



Club TRE EMME di Roma

Giuliana Carta

Medico chirurgo specialista in Scienza dell'alimentazione

LA SFIDA

***CAMBIARE LE PROPRIE ABITUDINI SCEGLIENDO LA SALUTE
E RISCOPRENDO IL PIACERE DELL'ATTIVITÀ FISICA
E DEL MANGIARE IN MODO SANO CIBI NATURALI***

Allegato al Notiziario n. 102 - Maggio 2017



SOMMARIO

Gli alimenti e le loro caratteristiche	3
La piramide nutrizionale	5
Com' è una dieta salutare?.....	5
Perché le etichette solo utili al consumo? I dieci consigli da seguire ...	6
L'esercizio fisico.....	7



LA SFIDA

Cambiare le proprie abitudini scegliendo la salute e riscoprendo il piacere dell'attività fisica e del mangiare in modo sano cibi naturali

Un corretto stile di vita coniuga una dieta equilibrata e l'attività fisica svolta regolarmente.

La dieta mediterranea, sviluppatasi per l'appunto nei diversi paesi che si affacciano sul Mediterraneo, è la dieta che meglio risponde a questi requisiti. Studiando le abitudini di vita di questi popoli si è rilevata una incidenza minore di patologie cardiovascolari, aterosclerosi, diabete, ipertensione, obesità e tumori.

Purtroppo, attualmente stiamo andando incontro ad una sempre minore aderenza al modello mediterraneo: infatti, pur avendo mantenuto il consumo di frutta, verdura e cereali, è aumentato in misura notevole il consumo di carne lavorate e non, grassi di origine animale, bevande alcoliche e ultimo, ma non meno importante, bevande gasate, succhi di frutta e cibi preconfezionati ricchi di additivi e conservanti, alimenti sempre più raffinati e contaminati.

Gli alimenti e le loro caratteristiche

È molto importante che frutta e verdura siano di stagione e provenienti da agricoltura biologica, coltivate il più vicino possibile (chilometro zero), cioè raccolte nel loro naturale ciclo di maturazione, così da mantenere intatte le proprietà organolettiche.

Pasta, pane e riso, preferibilmente integrali, sono ricchi di carboidrati complessi, fibre e fattori prebiotici per la flora batterica intestinale. Essendo alimenti a basso indice glicemico riducono i picchi di insulina. È importante utilizzare farine integrali provenienti da coltivazioni biologiche.

I legumi rappresentano una delle principali fonti di energia e di proteine di origine vegetale. Seppure di qualità inferiore rispetto alle proteine animali, unite alle proteine dei cereali (pasta e fagioli, risi e bisi), forniscono un apporto proteico ad alto valore biologico.

L'olio extravergine di oliva è ricco di vitamine liposolubili, acidi grassi monoinsaturi (75%) e polinsaturi (9%), rapporto ottimo per la protezione e la salute del nostro organismo ed è anche il più favorevole per la cottura perché avendo un punto di fumo più alto si evita il formarsi di sostanze nocive tossiche. Inoltre è ricco di antiossidanti con un'azione preventiva verso numerose patologie.

L'olio di palma o di cocco, il burro e altri grassi di origine animale (lardo, strutto, pancetta) hanno una percentuale maggiore di grassi saturi, potenzialmente dannosi per la salute.

Le erbe aromatiche e le spezie che possono aiutarci a ridurre l'apporto di sale e sono ricche di antiossidanti.

La frutta secca ed i semi oleosi, ricchi di antiossidanti e acidi grassi essenziali che competono con il pesce per la ricchezza in omega 3 o come fonte di calcio: ne basta un pugno al giorno.

Il pesce azzurro (sarde, alici, sgombro, tonno), ricco di Omega 3, andrebbe consumato almeno due o tre volte alla settimana. Attenzione però alla frittura, meglio la cottura al cartoccio che preserva le proprietà del pesce.



Per la carne sarebbe preferibile dare la preferenza al pollo, tacchino, coniglio e ridurre l'apporto di carni rosse, più ricche di grassi saturi e limitare il più possibile gli insaccati ricchi di grassi saturi e nitriti/nitrati potenzialmente cancerogeni.

Per i latticini ed i formaggi se ne consiglia il consumo non più di due o tre volte alla settimana ad esclusione dello yogurt che può essere usato quotidianamente. Evitare panna e burro.

Il vino, ricco di antiossidanti, può essere usato in modiche quantità (un bicchier a pasto per l'uomo e mezzo bicchiere per la donna).

Le regole d'oro:

- mantenere e/o raggiungere un peso ragionevole/desiderabile;
- seguire una dieta equilibrata, ricca di frutta e verdura e ridurre l'assunzione di grassi, soprattutto saturi;
- fare esercizio fisico regolarmente.

Tutti i cibi sono uguali?

Ovviamente no. Ecco una sintetica descrizione dei vari cibi con funzione ed effetto sul corpo.

