

2. ***Caratteristiche di una alimentazione equilibrata***



***Raccomandazioni per la modifica dello stile di vita
Le abitudini alimentari***

2. Caratteristiche di una alimentazione equilibrata

INDICE

- Il piatto della salute alimentare pag. 3
- Qualità e porzione pag. 4
- Frutta e verdura pag. 4
- Pane, pasta, riso e patate pag. 5
- Latte, latticini e formaggi pag. 6
- Condimenti, dolciumi, bevande dolci pag. 7
- Carni, pesci, legumi, uova pag. 8
- Esempio di frequenza settimanale dei secondi
piatti pag. 11
- Sale pag. 12
- Alcool pag. 12
- LARN 2012 Standard quantitativi delle porzioni pag. 13

Il piatto della salute alimentare

Usate l'immagine di questo piatto per trovare il giusto equilibrio tra i diversi nutrienti ed essere sicuri della buona qualità dell'alimentazione. Il piatto mostra quanto e cosa dovrete mangiare per ogni gruppo di alimenti.



Liberamente tratto da FSA (2001) The Balance of Good Health. London: Food Standards Agency

2. Caratteristiche di una alimentazione equilibrata

QUALITÀ E PORZIONE

Frutta e verdura

Che cosa contengono?

Vitamine, antiossidanti, sali minerali, fibra e acqua.

A cosa servono?

Aiutano a regolarizzare l'intestino, a sentirsi più sazi, a ridurre/rallentare l'assorbimento di grassi e zuccheri e contrastano i processi di invecchiamento cellulare.

Vanno bene tutti i tipi?

Absolutamente sì, avendo cura di variare il più possibile, di rispettare la stagionalità e la quantità consigliata.

Cercate di introdurre quattro-cinque porzioni tra frutta e verdura al giorno: due di verdura e due-tre di frutta.

Ma quant'è una porzione?

- una porzione di frutta equivale a 150 g
- una porzione di verdura equivale a 200 g
- una porzione di insalata a foglia equivale a 80 g



Pane, pasta, riso e patate

Che cosa contengono?

Prevalentemente carboidrati complessi che vengono assorbiti lentamente. In una alimentazione equilibrata il 60% circa delle calorie deve provenire dai carboidrati (dei quali almeno $\frac{3}{4}$ sotto forma di carboidrati complessi).



A cosa servono?

A fornire l'energia per le attività quotidiane (lavoro, attività fisica, hobby...) e anche durante il sonno.

Vanno bene tutti i tipi?

Certamente. Pane, pasta e riso se integrali aiutano ad arricchire la dieta di fibra alimentare: provate ad inserirli nella vostra dieta.

Cercate di introdurre almeno una porzione di questi alimenti

ad ogni pasto.

Ma quant'è una porzione?

- una porzione di pasta o riso o orzo o farro equivale a 80 g

una porzione di pasta o riso può essere sostituita con 200 g di gnocchi di patate, ma se non avete voglia del primo piatto mangiate due porzioni di pane

- una porzione di pane equivale a 50 g



una porzione di pane può essere sostituita con 150 g di patate .

Latte, latticini, formaggi

Che cosa contengono? Proteine di alta qualità, ossia con gli aminoacidi indispensabili al nostro organismo, grassi animali (prevalentemente saturi che contribuiscono a fare innalzare il colesterolo totale e LDL nel sangue), colesterolo, calcio e sodio (componente del sale da cucina presente in abbondanza nei formaggi).



A cosa servono?

Sono la fonte principale di calcio minerale, indispensabile per la salute delle ossa. Contribuiscono alla copertura dei fabbisogni di proteine ed energia.

Vanno bene tutti i tipi?

Meglio latte e yogurt parzialmente scremati perché meno ricchi di grassi saturi e con la stessa quantità di calcio di latte e yogurt interi. Tra i formaggi preferite quelli freschi tipo mozzarella, crescenza, ricotta, scamorza che oltre ad avere meno grassi dei formaggi stagionati, hanno anche meno sale.

Introdurre almeno una porzione di latte o yogurt al giorno e limitate i formaggi a una-due porzioni alla settimana.

Ma quant'è una porzione?

- una porzione di latte equivale a 125 ml
- una porzione di formaggi freschi tipo mozzarella equivale a 100 g
- una porzione di formaggi stagionati tipo grana, groviera, fontina equivale a 50 g

Condimenti, dolci, bevande dolci

Che cosa contengono?

