

2. Caratteristiche di un'alimentazione equilibrata



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

INDICE

- Il piatto della salute alimentare _ 3
- Gruppi alimentari _ 4
- Frutta e verdura _ 4
- Pane, riso, patate, pasta e altri cereali _ 4
- Luoghi comuni _ 5
- Latte e prodotti caseari _ 6
- Cibi e bevande ad alto contenuto in grassi e/o
zuccheri _ 6
- Carni, pesci, uova, legumi e altre proteine esclusi i
prodotti caseari _ 8
- Porzione standard _ 10
- Esempio di frequenza settimanale dei secondi piatti _ 13
- Sezione di autovalutazione _ 15
- Sale _ 17
- Alimenti ricchi in sale _ 17
- Ridurre la quantità di sale non è difficile _ 17
- Alcol _ 18
- Risposte sezione di autovalutazione _ 19
- Glossario _ 20

IL PIATTO DELLA SALUTE ALIMENTARE

Il piatto rappresenta graficamente le raccomandazioni per una alimentazione salutare e in particolare mostra come i cinque gruppi alimentari devono contribuire alla composizione dei suoi pasti per rispondere ai bisogni di energia e nutrienti del nostro organismo

Usi l'immagine di questo piatto per trovare il giusto equilibrio tra i diversi nutrienti ed essere sicuri della buona qualità dell'alimentazione.



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

GRUPPI ALIMENTARI

Frutta e verdura

Che cosa contengono?

Vitamine, antiossidanti, sali minerali, acqua e zuccheri.

A cosa servono?

A coprire il suo fabbisogno di vitamine, minerali, fibra e contribuiscono a soddisfare il fabbisogno idrico. Aiutano a regolarizzare l'intestino, a sentirsi più sazi, a ridurre/rallentare l'assorbimento di grassi e carboidrati e contrastano i processi di invecchiamento cellulare.

Vanno bene tutti i tipi?

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



Pane, riso, patate, pasta e altri cereali

Che cosa contengono?

Prevalentemente carboidrati.

Nell'alimentazione l'assunzione dei carboidrati può variare tra il 45 e il 60% dell'energia totale di cui meno del 15% dovrebbe essere rappresentato dagli zuccheri (latte, frutta, verdura, e zuccheri aggiunti).

(LARN 2014 - Livelli di Assunzione di Riferimento di Nutrienti ed energia per la popolazione italiana: Carboidrati e fibra alimentare)



A cosa servono?

A fornire l'energia per le attività quotidiane (lavoro, attività fisica, hobby...) e per il funzionamento del nostro organismo (cuore, polmoni, cervello, ecc.) durante il sonno.

Vanno bene tutti i tipi?

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



“Attenzione, legumi e patate non devono essere usati come verdura/contorno”.



LUOGHI COMUNI

Quando si parla di alimentazione non è facile districarsi tra le verità scientifiche e i falsi miti.



La Buona Alimentazione: buona per te, buona per il pianeta, buona per il mondo! Luoghi comuni www.andid.it , www.lasettimanadeldietista.it 2015

Nessun alimento possiede, da solo, la capacità di farci ingrassare o dimagrire. È però importante sottolineare che sia la quantità che il condimento (sughi elaborati, panna, formaggi o burro per la pasta) o il contenuto in grassi (pane in cassetta, all'olio o con semi) possono arricchire in maniera eccessiva il profilo nutrizionale di questi alimenti. (“Non è vero che...” www.lasettimanadeldietista.it 2014)

Latte e prodotti caseari

Che cosa contengono? Proteine di alta qualità, ossia con gli aminoacidi essenziali per il nostro organismo, grassi animali (prevalentemente saturi che possono contribuire a fare innalzare il colesterolo 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 acidi grassi saturi e con la stessa quantità di calcio di latte e yogurt interi.

Tra i formaggi preferisca quelli freschi tipo mozzarella, crescenza, ricotta, scamorza per il contenuto minore di sale rispetto a quello dei formaggi stagionati.



Cibi e bevande ad alto contenuto in grassi e/o zuccheri

Che cosa contengono?

