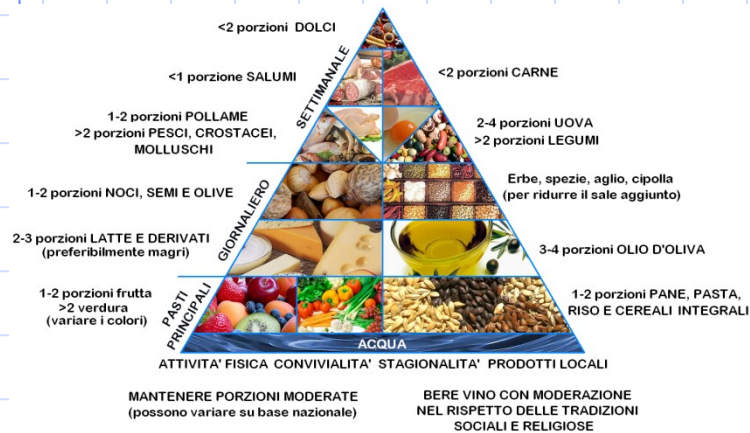


SERVIZIO DI IGIENE DEGLI ALIMENTI E NUTRIZIONE (S.I.A.N.) ASL NO

"LA CORRETTA ALIMENTAZIONE ATTRAVERSO LA PIRAMIDE ALIMENTARE - spuntini a scuola"



Dott.ssa Patrizia Grossi
Dirigente medico - ASL NO
Servizio Igiene degli Alimenti e Nutrizione

Cosa succede se
mangio in modo
sbagliato?



Alimentazione squilibrata -Conseguenze-

- **Obesità e sovrappeso**
- **Malattie cardiovascolari (infarto, ictus, arteriosclerosi, ipertensione, ecc.)**
- **Malattie metaboliche (diabete)**
- **Dislipidemie (aumento colesterolo, trigliceridi)**
- **Malattie ossee e articolari (osteoporosi, fratture, artrosi, ernia lombare)**
- **Malattie respiratorie (sindrome da apnea notturna, dispnea)**
- **Malattie neoplastiche (prostata, seno, colon)**



SOVRAPPESO/OBESITÀ

Cause:

- Saltare la colazione
- Bere bibite zuccherate (coca, aranciata, tè, succhi di frutta, ecc.)
- Mangiare poca frutta e verdura
- Mangiare dolci tutti i giorni
- Fare poco movimento
- Mangiare troppi grassi
-

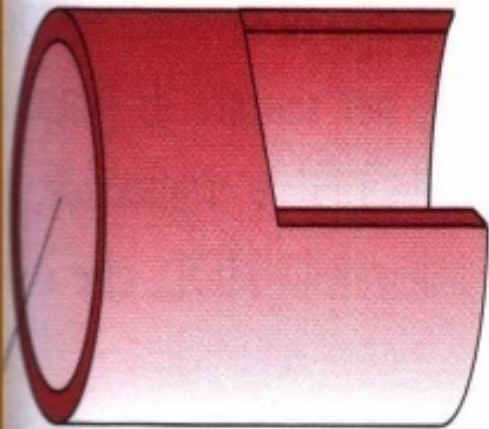


Alimentazione squilibrata -Conseguenze-

- **Obesità e sovrappeso**
- **Malattie cardiovascolari (infarto, ictus, arteriosclerosi, ipertensione, ecc.)**
- **Dislipidemie (aumento colesterolo, trigliceridi)**
- **Malattie ossee e articolari (osteoporosi, fratture, artrosi, ernia lombare)**
- **Malattie metaboliche (diabete)**
- **Malattie respiratorie (sindrome da apnea notturna, dispnea)**
- **Malattie neoplastiche (prostata, seno, colon)**

