

Informazioni Alimentari Generali

Preferire cibi freschi a quelli confezionati. Nei cibi confezionati leggere sempre le etichette riportanti la composizione dei cibi e le calorie evitando accuratamente alimenti contenenti mannitolo, xilitolo e/o sorbitolo. Per un'alimentazione bilanciata è importante rispettare le proporzioni percentuali di carboidrati / proteine / lipidi = 55% / 15% / 30%. Integrare sempre la dieta giornaliera con frutta e tanta verdura stagionale (la verdura non incide quasi nulla da un punto di vista calorico) variandola nella composizione quanto più possibile. La frutta, la verdura e i legumi sono ricchi di fibra solubile. Questa è importante per un buon funzionamento dell'intestino e contribuisce alla riduzione dei livelli di colesterolo. Evitare snacks confezionati (barrette, patatine, merendine).

Nell'apporto proteico, favorire le carni bianche, pesce, uova e legumi. Evitare i grassi saturi (max 10% della dieta) a favore dei monoinsaturi (olio di oliva) e polinsaturi e l'acido linoleico (germe di grano, lino, chia, canapa, girasole, sesamo, olive ecc.). Lo yogurt e soprattutto il kefir sono utili probiotici (la fibra solubile influenza anch'essa la composizione del microbiota in quanto agisce da prebiotico). Essi favoriscono il bilanciamento della flora intestinale (microbiota). I formaggi sono ammessi con moderazione preferendo quelli di capra e favorendo quelli stagionati. Sono anche utili quei cibi o integratori ricchi di antociani (contenuti nell'uva nera, vino rosso, melanzane, ecc.) che hanno un'azione antinfiammatoria e alimenti ricchi di antiossidanti (Vitamina C, E, carotenoidi e polifenoli) tutti contenuti in gran parte di frutta e vegetali e nella pappa reale. Gli antiossidanti sono in grado di neutralizzare i radicali liberi, i quali sono responsabili di accelerare i processi di invecchiamento cellulare, deprimere il sistema immunitario e favorire l'insorgenza di numerose malattie e forme tumorali. Prediligere carboidrati da alimenti integrali (pane, pasta, riso anche parboiled, ecc.) e a basso indice glicemico anche evitando cotture prolungate (cucinare la pasta al dente). È bene usare tutte le spezie e preferire metodi di cottura ai ferri, al forno, lessatura, a vapore e in umido. Usare gli odori, il limone e l'aceto. Salare le pietanze il minimo indispensabile e favorire gli alimenti freschi e non confezionati. Se tollerata, si consiglia tisana a piacere (menta, tarassaco, finocchio, tè verde ecc.). È buona norma idratarsi adeguatamente bevendo acqua (1.5 L/die) possibilmente a piccoli sorsi durante tutto l'arco della giornata.

L'attività fisica aerobica è *parte integrante della dieta* e rappresenta il maggiore determinante nella riduzione dell'adiposità. Il sistema più semplice è camminare (target ideale 10000 passi o 5 km o 1 ora di camminata al giorno) integrando anche con eventuali altre attività sportive.

Effetti benefici dell'attività fisica.

- riduzione grasso viscerale
- riduzione pressione arteriosa
- riduzione della trigliceremia
- aumento del colesterolo HDL
- aumento della sensibilità insulinica
- miglioramento della funzione endoteliale
- effetti antitrombotici
- riduzione dei marker dell'infiammazione
- miglioramento del diabete di tipo 2
- rilascio di endorfine con effetti positivi sull'umore

Tabella di conversione di alcune attività fisiche. Sono indicate le calorie consumate per un'ora di attività di una persona che pesa 75 kg. Vedi anche: <https://www.my-personaltrainer.it/calorie-sport-consumo.htm>

Aerobica: bassa intensità	436	Aerobica: alta intensità	554
Step: bassa intensità	554	Step: alta intensità	792
Aerobica in acqua	317	<u>Cyclette:</u> moderata	554
Cyclette: intenso	832	<u>Circuit Training</u>	634
Remoergometro: moderato	554	Remoergometro : alta intensità	673
Simulatore <u>sci di fondo</u>	752	Step Machine: media intensità	475
Sollevamento peso (generale)	238	Sollevamento pesi: alta intensità	475

Carboidrati e indice glicemico.

I carboidrati sono contenuti soprattutto nei cereali, pasta, pane, patate e legumi. Essi forniscono amidi e favoriscono l'equilibrato apporto degli altri nutrienti.

