



L'ABC della sana alimentazione

La miniguia di Onda per i giovani

Supervisione scientifica a cura di
Maria Grazia Carbonelli

Direttore dell'U.O. di Dietologia e Nutrizione, Ospedale San Camillo Forlanini, Roma

Testi a cura di
Nicoletta Orthmann
Coordinatore scientifico di Onda

INDICE

Premesse	<i>pag. 3</i>
Introduzione	<i>pag. 5</i>
Principi base della sana alimentazione	<i>pag. 6</i>
Il buon giorno comincia ... dalla colazione!	<i>pag. 11</i>
Saper scegliere frutta e verdura secondo le stagioni e ogni giorno in base al colore	<i>pag. 12</i>
L'ingrediente che non deve mai mancare: l'attività fisica	<i>pag. 15</i>
Attenzione a quello che bevi!	<i>pag. 17</i>

Premesse

Onda è l'Osservatorio nazionale sulla salute della donna, un'organizzazione impegnata nel promuovere e tutelare la salute e il benessere femminili a livello istituzionale, sanitario-assistenziale, scientifico-accademico e sociale. Con questo obiettivo, Onda svolge numerose attività per diffondere una cultura della prevenzione, quale preziosa e irrinunciabile arma nelle nostre mani per prenderci cura di noi stessi e per prevenire moltissime patologie, a partire dalle corrette abitudini a tavola.

Onda è Civil Society Participant di EXPO 2015, un'occasione irrinunciabile per portare avanti con maggior forza questo impegno e per contribuire a imprimere una profonda svolta culturale in tema di nutrizione.

La partecipazione di Onda ad EXPO si declina in diverse attività, istituzionali, di ricerca, informazione, offerta di servizi gratuiti presso gli ospedali premiati dall'Osservatorio con i Bollini Rosa per l'impegno verso la salute femminile.

Questa pubblicazione, indirizzata ai giovani e giovanissimi, ha l'obiettivo di fornire un semplice e utile strumento conoscitivo per orientare le scelte alimentari e consolidare le "sane" abitudini che sono un prezioso patrimonio culturale per contribuire alla salute nell'età adulta e nella vecchiaia.

Francesca Merzagora
Presidente di Onda



Introduzione

Il nostro organismo funziona come una macchina: ha bisogno della “giusta” benzina. Il cibo è la nostra benzina e per questo l'alimentazione svolge un ruolo cruciale, fornendo tutte le sostanze e le energie necessarie al nostro corpo per svolgere in modo efficiente ed efficace tutte le sue molteplici funzioni. Il cibo è poi molto di più: è esperienza, divertimento, condivisione, socializzazione, corteggiamento ...

Una corretta alimentazione consente al corpo umano di crescere e svilupparsi in condizioni ottimali durante l'infanzia e la pubertà, contribuisce al mantenimento del benessere psico-fisico in età adulta e rappresenta un prezioso investimento per giungere alla vecchiaia nelle migliori condizioni di salute.

Ecco che allora è importantissimo imparare sin da giovanissimi ad impostare la propria dieta (da intendersi come insieme di alimenti assunti abitualmente e non come “dieta dimagrante”) in modo che risponda alle seguenti caratteristiche: sana, equilibrata e variata, che preveda cioè l'introduzione di tutti i gruppi alimentari nelle giuste proporzioni rispettando la stagionalità e i prodotti locali.

Ciò presuppone sapere cosa mangiare, come scegliere e combinare gli alimenti, come distribuire i pasti nella giornata. Speriamo che in tal senso questo libretto possa esservi di aiuto!

E ricordatevi che mangiare sano non significa rinunciare al gusto!

PRINCIPI BASE DELLA SANA ALIMENTAZIONE

Un'alimentazione varia ed equilibrata garantisce all'organismo l'apporto di tutti i nutrienti di cui necessita: carboidrati, proteine, grassi, vitamine, sali minerali. È molto importante poi un giusto apporto di acqua e di fibre.