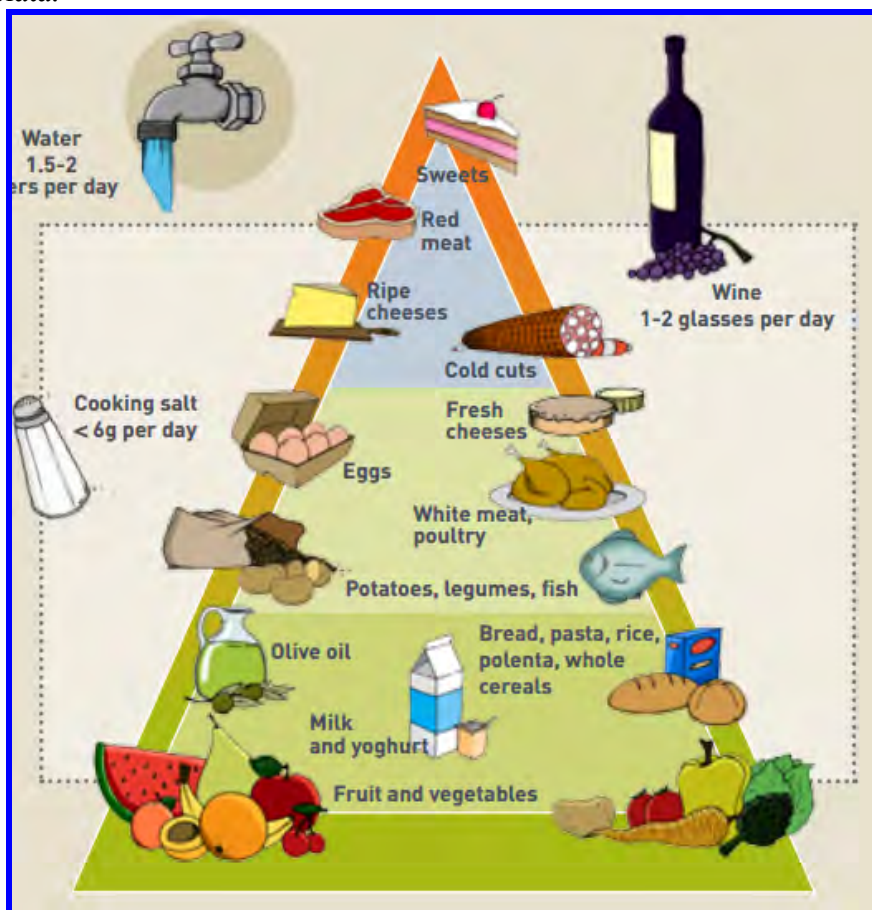
<i>Carboidrati o zuccheri</i>	Sono le principali fonti di energia e di carburante per il corpo. Questa categoria di nutrienti è particolarmente importante per le persone affette da diabete, perché una volta assunti influiscono sui livelli di glicemia (zucchero nel sangue). A seconda della velocità con cui vengono assorbiti vengono chiamati <i>zuccheri semplici o complessi</i> .
<i>Zuccheri semplici</i>	Tendono ad aumentare la glicemia velocemente. Ad esempio: zucchero, miele, marmellata, dolci vari.
<i>Zuccheri complessi</i>	Comunemente conosciuti come carboidrati o amidi, richiedono un tempo maggiore per essere assorbiti e causano un lento aumento dei livelli di zucchero nel sangue. Esempi sono: cereali (pane, pasta, riso, farine, orzo, farro, granoturco, patate) e legumi (fagioli, ceci, lenticchie, piselli).
<i>Grassi</i>	I grassi o lipidi sono usati dal corpo principalmente come riserve. Bisognerebbe essere molto attenti verso l'assunzione di grassi di origine animale (burro, lardo, grasso del prosciutto, i grassi contenuti nei formaggi), in quanto ricchi di colesterolo e quindi potenzialmente dannosi per i vasi sanguigni. L'assunzione di grassi di origine vegetale (es. olio extravergine di oliva) dovrebbe essere preferita. Ci sono alcune eccezioni: margarina, burro di cacao e olio di cocco, benché vegetali sono ricchi di colesterolo. D'altro canto i grassi del pesce, tra quelli di origine animale, non contengono colesterolo e sono ricchi di acidi grassi omega 3, utili nella prevenzione dell'aterosclerosi.
<i>Proteine</i>	Le proteine hanno una funzione plastica. Sono contenute sia negli alimenti di origine animale (latte, uova, carne, pesce), sia negli alimenti di origine vegetale (legumi e cereali), peraltro con basso apporto di grassi saturi.
<i>Fibre alimentari</i>	Sono principalmente contenuti nella frutta, verdura e legumi. Hanno la capacità di rallentare l'assorbimento, particolarmente di zuccheri e grassi, aumentano il senso di sazietà e regolarizzano il transito intestinale e quindi fondamentali per impostare una dieta salutare.



La piramide nutrizionale

I cibi che dovrebbero essere consumati più frequentemente sono alla base della piramide.

Quelli che andrebbero consumati di meno sono in cima e dovrebbero comunque comparire in una dieta bilanciata.



Com' è una dieta salutare?

