ISEA onlus

I quaderni dell' I.S.E.A.

"Sana alimentazione e mangiare bene"

Abbiamo realizzato questo piccolo opuscolo alla ricerca di un nuovo rapporto con il cibo.

Il nostro obiettivo è proporre un modello per comprendere cosa mangiare. Un modello alimentare finalizzato alla protezione della salute e al controllo dei fattori di rischio delle malattie cronico degenerative.

Nei paesi occidentali il problema del peso corporeo, inteso come sovrappeso, interessa un numero sempre maggiore di individui.

Le cause:

- maggiore disponibilità di alimenti
- stile di vita sempre più sedentario

L' aumento di peso è il risultato di un eccessivo apporto calorico rispetto alle reali necessità. Questo squilibrio porta a un aumento di tutte malattie legate a una dieta non equilibrata.

I principali problemi di salute associati ad obesità e sovrappeso sono:

Alcune forme di cancro
Alterazione della qualità della vita
Diabete di Tipo 2
Malattie cardiovascolari e ipertensione
Malattie respiratorie (sindrome da "apnea nel sonno")
Osteoartrite
Problemi psicologici

Come valutare il nostro peso

1. Indice di Massa Corporea (IMC):

$$IMC = \frac{\text{Peso (kg)}}{\text{Altezza al quadrato (in metri)}}$$

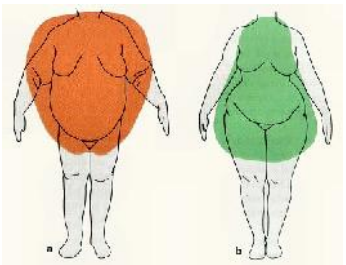


I valori dell'indice di massa corporea indicativi del peso ottimale, del sovrappeso e dell'obesità di medio e alto grado sono riportati nella tabella.

	UOMO	DONNA
Peso ottimale	20,1 – 25,0	18,7 – 23,8
Sovrappeso	25,1 – 29,9	23,9 – 28,6
Obesità di medio grado	30,1 – 40	28,7 – 40
Obesità di alto grado	più di 40	più di 40

2. Misura del giro vita

Valori di circonferenza della vita pari o superiori a 88 cm nella donna e a 102 cm nell'uomo si stima che siano associati a un aumento del rischio di numerose malattie considerate complicanze metaboliche dell'obesità.
I soggetti obesi (uomini e donne) che accumulano grasso nell'addome e nella parte superiore del corpo, obesità androide detta a "mela" (figura a), rischiano di sviluppare ipercolesterolemia, malattie cardiovascolari e diabete. Nell'obesità addominale sono a rischio i visceri, il cuore e il pancreas, poiché compressi e ostacolati nelle loro funzionalità.
Invece, nell'obesità ginoide, meno pericolosa e detta a "pera" (figura b), il tessuto adiposo è localizzato principalmente sulle cosce e sui fianchi e provoca vene varicose o artrosi agli arti inferiori.