Ecco i tre principi cardine della sana alimentazione:

1. Via libera a cereali, legumi, ortaggi, frutta

Sono alimenti molto importanti perché apportano **carboidrati** (in particolare amido e fibra), ma anche vitamine, minerali e altre sostanze preziose per la salute.

I **carboidrati** (o glucidi) sono comunemente chiamati zuccheri e sono la principale fonte di energia di pronto consumo. Non devono quindi mancare mai nella dieta e devono essere rappresentati preferibilmente da **carboidrati complessi**, che forniscono energia diluita nel tempo e sono costituiti essenzialmente da amido e fibre. L'amido è presente nei cereali e derivati (riso, grano, pasta, pane, grissini...), nei legumi e nelle patate mentre la fibra alimentare si trova in quasi tutti i prodotti vegetali.

È invece opportuno limitare – soprattutto lontano dai pasti – il consumo di **zuccheri semplici** (saccarosio, glucosio, fruttosio, lattosio), che vengono consumati dall'organismo più velocemente. Sono contenuti in natura nello zucchero da cucina, nel miele e nella frutta. Sono inoltre molto abbondanti in snack, bibite industriali e dolci.

I glucidi introdotti in eccesso rispetto ai fabbisogni energetici, sono trasformati in grasso di deposito.

La **fibra alimentare** non ha valore nutritivo o energetico: è costituita per la maggior parte da carboidrati complessi, non direttamente utilizzabili dall'organismo umano, che regolano alcune importanti funzioni. Le fibre insolubili in acqua (come la cellulosa), presenti soprattutto nei cereali integrali, nelle verdure e negli ortaggi, stimolano la funzionalità intestinale mentre quelle solubili (come le pectine), presenti soprattutto nei legumi e nella frutta, regolano l'assorbimento di zuccheri e grassi. La fibra alimentare facilita il raggiungimento del senso di sazietà, in quanto aumenta il volume del cibo ingerito e rallenta lo svuotamento dello stomaco.

La frutta e la verdura sono particolarmente ricchi in **minerali** (sostanze inorganiche che svolgono nell'organismo importanti funzioni, partecipando a processi vitali e alla regolazione dei liquidi corporei), **vitamine** (sostanze organiche indispensabili in piccole quantità per consentire lo svolgimento di processi metabolici) e di **antiossidanti** plasmatici che neutralizzano i radicali liberi dell'ossigeno, responsabili dei processi di invecchiamento e aterosclerosi nonché delle trasformazioni tumorali delle cellule.

2. I grassi sono indispensabili, ma attenzione a quantità e qualità

I grassi forniscono energia in modo concentrato, più del doppio rispetto a proteine e carboidrati. Tutti i grassi sono uguali se si considera l'apporto di energia, ma sul piano della qualità possono essere molto diversi.

I **grassi** (più correttamente chiamati lipidi) si distinguono in **saturi** e **insaturi**. I primi sono in genere di origine animale e sono presenti in burro, panna, strutto, carne, insaccati, frutti di mare ...; i secondi sono presenti in alimenti di origine vegetale (olio d'oliva/mais/girasole/ di semi vari e nella frutta a guscio come noci, mandorle, arachidi) e sono contenuti nel pesce.

Sono indispensabili perché, oltre a rappresentare un'immediata fonte di energia "concentrata", possono essere accumulati, costituendo una riserva energetica e svolgono molte altre importanti funzioni, tra cui l'assorbimento e l'utilizzo delle vitamine A-D-E-K. Alcuni grassi insaturi (i polinsaturi della serie omega 3, contenuti nei pesci grassi come acciughe, sgombri, aringhe e salmone) hanno un ruolo molto importante nella prevenzione delle malattie cardio/cerebrovascolari e tumorali. Nella dieta, è opportuno privilegiare la quota di grassi insaturi rispetto ai saturi.