I Carboidrati rappresentano la quantità maggiore dell'apporto calorico quotidiano. Incidono per il 50% delle calorie giornaliere. A questi si aggiungono il 5% di zuccheri semplici (zucchero, marmellata, miele, ecc.), dei quali è bene contenere il più possibile l'uso.

Indice glicemico: L'indice glicemico deve essere considerato nella scelta degli alimenti. Una dieta ricca di cibi a basso indice glicemico può, infatti, determinare un miglioramento del controllo glicemico.

Indice Glicemico di alcuni alimenti

Alto

100-90% Fiocchi di mais, Patate, Miele

70-79% Pane, Riso, Patata nuova

Medio

60-69% Pane bianco, Grano macinato, Cracker, Biscotti, Banana

50-59% Grano saraceno, Spaghetti, Biscotti d'avena, Biscotti da tè, Patate fritte

Basso

40-49% Spaghetti integrali, Patate dolci, Fagioli, Piselli, Arance

30-39% Fagioli secchi, Piselli, Ceci, Mele, Gelato, Latte, Yogurt

20-29% Fagioloni, Lenticchie, Fruttosio

Grassi

I lipidi incidono per il 30% circa del consumo quotidiano dei cibi. L'olio di oliva è la fonte più importante dell'acido oleico, un particolare tipo di acido grasso monoinsaturo che è in grado di ridurre i livelli di colesterolo del sangue ed è ricco, specialmente il tipo extra-vergine, di sostanze ad azione antiossidante (anti-radicali liberi) come la vitamina E. I grassi saturi, contenuti in abbondanza nelle carni (soprattutto maiale e manzo), nei formaggi, nel burro, nelle margarine, nelle frittiture. E' bene limitare l'assunzione giornaliera di grassi saturi che deve essere contenuta nel 10% degli alimenti consumati. L'uso di cibi contenenti acidi grassi trans deve essere drasticamente ridotto e il colesterolo non deve superare i 200 mg/die.

L'introduzione di almeno 2 porzioni alla settimana di pesce è necessaria per fornisce acidi grassi n-3 polinsaturi che ricadono nella categoria di grassi "buoni".

Condimenti: Oltre all'olio di oliva extravergine prima citato, un ulteriore elemento positivo è costituito dall'abitudine all'utilizzo delle erbe aromatiche (basilico, prezzemolo, rosmarino) e inoltre di cipolla, aglio e peperoncino, tutti tipici del bacino del Mediterraneo e tutti caratterizzati da un buon contenuto di sostanze antiossidanti.

L'uso di questi prodotti, tra l'altro, contribuisce a rendere la dieta più saporita e piacevole e permette di aggiungere meno sale alle preparazioni (va ricordato che l'abitudine di aggiungere sale ai cibi non è mai salutare e può costituire un elemento negativo per diverse patologie, tra cui – solo per citarne due – la pressione elevata e la calcolosi renale).

Proteine: Le proteine sono contenute soprattutto nelle carni e nei legumi. Le proteine incidono per il 15% del consumo quotidiano dei cibi. Le proteine delle carni sono più complete di quelle dei cereali e legumi anche se questi sono anche un'ottima fonte anche di carboidrati e fibra.

Le carni da preferire sono il pesce (soprattutto quello azzurro) e le carni bianche (pollo, coniglio) mentre le carni rosse (maiale e manzo) sono da contenere in due o tre porzioni massimo a settimana.

- Pesce

Di grande valore è la presenza nella dieta mediterranea del pesce, in particolare dei pesci "azzurri": questi sono infatti ricchi di grassi omega-3 in grado di abbassare i livelli di trigliceridi nel sangue e dotati di effetto antinfiammatorio (e quindi anti-arteriosclerotico) sulla parete dei vasi sanguigni.

- Legumi

I legumi sono molto importanti in quanto apportano proteine vegetali, amidi e fibre solubili particolarmente utili nel controllo delle condizioni di aumento del colesterolo nel sangue (ipercolesterolemia) e di aumento della glicemia (iperglicemia); inoltre i legumi non contengono grassi saturi e rappresentano dunque sia un buon "secondo piatto", sia un ottimo "piatto unico" se

combinati con la pasta o con altri cereali... con grande soddisfazione del palato, oltre che dello stato di salute dell'organismo!