In via indicativa dovrebbe essere così composta.

55-60%	carboidrati
25-30 %	grassi
12-15%	proteine

Alcuni alimenti sono più consigliabili, altri meno.

Scegliere più spesso	Scegliere meno frequentemente
olio d'oliva	burro
pasta, cous cous, pane	riso e pizza
legumi	patate
pesce	carne (rossa)
frutta	dolci
ortaggi e verdure cotte e crude	



Perché le etichette solo utili al consumo? I dieci consigli da seguire

1 - controllare la quantità calorica all'interno di un determinato prodotto, il dato delle kcal esprime l'energia che viene assunta dopo la consumazione del prodotto. La voce Kjoule esprime la quantità in termini di misura internazionale. È espressa su 100g di prodotto netto;

2 - l'ordine degli ingredienti dei prodotti utilizzati per un dato prodotto sono disposti secondo la loro quantità, in ordine decrescente;

3 - dare precedenza all'acquisto di prodotti che forniscono informazioni utili alla salute, ad esempio la quantità di zuccheri, proteine, lipidi o grassi (saturi e colesterolo), fibre alimentari e sodio;

4 - vedere anche i valori nutrizionali per le singole porzioni (es. per ogni merendina) o per ogni singolo componente (es. ogni fetta). Esempio: il sale per chi ha problemi di pressione e non solo!

5 - per gli snack confezionati è preferibile scegliere quelli con il minor apporto energetico (kcal) per porzione. Solo in caso di frequente e intensa attività fisica si può avere uno spuntino più sostanzioso;

6 - è consigliato leggere le etichette per scegliere quale prodotto ha il minor apporto di grassi per porzione (se indicato) o per 100 g. Se il contenuto supera i 9 g di grasso per porzione NON assumere più di una volta al giorno e fare attenzione agli altri grassi che si assumono durante la giornata;

7 - se tra gli ingredienti si ritrovano burro, panna, strutto e grassi vegetali o idrogenati bisogna fare attenzione: il loro apporto di grassi saturi va valutato nel contesto della propria alimentazione. Meglio non superare i 4-5 g di grassi saturi al giorno;

8 - la frutta fresca di stagione è un ottimo snack magro. È difficile trovare frutta fresca con indicazioni dei nutrienti; meglio non superare i 3/4 frutti al giorno "delle dimensioni di una palla da tennis l'uno" altrimenti l'apporto calorico può essere troppo alto. Cosa che accade con i succhi di frutta confezionati;

9 - è preferibile consumare tre porzioni di verdura e due di frutta intera al giorno. Se si acquistano zuppe o minestrone già pronti è consigliato consultare la quantità di grassi presenti sull'etichetta;

10 - su verdura e frutta l'etichetta non è obbligatoria, poiché l'apporto di grassi è quasi nullo, mentre frutta secca, avocado, olive, cocco fresco, noci, mandorle ecc. hanno una percentuale elevata di lipidi. Il contenuto di sali minerali, zuccheri, antiossidanti e fibra alimentare varia a seconda del tipo di frutta assunto.



L'esercizio fisico

L'attività fisica può essere consigliata a tutti, perché apporta molti benefici:

- ✓ aumenta il benessere psicofisico, migliora il tono dell'umore
- ✓ aumenta il controllo del peso
- ✓ migliora I livelli di pressione arteriosa
- ✓ aiuta a tenere sotto controllo i livelli di colesterolo

L'esercizio non implica il fatto di dover andare in palestra o in piscina o fare sport, significa semplicemente stare sempre in movimento, dovunque, e ogni giorno sempre più del giorno precedente!

Una buona camminata è l'ideale come attività fisica. La si può fare ovunque, aumentandone gradualmente la durata e l'intensità: bisognerebbe camminare per almeno 30/60 minuti (3/5 km) al giorno.

Piccoli trucchi per fare attività fisica:

- parcheggiare ad una certa distanza e quindi fare un tratto di strada a piedi;
- non prendere ascensori, le scale sono un ottimo esercizio!
- usare i trasporti pubblici.

Weight	Time	Activity/Calories burned (Kcal)			
		Walking	Cycling	Dancing	House cleaning
50-70 Kg	15'	57-80	75-105	56-79	47-65
	30'	114-160	150-210	112-210	93-130
	60'	228-319	300-420	224-314	186-260
80-100 Kg	15'	91-114	120-150	90-112	74-93
	30'	205-228	240-300	180-224	149-186
	60'	365-456	480-600	359-449	298-372
110-130 Kg	15'	125-149	165-196	123-146	120-121
	30'	251-297	330-391	247-293	205-243
	60'	502-595	660-783	494-585	409-485
140-160 Kg	15'	160-183	211-241	158-180	131-149
	30'	320-366	421-481	315-360	261-298
	60'	640-732	843-963	630-720	522-597



NOTIZIARIO TRE EMME DI ROMA

Per informazioni e contatti: roma@moglimarinamilitare.it
Il numero in corso e tutti gli arretrati sono disponibili sulla pagina web:
www.moglimarinamilitare.it/lazio.htm