La salute nel piatto

dr.ssa Stefania Santolli
dietista SIAN ASL AL

La dieta è la variabile più potente nell'influenzare, nel bene e nel male, lo stato di salute

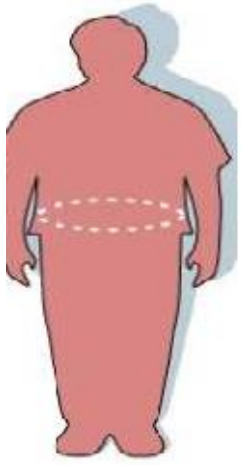
(WCRF 2007)

MALNUTRIZIONE MODERNA

Non è carenza di cibo, ma di nutrienti nel cibo

- ✓ **eccesso assunzione grassi idrogenati, sale, zucchero**
- ✓ **insufficiente consumo di frutta, verdura e fibre**

50% delle morti per malattie cardiovascolari
33% morti per cancro
aumento delle cadute e fratture negli anziani



Povertà alimentare ed effetti sulla salute
(*Food poverty and health. Faculty of Public Health of the Royal Colleges of Physicians of the United Kingdom)*

Lôeccessivo consumo di cibi ricchi di grassi idrogenati, sale e zuccheri favorisce non solo lôobesità ma anche la stanchezza

GRASSI IDROGENATI

Vantaggi per lôindustria:

✓ **sono più economici** dei grassi tradizionali, come il burro e lo strutto. Si possono produrre utilizzando oli anche scadenti;

✓ sono ottimi per i prodotti da forno e da pasticceria: **viene eliminato lôeffetto ñuntoò** e i prodotti hanno una forma più definita;

✓ **hanno unôottima conservabilità e stabilità**, superiori anche a quelle dei grassi saturi;

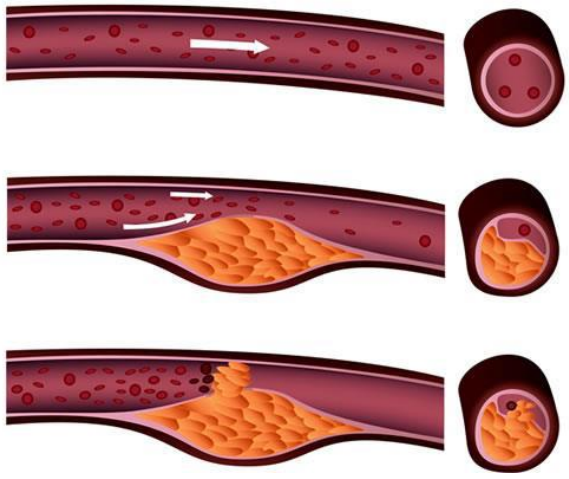
✓ le fritture (pesce, patatineé) hanno un aspetto ñpiù asciuttoò

Si trovano soprattutto nei piatti pronti (es. lasagne surgelate, bastoncini di pesce, sofficinié .), negli snack dolci, nelle patatineé .

GRASSI IDROGENATI

Svantaggi per la nostra salute

✓ causano lôaumento del colesterolo LDL (cattivo) e la riduzione di quello HDL (buono): sono per questo correlati allôinsorgenza delle malattie cardiovascolari



SALE

In Italia il consumo quotidiano di sale è 2-3 volte maggiore di quello suggerito dallôOMS (5 grammi al giorno)

La quantità di sale che serve al nostro organismo è assicurata dal contenuto naturalmente presente nei cibi

Lôeccessivo consumo di sale è strettamente correlato allôipertensione, fattore di rischio per infarto e ictus

La riduzione del consumo di sale: i benefici

La riduzione progressiva del consumo di sale ha un effetto positivo sulla salute

- ***Abbassa la pressione arteriosa***
- ***Migliora la funzionalità del cuore, dei vasi e del rene***
- ***Aumenta la resistenza delle ossa***
- ***Protegge dall'insorgenza di alcuni tumori***
- ***Indirettamente, previene l'obesità***

5 MODI PER NON SUPERARE LA QUANTITAôDI SALE RACCOMANDATA

1. Prova a diminuire gradualmente l'aggiunta di sale ai tuoi piatti preferiti, il tuo palato si adatterà al nuovo gusto; al suo posto puoi utilizzare erbe aromatiche, spezie, aglio e limone.
2. Riduci il consumo di affettati, cibi in scatola, formaggi stagionati.
3. Scegli un pane fatto con poco sale; se qualche volta utilizzi verdure in scatola scolale e sciacquale prima di consumarle.
4. Metti il sale e le salse salate lontano dalla tavola, così anche i giovani non prenderanno l'abitudine di aggiungere sale.
5. Controlla le etichette dei prodotti alimentari prima di acquistarli, ti aiuteranno a scegliere quelli a minor contenuto di sale.