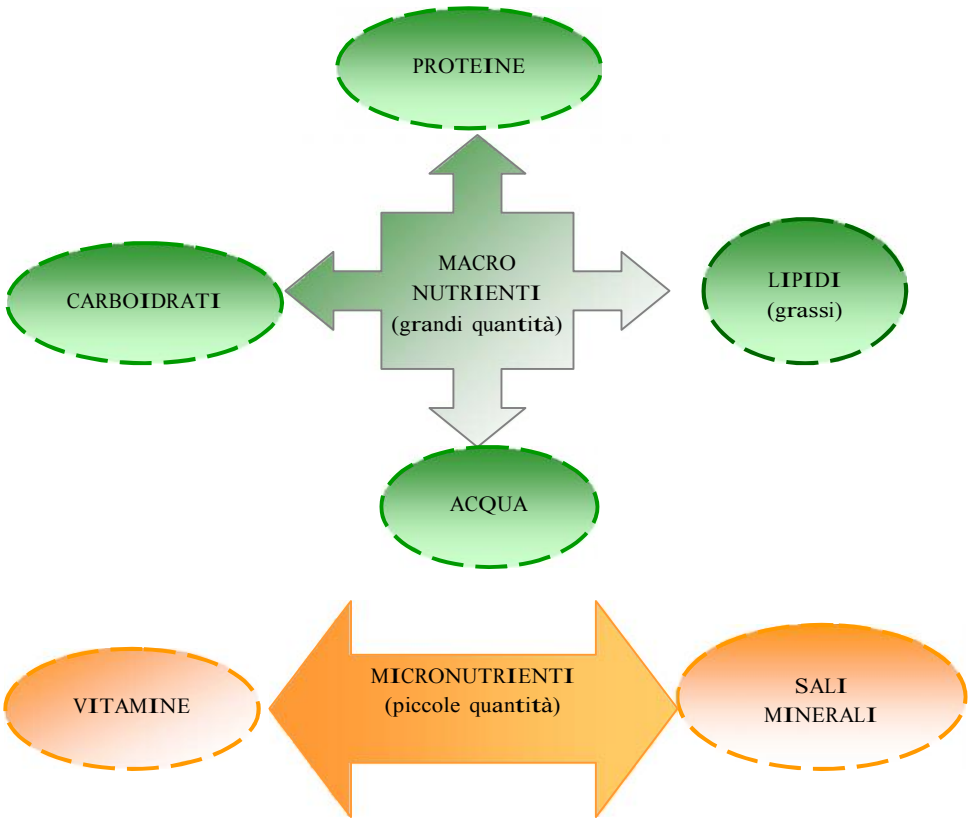
Perché si va in soprappeso

Se si introduce più energia di quanta se ne consuma, l'eccesso si accumula nel corpo sotto forma di grasso.

Se invece si introduce meno energia di quanta se ne consuma, il corpo utilizza le sue riserve di grasso per far fronte alle richieste energetiche.

Cosa sono, a cosa servono e dove troviamo i principi nutritivi

I principi nutritivi sono quelle sostanze di cui l'organismo non può fare a meno e si dividono in macronutrienti e micronutrienti.



Solo le proteine, i carboidrati e lipidi apportano calorie.

LE
PROTEINE



Le proteine sono elementi essenziali per la crescita e la riparazione, il buon funzionamento e la struttura di tutte le cellule viventi.

Un grammo di proteine forniscono 4 Kcal.

Il 10-15% della nostra assunzione di calorie dovrebbe venire dalle proteine: circa 0,75 grammi di proteine per chilogrammo di peso corporeo al giorno (soggetto con attività fisica moderata).

Le fonti alimentari

Tipo di proteine	Fonti
Origine animale	Carne, pollame, pesce, uova, latte, formaggi e yogurt 
Origine vegetale 	Legumi, cereali, noci, semi e verdure

Una combinazione di diverse fonti proteiche vegetali nello stesso pasto, come pasta e legumi, spesso garantisce un apporto proteico pari quasi a quello fornito dagli alimenti di origine animale

Come comportarsi

Consumare abitualmente carne, pesce o uova
Alternare il consumo di carni bianche (pollo, tacchino, coniglio, ecc.) e rosse (manzo, vitello, cavallo, ecc)
Consumare più di 2 volte alla settimana pesce fresco o surgelato
Non consumare più di tre uova la settimana
Moderare il consumo di insaccati (salame, mortadella, würstel, ecc)
Eliminare il grasso visibile dalle carni
Non consumare il formaggio insieme alla carne



Il latte

Utilizzare il latte parzialmente scremato.
Se si è intolleranti al latte si può ricorrere al consumo di yogurt oppure di latti speciali delattosati.

I CARBOIDRATI
(ZUCCHERI)



Forniscono all'organismo il carburante necessario per svolgere tutte le attività.

I carboidrati, chiamati "zuccheri", quando sono in forma complessa (amido) forniscono energia a lenta utilizzazione, in forma semplice (glucosio, fruttosio, saccarosio, lattosio) vengono rapidamente assimilati dall'organismo fornendo energia di pronta utilizzazione.

Studi scientifici dimostrano che una dieta che apporta una bilanciata quantità di carboidrati, può aiutare a prevenire un accumulo di grasso corporeo.

Il 55-60% circa delle calorie di un pasto dovrebbe provenire dai carboidrati, di cui solo il 10-15% sottoforma di carboidrati semplici.

Tra i carboidrati complessi rientrano anche le fibre, le quali però non forniscono calorie

LE
FIBRE

Le fibre alimentari sono la parte non digeribile dei vegetali.

