attua questa funzione attraverso l'**alimentazione** che comporta **l'assunzione di cibi o alimenti**

Gli alimenti contengono dei **principi nutritivi indispensabili** dal punto di vista **biologico**.

La scelta e loro preparazione comportano anche **importanti significati** dal punto di vista **sociale, culturale, economico, religioso, emotivo, simbolico**

L'alimentazione come cura fa parte della pratica millenaria delle umanità di tutte le latitudini

Una alimentazione «corretta» non serve solo per **prevenire ma anche per curare** molte malattie croniche di tipo metabolico-degenerativo (dislipidemia, diabete, obesità, insufficienza renale, epatica, ecc)

"Se fossimo in grado di fornire a ciascuno la giusta dose di nutrimento ed esercizio fisico, né in difetto né in eccesso, avremmo trovato la strada per la salute"

(Ippocrate, 460-370 a.C.)

**Stretto nesso tra l'alimentazione e salute
caposaldo del pensiero e della pratica medica**

in molte culture,
ancora prima dell'avvento della medicina e della
farmacoterapia.

Prevenzione: le prospettive



Nutrirsi adeguatamente —————> equilibrio organico



BENESSERE

Nutrirsi NON adeguatamente...

—————> **MALNUTRIZIONE**



QUALI - QUANTITATIVA



PER ECCESSO



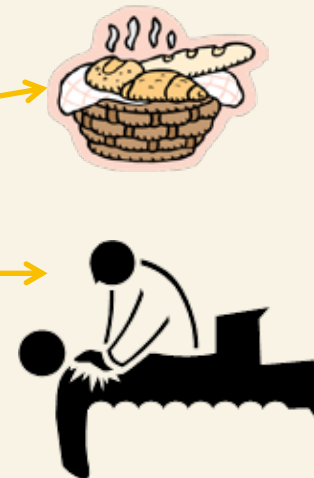
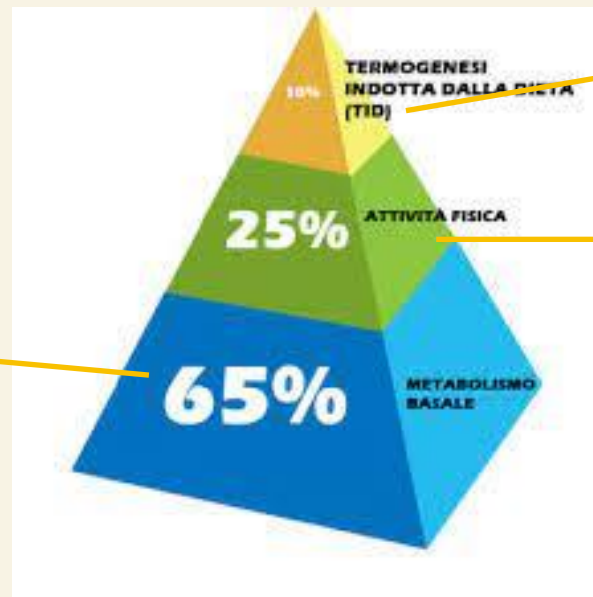
PER DIFETTO



FABBISOGNO ENERGETICO

quantità di energia necessaria all'organismo

- ◆ per sostenere il metabolismo basale o di riposo
- ◆ per il consumo energetico per l'attività fisica

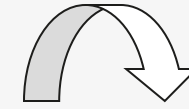


BILANCIO ENERGETICO

Introiti
alimentari

IN

OUT



DISPENDIO ENERGETICO
TOTALE



=
Dispendio
energetico
a riposo – REE
+
Dispendio
energetico
per l'attività

OUT

IN

Nell'obesità

DISPENDIO ENERGETICO IN DIFFERENTI ATTIVITA' LAVORATIVE PER UOMINI E DONNE DI RIFERIMENTO

ATTIVITA' LIEVI

(Sarto, calzolaio, impiegato, commesso di negozio)

Uomini: 120-299 Kcal/h

Donne: 90-209 Kcal/h



ATTIVITA' MODERATE

(Muratore, piastrellista, casalinga)

Uomini: 300-449 Kcal/h

Donne: 210-329 Kcal/h

ATTIVITA' PESANTI

(Agricoltore, metalmeccanico, minatore)

Uomini: 450-749 Kcal/h

Donne: 330-569 Kcal/h



DISPENDIO ENERGETICO IN DIFFERENTI ATTIVITA' RICREATIVE/SPORTIVE IN UOMINI E DONNE DI RIFERIMENTO

SEDENTARIE

(Suonare strumenti musicali)

Uomini: fino a 150 Kcal/h

Donne: fino a 120 Kcal/h



LIEVI

(biliardo, golf, tennis da tavolo)

Uomini: 150-300 Kcal/h

Donne: 120-240 Kcal/h

MODERATE

(Ciclismo, ginnastica, nuoto, sci)

Uomini: 300-450 Kcal/h

Donne: 240-360 Kcal/h



PESANTI

(atletica, calcio, ascensioni in montagna)

Uomini: oltre 450 Kcal/h

Donne: oltre 360 Kcal/h

I NUTRIENTI

Quando **mangiamo** introduciamo **CIBI**

ma
utilizziamo **nutrienti**



Alimenti



nutrienti

(proteine, carboidrati, lipidi, vitamine, sali minerali, acqua)

da introdurre in **quantità equilibrate**,
in funzione degli effettivi
fabbisogni individuali