COME CONSIDERARE I VALORI RIPORTATI IN ETICHETTA?

SALE	CONTENUTO
maggiore di 1 g /100 g	ALTO
da 0,3 a 1 g / 100 g	MEDIO
minore di 0,3 g / 100 g	BASSO

1 g di SODIO = 2,5 g di SALE

PRINCIPALI FONTI DI SALE:

1) Carni conservate (insaccati in generale), formaggi stagionati
2) Scatolame, piatti pronti
3) Prodotti da forno (tra cui il pane)
4) Prodotti del commercio

+

5) sale aggiunto nella preparazione dei cibi
6) sale aggiunto a tavola

ZUCCHERO

Eôcontenuto soprattutto nei dolci, nelle bibite e nella gran parte dei succhi di frutta, ma si può trovare anche nei prodotti del commercio (es. ketchup, piatti prontié .).

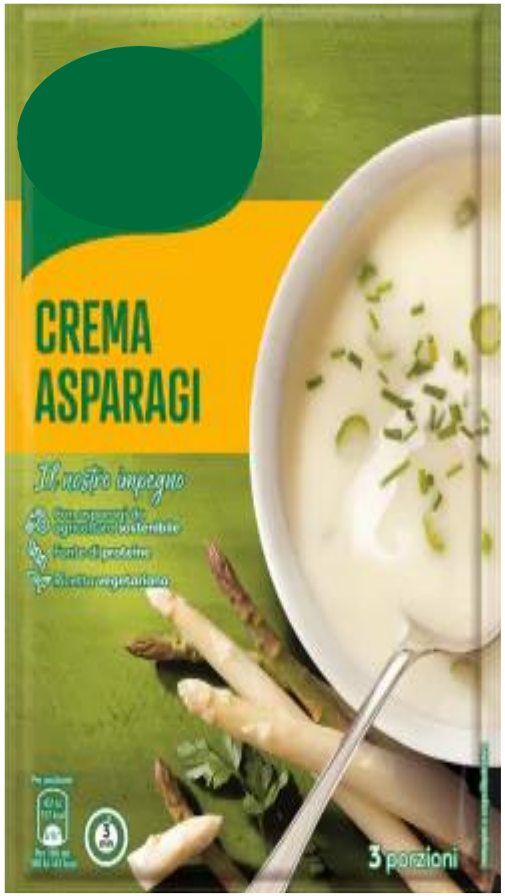
Un consumo eccessivo può favorire lôaumento della glicemia

Sono zuccheri anche:
- sciroppo di glucosio-fruttosio
- destrosio
- miele
- succo di mela da concentrato, zucchero dôuva

5 grammi zucchero =
1 cucchiaino di zucchero

Leggiamo sempre l'etichetta prima di acquistare un prodotto!

In etichetta gli ingredienti vengono riportati in ordine decrescente di quantità



CREMA ASPARAGI

Ingredienti:

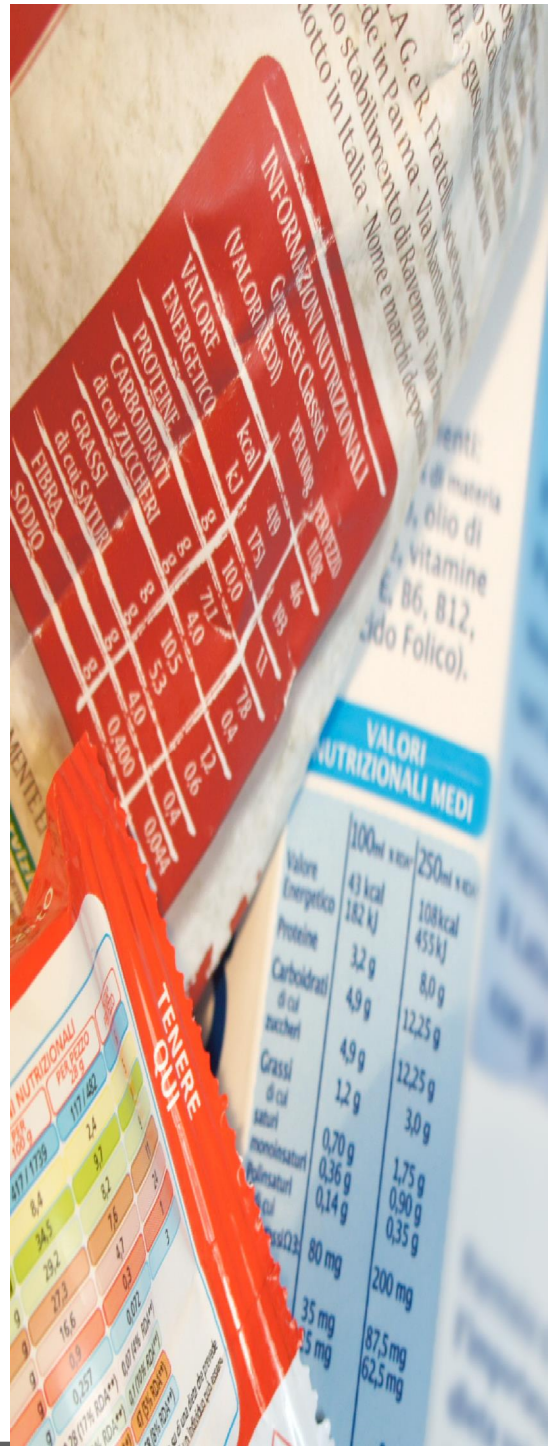
farina di GRANO tenero, grasso di palma, amido di patata, **asparagi bianchi e verdi 7%**, sale, farina di mais, sciroppo di glucosio, zucchero, estratto per brodo, cloruro di potassio, proteine del LATTE, aromi, spinaci, maltodestrine, succo di limone. Può contenere uovo, sedano e senape.

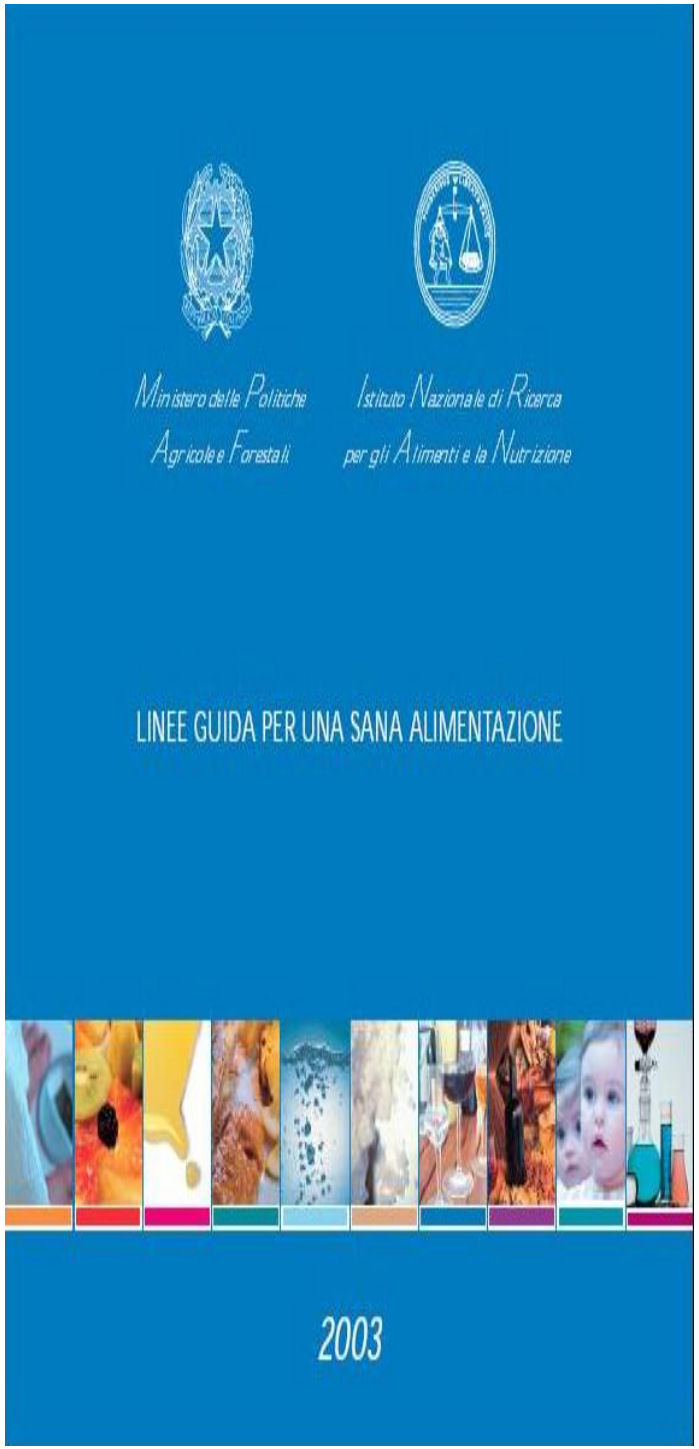
Questo è un esempio di come la presentazione di un prodotto ci può ingannare: in una crema asparagi ci aspetteremmo che l'ingrediente principale fossero gli asparagi e non la farina!!!