3. Proteine: variare per ottimizzare

Le **proteine** hanno una funzione principalmente plastica, poiché forniscono all'organismo i "materiali" (aminoacidi) per la crescita, il mantenimento e la ricostruzione delle strutture cellulari che nel tempo si deteriorano. Inoltre favoriscono le reazioni chimiche che avvengono nell'organismo e la risposta immunitaria, trasportano le sostanze nel sangue. Si distinguono in proteine **ad alto valore biologico** (dette anche nobili) e **a basso valore biologico**; le prime contengono, a differenza delle seconde, tutti gli aminoacidi cosiddetti essenziali (necessari all'organismo ma che l'organismo non è in grado di produrre) e si trovano in carne, pesce, uova, latte e derivati. Quelle a basso valore biologico si trovano principalmente in legumi e cereali.

Per quanto riguarda le carni, è opportuno limitarne il consumo, riducendo soprattutto quello delle carni conservate ed elaborate per il loro contenuto di sale, e mangiare con maggior frequenza il pesce. Il pesce, oltre a essere un'ottima fonte proteica, è ricco di acidi grassi insaturi essenziali omega 3 che svolgono una efficace azione antinfiammatoria.

I legumi rappresentano una valida alternativa alle proteine di origine animale: sono la fonte più ricca di proteine vegetali e contengono molta fibra.

Latte e derivati non devono mai mancare nella dieta giornaliera poiché sono ricchi di **calcio**, un minerale essenziale per la salute delle ossa. Attenzione ai formaggi che, oltre alle proteine, contengono grassi in elevate quantità; per questo è meglio preferire formaggi freschi che sono più magri.



Tabella. I gruppi alimentari

	Carboidrati complessi (amido)	Carboidrati semplici (zuccheri)	Fibra	Proteine	Grassi	Minerali	Vitamine
Cereali	X		X	X			
Legumi	X		X	X		X	X
Futta e ortaggi		X	X			X	X
Latte, yogurt e formaggi				X	X	X	X
Grassi da condimento					X		X
Carne, pesce, uova				X	X	X	X

Leggi qui: è importante!

La dieta deve essere varia per garantire l'introduzione di TUTTI i nutrienti che sono TUTTI necessari per un armonico sviluppo psico-fisico e per un corretto funzionamento dell'organismo.

Per questo motivo eventuali regimi dietetici restrittivi, attuati per dimagrire o per ottenere un fisico da "macho" o per perdere peso velocemente (come le diete iperproteiche), sono estremamente pericolosi perché possono esporre a gravi carenze nutrizionali, soprattutto in un organismo che sta completando la propria maturazione, e provocare danni irreversibili.

Rivolgiti dunque sempre al tuo medico se hai dubbi ed eventualmente "costruisci" con lui la dieta ottimale su misura per te.

Alimentazione sana in 10 mosse

- 1.** Consumare frutta e verdura, tutti i giorni, più volte al giorno, in abbondanza: sono preziosa fonte di vitamine, minerali e sostanze antiossidanti che proteggono da malattie come tumori e patologie a carico di cuore e arterie.
- 2.** Nella dieta giornaliera non devono mai mancare cereali (pane, pasta, riso... meglio se integrali, più ricchi in fibre) e legumi, nutrienti di base dell'alimentazione, poiché costituiscono la fonte energetica di pronto consumo.
- 3.** Alternare nella dieta carne, pesce, uova (privilegiando pesce e carni magre) che contengono proteine animali di alto valore biologico.
- 4.** Assumere regolarmente latte e derivati che si caratterizzano per l'apporto di calcio, proteine di elevata qualità biologica e alcune vitamine.
- 5.** Limitare il consumo di condimenti, grassi e dolci. Preferire come condimento l'olio extravergine di oliva e, quando è possibile, usarlo a crudo.
- 6.** Limitare il consumo di sale, preferendo quello iodato.
- 7.** Bere almeno 1,5 litri di acqua durante la giornata.
- 8.** Iniziare sempre la giornata con una buona prima colazione.
- 9.** Non saltare i pasti.
- 10.** Evitare continui spuntini fuori pasto (soprattutto a base di snack industriali dolci o salati). Una buona abitudine è invece utilizzare per lo spuntino di metà mattina e metà pomeriggio frutta (fresca o secca) o yogurt.