Introduciamo **alimenti**
ma
utilizziamo **nutrienti**

MACRONUTRIENTI



Proteine
Carboidrati
Lipidi
Acqua

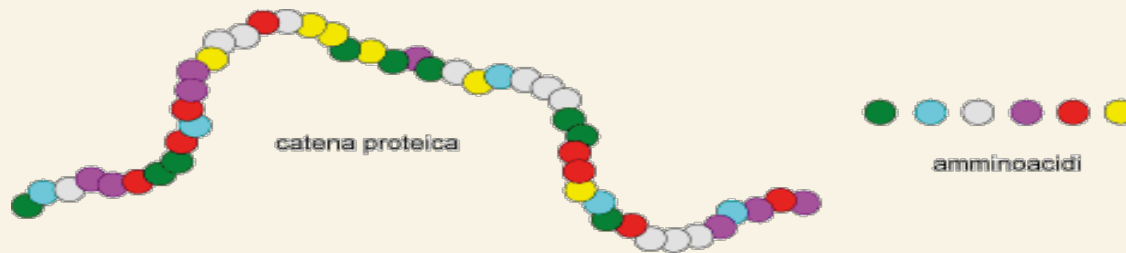
MICRONUTRIENTI



Vitamine
Sali minerali



PROTEINE



Composte da tanti mattoni → AMINOACIDI
uniti in catene

Presenti principalmente in:

- Carne
- Pesce
- Formaggi
- Uova
- Affettati
- Legumi



ma anche in:

- Cereali



PROTEINE

Funzione PLASTICA

- Componenti e fattori di accrescimento del tessuto muscolare
- Per la sintesi di ormoni-enzimi-anticorpi

Funzione ENERGETICA

Forniscono energia

4
kcal/g



PROTEINE

Qualità

- di origine **animale** (più complete in aminoacidi e meglio utilizzabili dal nostro organismo)
- di origine **vegetale** (per esempio nei legumi ma anche nei cereali)



Alimenti vegetali

Legumi: **proteine a medio valore biologico**,

Cereali: **proteine a basso valore biologico**

se consumate insieme → **proteine di buona qualità**



Legumi:

Soia e derivati

Lenticchie

Fagioli

Ceci

Piselli-Fave

Cereali e derivati

Riso

Grano saraceno

Kamut

Segale

Farro

Miglio

Grano

bulgur

PROTEINE



“piatti unici” della tradizione
(pasta e fagioli, riso e piselli, pasta e ceci)
si migliora la qualità proteica
del piatto vegetale

Introduciamo **alimenti**
ma
utilizziamo **nutrienti**

MACRONUTRIENTI



Proteine

Carboidрати

Lipidi

Acqua

MICRONUTRIENTI



Vitamine

Sali minerali



CARBOIDRATI

Sono la componente principale della razione alimentare

Si dividono in:

- **Complessi AMIDI**
- **Semplici ZUCCHERI**



Fonte energetica di pronta utilizzazione

Se in eccesso



Si trasformano in Grassi che si accumulano nell'organismo (tessuto adiposo)

4
kcal/g

= 55-60 % delle calorie totali della razione alimentare

Introduciamo **alimenti**
ma
utilizziamo **nutrienti**

MACRONUTRIENTI



Proteine
Carboidrati
Lipidi
Acqua

MICRONUTRIENTI



Vitamine
Sali minerali



LIPIDI

o Grassi

Condimenti (aggiunti):

- ⌘ Olio
- ⌘ Burro
- ⌘ Strutto
- ⌘ Lardo
- ⌘ Panna



Maggiormente contenuti in:

- ◆ Insaccati/Carni
- ◆ Pesci grassi
- ◆ Formaggi
- ◆ Frutta secca
- ◆ Dolci



Grassi o lipidi

9
kcal/g

1. Apporto Energetico: 9 Kcal / gr
2. Apporto di vitamine liposolubili, di A grassi essenziali
3. Effetto organolettico → gli aromi veicolati dai grassi
4. Effetto Sazietà → prolungano il tempo dello svuotamento gastrico
5. Grassi saturi e insaturi → grassi cattivi vs grassi buoni

FONTI ALIMENTARI DI GRASSI MONOINSATURI E POLINSATURI



Olio extravergine d'oliva



Frutta a guscio
Noci, nocciole, mandorle, pistacchi, arachidi, anacardi, pinoli



Oli di semi
Oli spremuti a freddo di girasole, mais, arachide, lino, sesamo



Semi
Lino, zucca, girasole, sesamo, papavero



Pesce grasso
Meglio se di piccola taglia, come sardine e sgombri, o di taglia media come salmone.

Per una buona salute cardiovascolare:

aumenta il consumo di grassi mono e polinsaturi

limita il consumo di grassi saturi

Burro



Panna

Panna montata, creme e gelati a base di panna, salse da cucina



Formaggi

Soprattutto formaggi stagionati con un contenuto di grassi > 25%



Salumi e insaccati

Salami, prosciutti, salsicce, bresaola, pancetta, lardo



Carni grasse

Tagli grassi di manzo, maiale e agnello, grasso del pollo



FONTI ALIMENTARI DI GRASSI SATURI

Introduciamo **alimenti**
ma
utilizziamo **nutrienti**

MACRONUTRIENTI



Proteine
Carboidrati
Lipidi

MICRONUTRIENTI



Acqua

Vitamine
Sali minerali



ACQUA

E' presente nelle bevande e nei cibi
(specialmente verdura e frutta)