ETICHETTA NUTRIZIONALE

Merendina al cioccolato
INFORMAZIONI NUTRIZIONALI
valori nutrizionali medi

	x 100 g	x pezzo g 42
VALORE ENERGETICO	Kcal 359	**151**
PROTEINE	g 8	3,4
CARBOIDRATI di cui **zuccheri**	g 44,7 g 15	18,8 6,3
GRASSI di cui **saturi**	g 16,5 g 8,7	**6,9** 3,7

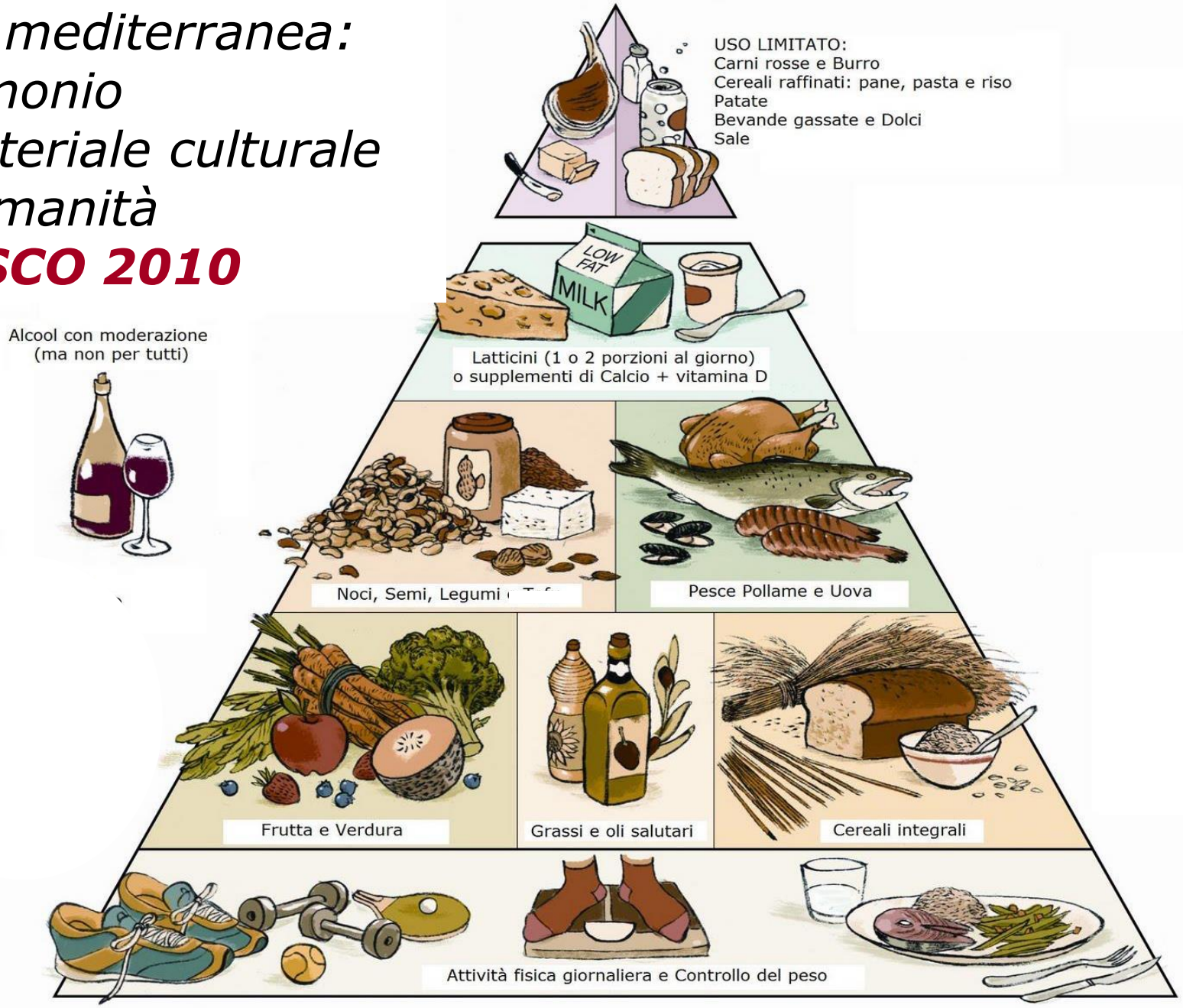




1. Controlla il peso e mantieniti sempre attivo
2. Più cereali, legumi, ortaggi e frutta
3. Grassi: scegli la qualità e limita la quantità
4. Zuccheri, dolci, bevande zuccherate: nei giusti limiti
5. Bevi ogni giorno acqua in abbondanza
6. Il sale? Meglio poco
7. Bevande alcoliche: se sì, solo in quantità controllata
8. **Varia spesso le tue scelte a tavola**
9. Consigli speciali per persone speciali
10. La sicurezza dei tuoi cibi dipende anche da te

Dieta mediterranea: patrimonio immateriale culturale dell'umanità

UNESCO 2010



DIETA MEDITERRANEA

NON SOLO PASTA E RISOé

é ma anche ORZO, FARRO, MIGLIO, GRANO SARACENOé . preferibilmente integrali e in chicco

Consigli per la cottura

Lessarli in 2 parti di acqua per 1 di cereale,
a fuoco basso e pentola coperta.
La cottura ne aumenta il volume di 3 volte.
Prima della cottura vanno ammollati in acqua per 6-8 ore per inattivare i fitati che ostacolano lâassorbimento dei minerali.

5 PORZIONI AL GIORNO TRA FRUTTA E VERDURA

