



SOVRAPPESO E OBESITA': UNA QUESTIONE DI... STILE VITA



SIGNIFICATO DI SANA ALIMENTAZIONE
Per nutrirsi in maniera corretta è necessario conoscere gli alimenti, sapere le loro caratteristiche, saper come devono comporre il pasto e cucinarli in maniera idonea. Ad una buona qualità degli alimenti deve associarsi un adeguato comportamento alimentare. La razione alimentare bilanciata deve contenere in giuste proporzioni tutti i principi nutritivi: proteine, grassi o lipidi, zuccheri o glucidi, sali minerali, vitamine e acqua.

Dieta Equilibrata

Proteine	1 g/kg
Lipidi	< 30%
Carboidrati	55-60%
Colesterolo	< 300 mg/die
Fibre	30 g/die

Calorie:
quelle necessarie per ottenere il peso corporeo desiderabile

ZUCCHERI:
Sono presenti in miele, zucchero da cucina e dolci. Il loro assorbimento è immediato. L'abuso favorisce incremento ponderale, scospeso glicemico, ipertrigliceridemia

GRASSI:
Sono ad elevato contenuto calorico. Permettono l'assorbimento di vitamine liposolubili (ADEK)

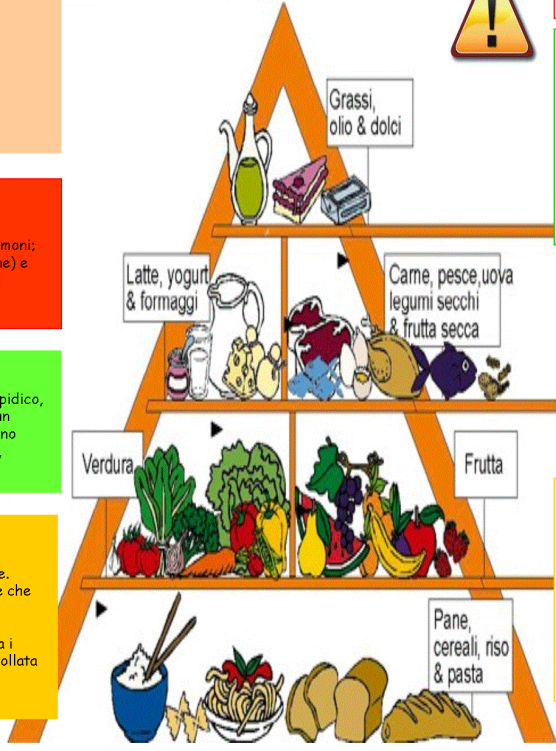
SATURATI (burro, lardo, strutto)
INSATURATI (olio di oliva, olio di pesce)
IDROGENATI (margarine)

PROTEINE:
Sono i mattoni di muscoli e organi. Promuovono la formazione di enzimi e ormoni; intervengono nella coagulazione (piastrine) e permettono la trasmissione degli impulsi nervosi (neurotrasmettitori)

FIBRE:
Rallentano l'assorbimento glucidico e lipidico, prevengono l'iperalimentazione dando un precoce senso di sazietà. Non forniscono energia; regolano le funzioni intestinali, accelerando il transito

AMIDI:
Il loro assorbimento richiede alcune ore. Hanno un effetto saziante sia nel breve che nel lungo termine; dato il loro effetto saziante nel lungo termine, un apporto troppo basso può aumentare la fame tra i pasti, portando all'assunzione non controllata di cibo.

LA PIRAMIDE ALIMENTARE E I NUTRIENTI RAPPRESENTATIVI DI OGNI GRUPPO



Per insaporire i cibi è consigliabile utilizzare spezie, aromi, vino, succo di limone, birra.
L'alcol contenuto nelle bevande alcoliche evapora con la cottura per un risultato a zero calorie!!!!

Prediligi carni magre, pesce e legumi cucinati in modo non elaborato. I formaggi e gli affettati sono buoni sostituti della carne, ma a causa del loro contenuto lipidico e sodico si consiglia di assumerli con frequenza non superiore a 2v/settimana ciascuno.

La frutta, per il suo contenuto in fibre, e' spesso paragonata alla verdura. In realtà la frutta contiene un maggiore quantitativo di zuccheri il cui abuso favorisce l'insorgenza di sovrappeso e dislipidemia.

La nostra tradizione culinaria si e' sbizzarrita nel creare condimenti per i primi piatti e farciture per pane e derivati.
Attenzione ai sughi troppo elaborati, alle salse (besciamella), ai ripieni e al pane o grissini conditi e arricchiti