E' essenziale per le funzioni vitali



Quantità

circa 1,5/2 litri
di liquidi al
giorno

**circa 60 % del peso corporeo
nell'adulto
più del 70 % nel bambino**

ACQUA

E' presente in tutte le reazioni chimiche dell' organismo



Funzione TRASPORTO

Delle scorie e dei nutrienti

Funzione IDRATAZIONE

Della pelle e delle mucose

Funzione REGOLAZIONE

ACQUA

CATEGORIE DI ACQUE MINERALI

per quantità di sali minerali (Residuo Fisso: mg/L)

CATEGORIE	RESIDUO FISSO
Acque minimamente mineralizzate	Meno di 50 mg/L
Acque oligominerali	50-500 mg/L
Acque minerali (medio-minerali)	500-1500 mg/L
Acque fortemente mineralizzate	Più di 1500 mg/L

ACQUA

**CALCIO, MAGNESIO E RESIDUO FISSO
IN ACQUE IN BOTTIGLIA RICCHE DI MINERALI
(mg/L)**

	Calcio	Magnesio	Residuo
Ferrarelle	360.0	20.0	1290
Sangemini	325.1	15.2	995
Lete	314.0	14.5	840
Santagata	300.0	20.0	1070
Uliveto	190.1	33.5	850
S. Pellegrino	185.6	52.5	952



COMUNE DI BUCCINASCO

VALORI DI LEGGE
ACQUA POTABILE

PARAMETRI	Valori (min/max)*	DL gs 3 1/2001
Ammonio (NH ₄ ⁺) [mg/l]	<0,10 - <0,10	0,5
Arsenico (As _{tot}) [µg/l]	<1-1	10
Bicarbonato (HCO ₃ ⁻)	186-299	Non previsto
Calcio (Ca ²⁺) [mg/l]	43-72	Non previsto
Cloro residuo (Cl ₂)	n.d. - n.d.	Non previsto
Cloruri (Cl ⁻) [mg/l]	6-15	250
Conducibilità (µS/cm a 20°C)	289-460	2500
Durezza Totale [°f]	15-24	15-50
Fluoruri (F ⁻) [mg/l]	<0,50 - <0,50	1,5
Magnesio (Mg ²⁺) [mg/l]	10-15	Non previsto
Manganese (Mn _{tot}) [µg/l]	<1-2	50
Nitrati (NO ₃ ⁻) [mg/l]	9-20	50
Nitriti (NO ₂ ⁻) [mg/l]	<0,020 - <0,020	0,5
Potassio (K ⁺) [mg/l]	<1-1	Non previsto
Residuo secco a 180°C [mg/l]	218-331	1500
Sodio (Na ⁺) [mg/l]	6-10	200
Solfati (SO ₄ ²⁻) [mg/l]	13-37	250
pH	7,58-7,71	6,5-9,5

Batteriologicalmente Pura

AGGIORNATO IL 24/10/2014

L'acqua del rubinetto di Milano ha residuo tra 200 e 450 mg/l, quindi OLIGOMINERALE

Acque minimamente mineralizzate, quindi con il Residuo Fisso più basso

Acqua Lauretana – Residuo Fisso a 180 °C **14 mg/litro**

Acqua Sant'Anna (Sorgente Rebruant): Residuo Fisso a 180 °C **23.8 mg/litro**

Acqua S. Bernardo (Sorgente Rocciaviva): Residuo Fisso a 180 °C **34 mg/litro**

Acqua Fiuggi (Comune di Fiuggi – Frosinone) Residuo Fisso a 180 °C **145 mg/litro**

Tabella comparativa

Contenuto sodio

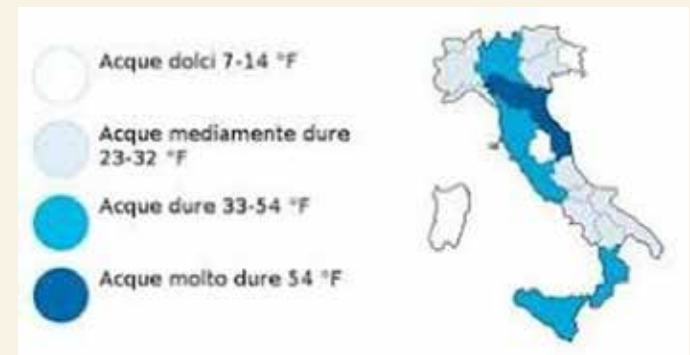
Acqua Lete, con i suoi 5 mg di sodio per litro, è l'Effervescente Naturale con il più basso contenuto di sodio prodotta in Italia.

MARCHIO	CATEGORIA	REGIONE	VALORE SODIO in mg/lit	FONTE DATI (*)	DATA ANALISI
Acetosella	Eff. nat.	Campania	88	Etichetta	28/12/2007
Acqua di Nepi	Eff. nat.	Lazio	31	Etichetta	23/10/2010
Claudia	Eff. nat.	Lazio	56	Etichetta	14/12/2010
Grazia	Eff. nat.	Umbria	10,2	Etichetta	07/05/2008
Egeria	Eff. nat.	Lazio	45,8	Etichetta	13/12/2007
Felicia	Eff. nat.	Basilicata	143,1	Analisi di laboratorio*	27/11/2012
Ferrarelle	Eff. nat.	Campania	50	Etichetta	22/02/2008
Fonte Margherita	Eff. nat.	Veneto	310	Sito aziendale	27/11/2012
Fonte Vivia	Eff. nat.	Lazio	32	Etichetta	23/10/2010
Gaudianello	Eff. nat.	Basilicata	133	Etichetta	30/03/2006
Hidria	Eff. nat.	Sicilia	119	Analisi di laboratorio*	27/11/2012
Italia	Eff. nat.	Basilicata	42,91	Etichetta	08/11/2011
Lete	Eff. nat.	Campania	5	Etichetta	18/01/2011
Sanfaustino	Eff. nat.	Umbria	20,2	Sito aziendale	27/11/2012
Sangemini	Eff. nat.	Umbria	19,8	Etichetta	23/05/2008
Santagata	Eff. nat.	Campania	49	Etichetta	28/05/2010
Sveva	Eff. nat.	Basilicata	185,5	Analisi di laboratorio*	27/11/2012
Telese	Eff. nat.	Campania	130	Etichetta	04/04/2010
Toka	Eff. nat.	Basilicata	410,2	Analisi di laboratorio*	27/11/2012
Uliveto	Eff. nat.	Toscana	74,4	Etichetta	20/04/2011