Ritardano l'assorbimento dei cibi, danno un grande senso di sazietà e richiedono una lunga masticazione

Le fibre solubili ritardano lo svuotamento gastrico e rallentano i tempi di transito intestinale, facilitando il senso di sazietà. Si trovano, ad esempio, nella frutta, nella verdura, in orzo e avena

Le fibre insolubili, come la cellulosa e la lignina, accelerano il transito intestinale e facilitano l'evacuazione. Si trovano nei cereali integrali

Riducono e rallentano l'assorbimento di zuccheri e grassi, contribuendo al controllo della glicemia e della colesterolemia, e diminuendo il rischio di insorgenza del diabete e delle malattie cardiovascolari

Sono utili soprattutto nella stipsi, nella diverticolosi, nella patologia emorroidaria, nella prevenzione del cancro del colon



Le fonti alimentari

Tipo di carboidrati	Fonti
Carboidrati complessi	Pane, pasta, crackers, fette biscottate, grissini, riso, legumi
Carboidrati semplici	Zucchero da cucina, miele, latte, dolci, frutta, bibite zuccherate (succhi di frutta, coca cola, ecc) 
Fibra solubile 	Avena, orzo, frutta, verdura e legumi (fagioli, lenticchie, ceci), frutta secca, frutta essicata
Fibra insolubile	Cereali integrali

Come comportarsi

Consumare abitualmente il pane, la pasta, il riso, i cereali e i loro sostituti per l'elevato contenuto in amido, moderando però i condimenti
Alternare nell'arco della settimana i prodotti integrali a quelli raffinati per garantire un buon apporto giornaliero di fibra
Pasta, riso, polenta e gli altri cereali uniti ad alimenti ricchi di proteine, come pesce, carne, formaggio, latte e uova o legumi, costituiscono un ottimo piatto unico per un pasto equilibrato; anche la pizza può essere considerata tale
Non eccedere nel consumo delle patate e utilizzarle come sostitute del pane per il loro elevato contenuto in amido
Non escludere i legumi dalla propria alimentazione, utilizzandoli in sostituzione al pane o alla carne per il loro contenuto in amidi, proteine e fibra
Preferire un piatto di pasta condito semplicemente con l'aggiunta di pochi grassi a uno eccessivamente elaborato o condito
Preferire il pane comune a quello condito
Consumare cracker, grissini o simili in quantità minore rispetto al pane perché a parità di peso sono più calorici e ricchi di grassi e sale

I Dolcificanti

(es. aspartame, saccarina, ecc)

Fornendo poche o nessuna caloria, i dolcificanti sono la fonte primaria del sapore dolce negli alimenti e bevande ipocalorici e privi di zucchero. Usati saggiamente questi prodotti possono essere utili per perdere o controllare il peso.

I prodotti senza o con basso contenuto di zuccheri possono essere di grande aiuto in quanto aumentano la varietà di alimenti disponibili a chi segue la dieta

I GRASSI



Sono "l'energia generosa e previdente" del corpo.

Un grammo di grasso fornisce circa 9 Kcal.

Occorre ricordare che i grassi svolgono molte funzioni importanti nel corpo umano:

Sono la principale riserva di energia
Avvolgono e proteggono gli organi vitali e contribuiscono a isolare il corpo
Il grasso è il vettore delle vitamine liposolubili A, D, E e K, e ne permette l'assorbimento (funzione trasporto). Fornisce gli acidi grassi essenziali, l'acido linoleico (omega-6) e alfa-linoleico (omega-3)

I grassi presenti negli alimenti hanno origini diverse:

origine animale: carne e i prodotti a base di carne, le uova e i latticini come burro, formaggio, latte e panna

origine vegetale: semi di alcune piante (colza, girasole, mais), della frutta (oliva, avocado) e vari tipi di semi (arachidi, mandorle)



Il Colesterolo

Il colesterolo è una sostanza simile al grasso che è presente in tutti i tessuti animali, compreso il corpo umano.

Viene utilizzato per costruire le membrane cellulari, gli ormoni sessuali e gli acidi biliari.

Un eccesso di colesterolo e di trigliceridi nel sangue può determinare anomalie del cuore e dei vasi sanguigni.

