

3. Consigli e strategie



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



www.andid.it



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

www.gicr.it

INDICE

- Alcuni consigli utili _ 3
- Come leggere le etichette _ 7
- Come interpretare alcuni messaggi _ 7
- Sezione di autovalutazione _ 8
- Strategie per fare la spesa _ 11
- Strategie per preparare e consumare i pasti _ 12
- Risposte sezione di autovalutazione _ 12
- Glossario _ 13

Alcuni Consigli Utili

- Mantenere e/o raggiungere un peso corporeo adeguato
- Non saltare i pasti

Nulla di più sbagliato, innanzitutto perché in questo modo i meccanismi di fame e sazietà vengono alterati e numerosi studi dimostrano che ai pasti successivi si tende a mangiare di più*. Inoltre, frazionare l'alimentazione in più pasti durante la giornata assicura livelli più fisiologici di glicemia, e permette al nostro metabolismo di funzionare meglio.

(* "Non è vero che..." www.lasettimanadeldietista.it 2014)

- Inserire dei carboidrati sotto forma di cereali e derivati in ogni pasto privilegiando prodotti integrali
- Consumare 4-5 porzioni al giorno tra frutta e verdura, meglio se fresche e di stagione



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

Combinatene pure... di TUTTI i Colori!

gennaio

MANDARINI
MELE
PERE
KIWI

febbraio

KIWI
MANDARINI
MELE
ARANCE

marzo

KIWI
PERE
ARANCE
MELE

aprile

FRAGOLE
MELE
ARANCE
KIWI
PERE

maggio

CILIEGIE
ALBICOCCHE
FRAGOLE

giugno

ALBICOCCHE
ANGURIE
CILIEGIE
MELONI
PESCHE
SUSINE
FICHI

luglio

PESCHE
MELONI
ALBICOCCHE
ANGURIE
FRUTTABOSCO
SUSINE
CILIEGIE
UVA
FICHI

agosto

FICHI
MELE
PERE
FRUTTABOSCO
ALBICOCCHE
MELONI
ANGURIE
SUSINE

settembre

PESCHE
MELONI
MELE
UVA
FICHI
SUSINE
PERE

ottobre

MANDARINI
MELE
UVA
KIWI
CACHI
PERE

novembre

MANDARINI
ARANCE
CACHI
KIWI
PERE
UVA

dicembre

MANDARINI
ARANCE
CACHI
KIWI



SST
Azienda USL 3 Pistoia
Servizio Sanitario della Toscana
Dipartimento della Prevenzione
UO.F.SS. Igiene degli Alimenti e Nutrizione

- Consumare il pesce (fresco o surgelato) almeno 2-3 volte alla settimana
- Variare gli alimenti evitando monotonia e ripetitività
- Ridurre il consumo di sale aggiunto
- Preferire l'olio extravergine d'oliva sia per cucinare che per condire;
- Scegliere modalità di cottura più salutari:
I grassi alimentari, e soprattutto quelli insaturi, vanno utilizzati preferibilmente a crudo, perché tendono ad alterarsi facilmente per azione del calore e dell'ossigeno dell'aria, dando luogo alla formazione di composti potenzialmente dannosi. È pertanto opportuno scegliere metodi di cottura che non prevedano un eccessivo riscaldamento dei grassi, e comunque evitare le temperature troppo elevate e tempi di cottura eccessivamente lunghi. Istituto Nazionale di Ricerca per gli Alimenti e la nutrizione (INRAN), Linee Guida per una Sana Alimentazione Italiana, revisione 2003.



Per ulteriori approfondimenti consultare il seguente link: <http://www.andid.it/area-cittadini/item/guida-ai-metodi-per-la-cottura-degli-alimenti-2>.



Come Leggere Le Etichette:

Sulle confezioni dei prodotti si trova l'elenco degli ingredienti e, ormai nella quasi totalità dei casi, anche l'etichetta nutrizionale. Si tratta di utili informazioni sulla composizione e sul contenuto nutritivo del prodotto.

Gli ingredienti sono elencati in ordine decrescente: al primo posto quello presente in maggior quantità e via via fino a quelli in minor quantità (ad es. in un prodotto come i grissini troverò al primo posto la farina ed all'ultimo l'agente lievitante).

Nell'etichetta nutrizionale sono obbligatorie le indicazioni sul valore energetico, il quantitativo di grassi, acidi grassi saturi, carboidrati, zuccheri, proteine e sale contenuti in 100 g (o 100 mL) di alimento.

Informazioni nutrizionali	Valori medi per 100 g	Cosa indica? 
Valore Energetico	426 kcal 1800 kJ	L'energia espressa in kcal o kJ che apportano 100 gr di alimento
Grassi	9 g	I grammi totali di grassi contenuti in 100 g di alimento
di cui acidi grassi saturi	4,30	Che dei 9 g di grassi presenti in 100 g di alimento 4,3 g sono costituiti da acidi grassi saturi
Carboidrati	78 g	I grammi di carboidrati contenuti in 100 g di alimento
di cui zuccheri	30g	Che dei 78 g di carboidrati presenti in 100 g di alimento 30 g sono costituiti da zuccheri
Proteine	8,3 g	I grammi di proteine contenuti in 100 g di alimento
Sale	1,1g	I grammi di sale contenuti in 100 g di alimento

I valori sono espressi talvolta anche su "porzione" o "pezzo".

Attenzione! Non confonda le calorie su 100 grammi con quelle per pezzo/porzione.