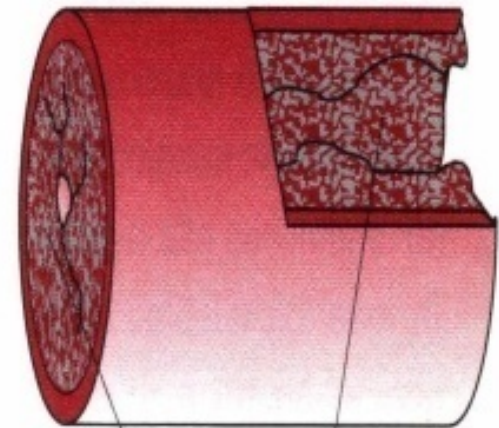
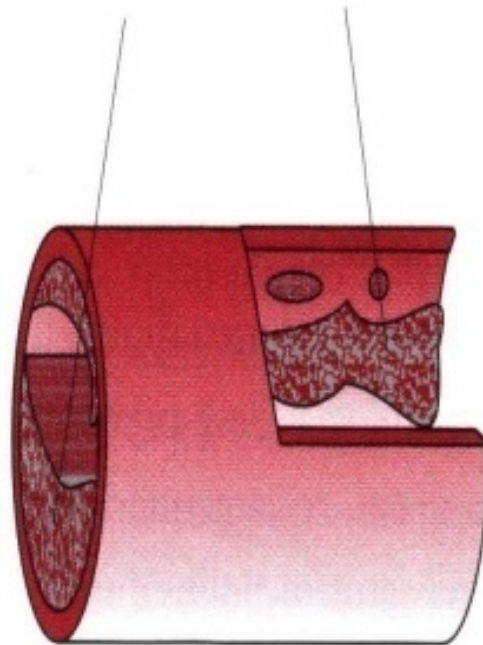


placche aterosclerotiche nelle arterie



arteria (normale).

2. Inizio di aterosclerosi, con depositi di placche di grasso.



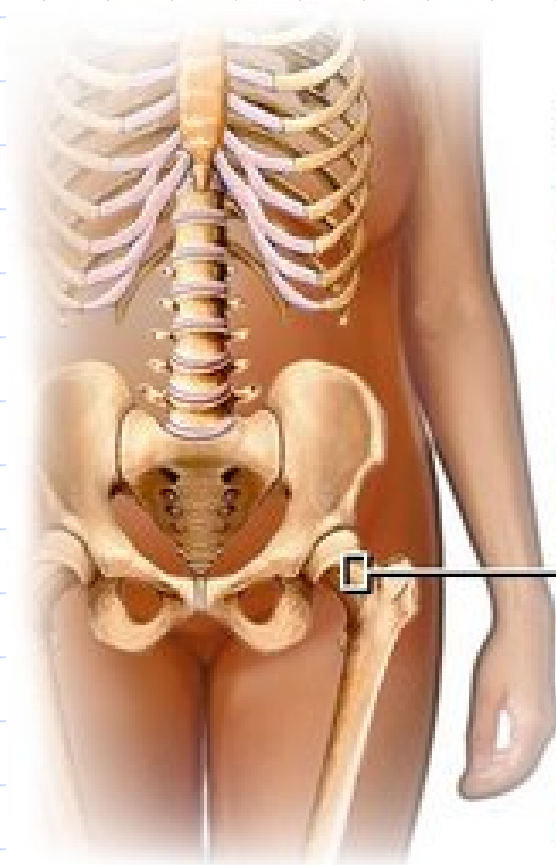
3. Arteria bloccata dalle placche di grasso.