I **condimenti** contengono prevalentemente grassi: alcuni salutari (come



gli acidi grassi monoinsaturi e polinsaturi) contenuti nell'olio extravergine di oliva e negli oli di semi e altri dannosi (saturi) come quelli contenuti in burro, lardo, strutto, panna, olio di palma presente in molti prodotti da forno quali brioches, biscotti, dolci in genere, crackers, grissini ... e anche in molti tipi di pane. Fare attenzione ai

grassi saturi, perchè contribuiscono ad alzare il colesterolo nel sangue: leggete le etichette dei prodotti alimentari.

I **dolci** contengono sia grassi (di solito dannosi) che zuccheri e molte calorie. Il loro uso è particolarmente sconsigliato in caso di livelli elevati di glucosio e trigliceridi nel sangue.

Le **bevande dolci** di solito contengono solo zuccheri semplici facilmente assimilabili e quindi calorie.

A cosa servono?

I **condimenti** rendono più appetibili le pietanze, servono principalmente a fornire energia e anche a trasportare le vitamine liposolubili.

I **dolci** servono principalmente a... soddisfare la nostra golosità.

Le **bevande dolci** forniscono energia pronta all'organismo, ma non è

2. Caratteristiche di una alimentazione equilibrata

consigliato il loro uso frequente.

Vanno bene tutti i tipi?

Tra i condimenti preferire l'olio extravergine d'oliva che fornisce acidi grassi monoinsaturi importanti per controllare il colesterolo nel sangue.

Cercate di introdurre due-tre porzioni di condimenti al giorno.

Ma quant'è una porzione?

- una porzione di olio equivale a 10 g (n.1 cucchiaino da tavola).



- una porzione di dolci (torte, dolci al cucchiaio, gelati) equivale a 100 g; 30 g se si tratta di snacks, barrette, cioccolata.

Carni, pesci, legumi, uova, frutta secca ed oleosa

Che cosa contengono?

Le carni sono ricche di proteine, di ferro e vit.B; alcuni tipi sono ricchi di grassi.

I pesci sono ricchi di proteine ma anche di acidi grassi Omega-3.

I salumi contengono proteine, grassi e molto sale.

Le uova contengono proteine di ottima qualità, grassi e sono ricche di colesterolo.

I legumi contengono proteine, carboidrati complessi (che vengono assorbiti lentamente) e fibra alimentare.

La frutta secca e oleosa come noci/mandorle contiene proteine, sali minerali e acidi grassi polinsaturi.

A cosa servono? Questi alimenti sono importanti perché le loro proteine servono a costruire, mantenere e rinnovare tutti i tessuti dell'organismo. Le proteine sono costituite da piccole unità dette *aminoacidi*: 8 di questi vengono chiamati essenziali perché devono essere introdotti con gli alimenti.



Carni, Pesci e Uova contengono questi aminoacidi essenziali e vengono chiamati anche alimenti ad elevato valore biologico.

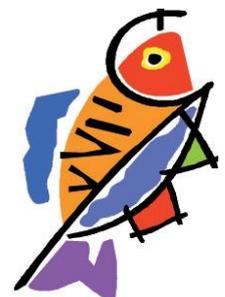
I legumi e le noci/mandorle di buon valore biologico forniscono proteine e se consumati con i cereali (es. pasta e fagioli, riso e lenticchie) sostituiscono il piatto di carne o pesce ecc.

Vanno bene tutti i tipi?

Carni: variare i tipi, preferire quelle bianche, e comunque privarle del grasso visibile.

Pesci: freschi o surgelati di tutti i tipi, preferire il pesce azzurro (alici, sgombri, sardine), salmone e trota (per il loro contenuto di acidi grassi polinsaturi).

Tra i salumi preferire prosciutto crudo, cotto magri e bresaola facendone un uso saltuario.



2. Caratteristiche di una alimentazione equilibrata

Tra i legumi preferire quelli secchi, freschi o surgelati al posto di quelli in scatola (ricchi di sale).

Consumare una-due porzioni al giorno di questi alimenti introducendo un pasto vegetariano (con legumi, noci/mandorle) più volte la settimana, scegliendo pesce almeno 2 volte e uova non più di una-due porzioni la settimana.

Ma quant'è una porzione?

- una porzione di carne equivale a 100 g
- una porzione di pesce equivale a 150 g
- una porzione di uova equivale a n.1 uovo
- una porzione di salumi equivale a 50 g
- una porzione di legumi freschi equivale a 150 g e secchi a 50 g
- una porzione di frutta secca equivale a 30 g (4 noci)





Esempio di frequenza settimanale dei secondi piatti

	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'	SABATO	DOMENICA
PRANZO							
CENA							

Frequenza settimanale dei secondi piatti da concordare con il dietista



	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'	SABATO	DOMENICA
PRANZO							
CENA							

Sale



L'uso eccessivo di sale può predisporre l'instaurarsi dell'ipertensione arteriosa o ad aumentarla se già in atto.