Più di tre quarti del colesterolo presente nel sangue è prodotto dal corpo (colesterolo endogeno), mentre il resto proviene dalla dieta (colesterolo esogeno).

Il colesterolo viene trasportato nel sangue sotto forma di lipoproteine: LDL (lipoproteina a bassa densità) e HDL (lipoproteina ad alta densità). Un'elevata concentrazione di colesterolo LDL è un fattore di rischio per la malattia coronarica e per questo motivo si parla talvolta di "colesterolo cattivo". Il colesterolo HDL è associato all'eliminazione del colesterolo e, quando è presente in elevate concentrazioni, ha effetti benefici, quindi viene spesso chiamato "colesterolo buono". Più elevato è l'HDL, minore il rischio di malattia cardiaca. È consigliabile mangiare cibi come frutta e verdura che contribuiscono ad abbassare i livelli di LDL e a incrementare o mantenere i livelli di HDL. Anche l'attività fisica può essere utile a questo scopo.

Le fonti alimentari

Tipo di grasso	Fonti
Saturo	Burro, formaggio, carne, prodotti a base di carne (salsicce, hamburger), latte e yogurt intero, torte, dolciumi, lardo, sugo d'arrosto, margarine solide e grassi per prodotti da forno, olio di cocco e di palma 
Monoinsaturo	Olive, colza, noci, pistacchi, mandorle, nocciole, arachidi, avocado e i relativi olii
Polinsaturo	Polinsaturo Omega-3: Salmone, sgombro, aringa, trota, seme di soia, semi di lino, e i loro olii. Polinsaturo Omega-6: seme di girasole, germe di grano, sesamo, noci, seme di soia, mais e i loro olii, alcune margarine (leggere l'etichetta) 
Colesterolo	Uova, burro, carne

I grassi dovrebbero apportare dal 20-25% delle calorie complessive della dieta, per soggetti sedentari, fino a un massimo del 35%, per soggetti con intensa attività fisica.

Un eccessivo consumo di grassi nell'alimentazione abituale rappresenta un fattore di rischio per l'insorgenza di obesità, malattie cardiovascolari e tumori.

Come comportarsi

Usare meno grassi sotto forma di condimento
Preferire sempre alimenti magri
Moderare il consumo di condimenti di origine animale (burro, lardo, pancetta, panna, ecc.)
Preferire l'olio di oliva agli altri oli vegetali e alle margarine, utilizzandolo preferibilmente a crudo
Nella frittura dei cibi non surriscaldare l'olio e cambiarlo spesso per evitare la degradazione dei grassi
Consumare pochi fritti, ad esempio preferire le patate al forno



LE
VITAMINE



Hanno funzione bioregolatrice.

Indispensabili per la crescita, per l'integrità strutturale delle cellule e per la regolarità dei processi metabolici.

Sono sostanze prive di valore energetico e hanno specificità di azione:

agiscono come fattori di crescita (A,D, gruppo B, C)
rafforzano le strutture nervose (B1, B6, B12, PP)
aumentano la resistenza alle infezioni (A, E, B6, C)
prevengono e curano le anemie (E, B6, B12, C, acido folico)
salvaguardano le cellule dai meccanismi lesivi dei radicali liberi (E, C)
rivestono un ruolo nella prevenzione dei tumori (A, E, C)
proteggono pelle e mucose (A, B2, B6, PP, acido folico)

Le fonti alimentari

Tipo di vitamina	Fonti
A o retinolo o β-carotene	Olio di fegato di pesce, fegato di mammiferi, latte, burro formaggi, uova, carote, albicocche 
B 1 o tiamina	Lievito di birra, germe dei cereali, legumi, frutta, fegato, latte, uova
B 2 o riboflavina 	Germe dei cereali, latte, uova, fegato, pesce
B 3 o PP o niacina	Lievito di birra, carne, fegato, pesci, legumi
B 5 o ac. pantotenico	Lievito di birra, fegato, carne, uova
B 6 o piridossina	Lievito, fegato, cervello, carne, latte, verdura e frutta
B 8 o vit. H o biotina 	Lievito di birra, fegato, tuorlo d'uovo, legumi, carne
B 9 o acido folico	Lievito, fegato, asparagi, spinaci, verdure
B 12 o cianocobalamina 	Alimenti di origine animale
C o acido ascorbico	Frutta e verdura fresche
D o ergo/cole-calciferolo	Olio di fegato dei pesce, fegato dei mammiferi, latte, burro, uova, pesce
E o tocoferolo	Verdure a foglia larga, semi e frutta secca, olii, fegato, uova, latticini
K o fillochinone	Ortaggi (in particolare nella famiglia dei cavoli) 

I SALI MINERALI



I sali minerali costituiscono circa il 6.2% del peso corporeo e sono fattori essenziali per le funzioni biologiche e per l'accrescimento.