Alimentazione squilibrata -Conseguenze-

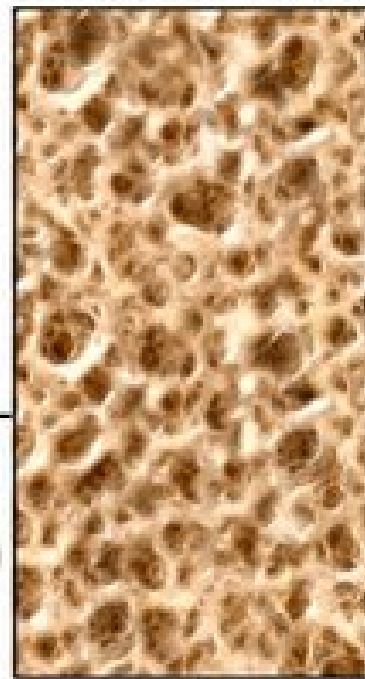
- **Obesità e sovrappeso**
- **Malattie cardiovascolari (infarto, ictus, arteriosclerosi, ipertensione, ecc.)**
- **Dislipidemie (aumento colesterolo, trigliceridi)**
- **Malattie ossee e articolari (osteoporosi, fratture, artrosi, ernia lombare)**
- **Malattie metaboliche (diabete)**
- **Malattie respiratorie (sindrome da apnea notturna, dispnea)**
- **Malattie neoplastiche (prostata, seno, colon)**



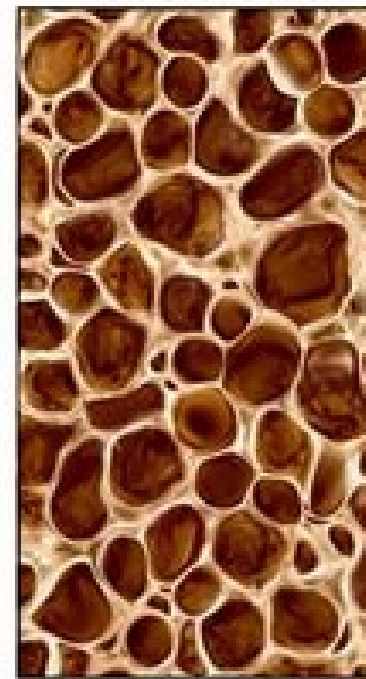
OSTEOPOROSI



Normal bone matrix



Osteoporosis



Alimentazione squilibrata -Conseguenze-

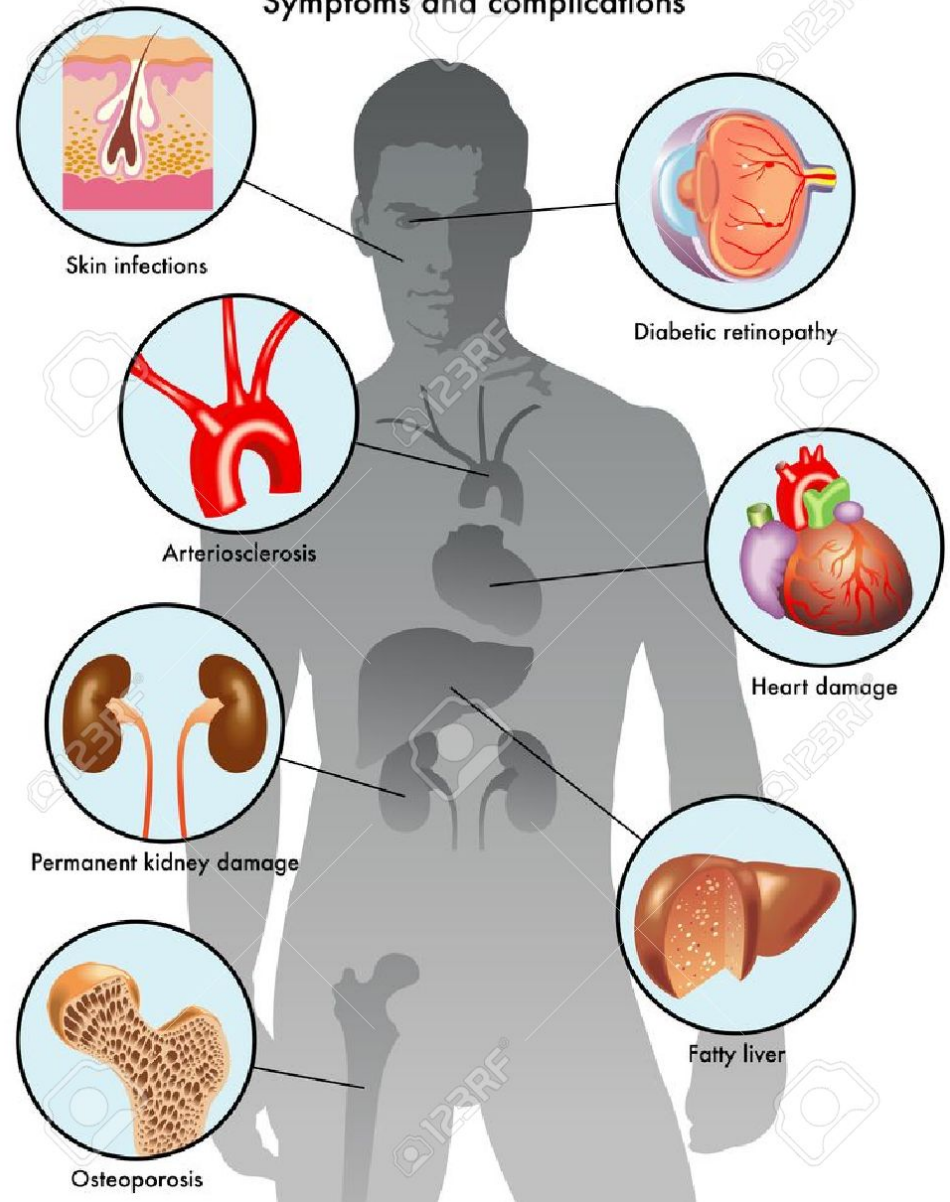
- **Obesità e sovrappeso**
- **Malattie cardiovascolari (infarto, ictus, arteriosclerosi, ipertensione, ecc.)**
- **Dislipidemie (aumento colesterolo, trigliceridi)**
- **Malattie ossee e articolari (osteoporosi, fratture, artrosi, ernia lombare)**
- **Malattie metaboliche (diabete)**
- **Malattie respiratorie (sindrome da apnea notturna, dispnea)**
- **Malattie neoplastiche (prostata, seno, colon)**