IL BUON GIORNO COMINCIA ... DALLA COLAZIONE!

La prima colazione deve fornire tutte le energie necessarie per iniziare la giornata e per affrontare con vitalità le attività scolastiche o lavorative del mattino senza arrivare all'ora di pranzo stanchi e affamati. Invece spesso accade che nella corsa frenetica mattutina la colazione venga fatta "al volo" o addirittura saltata ... nulla di più sbagliato!

La prima colazione è uno dei tre pasti principali della giornata, deve essere nutriente e completa e deve fornire da sola il 20% dell'apporto calorico giornaliero. Deve entrare dunque nelle "ritualità" quotidiane, per cui è opportuno dedicarle un po' di tempo: si apparecchia la tavola (magari la sera prima) e ci si siede a tavola!

Ecco gli ingredienti di una prima colazione "ottimale":

- una tazza di latte/yogurt
- un frutto fresco di stagione
- cereali/fette biscottate (o pane) con marmellata o miele/biscotti



Leggi qui: è importante!

Fai attenzione ai prodotti industriali dolci e salati (brioche, biscotti, snack, crackers, ...) perchè possono essere ricchi di grassi saturi che sono nocivi per la salute, soprattutto se consumati in modo eccessivo e disordinato. È buona regola leggere sempre le etichette dei prodotti prima di acquistarli.

Saper scegliere frutta e verdura secondo le stagioni e ogni giorno in base al colore

Scegli sempre prodotti stagionali freschi: permette di sfruttare al meglio il patrimonio vitaminico-nutrizionale di frutta e verdura (e anche di risparmiare!). Frutta e verdura raggiungono, infatti, il massimo delle qualità gustative e delle proprietà nutritive alla piena maturità.

Tabella. Frutta di stagione

	Gen	Feb	Mar	Apr	Mag	Giu	Lug	Ago	Set	Ott	Nov	Dic
Albicocca						■	■	■				
Anguria						■	■	■				
Arance	■	■	■	■							■	■
Cachi										■	■	■
Castagne										■	■	■
Ciliegie					■	■	■	■				
Clementini	■	■								■	■	■
Kiwi	■	■	■	■								
Fichi							■	■	■			
Fragole				■	■	■	■	■				
Lamponi					■	■	■	■	■	■		
Limoni	■	■	■	■						■	■	■
Mandarini	■	■										
Mele	■	■	■	■					■	■	■	■
Melone					■	■	■	■				
Mirtilli						■	■	■	■			
Nespole				■	■							
Noci										■	■	■
Pere	■	■	■	■					■	■	■	■
Pesche						■	■	■	■			
Pompelmi	■	■	■	■							■	■
Susine						■	■	■	■			
Uva								■	■	■	■	■

Ogni giorno scegli cinque porzioni di frutta e verdura di colore diverso: a ciascun colore corrispondono sostanze specifiche ad alto potere antiossidante e dunque ad azione protettiva, oltre che vitamine e sali minerali. Colora i tuoi piatti con gusto e fantasia: potrai soddisfare tutti i fabbisogni del tuo organismo.

Tabella. I cinque colori del benessere

	melanzane, radicchio, fichi, uva nera, frutti di bosco (lamponi, mirtilli, more), prugne
	asparagi, agretti, basilico, bieta, broccoli, cavoli, carciofi, cetrioli, cicoria, lattuga, rucola, prezzemolo, spinaci, zucchine, uva bianca, kiwi
	aglio, cavolfiore, cipolla, finocchio, funghi, porri, sedano, castagne, mele, pere
	arance, limoni, cachi, mandarini, pompelmi, melone, loti, albicocche, pesche, nespole, carote, peperoni, zucca, mais
	pomodori, rape, ravanelli, peperoni, barbabietole, anguria, arance rosse, ciliegie, fragole

L'INGREDIENTE CHE NON DEVE MAI MANCARE: L'ATTIVITÀ FISICA

Alla sana alimentazione deve sempre essere affiancato uno stile di vita attivo e dinamico che preveda lo svolgimento regolare di attività fisica. Questo principio vale per tutte le fasi della vita, ma durante l'adolescenza l'attività fisica assume un ruolo cruciale per lo sviluppo fisico e psico-emotivo dell'individuo.