All'interno di questa categoria troviamo acidi grassi monoinsaturi e polinsaturi contenuti prevalentemente nell'olio extravergine di oliva e negli oli di semi e acidi grassi saturi contenuti in



burro, lardo, strutto, panna, olio di palma presenti in molti prodotti da forno quali brioches, biscotti, dolci in genere, cracker, grissini ... e anche in molti tipi di pane.



Gli acidi grassi trans, contenuti ad esempio nella margarina e nei prodotti da forno, si formano durante il processo di lavorazione industriale (idrogenazione). Questi acidi grassi esercitano effetti particolarmente nocivi in termini di aumento del colesterolo totale e diminuzione del colesterolo HDL. (Piepoli MF, Hoes AW, Agewall S, et al. G Ital Cardiol 2017;18(7-8):547-612)



I grassi dei cibi ad elevato tenore di acidi grassi saturi tendono a far innalzare il livello di colesterolo nel sangue ancor più di quanto non faccia l'apporto alimentare del colesterolo stesso. (LINEE GUIDA PER UNA SANA ALIMENTAZIONE ITALIANA revisione 2003 – Istituto Nazionale di Ricerca per gli alimenti e la Nutrizione)

Legga le etichette dei prodotti alimentari.

I dolci contengono sia grassi che zuccheri e molte calorie e il loro uso è particolarmente sconsigliato in caso di livelli elevati di glucosio e trigliceridi nel sangue.



La Buona Alimentazione: buona per te, buona per il pianeta, buona per il mondo! Adulti
www.andid.it , www.lasettimanadeldietista.it 2015

Le bevande dolci non alcoliche contengono zuccheri aggiunti e quindi calorie.

A cosa servono?

I grassi da condimento rendono più appetibili le pietanze, servono principalmente a fornire energia e anche a trasportare le vitamine liposolubili.

I dolci sono alimenti piacevoli, ma sono considerati “voluttuari”, il cui consumo dovrebbe essere occasionale.



Le bevande dolci forniscono energia pronta all'organismo, ma non è consigliato il loro uso frequente.

Vanno bene tutti i tipi?

Tra i dolci preferisci i prodotti da forno della tradizione italiana, che contengono meno grasso e zucchero e più amido, come ad esempio biscotti, torte non farcite, ecc. . (LINEE GUIDA PER UNA SANA ALIMENTAZIONE ITALIANA revisione 2003 – Istituto Nazionale di Ricerca per gli alimenti e la Nutrizione)

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



Carni, pesci, uova e legumi e altre fonti di proteine esclusi i prodotti caseari

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 e di acidi grassi Omega 3.

Le uova contengono proteine di ottima qualità e grassi. Sono ricche di colesterolo e di ferro.



I legumi contengono proteine di buon valore biologico, carboidrati e fibra alimentare.

All'interno di questa categoria si trovano anche le carni conservate (salumi insaccati e non insaccati) e la frutta secca e oleosa.

Le carni conservate contengono proteine, grassi e molto sale.

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

Diversi studi hanno documentato che il consumo di 30 g/die di noci non salate (se tollerate) si associa ad una riduzione del rischio di malattie cardiovascolari. Occorre tuttavia sottolineare che le noci hanno un elevato contenuto calorico.

(Piepoli MF, Hoes AW, Agewall S, et al. G Ital Cardiol 2017;18(7-8):547-612)

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.

Legumi e frutta secca (noci/mandorle...) forniscono proteine di buon valore biologico 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 tonno (per il loro contenuto di acidi grassi polinsaturi) i cosiddetti pesci "grassi".

Tra le carni conservate preferire prosciutto crudo, cotto sgrassati e bresaola facendone un uso saltuario.

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

PORZIONE STANDARD

È una unità di misura di riferimento della quantità di alimento consumata e può essere espressa in unità naturali o commerciali effettivamente visualizzabili (ad es. frutto medio, fetta di pane, fetta di prosciutto, lattina, scatoletta ecc.) oppure in unità di misura casalinghe di uso comune (ad es. cucchiaino, mestolo, bicchiere, tazza ecc.). La porzione standard deve essere coerente con la tradizione alimentare e di dimensioni ragionevoli, in accordo con le aspettative del consumatore. (LARN 2014 - Livelli di Assunzione di Riferimento di Nutrienti ed energia per la popolazione italiana: Standard Quantitativi delle Porzioni)

Frutta e verdura

Ma quant'è una porzione? (LARN 2014 - Livelli di Assunzione di Riferimento di Nutrienti ed energia per la popolazione italiana: Standard Quantitativi delle Porzioni)

- Una porzione di frutta fresca equivale a 150 g.
- La porzione di verdura e ortaggi, cruda o cotta, equivale a 200 g.
- La porzione di insalate a foglia equivale a 80 g.