Diabete: complicazioni



Diabetes Symptoms and complications



Alimentazione squilibrata -Conseguenze-

- **Obesità e sovrappeso**
- **Malattie cardiovascolari (infarto, ictus, arteriosclerosi, ipertensione, ecc.)**
- **Dislipidemie (aumento colesterolo, trigliceridi)**
- **Malattie ossee e articolari (osteoporosi, fratture, artrosi, ernia lombare)**
- **Malattie metaboliche (diabete)**
- **Malattie respiratorie (sindrome da apnea notturna, dispnea)**
- **Malattie neoplastiche (prostata, seno, colon)**



Ministero della salute

Secondo l'OMS
(organizzazione mondiale
della sanità) circa 1/3 delle
malattie cardiovascolari e
dei tumori possono essere
**evitati grazie a una
equilibrata e sana
alimentazione**

Un modello da seguire è quello
della **dieta mediterranea**. Molti
studi scientifici ne hanno
dimostrato la capacità di **produrre
benefici** per l'organismo e ridurre
il rischio di malattie croniche.



Piramide Alimentare



IL MOVIMENTO FA BENE....

Almeno
1 ora al
giorno



ATTIVITA' FISICA

Aiuta a
perdere
peso



Aiuta a
prevenire
il diabete



Riduce il
colesterolo



Migliora
l'umore



Migliora
funzione
cuore e
circolazione



10 battiti
cardiaci in
meno al
minuto
significano
5.256.000
battiti
all'anno
risparmiati.

Piramide Alimentare



MANTENERE PORZIONI MODERATE
(possono variare su base nazionale)

BERE VINO CON MODERAZIONE
NEL RISPETTO DELLE TRADIZIONI
SOCIALI E RELIGIOSE

BERE MOLTA ACQUA



ALMENO 1,5-2 LITRI AL GIORNO



=



=

1,5 litri

Piramide Alimentare



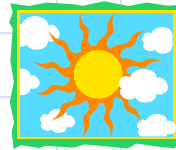
MANTENERE PORZIONI MODERATE
(possono variare su base nazionale)

BERE VINO CON MODERAZIONE
NEL RISPETTO DELLE TRADIZIONI
SOCIALI E RELIGIOSE

Non saltare i pasti principali!