Come Interpretare Alcuni Messaggi:

L'indicazione che un alimento è:

A ridotto contenuto calorico: significa che il valore energetico è ridotto di almeno il 30 %*.

A basso contenuto di grassi: significa che il prodotto contiene non più di 3 g di grassi per 100 g per i solidi o 1,5 g di grassi per 100 ml per i liquidi*

* (Etichettatura degli alimenti. Cosa dobbiamo sapere Ministero della Salute Direzione generale per l'igiene e la sicurezza degli alimenti e la nutrizione 2015)

A basso contenuto di sodio/sale: significa che il prodotto contiene non più di 0,12 g di sodio, o un valore equivalente di sale, per 100 g o 100 ml.

http://sito.entecra.it/portale/public/documenti/le_etichette_alimentari_guida_alla_lettura.pdf.



Sezione di Autovalutazione (solo una risposta esatta)

1 Gli ingredienti sull'etichetta sono elencati in:

- In ordine decrescente di qualità presente nel prodotto
- In ordine crescente di quantità presente nel prodotto
- In ordine decrescente di quantità presente nel prodotto
- Non lo so



2 Cosa significa sull'etichetta il messaggio: "A basso contenuto in grassi"?

- Il prodotto contiene non più di 3 g di grassi per 100 g per i solidi o 1,5 g di grassi per 100 ml per i liquidi
- Il prodotto contiene non più di 6 g di grassi per 100 g per i solidi 0,3 g di grassi per 100 ml per i liquidi
- Il prodotto contiene non più di 1 g di grassi per 100 g per i solidi 0,5 g di grassi per 100 ml per i liquidi
- Non lo so



3 Cosa significa sull'etichetta il messaggio: "A basso contenuto di sodio/sale?"

- Il prodotto contiene non più di 1 g di sodio, o un valore equivalente in sale per 100 g o 100 ml
- Il prodotto contiene non più di 2 g di sodio, o un valore equivalente in sale per 100 g o 100 ml
- Il prodotto contiene non più di 0,12 g di sodio, o un valore equivalente in sale per 100 g o 100 ml
- Non lo so



4 Cosa significa sull'etichetta il messaggio: "A ridotto contenuto calorico"?

- Il prodotto apporta il 30% di Kcal in meno rispetto al prodotto normale
- Il prodotto apporta il 10% di Kcal in meno rispetto al prodotto normale
- Il prodotto apporta il 40% di Kcal in meno rispetto al prodotto normale
- Non lo so



Strategie per fare la spesa

- Pianificare, per quanto possibile, il menù settimanale e fare la spesa seguendo una lista degli acquisti preparata a casa. Non lasciarsi suggestionare dalle campagne pubblicitarie che invitano ad acquistare sottocosto prodotti alimentari non realmente necessari. (Al di là del piatto. Il decalogo dell'Associazione Nazionale Dietisti per una buona Alimentazione 2015 La Buona Alimentazione: buona per te, buona per il pianeta, buona per il mondo! Adulti. www.andid.it , www.lasettimanadeldietista.it 2015)



- Andare al supermercato dopo aver mangiato: sarà più facile comprare solo ciò che le serve e non avere a disposizione in casa troppi prodotti.
- Non acquistare molti piatti pronti, ma prevalentemente alimenti che devono essere preparati e cucinati; questo diminuirà le occasioni di concedersi degli extra.
- Leggere sempre le etichette.
- Fare la spesa con i “soldi contati”.



Strategie per preparare e consumare i pasti

- Durante la preparazione del pasto limitare o evitare di assaggiare.
- Consumare a casa i pasti principali tutte le volte che si può.
- Masticare bene e a lungo prima di inghiottire.



- Non mangiare in piedi e in fretta o non effettuare altre attività durante il pasto come leggere, guardare la tv.
- Preparare la tavola solo con il menù programmato: evitare di cucinare quantità di cibi eccedenti le necessità così da non avere avanzi da consumare.
- Consumare i pasti ad orari regolari per non correre il rischio di essere colti da fame improvvisa.
- Sparecchiare subito la tavola, evitando di prolungare i tempi per il consumo dei cibi.

Risposte sezione di autovalutazione



- 1) In ordine decrescente di quantità presente nel prodotto.
- 2) Il prodotto contiene non più di 3 g di grassi per 100 g per i solidi o 1,5 g di grassi per 100 ml per i liquidi.
- 3) il prodotto contiene non più di 0,12 g di sodio, o un valore equivalente in sale per 100 g o 100 ml.
- 4) Il prodotto apporta il 30% di Kcal in meno rispetto al prodotto normale.

GLOSSARIO



Fame: sensazione legata al bisogno.

Sazietà: sensazione di soddisfazione del bisogno di cibo

Glicemia: quantità di glucosio (zucchero) nel sangue.

Metabolismo: termine che indica il processo di trasformazione degli alimenti in energia da parte dell'organismo.

Kcal (chilocaloria): unità di misura che esprime il valore energetico degli alimenti. È l'energia necessaria per innalzare di 1°C la temperatura di 1 kg di acqua distillata posta a livello del mare. (Etichettatura degli alimenti. Cosa dobbiamo sapere Ministero della Salute Direzione generale per l'igiene e la sicurezza degli alimenti e la nutrizione 2015)

Kj (Kilojoule): unità di misura adottata dal Sistema Internazionale, 1 Kcal è equivalente a 4,184 Kj.

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