Presti attenzione al messaggio soprascritto.

In particolare, la frutta (ricca in zuccheri) nell'immaginario collettivo viene percepita come un alimento da utilizzare in quantità libera e l'indicazione di una porzione viene fraintesa come equivalente di un frutto.

Secondo Lei i frutti delle foto a quanti grammi corrispondono?

Le foto corrispondono a 150 g (una porzione).



Cerchi di consumare quattro/cinque porzioni tra frutta e verdura al giorno: due di verdura e due/ tre di frutta.

Pane, riso, patate, pasta e altri cereali

Ma quant'è una porzione? (LARN 2014 - Livelli di Assunzione di Riferimento di Nutrienti ed energia per la popolazione italiana: Standard Quantitativi delle Porzioni)



- 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 patate o polenta, oppure con 100 g di pane.

- Una porzione di pane equivale a 50 g.

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

Cerchi di consumare almeno una porzione di questi alimenti ad ogni pasto.

Latte e prodotti caseari

Ma quant'è una porzione? (LARN 2014 - Livelli di Assunzione di Riferimento di Nutrienti ed energia per la popolazione italiana: Standard Quantitativi delle Porzioni)



- 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.

Cerchi di consumare almeno una porzione di latte o yogurt al giorno e limiti i formaggi a una/due porzioni alla settimana.

Cibi e bevande ad alto contenuto in grassi e/o zuccheri

Ma quant'è una porzione? (LARN 2014 - Livelli di Assunzione di Riferimento di Nutrienti ed energia per la popolazione italiana: Standard Quantitativi delle Porzioni)



- 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 snack, barrette, cioccolata.

Cerchi di consumare due/tre porzioni di grassi da condimento al giorno.

Carni, pesci, uova e legumi e altre fonti di proteine esclusi i prodotti caseari

Ma quant'è una porzione? (LARN 2014 - Livelli di Assunzione di Riferimento di Nutrienti ed energia per la popolazione italiana: Standard Quantitativi delle Porzioni)



- 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 carni conservate 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 (7-8 noci).

Consumi una/due porzioni al giorno di questi alimenti introducendo un pasto vegetariano (con legumi/noci/mandorle) più volte la settimana e scelga pesce almeno 2 volte di cui una costituita da pesce "grasso" e uova non più di una/due porzioni la settimana.

Esempio di frequenza settimanale dei secondi piatti

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

- ✓ Le porzioni dei gruppi alimentari 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.). (LARN 2014 - Livelli di Assunzione di Riferimento di Nutrienti ed energia per la popolazione italiana: Standard\Quantitativi delle Porzioni)

- ✓ Le indicazioni relative al numero delle porzioni di ogni gruppo di alimenti sono un esempio e devono essere personalizzate e concordate con il dietista



Frequenza settimanale dei secondi piatti da concordare con il dietista

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

Sezione di Autovalutazione (solo una risposta esatta)

1 Quante porzioni di frutta e verdura pensi che gli esperti consiglino di consumare ogni giorno? (per esempio una porzione potrebbe essere una mela o un piattino di carote grattate)

- 0-1
- 2-3
- 4-5
- 5 o più
- Non lo so



Gruppo Dietiste ANDID Cardiologia Riabilitativa da Vico L, Agostini S, Biffi B, Brazzo S, Masini ML. Conoscenze nutrizionali. 2012 www.gicr.it e www.andid.it

2 Una porzione di frutta fresca corrisponde a:

- 50 grammi
- 200 grammi
- 150 grammi
- 100 grammi



Gruppo Dietiste ANDID Cardiologia Riabilitativa da Vico L, Agostini S, Biffi B, Brazzo S, Masini ML. Colesterolo e trigliceridi. 2012 www.gicr.it e www.andid.it

3 Una porzione di pesce equivale a:

- 200 grammi
- 250 grammi
- 150 grammi
- 300 grammi



Gruppo Dietiste ANDID Cardiologia Riabilitativa da Vico L, Agostini S, Biffi B, Brazzo S, Masini ML. Colesterolo e trigliceridi. 2012 www.gicr.it e www.andid.it

4 I dolci sono particolarmente sconsigliati in caso di:

- livelli elevati di glucosio nel sangue
- livelli elevati di colesterolo HDL nel sangue
- livelli elevati di trigliceridi nel sangue
- livelli elevati di trigliceridi e di glucosio nel sangue

Risposte a pag.19

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.