COLAZIONE



PRANZO



CENA

SPUNTINO

LA GIORNATA ALIMENTARE

Perchè fare la prima colazione?

1. Aumenta la concentrazione mentale (ipoglicemia notturna)
2. Riduce l'incidenza di obesità (migliore distribuzione calorica)
3. Permette di consumare uno spuntino "leggero" e arrivare a pranzo con il giusto appetito



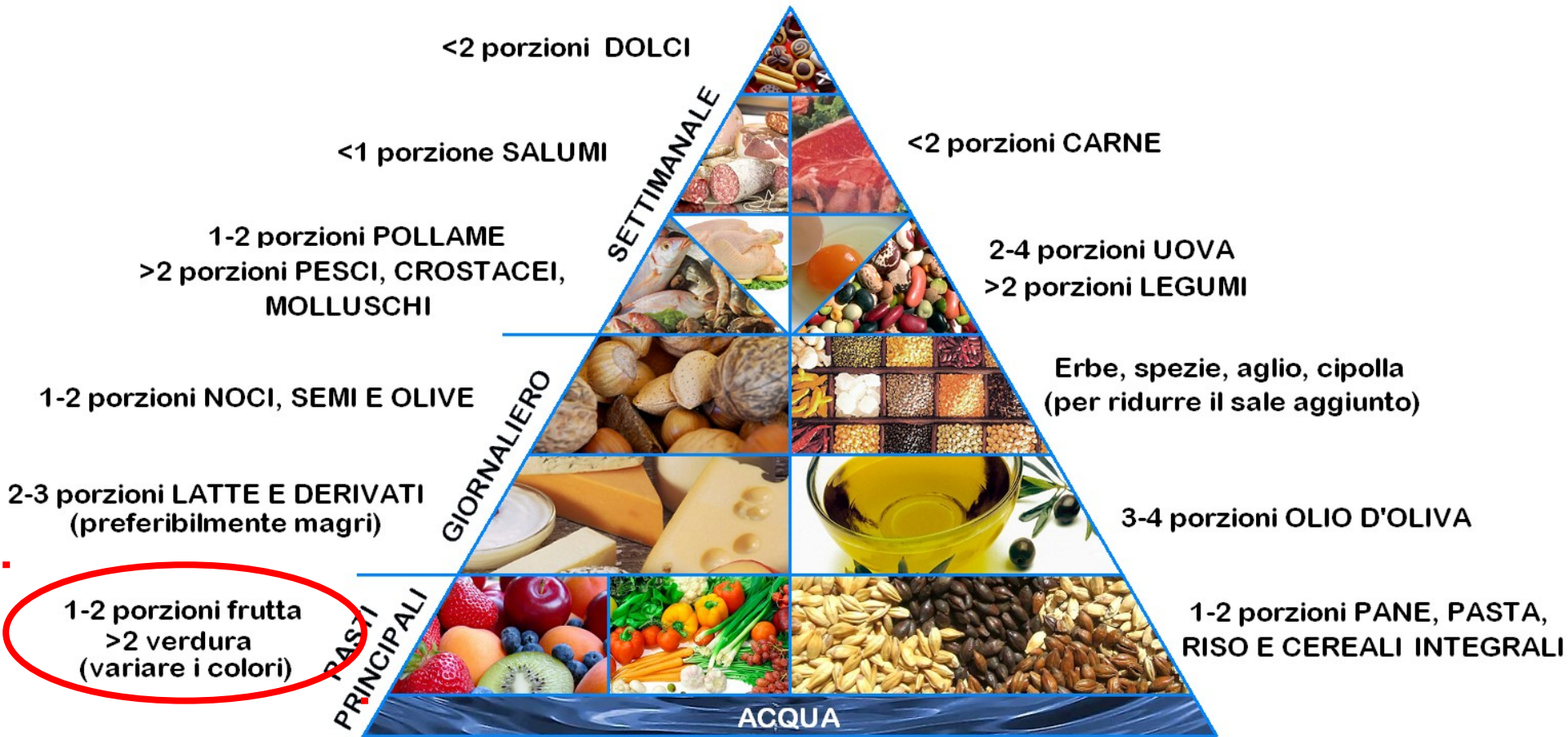
COLAZIONE

- Latte/yogurt
- Fette biscottate/pane integrale/biscotti con pochi grassi/cereali meglio integrali
- frutta



Non una brioches!

Piramide Alimentare



ATTIVITA' FISICA CONVIVIALITA' STAGIONALITA' PRODOTTI LOCALI

MANTENERE PORZIONI MODERATE
(possono variare su base nazionale)

BERE VINO CON MODERAZIONE
NEL RISPETTO DELLE TRADIZIONI
SOCIALI E RELIGIOSE

Frutta e Verdura fanno bene! Perché?



TUTTI I GIORNI FRUTTA(2/3 porzioni) e VERDURA (>2 porzioni)

Apportano:

- vitamine** sostanze ad azione protettiva (es. vit. C nell'arancia, pomodoro e kiwi). Sostanze ad **azione antiossidante**: vit. E e C, composti fenolici (es. uva), carotenoidi (vegetali e frutti giallo-arancioni), tocoferoli (semi oleosi e ortaggi a foglia verde)