(*) Dati riportati sulle etichette dei prodotti in commercio e/o risultanti da analisi di laboratorio condotte da Sapienza Università di Roma - Dipartimento di Chimica in data 27/11/2012.

La durezza dell'acqua è un parametro che indica il contenuto di sali disciolti al suo interno, in particolare la quantità totale di sali di calcio (Ca) e magnesio (Mg) sotto forma di cloruro di calcio (CaCl_2), solfato di calcio (CaSO_4), cloruro di magnesio (MgCl_2) e solfato di magnesio (MgSO_4). Il contenuto di calcio e magnesio dell'acqua potabile è monitorato e mantenuto all'interno dei limiti di sicurezza e, in generale, non rappresenta un rischio per la salute, anzi: calcio e magnesio sono due minerali fondamentali per il nostro organismo

Esistono varie unità di misura per la durezza dell'acqua, ma la più utilizzata a livello mondiale, e in Italia, è quella in gradi francesi ($^\circ\text{F}$). Più il grado è alto, maggiore sarà la durezza dell'acqua.



- **acque dolci**, quando la durezza si attesta tra 7 $^\circ\text{F}$ a 14 $^\circ\text{F}$;
- **acque mediamente dure**, quando la durezza si attesta tra 14 $^\circ\text{F}$ e 22 $^\circ\text{F}$;
- **acque discretamente dure**, quando la durezza si attesta tra 22 $^\circ\text{F}$ a 32 $^\circ\text{F}$;
- **acque dure**, quando la durezza si attesta tra 32 $^\circ\text{F}$ e 54 $^\circ\text{F}$;
- oltre i 54 $^\circ\text{F}$ si parla di **acque molto dure**
- **acque molto dolci**, quando la durezza è inferiore a 7 $^\circ\text{F}$;

Introduciamo **alimenti**
ma
utilizziamo **nutrienti**

MACRONUTRIENTI



Proteine
Carboidrati
Lipidi
Acqua

MICRONUTRIENTI



Vitamine
Sali minerali



VITAMINE & SALI MINERALI



- ◆ Idrosolubili
- ◆ Liposolubili

Componenti strutturali

Ad azione modulatrice

Funzione REGOLAZIONE delle funzioni organiche

- * ferro – acido folico – vit. B12 → sintesi dell'emoglobina, fattori anti anemia
- * calcio – fosforo – vit. D → salute delle ossa
- * vit. A → vista

LE VITAMINE: *cosa sono e come agiscono*

sono sostanze organiche essenziali: **nell'accrescimento**

**nel mantenere lo stato di salute e
le funzioni vitali di un organismo**

agiscono in dosi minime

incapaci di essere sintetizzate, vanno introdotte con l'alimentazione presenti in tracce negli alimenti (frutta e verdura)

prive di valore energetico

ognuna svolge un ruolo ben determinato

REGOLAZIONE

- **BIOREGOLATORI** del metabolismo **COME COENZIMI**

PROTEZIONE

- **ANTIOSSIDANTI** per eccellenza
- **DIFESE IMMUNITARIE**

VITAMINE



liposolubili

Vitamina		Fonte	Carenza
A		Carote, albicocche, olio di fegato di pesce.	Lesioni cutanee e disturbi dell'accrescimento osseo.
D		Uova, fegato, latte, formaggio, olio di fegato di pesce.	Rachitismo.
E		Oli vegetali, legumi, uova, germe di grano.	Disfunzioni muscolari.
K		Vegetali a foglia verde.	Difetti nella coagulazione del sangue.
B1		Noci, carne, lievito, grano.	Beri-beri, malattie del sistema nervoso.
B2		Latte, formaggio, uova.	Lesioni cutanee e agli occhi.
PP		Fegato, merluzzo, carne.	Pellagra, malattie della pelle.
C		Agrumi, fragole, kiwi.	Scorbuto, fragilità dei vasi capillari.
B12		Fegato, latte, uova.	Anemia e danni al sistema nervoso.

idrosolubili

SALI MINERALI

Sale minerale	Fabbisogno giornaliero	Fonti	Importante per	In caso di carenza
Sodio	550 mg	Sale da cucina, insaccati, formaggio, pane, minestre	Metabolismo idrico, conduzione degli impulsi nervosi e muscolari, mantenimento dei tessuti	Debolezza, nausea, abbassamento della pressione, crampi muscolari
Potassio	2000 mg	Patate, verdura, frutta (banane, ribes rossi, albicocche, kiwi), frutta secca, carne, latte	Conduzione degli impulsi nervosi e muscolari, mantenimento dei tessuti	Debolezza muscolare, problemi nelle funzioni cardiache, stipsi, mancanza di appetito, nausea, vomito
Calcio	1000 mg	Latte, yogurt, formaggio, broccoli, cavolo verde, acqua ricca di calcio	Sviluppo delle ossa e dei denti, coagulazione del sangue, funzioni nervose e muscolari	Rarefazione del tessuto osseo (osteoporosi), fragilità ossea, pelle secca, unghie che si spezzano
Fosforo	700 mg	Latte, formaggio, cereali, carne, salsicce, pesce	Sviluppo delle ossa e dei denti, metabolismo energetico	Le carenze sono rare, in quanto il fosforo è contenuto in quasi tutti gli alimenti
Magnesio	300 - 350 mg	Prodotti integrali, latte e latticini, pollame, patate, verdura verde (broccoli, spinaci), bacche, banane, arance	Sviluppo delle ossa, metabolismo energetico, funzioni enzimatiche, nervose e muscolari	Crampi muscolari, debolezza muscolare, vertigini, problemi cardiaci e della circolazione