Ridurre la quantità di sale non è difficile

Ridurre la quantità di sale che si consuma giornalmente non è difficile, soprattutto se la riduzione avviene gradualmente. Infatti, il nostro palato si adatta facilmente, ed è quindi possibile rieducarlo a cibi meno salati. Entro pochi mesi, o addirittura settimane, questi stessi cibi appariranno saporiti al punto giusto, mentre sembreranno troppo salati quelli conditi nel modo precedente. Le spezie e le erbe aromatiche possono sostituire il sale o almeno permettere di utilizzarne una quantità decisamente minore, conferendo uno specifico aroma al cibo e migliorandone le qualità organolettiche.

Il succo di limone e l'aceto permettono di dimezzare l'aggiunta di sale e di ottenere cibi ugualmente saporiti, agendo come esaltatori di sapidità.

(LINEE GUIDA PER UNA SANA ALIMENTAZIONE ITALIANA revisione 2003 – Istituto Nazionale di Ricerca per gli alimenti e la Nutrizione)

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

(Piepoli MF, Hoes AW, Agewall S, et al. G Ital Cardiol 2017;18(7-8):547-612)

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.

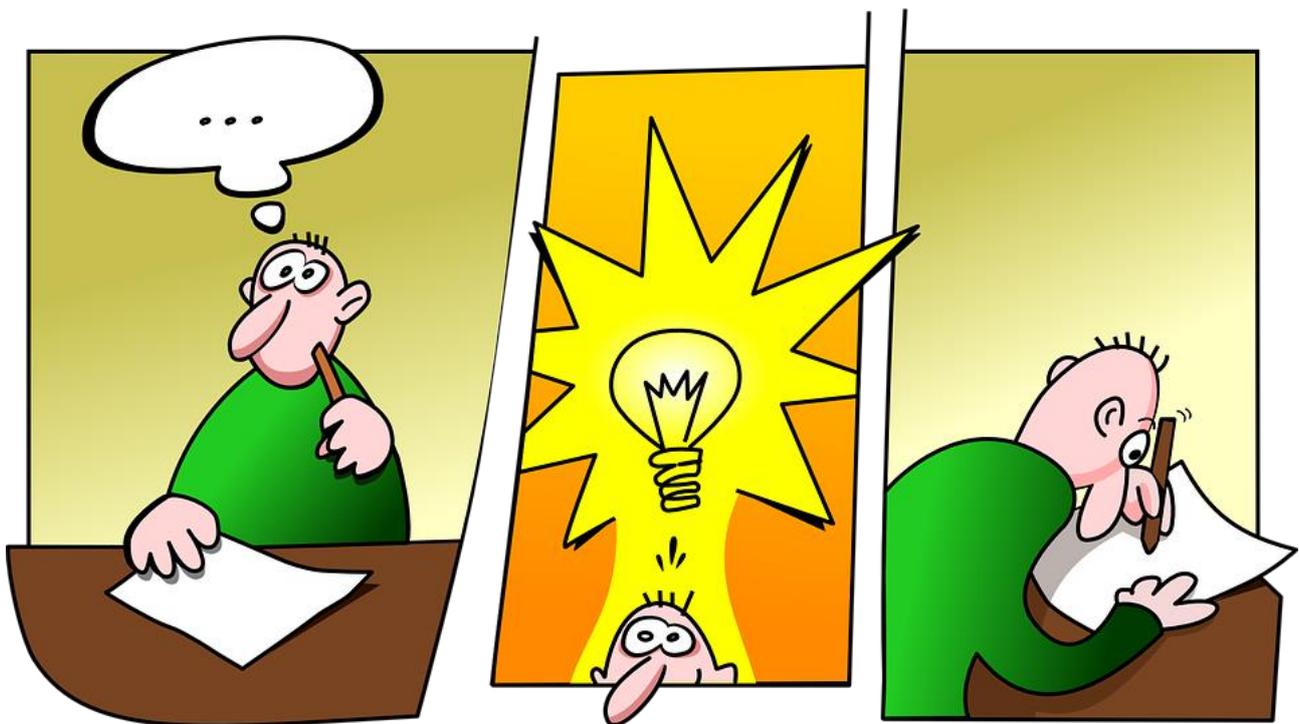
Il grado alcolico si ottiene dividendo i grammi di alcol per 0,79, viceversa moltiplicando il grado alcolico per 0,79 si ottengono i grammi di alcol. (Istituto Nazionale di Ricerca per gli Alimenti e la Nutrizione – INRAN. Tabelle di composizione degli alimenti, 2000)