Se l'alimentazione di un individuo è varia e razionale, il fabbisogno in sali minerali viene automaticamente soddisfatto.

Le fonti alimentari

Tipo di sale minerale	Fonti
Calcio	Latte, yogurt, formaggio, broccoli, cavolo verde, acqua ricca di calcio 
Fosforo 	Latte, formaggio, cereali, carne, salsicce, pesce
Potassio 	Patate, verdura, frutta (banane, ribes rossi, albicocche, kiwi), frutta secca, carne, latte
Sodio	Sale da cucina, insaccati, formaggio, pane, minestre 
Ferro	Carne, salsicce, prodotti integrali, fiocchi d'avena, miglio, piselli, fagioli
Iodio 	Pesce di mare, frutti di mare, latte, sale iodato, alimenti prodotti con sale iodato
Magnesio	Prodotti integrali, latte e latticini, pollame, patate, verdura verde (broccoli, spinaci), bacche, banane, arance 
Zinco	Crusca di frumento, carne, pollame, latte, latticini
Selenio	Cereali, pesce, uova
Cloro	Sale da cucina, pesci marini, prodotti di origine animale

Come comportarsi

Preferire i prodotti di stagione che hanno un maggior contenuto di vitamine e sali minerali
Limitare l'uso del sale in tavola e il consumo di prodotti confezionati (insaccati, alimenti in scatola, ecc.)
Utilizzare in quantità erbe aromatiche, spezie, aceto e succo di limone per condire i piatti

L'ACQUA



È il " fattorino" del corpo

L'acqua è indispensabile alla vita.

Il fabbisogno di acqua per adulti e anziani è approssimativamente di 1,5 – 2 litri nell'arco della giornata.

L'acqua non contiene calorie. Ogni variazione a breve termine del peso corporeo dovuta a maggiore perdita o minore perdita di acqua è ingannevole e momentanea.

Come comportarsi

Bere frequentemente in piccole quantità
Durante e dopo l'attività fisica bere per reintegrare le perdite dovute alla sudorazione
Reintegrare tempestivamente e adeguatamente l'acqua in determinate condizioni patologiche, come febbre e diarrea

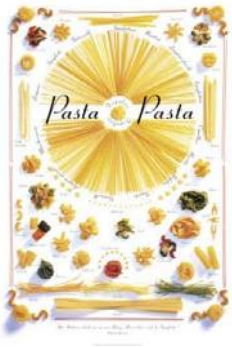
RIASSUMENDO

SOSTANZE NUTRIENTI (danno energia, calorie)	SOSTANZE REGOLATRICI (fanno funzionare bene il corpo, non danno energia)
Proteine (1 gr = 4 kcal) Grassi (o lipidi) (1 gr = 9 kcal) Carboidrati (o zuccheri) (1 gr = 4 kcal)	Vitamine Sali minerali Fibre Acqua

NOVE BUONI CONSIGLI
PER RIMANERE IN FORMA

1. PIU' CEREALI, LEGUMI, ORTAGGI E FRUTTA

Importanti perché apportano carboidrati, soprattutto amido e fibra, ma anche vitamine, minerali e proteine.



2. GRASSI: SCEGLI LA QUALITA' E LIMITA LA QUANTITA'



Tutti i grassi sono uguali sul piano dell'apporto di energia, ma sul piano della qualità possono essere molto diversi.