SALI MINERALI



Ultima revisione 2022



I SETTE GRUPPI degli alimenti

Gruppo	Alimenti	Nutrienti forniti
1	Carne, pesce, uova	Proteine ad elevato valore biologico, ferro, alcune vitamine dei gruppi B, D, E, omega3
2	Latte e derivati	Calcio, proteine ad elevato valore biologico, alcune vitamine del gruppo B, carboidrati
3	Cereali, tuberi e derivati	Proteine a medio valore biologico, carboidrati complessi, vitamine del gruppo B
4	Legumi	Proteine a medio valore biologico, ferro, vitamine del gruppo B
5	Oli e grassi da condimento	Lipidi, acidi grassi essenziali, vitamine liposolubili dei gruppi A ed E
6	Ortaggi e frutta di colore giallo, arancio o verde (carote, albicocche, meloni, spinaci, cicoria, indivia, lattuga)	Vitamina A, sali minerali, fibra
7	Ortaggi e frutta acidula (broccoli, cavoli, arance, limoni, kiwi, fragole, lamponi)	Vitamina C, sali minerali, fibra

INRAN



CRITERI DI CLASSIFICAZIONE

CRITERIO NUTRIZIONALE SPECIFICO (CONTENUTO RELATIVO DI NUTRIENTI E FUNZIONE PREVALENTE)

I 7 GRUPPI FONDAMENTALI DEGLI ALIMENTI

Particolarmente importante è la distinzione che tiene conto del contenuto in nutrienti e della funzione prevalente svolta dagli alimenti.

Sulla base di quest'ultimo criterio consideriamo la:

- distinzione in 7 gruppi fondamentali secondo l'Istituto Nazionale della Nutrizione.

ALIMENTI PLASTICI 	Gruppo I CARNI, PESCI, UOVA
	Gruppo II LATTE E DERIVATI
	Gruppo IV LEGUMI
ALIMENTI ENERGETICI 	Gruppo III CEREALI E TUBERI
	Gruppo V GRASSI DA CONDIMENTO
ALIMENTI PROTETTIVI 	Gruppo VI ORTAGGI E FRUTTA (fonti di vitamina A)
	Gruppo VII ORTAGGI E FRUTTA (fonti di vitamina C)

I Sette Gruppi

I GRUPPO – CARNI, PESCE, UOVA

carni fresche (*cunicole, aviarie, bovine, equine, suine, ovine, selvaggina, frattaglie*)

pesce di acqua dolce e salata, prodotti della pesca

Uova

Apportano in particolare

- **proteine ad alto valore biologico,**
- **ferro biodisponibile,**
- **vitamine del gruppo B** (tiamina, riboflavina, niacina e cobalamina).

NB. **Apportano anche colesterolo e grassi saturi** che non sono nutrienti salutari se introdotti in eccesso, soprattutto in presenza di patologie metaboliche.



I Sette Gruppi

II GRUPPO – LATTE & DERIVATI

*tutti i tipi di **latte**, anche quello condensato e in polvere, e tutti i **derivati** di lavorazione.*

Forniscono **proteine ad alto valore biologico**, ma a differenza del gruppo, contengono **poco ferro** e tanto **calcio e fosforo**.

NB. Apportano anche **notevoli quantità di colesterolo e grassi saturi** che non sono nutrienti salutari in presenza di patologie metaboliche.



III GRUPPO – CEREALI & TUBERI

pane, prodotti da forno, biscotti, pasta alimentare, farine, fiocchi, patate.

Apportano elevate quantità di **amido** ("benzina" per l'organismo!)

- Le **proteine sono di medio-basso valore biologico** ma possono essere compensate da quelle dei legumi.

- I **cereali integrali hanno maggior contenuto di fibra alimentare**, di magnesio e di niacina.

NB. Alcuni cereali contengono **glutine**, peptide che **può determinare ipersensibilità da intolleranza alimentare**



Contenuto proteico dei cereali

Nei grani antichi, il contenuto in glutine era mediamente al di sotto del 10%; oggi ci sono varietà che arrivano perfino al 18%.

*La degenerazione che sta subendo il frumento **attraverso le pratiche genetiche e le abbondanti concimazioni con nitrati di sintesi** sta spingendo il frumento a produrre più proteine di quanto gli sia consentito dalla sua natura solare.*

Stiamo trasformando il frumento in una pianta affine alle leguminose.