Fare attività fisica regolarmente fa bene al fisico ...

- Sviluppo dello scheletro
- Incremento e potenziamento delle masse muscolari
- Rafforzamento delle strutture articolari
- Prevenzione di posture viziate
- Migliori prestazioni di cuore e polmoni
- Aumento del consumo energetico
- Mantenimento del peso corporeo ideale





... alla mente....

- Potenziamento della capacità di concentrazione e memorizzazione
- Miglior apprendimento e rendimento scolastico
- Maggior capacità di adattabilità ai diversi impegni quotidiani
- Potenziamento dei meccanismi di autocontrollo e di risposta allo stress

... e anche al carattere!!

- Contributo positivo nel plasmare la personalità
- Sviluppo delle abilità di gruppo
- Sviluppo delle capacità di socializzazione e collaborazione
- Educazione al rispetto degli altri e all'osservanza delle regole

FAI ATTENZIONE A QUELLO CHE BEVI!

Il nostro corpo è costituito in gran parte da acqua. L'acqua è indispensabile per lo svolgimento di tutti i processi fisiologici e delle reazioni biochimiche che avvengono nel nostro organismo, ha un ruolo essenziale nella digestione, nell'assorbimento, nel trasporto e nell'impiego dei nutrienti. È inoltre il mezzo principale attraverso cui sono eliminate le sostanze di scarto derivate dai processi biologici.

Per questo è importantissimo bere all'incirca un litro e mezzo di acqua durante la giornata (l'acqua è contenuta negli alimenti, ma in piccole quantità).



Le **bevande industriali zuccherate** andrebbero evitate, perché apportano molte calorie e alterano i livelli di zucchero circolanti nel sangue. Inoltre spesso contengono coloranti e altre sostanze additive poco salutari.

Attenzione anche ai succhi di frutta industriali che contengono poca frutta e tanto zucchero!

L'**alcol** non è utile all'organismo o alle sue funzioni. Non è un nutriente (come le proteine, gli zuccheri, i grassi ...) ma apporta calorie (fa ingrassare!), circa 7 kcalorie per grammo. È inoltre una sostanza tossica, che causa danni diretti a molti organi, soprattutto fegato e cervello, potenzialmente cancerogena (aumenta il rischio di tumore) e che può indurre dipendenza fisica e psicologica.



Gli **energy drink** sono bevande analcoliche contenenti caffeina, vitamine e altri ingredienti come taurina, ginseng e guaranà. Pubblicizzate come bibite che aumentano le energie, migliorando le prestazioni fisiche e mentali, sono diventate di gran moda anche tra i giovanissimi, consumate con leggerezza e spesso in associazione all'alcol, ma attenzione:

- gli alti livelli di caffeina in essi contenuti possono portare a gravi effetti cardiaci;
- le bevande vengono generalmente assunte con rapidità, con maggior rischio di intossicazione da caffeina (nausea, vomito, tachicardia, ipertensione, agitazione, tremore);
- non sono ancora chiari gli effetti delle possibili interazioni tra alcol e alcuni ingredienti degli energy drink come la taurina;
- l'effetto stimolante della caffeina maschera l'effetto depressivo dell'alcol, portando a sottovalutare il proprio stato di ebbrezza con il rischio di incrementare ulteriormente l'introito alcolico.



Grazie al contributo incondizionato di

Main Sponsor



Supporter