- sali minerali** (es. potassio nella patata e nel pomodoro, calcio e ferro negli ortaggi a foglia verde)
- Fibra** (azione benefica sull'intestino, riduzione assorbimento colesterolo, controllo assorbimento degli zuccheri)
- acqua
- fruttosio

5 VOLTE AL GIORNO

Almeno 5 volte al giorno

COLAZIONE

- Latte o yogurt
- Pane o cereali o fette biscottate o crackers, ecc.
- **frutta**

PRANZO

- Pasta o riso
- Carne o pesce o formaggio o uova o legumi
- **Verdura**
- Pane
- **Frutta**

CENA

- **Minestra in brodo o passato di verdura**
- Carne o pesce o formaggio o uova o legumi
- **Verdura**
- Pane
- **Frutta**

SPUNTINO

Latte o yogurt o **frutta** o crackers o fette biscottate, ecc.



Cosa si intende per PORZIONE

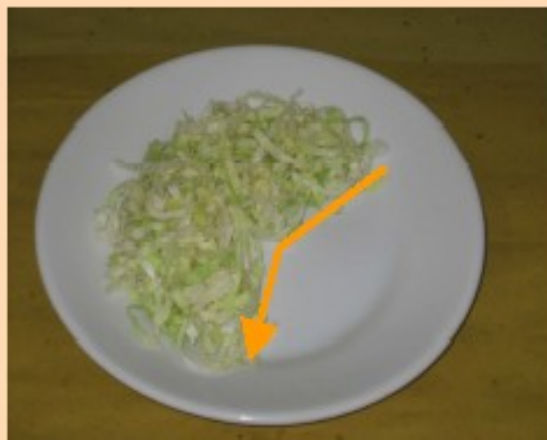


FRUTTA
2-3 porzioni al giorno

Porzioni: esempi (>2 al giorno)



Ortaggi
cotti



Ortaggi crudi a foglia

Piramide Alimentare



MANTENERE PORZIONI MODERATE
(possono variare su base nazionale)

BERE VINO CON MODERAZIONE
NEL RISPETTO DELLE TRADIZIONI
SOCIALI E RELIGIOSE

ESEMPIO DI DISTRIBUZIONE GIORNALIERA



COLAZIONE

- Latte o yogurt
- **Pane o cereali o fette biscottate o crackers, ecc.**
- frutta