Dal punto di vista tecnologico l'arricchimento della farina in glutine facilita il lavoro dei produttori di pane e pasta

IV GRUPPO – LEGUMI

fagioli, lenticchie, fave, piselli, ceci, soia, lupini, cicerchie

- Forniscono **proteine di medio valore biologico**,
- amido (meno dei cereali),
- vitamine del gruppo B, molti sali minerali (tra i quali anche ferro poco biodisponibile)
- **fibra alimentare.**

NB. Anche **le arachidi** sono legumi ma le caratteristiche nutrizionali non sono sovrapponibili a quelle del gruppo IV.



burro, olio d'oliva e di semi, margarina, lardo, strutto

- Contengono **grassi e relative vitamine liposolubili (A-D-E-K)**
- acidi grassi insaturi (mono-poli)**
- acidi grassi saturi e colesterolo**

prediligere gli oli a elevato contenuto di acidi grassi mono e polinsaturi (soia, extravergine d'oliva ecc.) e limitare burro, lardo, strutto

Sono i **macronutrienti più calorici (9kcal/g) e devono rappresentare il 25-30% delle kcal totali**, pertanto, se introdotti in eccesso possono favorire il sovrappeso e l'obesità.



FONTI DI VITAMINA A

carote, albicocche, kaki, melone, zucca, peperoni gialli e verdi, spinaci, bieta, foglie di rapa, cicoria, broccoli, indivia, lattuga:

ortaggi e frutta di colore giallo, verde e arancione.

Forniscono **carotenoidi, antiossidanti e provitamine di tipo A**; apportano acqua, fibre, sali minerali (potassio) e glucidi semplici (soprattutto nella frutta e nelle carote).

NB. E' opportuno prediligere i prodotti di stagione.



I Sette Gruppi

VII GRUPPO – ORTAGGI & FRUTTI

FONTI DI VITAMINA C

Arance, limoni, pompelmi, kiwi, ananas, fragole, pomodori, broccoli, cavolfiore, cavolo, cavolo cappuccio, lattuga

Se mangiati crudi, assicurano **elevate quantità di vitamina C** (ma non solo), sali minerali, fibra e acqua



NUTRACEUTICI

o FARMACONUTRIENTI

Composti bioattivi contenuti naturalmente nei cibi
con proprietà promuoventi la salute o preventive sulle patologie

Omega 3

Antiossidanti

Polifenoli, Catechine, flavonoidi, isoflavoni....

Fibra solubile

ANTIOSSIDANTI



1. bacche

BACCHE / FRUTTA DI BOSCO

proantocianidine (potente antiossidante) – acido ellagico



2. broccoli

BROCCOLI

indole-3-carbinole (potente antiossidante)-beta-carotene



3. pomodori

POMODORI

licopene (carotenoide antiossidante) glutanione



4. uva rossa

UVA ROSSA

resveratrolo e quercetina (antiossidanti)



5. aglio

AGLIO

composti sulfurei (antiossidanti)

ANTIOSSIDANTI



6. spinaci

SPINACI

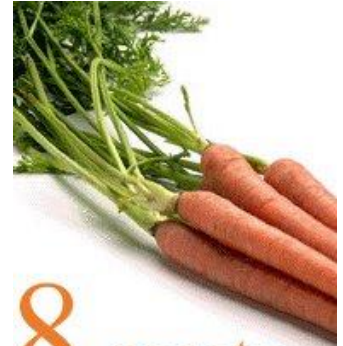
Luteina
(antiossidante)
carotenoidi



7. te' verde

TÈ VERDE E SCURO

catechine
(antiossidanti)



8. carote

CAROTE

beta-carotene
(antiossidante)



9. soia

SOJA

genisteina e isoflavoni
(fitoestrogeni)

CEREALI INTEGRALI

fibra
Antiossidanti
(vit E , acido fitico)



10. grano

e il cibo cattivo???

e il cibo sbagliato???



- Buono
- Giusto
- Sano

...dipende ...

... dall'uso che ne facciamo

Cioè

- dalle quantità
- da come combiniamo i vari cibi durante la giornata



- 1. Controlla il peso e mantieniti sempre attivo**
- 2. Più cereali, legumi, ortaggi e frutta**
- 3. Grassi: scegli la qualità e limita la quantità**
- 4. Zuccheri, dolci e bevande zuccherate: nei giusti limiti**
- 5. Bevi ogni giorno acqua in abbondanza**
- 6. Il sale? Meglio poco**
- 7. Bevande alcoliche: se sì, solo in quantità controllata**
- 8. Varia spesso le tue scelte a tavola**
- 9. Consigli speciali per persone speciali**
- 10. La sicurezza dei tuoi cibi dipende anche da te**



il sale naturalmente contenuto negli alimenti è già sufficiente per le nostre necessità

riduciamo il sale, a tavola e in cucina, gradualmente.

Per insaporire i cibi utilizziamo spezie, erbe aromatiche, aceto, succo di limone, limitando l'uso di dadi da brodo.



l'alimentazione troppo ricca di sodio non giova alla salute del nostro organismo

Attenzione ai fuori pasto!



**1 sacchetto di patatine
(g 35) Kcal 190**



**1 trancio di focaccia (g 150 circa)
Kcal 510**



**1 lattina di bibita (cc 330)
Kcal 120 - 140**



**1 sacchettino di taralli (g 40)
Kcal 220**



**1 brioche (g 50 circa)
Kcal 200**

**1 cioccolatino ripieno
Kcal 75 – 90**



Pasto completo al *Fast food*

Big Mac
Kcal 590



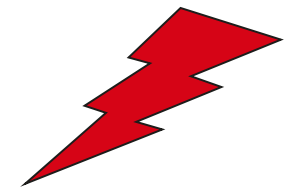
Patatine
Porzione media
Kcal 340



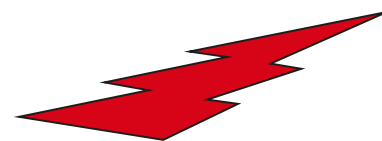
Bibita grande
Kcal 210



Dessert
Kcal 295



TOTALE PASTO
CALORIE 1435



ATTIVITA' FISICA

- ⌘ Camminata, corsa, nuoto, bicicletta, ginnastica (almeno 150 min/sett)
- ⌘ Non passare ore e ore davanti alla televisione o al computer