La ripartizione suggerita è la seguente:

acidi grassi saturi non più del 7-10% delle calorie totali
acidi grassi monoinsaturi fino al 20% delle calorie totali
acidi grassi polinsaturi circa il 7% delle calorie totali

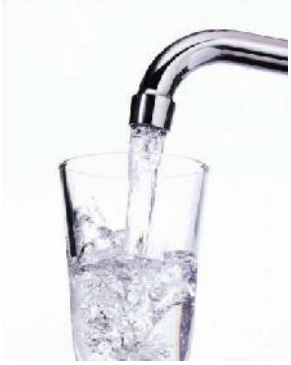
3. ZUCCHERI, DOLCI E BEVANDE ZUCCHERATE: NEI GIUSTI LIMITI

Evitare di consumare troppi dolci, specie al di fuori e/o in sovrappiù rispetto ai pasti normali, in ogni caso preferire dolci non farciti.

Moderare il consumo di zucchero come dolcificante



4. BEVI OGNI GIORNO ACQUA IN ABBONDANZA



Bere mediamente almeno un litro un litro e mezzo di acqua al giorno.



5. IL SALE, MEGLIO POCO

Non è necessaria l'aggiunta di sale ai cibi, in quanto il sodio contenuto negli alimenti è sufficiente a coprire le necessità dell'organismo.

6. BEVANDE ALCOLICHE: SI MA IN QUANTITA' CONTROLLATE

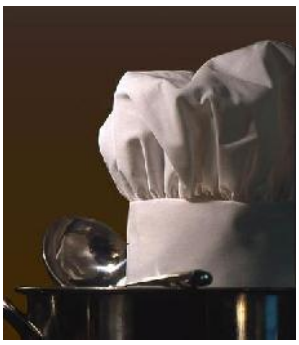


L'etanolo apporta calorie che sommate a quelle degli alimenti possono farci ingrassare. Un bicchiere di vino fornisce ben 140 Kcal. In genere, è meglio non bere vino e alcolici durante il pasto nella pausa di lavoro

7. VARIA SPESSO LE TUE SCELTE A TAVOLA

Il modo migliore per garantire al nostro organismo tutte le sostanze che gli occorrono è adottare un'ampia combinazione di alimenti diversi.

8. IMPARA LE BUONE TECNICHE DI COTTURA



Un esempio: bollire le verdure fa disperdere un buon apporto di sali minerali e vitamine, mentre nella cottura a vapore c'è una limitatissima dispersione di sali minerali e nutrienti.

9. CONTROLLA IL PESO E MANTIENITI SEMPRE ATTIVO



Un esercizio fisico regolare aumenta il dispendio energetico e determina un'accelerazione del metabolismo, tende a diminuire l'appetito e a migliorare le condizioni generali di forma e di benessere.

CHE TIPO DI SPORT FARE

Andare in bicicletta, camminare, nuotare, fare step o sport di squadra sono **attività aerobiche**, cioè attività che permettono al nostro muscolo di lavorare in condizioni di massima ossigenazione. Questi sport aiutano a smaltire il grasso perché sollecitano l'attività muscolare per tempi piuttosto lunghi: grazie a questo lavoro continuo vengono intaccate le riserve adipose.
Al contrario, l'**attività anaerobica** (sollevamento pesi, corsa veloce, body building, ecc) comportando un'azione di sforzo intenso e limitato, richiede energia più immediata, fornita dagli zuccheri e non dai grassi. L'ideale sarebbe alternare i due tipi di attività.

Calorie consumate in mezz'ora

Andare in bicicletta lentamente	90	
	Andare in bicicletta velocemente	260
Ballare	250	
	Camminare in discesa	150
Camminare in salita	430	
	Correre	380
Dormire	32	
	Fare lavori domestici	80
Ginnastica a ritmo lento	180	

	Ginnastica a ritmo veloce	300
Calcio	220	
	Giocare a pallacanestro	210
Pallavolo	180	
	Tennis	250
Lavorare in ufficio in piedi	78	
	Lavorare in ufficio seduti	45
Nuotare	270	
	Salire le scale	250
Sci di fondo	470	
	Sciare	230

Un'attività motoria svolta costantemente due o tre giorni alla settimana e un regime alimentare corretto aiutano a smaltire parte delle calorie introdotte con gli alimenti e sono in grado di garantire dei buoni risultati in termini di calo ponderale.