Alimenti ricchi in sale

Salumi e carne in scatola, formaggi, tutti gli alimenti conservati in genere (patatine, olive e altre verdure sott'olio, sottaceti, dadi da brodo, salse di vario tipo), snack salati. Alcuni tipi d'acqua .

Alcol

L'assunzione di alcol non è necessaria.

La quantità di alcol etilico (o etanolo) giornaliera per le persone che scelgono di assumere bevande alcoliche è:

- non più di 20 g per l'uomo
- non più di 10 g per la donna

Eur Heart J. 2012 Jul;33(13):1635-701

Esempio: 10 grammi di alcol etilico corrispondono a mL 100 di vino a 13 gradi alcolici o a mL 120 di vino a 11 gradi alcolici.

Il grado alcolico si ottiene dividendo i grammi di alcol per 0,79, viceversa moltiplicando il grado alcolico per 0,79 si ottengono i grammi di alcol.



(Istituto Nazionale di Ricerca per gli Alimenti e la Nutrizione – INRAN. Tabelle di composizione degli alimenti, 2000)

LARN 2012 - Standard Quantitativi delle Porzioni*

Gruppo di alimenti	Alimenti	Porzioni standard
Latte e derivati	latte	125 ml
	yogurt	125 g
	formaggio fresco	100 g
	formaggio stagionato	50 g
Carne, pesce, uova	carne "rossa" fresca/surgelata (bovina, ovina, suina, equina)	100 g
	carne "bianca" fresca/surgelata (pollo, tacchino, ecc.)	100 g
	carne conservata (salumi, affettati)	50 g
	pesce, molluschi, crostacei freschi/surgelati	150 g
	pesce, molluschi, crostacei conservati	50 g
	uova	50 g
Legumi	legumi, freschi o in scatola	150 g
	legumi, secchi	50 g
Cereali e derivati, Tuberi	pane	50 g
	sostituti del pane: fette biscottate, cracker, grissini, friselle, tarallini	30 g
	pasta, riso, mais, farro, orzo, ecc.	80 g
	prodotti da forno dolci: brioche, croissant, cornetto, biscotti	30-50 g
	cereali per la prima colazione	30 g
	patate	200 g
	Verdure e ortaggi	insalate a foglia
verdure e ortaggi, crudi o cotti		200 g
Frutta	frutta fresca	150 g
	frutta secca in guscio	30 g
	frutta secca zuccherina	30 g
Grassi da condimento	olio extravergine di oliva, olio di semi	10 ml
	burro	10 g
	burro	10 g
Bevande analcoliche	spremute, succhi di frutta, tè freddo,	200 ml
	altre bevande non alcoliche	330 ml
	tè caldo	250 ml
	caffè	30-50 ml

* LARN Livelli di Assunzione di Riferimento di Nutrienti ed energia per la popolazione italiana (Revisione 2012 Documento di sintesi per il XXXV Congresso Nazionale SINU)

2. Caratteristiche di una alimentazione equilibrata

Note

Le porzioni si riferiscono all'alimento crudo, al netto degli scarti o, in alcuni casi, pronto per il consumo (ad es. latte e derivati, pane, alcuni dolci ecc.).

Per i prodotti della pesca conservati si fa riferimento al peso sgocciolato.

Nel gruppo legumi fanno parte i derivati della soia (es. tofu e tempeh) e la porzione è 100 g.

Per la pizza, la porzione standard è la pizza margherita al piatto, 350 g.



Per la pasta, la porzione di pasta fresca (per es. tagliatelle all'uovo) è di 100 g, quella di pasta ripiena (per es. ravioli, tortellini) è 125 g, quella di lasagna è 250 g, quella di gnocchi di patate è 150 g.

Per le minestre in brodo, cous-cous, semolino si considera in genere 1/2 porzione.

Per i prodotti da forno: brioche, cornetti, croissant il peso è 70 g se con crema/marmellata. Le merendine confezionate pesano circa 40 g.

*Le indicazioni relative al numero delle porzioni **sono un esempio e devono essere personalizzate e concordate con il dietista.***

Le
“Raccomandazioni
per
la modifica
dello stile
di
vita: le abitudini
alimentari” sono
dedicate ai
pazienti, familiari
e amici
perché
l'alimentazione
equilibrata,
con il
contributo di chi ci
sta vicino,
migliora
la qualità
della vita.



La stesura del libretto è a cura del

♥ **Gruppo Dietiste ANDID Cardiologia** ♥

*Letizia da Vico, Susanna Agostini, Barbara Biffi,
Silvia Brazzo, Maria Luisa Masini*