Le proprietà salutistiche delle frutta e degli ortaggi sono dovute non solo al contenuto d'acqua, fibra, zuccheri, vitamine e minerali reperibili anche in altri alimenti, ma anche a composti organici di origine vegetale, i **fitochimici**, in grado di funzionare sia da **antiossidanti** che da **antibatterici**, **antivirali** ed **antitumorali**.

COME SALVAGUARDARE VITAMINE, SALI MINERALI E ANTIOSSIDANTI NELLE VERDURE

- Conservarle in luogo fresco o meglio in frigo

- Per lavarle tagliarle in pezzi di media grandezza o intere e non in parti piccolissime

- Cuocerle in poca acqua e per il minor tempo possibile (da preferire la cottura al vapore)

- Se cotte in pentola immergerle quando lâacqua è bollente e non subito in acqua fredda

- Per la frittura preferire quella a immersione (friggitrice)

- Servirle in tempi brevi

RISCOPRIRE FRUTTA SECCA E SEMI OLEAGINOSI

I più ricchi in ferro

Ipoglicemizzanti

Le più ricche in calcio

Le più ricche in vit. E

Le più ricche in omega-3

Ricchissimi in fosforo e altri minerali

PREVENIRE IL DECLINO COGNITIVO mangiando **pesce** e **frutta secca** oleoginosa come nocciole, mandorle, noci. Sono alimenti che contengono acidi grassi polinsaturi **omega-3**, e che hanno la capacità di ridurre i tassi sanguigni della proteina beta-amiloide che è associata ai problemi di memoria, e alla malattia di **Alzheimer**.

Ciò che fa bene al cuore fa bene al cervello

PREVENIRE DIABETE E MALATTIE CARDIOVASCOLARI consumando regolarmente verdura, legumi , cereali integrali, frutta