Risposte sezione di autovalutazione



- 1) 4-5.
- 2) 150 grammi.
- 3) 150 grammi.
- 4) Livelli elevati di trigliceridi e di glucosio nel sangue.



GLOSSARIO

Antiossidanti: molecole che proteggono le cellule dai danni provocati dai radicali liberi. I radicali liberi sono molecole nocive che danneggiano le strutture cellulari.



Fibra: sostanza di origine vegetale che l'organismo non è in grado di digerire, fondamentale per regolare diversi meccanismi fisiologici dell'organismo: aumenta il senso di sazietà, migliora la funzionalità intestinale, modula l'assorbimento di grassi e dei carboidrati. Ne sono ricchi i legumi, i cereali, specialmente quelli di tipo integrale, gli ortaggi e la frutta.

Colesterolo: sintetizzato dall'organismo o assunto tramite alimenti di origine animale. E' un componente essenziale delle membrane cellulari. Un aumento di colesterolo nel sangue favorisce la formazione delle placche sulle pareti delle arterie causa principale della malattia cardiovascolare.

Colesterolo LDL: cosiddetto "cattivo" deposita il colesterolo sulle pareti delle arterie.

Colesterolo HDL: cosiddetto "buono" in quanto rimuove il colesterolo dalle pareti delle arterie.

Acidi Grassi Saturi: contenuti soprattutto negli alimenti di origine animale, ma si ritrovano anche in certi oli vegetali (olio di palma e di cocco).

Grassi Monoinsaturi: come l'acido oleico contenuto prevalentemente nell'olio di oliva che ha effetti salutari sulle malattie cardiovascolari.

Grassi Polinsaturi: in questa categoria ritroviamo gli **Omega 3** capaci di far diminuire nel sangue tanto il livello dei trigliceridi quanto la capacità di aggregazione delle piastrine (ossia il rischio di trombosi), proteggendo così l'organismo dalla possibile insorgenza di malattie cardiovascolari. LINEE GUIDA PER UNA SANA ALIMENTAZIONE ITALIANA revisione 2003 – Istituto Nazionale di Ricerca per gli alimenti e la Nutrizione

Etichetta: riporta informazioni sul contenuto nutrizionale del prodotto e fornisce una serie di indicazioni per comprendere come i diversi alimenti concorrono ad una dieta corretta ed equilibrata (Regolamento (UE) 1169/2011 relativo alla fornitura di informazioni sugli alimenti ai consumatori).

Trigliceridi: categoria di grassi. Costituiscono la principale riserva di energia dell'organismo. L'aumento dei trigliceridi nel sangue è spesso legato ad un eccessivo apporto energetico e/o di zuccheri e/o di alcol.

Alcol Etilico (etanolo): sostanza estranea all'organismo e non essenziale, anzi per molti versi tossica. (LINEE GUIDA PER UNA SANA ALIMENTAZIONE ITALIANA revisione 2003 – Istituto Nazionale di Ricerca per gli alimenti e la Nutrizione)

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 GICR-IACPR ANDID Cardiologia ♥

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



ANDID
ASSOCIAZIONE
NAZIONALE
DIETISTI



FORMERLY GICR-IACPR
Associazione Italiana di Cardiologia
Clinica, Preventiva e Riabilitativa