PIRAMIDE ALIMENTARE della dieta mediterranea

INRAN



La piramide over 65



Grassi saturi (per es. burro) con parsimonia (preferire **olio extra vergine di oliva**); zucchero, sale con parsimonia

Calcio, vitamina D e B₁₂ su consiglio del medico

Prodotti caseari a basso contenuto di grassi

1 3 o più porzioni

Legumi, noci, pesce, pollame, carne magra, uova

2 2 o più porzioni

Verdura dal colore intenso

3 3 o più porzioni

Frutta dal colore intenso

4 2 o più porzioni

Cereali e derivati integrali, ricchi di fibre e/o calcio, vitamine D e B₁₂

5 6 o più porzioni

Riso, pasta, pane integrali; farro, orzo

Acqua e liquidi
8 o più bicchieri

Acqua, tè, caffè, succhi di frutta o di verdura, minestre con poco sale. Non sono incluse le bevande alcoliche



STILE DI VITA MEDITERRANEO



PATTERN DIETETICO MEDITERRANEO

**Unesco, nel 2010
ha riconosciuto
la Dieta Mediterranea
come "patrimonio dell'umanità".**



**La dieta mediterranea è una
strategia efficace nella prevenzione
del danno cardiovascolare**







Da numerosi studi si conferma l'importanza degli **stili di vita** nell'insorgenza delle neoplasie

La **dieta** sembra svolgere un ruolo fondamentale nella cancerogenesi di numerosi tumori


In partnership with




American
Institute for
Cancer
Research



World
Cancer
Research
Fund



World
Kanker
Onderzoek
Fonds



World
Cancer
Research
Fund
世界癌症研究基金会

www.wcrf.org JULY 2016

ABOUT **1/3** OF
THE MOST COMMON
CANCERS COULD BE
PREVENTED
THROUGH **DIET, WEIGHT**
AND **PHYSICAL ACTIVITY**

Che tipo di cottura consigliare?

TECNICHE DI COTTURA E MODIFICAZIONI NUTRIZIONALI

TECNICHE DI COTTURA	TEMPERATURA RAGGIUNTA	ASPETTI IGIENICI	ASPETTI NUTRIZIONALI
Lessatura	100 (120 ¹)°C	Distruzione di tutti i batteri patogeni, ma non delle spore né di tutte le tossine ²	Nei vegetali parziale perdita di sali minerali e vitamine nel liquido di cottura. Permette di condire a crudo
Cottura a vapore	< 100°C	Distruzione di tutti i batteri patogeni, ma non delle spore né di tutte le tossine ²	Minore perdita di sali minerali e vitamine rispetto alla lessatura. Permette di condire a crudo
Cottura al forno tradizionale	180-220°C	Rapida sterilizzazione in superficie, con distruzione di tutti i batteri patogeni e delle spore e inattivazione di tutte le tossine batteriche ³	Permette un uso ridotto di grassi
Cottura alla griglia / piastra	>200°C	Rapida sterilizzazione in superficie, con distruzione di tutti i batteri patogeni e delle spore e inattivazione di tutte le tossine batteriche ³	Nelle parti superficiali, se carbonizzate, formazione di agenti cancerogeni. Permette di eliminare l'uso di grassi da condimento
Frittura	>180-190°C	Rapida sterilizzazione in superficie, con distruzione di tutti i batteri patogeni e delle spore e inattivazione di tutte le tossine batteriche ³	Il prodotto assorbe molto olio ed è quindi molto ricco di grassi. Con le alte temperature l'olio si degrada con sviluppo di sostanze nocive ⁴



Associazione
Nazionale
Dietisti

Tecniche di cottura

Temperature raggiunte

Da tenere presente

Bollitura



100°C
120°C in pentola a pressione

Permette di ridurre l'aggiunta di grassi a favore di spezie e aromi.

Attenzione ad utilizzare la minor quantità di acqua possibile per evitare perdite eccessive di vitamine e minerali.

Cottura al vapore



Inferiore a 100°C

Le perdite di nutrienti sono ridotte e le caratteristiche organolettiche degli alimenti vengono preservate.

Non richiede l'utilizzo di grassi da cottura.

Brasatura e stufatura



Inferiore a 100°C

I lunghi tempi necessari determinano una discreta perdita di vitamine e minerali, che tuttavia si ritrovano nel liquido di cottura. È possibile limitare l'aggiunta di grassi da cottura utilizzando pentolame in materiale antiaderente.



Associazione
Nazionale
Dietisti

Tecniche di cottura

Temperature raggiunte

Da tenere presente

Cottura al forno tradizionale



150/240°C

Le perdite di nutrienti sono poco rilevanti, soprattutto se il forno viene preriscaldato. Con qualche accorgimento (carta da forno, teglie in materiale antiaderente) è possibile ridurre l'utilizzo di grassi da cottura.

Frittura



170/180°C

Friggere in olio sufficientemente caldo e mantenere la temperatura dell'olio sempre costante. Usare sempre olio extravergine d'oliva e evitare di riutilizzare olio già cotto.

Cottura alla griglia/alla piastra - brace



Superiori a 200°C

Evitare il contatto diretto degli alimenti con la fiamma viva e non consumare la bruciacchiatura. Preferire piastre in materiale antiaderente e in cui è possibile controllare la temperatura. Evitare di salare gli alimenti prima di cuocerli.