Fibre e altri nutrienti:

- Verdure e Frutta

Le verdure costituiscono la parte più ampia della nostra alimentazione. È importante consumarne abbondantemente variando il più possibile. La verdura è fonte di fibra, sali e importanti micronutrienti, tra i quali gli antociani e gli antiossidanti in genere (Vitamina C, E, carotenoidi e polifenoli) che hanno un'azione antinfiammatoria. Gli antiossidanti sono in grado di neutralizzare i radicali liberi, i quali sono responsabili di accelerare i processi di invecchiamento cellulare, deprimere il sistema immunitario e favorire l'insorgenza di numerose malattie e forme tumorali. La frutta possiede tutti i benefici della verdura ma contiene zuccheri per cui va tenuto conto del valore calorico.

La frutta secca

Alimento molto nutriente e detossificante. La frutta secca (a guscio o semi oleosi) è molto ricca di grassi "utili" ma povera dei pericolosi grassi saturi: unico difetto è l'elevato contenuto calorico, per cui se ne raccomanda l'assunzione regolare ma in dosi moderate, specie nelle persone in sovrappeso.

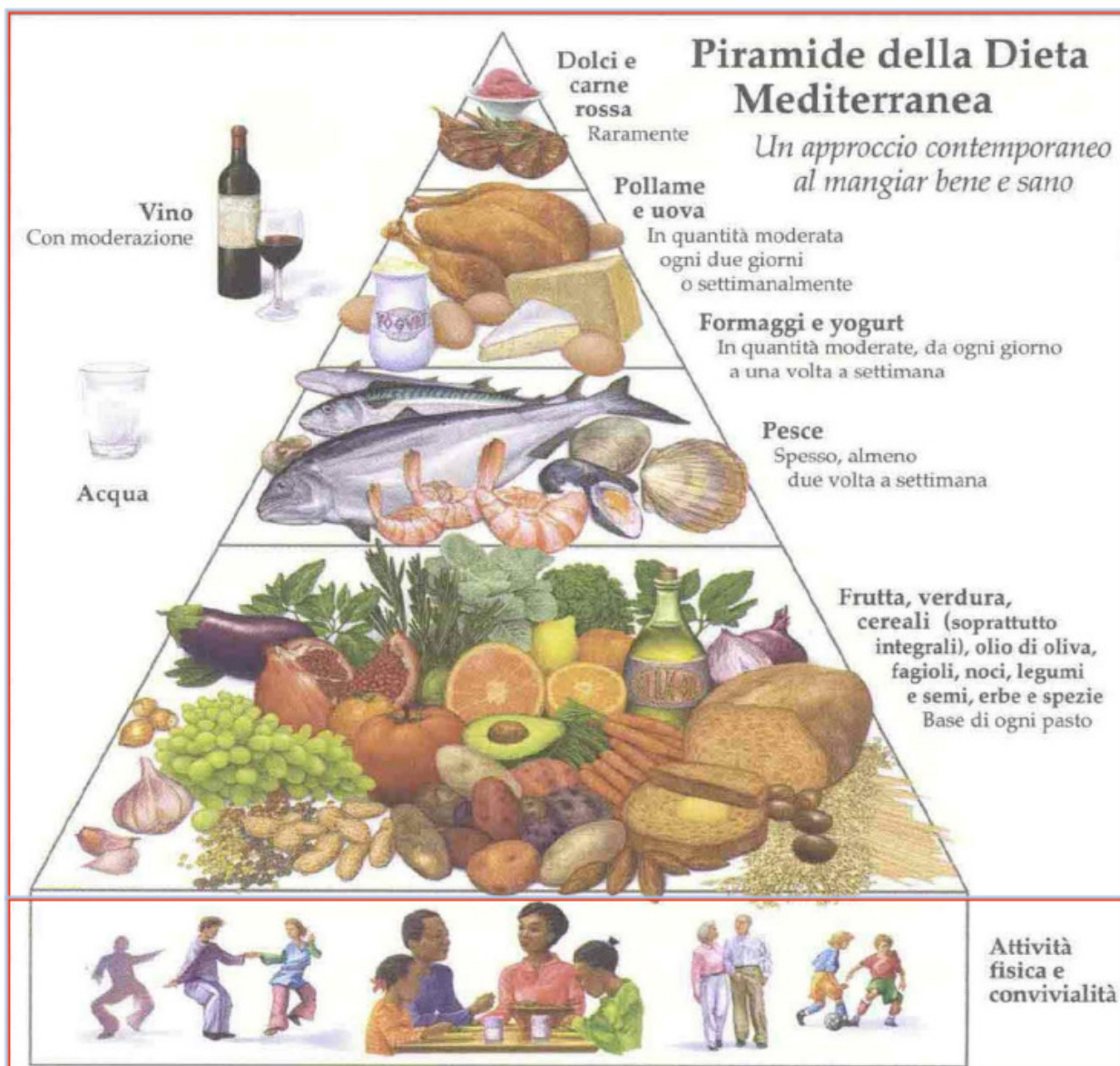
Vino

Il vino deve essere consumato durante i pasti; la quantità consigliabile è pari a due bicchieri al giorno per i maschi e un bicchiere al giorno per le femmine.

Quantità maggiori possono rappresentare un problema per la salute: per questo motivo il vino è sconsigliato a chi è incapace di controllarne la quantità o a chi presenta malattie che ne controindichino l'assunzione.

Il vino rosso è considerato più salutare perché contiene sostanze, i fitonutrienti, particolarmente utili nella riduzione dell'aggregazione delle piastrine (di nuovo un affetto anti-arteriosclerosi) e inoltre sostanze ad azione antiossidante come i polifenoli.

Calorie di alimenti comuni: Una merendina o cornetto incide per circa 200 – 250 kcal. Una pizza margherita circa 750 kcal. Una fetta di pane (40 gr.) 100 kcal con burro e marmellata circa 150 kcal. Una brioche semplice 180 kcal, una brioche con crema 230-250kcal. Un gelato tipo cornetto classico 240 kcal, una fetta di torta margherita (100gr) 360 kcal. Un uovo 70 kcal ma se si usa solo il bianco dell'uovo (albume) ci sono solo 22 kcal (Frittata bianca). Un tramezzino 250 kcal, una pizzetta