CONSIGLI PRATICI PER MANTENERSI IN FORMA

1. CONTROLLARE GLI STIMOLI



a. Fare la spesa:
   - dopo mangiato
   - preparare una lista
   - non portare più denaro del necessario
   - non comperare cibi pronti

b. A casa:
   - conservare i cibi "traditori" lontano dalla vista
   - allontanare i piatti di portata dalla tavola
   - utilizzare piatti più piccoli



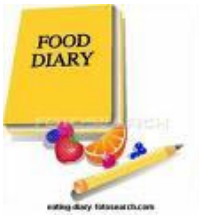
c. Feste ed inviti:
   - bere poche bevande alcoliche
   - controllare le quantità di cibo
   - gestire il pasto precedente al party

2. CONTROLLARE L'AZIONE DEL MANGIARE.



- posare le posate tra un boccone e l'altro
- masticare lentamente prima di inghiottire
- non fare altro mentre si mangia (tv, giornali, ecc.)
- terminato il pasto alzarsi da tavola e lavare a breve i denti

3. AUTOMONITORAGGIO.



- tenere un diario delle abitudini alimentari
- pesarsi almeno una volta al mese

4. EDUCAZIONE NUTRIZIONALE.



- non saltare mai alcun pasto
- ridurre i grassi e aumentare il consumo di fibre
- se si consuma un alimento più ricco in grassi (latte intero anziché scremato) è possibile bilanciarlo con uno povero in grassi a piacimento

5. EDUCAZIONE FISICA.



Durante la vita di tutti i giorni:

- preferire le scale all'ascensore
- aumentare il percorso a piedi
- scendere una fermata prima dall'autobus
- portare a passeggio il proprio cagnolino
- iniziare un programma di attività fisica leggero e aumentarlo gradualmente

6. RISTRUTTURAZIONE COGNITIVA.

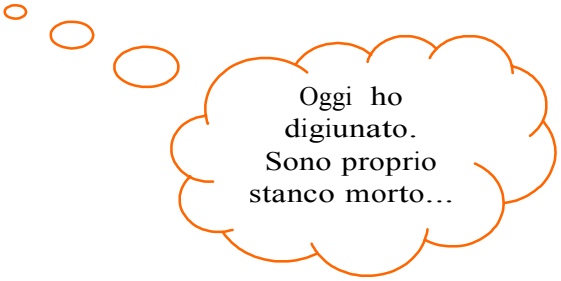


- evitare obiettivi non realizzabili (pesi ideali)
- sostituire i pensieri negativi con proposte positive
- fissare piccoli e semplici obiettivi: fare sempre colazione, non spiluccare fuori pasto o durante la cottura, consumare tutti gli alimenti di un pasto
- aumentare il dispendio energetico facendo movimento, anche solo camminando di più.

Se dopo 15-20 giorni di dieta il peso si stabilizza, non perdersi d'animo: dopo un calo ponderale è normale avere dei periodi di stabilizzazione in cui il peso può rimanere costante anche per diversi giorni.

ERRORI DA NON FARE VOLENDO PERDERE PESO

Ridurre drasticamente o addirittura azzerare i carboidrati, ovvero ricorrere alle diete ipoglicidiche
Digiunare, fa male e perdere più di 2-3 chili a settimana rappresenta la maniera migliore per riprenderli velocemente
Saltare i pasti: consumarli con calma evitando gli eccessi
Cercare di perdere peso velocemente: l'organismo potrebbe reagire negativamente a tale stress
Adottare diete che non mantengono l'equilibrio tra i vari elementi



COSA E QUANTO POSSO MANGIARE



DONNA adulta di media altezza con una moderata attività fisica.

COLAZIONE



1 tazza di latte parzialmente scremato
4 biscotti integrali oppure 3 cucchiai di cereali

PRANZO



½ porzione di pasta
1 porzione di secondo a scelta
1 porzione di contorno di verdure crude o cotte
1 frutto

CENA



1 porzione di secondo a scelta
1 porzione di contorno di verdure crude o cotte
1 panino tipo spaccatella o rosetta
1 frutto

COSA E QUANTO POSSO MANGIARE



UOMO adulto di media altezza con una moderata attività fisica

COLAZIONE

1 capuccino o un caffè
1 toast piccolo oppure 1 panino piccolo con marmellata



PRANZO



1 porzione di pasta
1 porzione di secondo a scelta
1 porzione di contorno di verdure crude o cotte
1 frutto

CENA

1 porzione di secondo a scelta
1 porzione di contorno di verdure crude o cotte
2 panini tipo spaccatella o rosetta
1 frutto