Forno a microonde



Riduce i tempi di cottura. Le perdite di nutrienti sono poco rilevanti. È possibile utilizzare pochi grassi di cottura. Non è possibile cucinare alimenti di grossa pezzatura.

Etichette alimentari: cosa contengono?

Denominazione dell'alimento

Elenco degli ingredienti

Quantità dell'alimento

Durata del prodotto

Condizioni di conservazione

Luogo di provenienza

Ragione sociale del produttore

Valori nutrizionali

Ingredients Pork (85%), Water, Breadcrumbs (Fortified Wheat Flour (Wheat Flour), Calcium carbonate, Iron, Magnesium, Thiamin), Yeast, Salt, Salt, Black Pepper, Sage, Parsley, Onion Powder, White Pepper, Nutmeg, Dried Sage, Preservative (Sodium metabisulphite), Sodium Nitrite, Sodium hexafluorophosphate, Coriander, Marjoram, Cayenne Pepper, Antioxidant (Ascorbic acid), Sausage skins made using pork.

Allergy Advice For allergens, including cereals containing gluten, see ingredients in bold.

Origin Made in UK using British Pork for Co-operative Group Ltd., Manchester M8B 0AL. UK HU 200 60
www.co-operativefood.co.uk

Typical Values	per 2 sausages (approx. 133g)		Reference Intake	
	per 100g	per 100g	Average adult	per serving
Energy value	990 kJ	1330 kJ	6400 kJ	16 %
(kcal)	240 kcal	320 kcal	2000 kcal	
Fat	18.0 g	23.7 g	High 70 g	37 %
of which Saturates	5.3 g	6.2 g	High 20 g	46 %
Carbohydrate	1.9 g	2.5 g	280 g	1 %
of which Sugars	1.5 g	2.0 g	Low 90 g	3 %
Fibre	1.3 g	1.7 g		
Protein	14.6 g	19.5 g	50 g	39 %
Salt	1.2 g	1.6 g	Med 6 g	26 %

Reference intake of an average adult (8400kJ/2000kcal)
3 Servings

Advice Storage - Keep in fridge and consume within 2 days of opening. Do not exceed the Use By date.
Home Freezing - Freeze on day of purchase and use within 1 month. Defrost overnight in a refrigerator. Defrost thoroughly before cooking and use within 24 hours.

Caution Core should be taken when cooking the sausages as the juices will be hot and may squirt out.

FreePhone 0800 0686 727
Quoting 'N3819/14' and the Barcode Number

Rinse before recycling.
SLEEVE - CARD widely recycled
TRAY - PLASTIC check local recycling
FILM - PLASTIC not currently recycled

Cooking Guidelines Appliances vary, these are guidelines only.
Remove all packaging, transfer to a rack in a grill pan. Turn occasionally during cooking.

Pre-heat oven and remove all packaging. Place sausages in the centre of the oven on a wire rack. After 15 minutes remove from the oven and bake. Cook for a further 15 minutes.

Conventional Oven: Temp. Mark 7 (220°C / 425°F) 30 mins.
Fan Oven: Temp. Mark 6 (200°C / 400°F) 30 mins.

Food Safety - Ensure food is piping hot throughout by following the cooking guidelines given. Always wash work surfaces, cutting boards, utensils and hands before and after preparing food.

Freedom Food
* Only the pork in this product comes from farms approved by Freedom Food to strict RSPCA welfare standards. www.freedomfood.co.uk

Packaged in a protective atmosphere.

Barcode: 5 000128 673174 >

Come leggere le etichette alimentari?

Ci sono alcune indicazioni che devono obbligatoriamente comparire sulle etichette dei prodotti alimentari

Denominazione del prodotto

Informazioni riguardanti le condizioni fisiche del prodotto alimentare o il trattamento specifico che ha subito (prodotto congelato, concentrato, affumicato, in polvere, ecc.).

Elenco ingredienti

Devono comparire obbligatoriamente anche quegli ingredienti che possono provocare allergie o intollerante. per taluni ingredienti deve comparire anche la quantità.

Condizioni di conservazione e/o impiego

Per alimenti che richiedono condizioni di conservazione particolari, queste devono essere indicate. Devono essere indicate le condizioni per una conservazione e un uso adeguati degli alimenti dopo l'apertura della confezione.

Quantità

Indica la quantità netta di prodotto, in massa per i prodotti non liquidi e in volume per i liquidi (p. es. litro, centilitro).

Istruzioni per l'uso

Devono essere indicate obbligatoriamente in modo da favorire un uso adeguato dell'alimento.

Fabbricante / Importatore

Sulla confezione deve essere riportato il nome e l'indirizzo del fabbricante, del confezionatore e dell'importatore.

Paese d'origine o luogo di provenienza

Per alcune categoria di prodotti è obbligatoria. Inoltre è necessaria nel caso in cui l'omissione di tale indicazione possa indurre in errore il consumatore.

Titolo alcolometrico

Compare in quelle bevande con contenuto alcolico superiore all'1,2%.

Dichiarazione nutrizionale

Dal 13 dicembre 2016 queste indicazioni diverranno obbligatorie.

Durata

Le indicazioni "da consumarsi entro" e "da consumarsi preferibilmente entro" indicano per quanto tempo l'alimento rimane fresco e può essere consumato senza alcun rischio. La dicitura "da consumarsi entro" indica la data entro la quale il prodotto si mantiene idoneo al consumo. Dopo tale data il può essere nocivo. La dicitura "da consumarsi preferibilmente entro" indica la data entro la quale il prodotto mantiene le sue proprietà organolettiche e nutrizionali.



Grazie per l'attenzione!!