PRANZO

- **Pasta o riso**
- Carne o pesce o formaggio o uova o legumi
- Verdura
- **Pane**
- Frutta



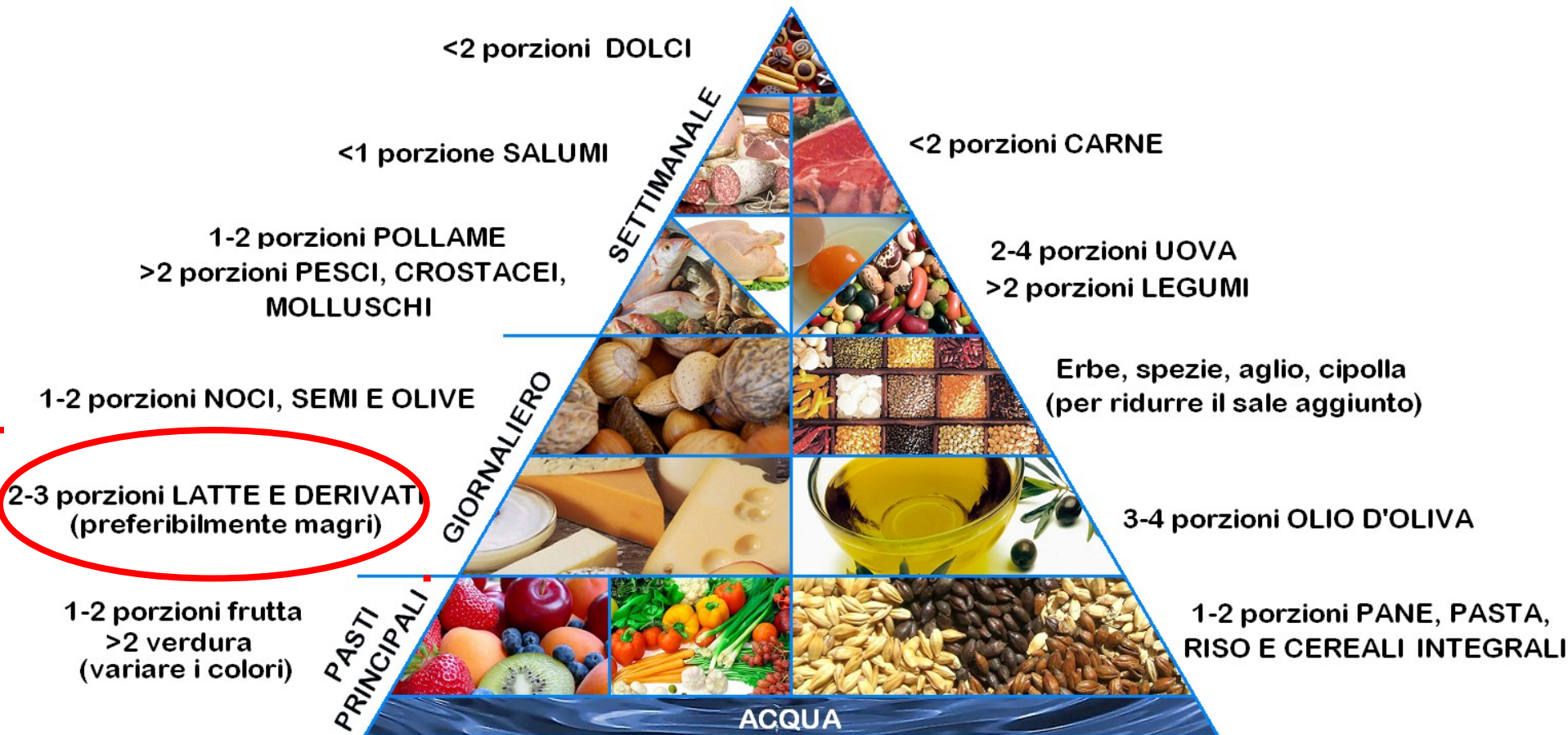
CENA

- Minestra in brodo o passato di verdura
- Carne o pesce o formaggio o uova o legumi
- Verdura
- **Pane**
- Frutta