piccola (60 gr) 160 kcal, una media (100 gr) 270 kcal, un panino (rosetta grande) con insaccati o formaggio può raggiungere le 450/500 kcal. Un hamburger 250 kcal. Un arancino di riso di 120gr ha 342 kcal. Una porzione di sushi (6 pezzi di roll o nigiri) mediamente 300 kcal. Un frutto (o una spremuta) o yogurt bianco magro 70 kcal, una carota 35 kcal. Tè e caffè non hanno praticamente calorie se non sono zuccherati. Lo zucchero contiene circa 20 kcal per 5 gr (un cucchiaino). 1 bicchiere di vino 130 gr, birra 250gr, distillato 40 gr. (90 – 100 kcal). Attenzione ai distillati dolci e ai cocktails perché` oltre all'alcol contengono molto zucchero. es. 40 gr o 40 ml di limoncello hanno circa 152 kcal, un Mojito 200kcal, un Cuba Libre 190 kcal, ecc. Arachidi o altra frutta secca a guscio 20 gr circa 10 – 20 semi senza buccia a seconda delle dimensioni circa 120 kcal, olive 50 gr da 10 a 20 olive in base alle dimensioni circa 120 kcal, crackers o salatini 30 gr circa 4 o 5 o un pacchetto 130 kcal. Si possono fare combinazioni in proporzione al valore calorico. Per verificare la composizione e calorie degli alimenti visitare: http://sapermangiare.mobi/tabelle_alimenti.html



1. I grassi vegetali (olio di oliva) ed i cereali (possibilmente integrali e a basso indice glicemico) devono venir assunti ad ogni pasto.
 2. La frutta e la verdura vanno consumate in quantità pari a 2 o 3 porzioni quotidianamente
 3. Le diete sane prevedono sempre l'integrazione quotidiana di qualche porzione di legumi da una a tre volte al giorno. L'utilizzo di frutta secca (frutta a guscio e semi oleosi) è consigliabile (pur tenendo conto dell'alto valore calorico)
 4. Le uova, le carni bianche ed il pesce, nonché i formaggi con grande contenuto in calcio, due o tre volte a settimana
 5. I dolci, il burro e le carni rosse devono venire consumate moderatamente. Gli snack confezionati sono da abolire.
 6. L'attività fisica quotidiana (soprattutto camminare) è da considerarsi parte integrante della piramide alimentare. Target 10.000 passi/die (circa 5 km)
 7. Un bicchiere (125 ml) di vino rosso a pasto è consentito.
- N.B. È buona norma tenere in considerazione l'indice glicemico degli alimenti, prediligere prodotti integrali, naturali e locali.