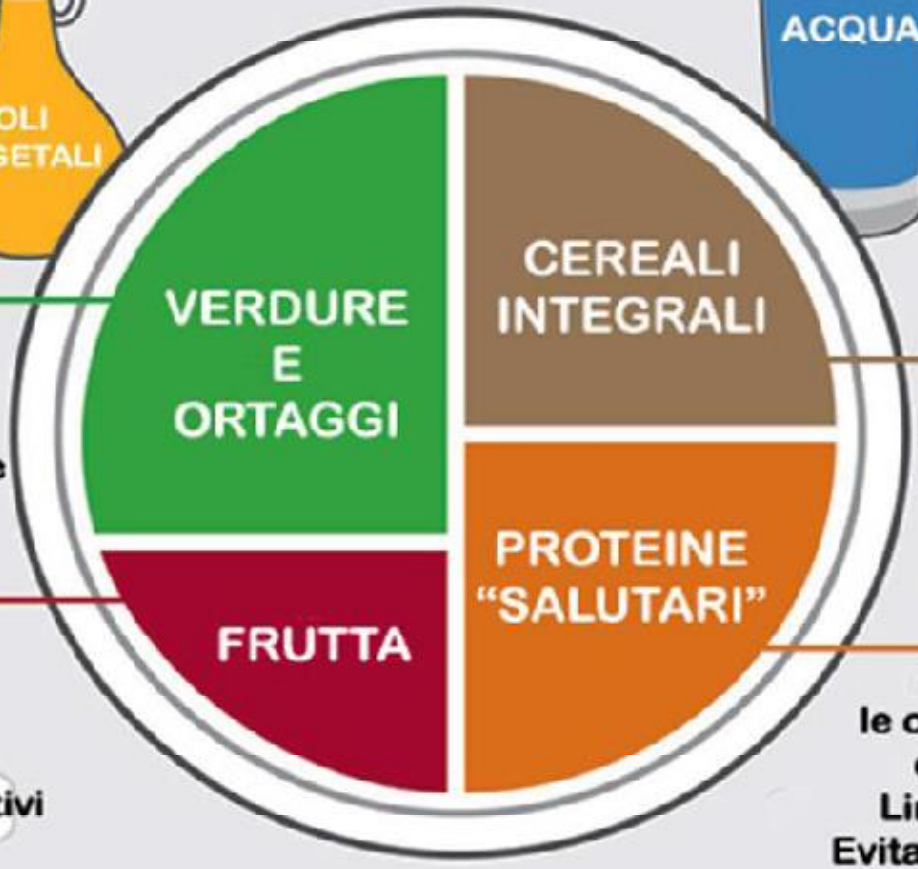
In pratica seguire la dieta mediterranea

IL PIATTO SANO

Per cucinare e condire usate oli vegetali (in particolare olio e.v. di oliva). Limitate il burro ed evitate i grassi trans

Bevete acqua, the o caffè(con poco zucchero o senza)

Limitate il consumo di latte e derivati (1-2 porzioni al giorno) e di succhi di frutta. Evitate le bibite gassate



Mangiate molta verdura e ortaggi, variando frequentemente la qualità

Mangiate cereali integrali (pasta, riso e pane) Evitate i cereali raffinati (riso bianco e pane)

Mangiate molta frutta variandone i colori

Preferite il pesce, le carni bianche,i legumi e la frutta a guscio. Limitate le carni rosse. Evitate gli affettati e la carni trasformate

Mantenetevi attivi

© Harvard University

Harvard School of Public Health
The Nutrition Source
www.hsph.harvard.edu/nutritionsource

Harvard Medical School
Harvard Health Publications
www.health.harvard.edu

ACQUA: il nostro elemento vitale

Una disidratazione anche lieve si ripercuote sullôattività e sulle performance fisiche e mentali dellôorganismo. Allôaumentare della disidratazione compaiono **crampi, debolezza, irritabilità, depressione, confusione**,fino ad arrivare nei casi più gravi a debolezza intensa e allucinazioni.

Uno stato persistente di disidratazione compromette sia le capacità fisiche che quelle mentali.

ALMENO 1 LITRO E MEZZO DI ACQUA AL GIORNO (circa 8 bicchieri colmi)

DISTRIBUZIONE DEI PASTI NELLA GIORNATA

Colazione 20%

Spuntino 5%

Cena 30%

Merenda 5%

Pranzo 40%

Concludendo… per vivere bene dopo i 60…

1. BERE BERE BERE ACQUA

2. PIU' FRUTTA, VERDURA, CEREALI INTEGRALI

3. MENO ZUCCHERI

RECUPERARE LA DIETA MEDITERRANEA
da abbinare a un adeguato movimento

4. MENO GRASSI "INDUSTRIALI"e SATURI

5. MENO SALE

6. SI' A PESCE, LEGUMI, FRUTTA SECCA OLEOSA in alternativa a carne e formaggi