SPUNTINO

Latte o yogurt o frutta o **crackers o fette biscottate, ecc.**

Piramide Alimentare



ATTIVITA' FISICA CONVIVIALITA' STAGIONALITA' PRODOTTI LOCALI

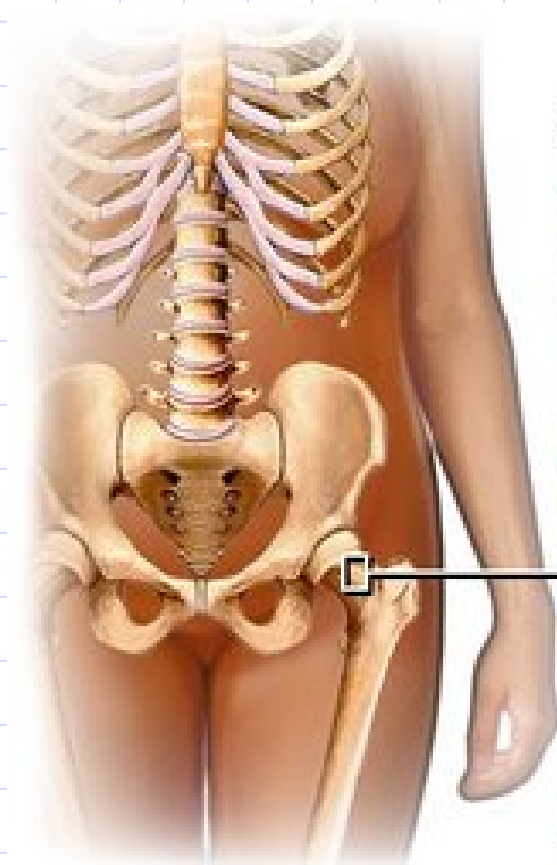
MANTENERE PORZIONI MODERATE
(possono variare su base nazionale)

BERE VINO CON MODERAZIONE
NEL RISPETTO DELLE TRADIZIONI
SOCIALI E RELIGIOSE

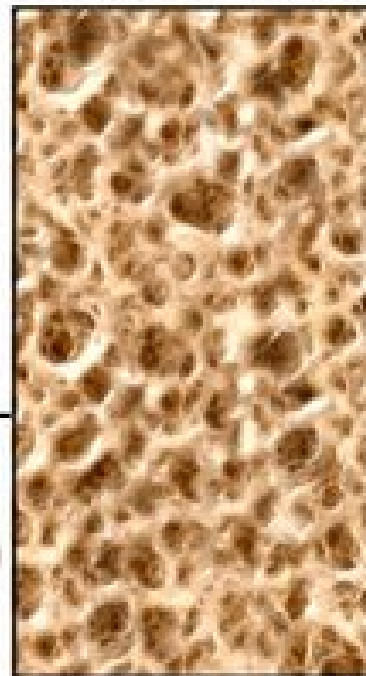
OSTEOPOROSI



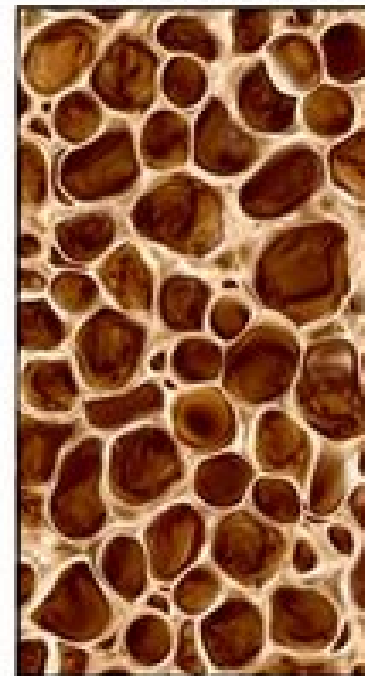
Fonti di calcio



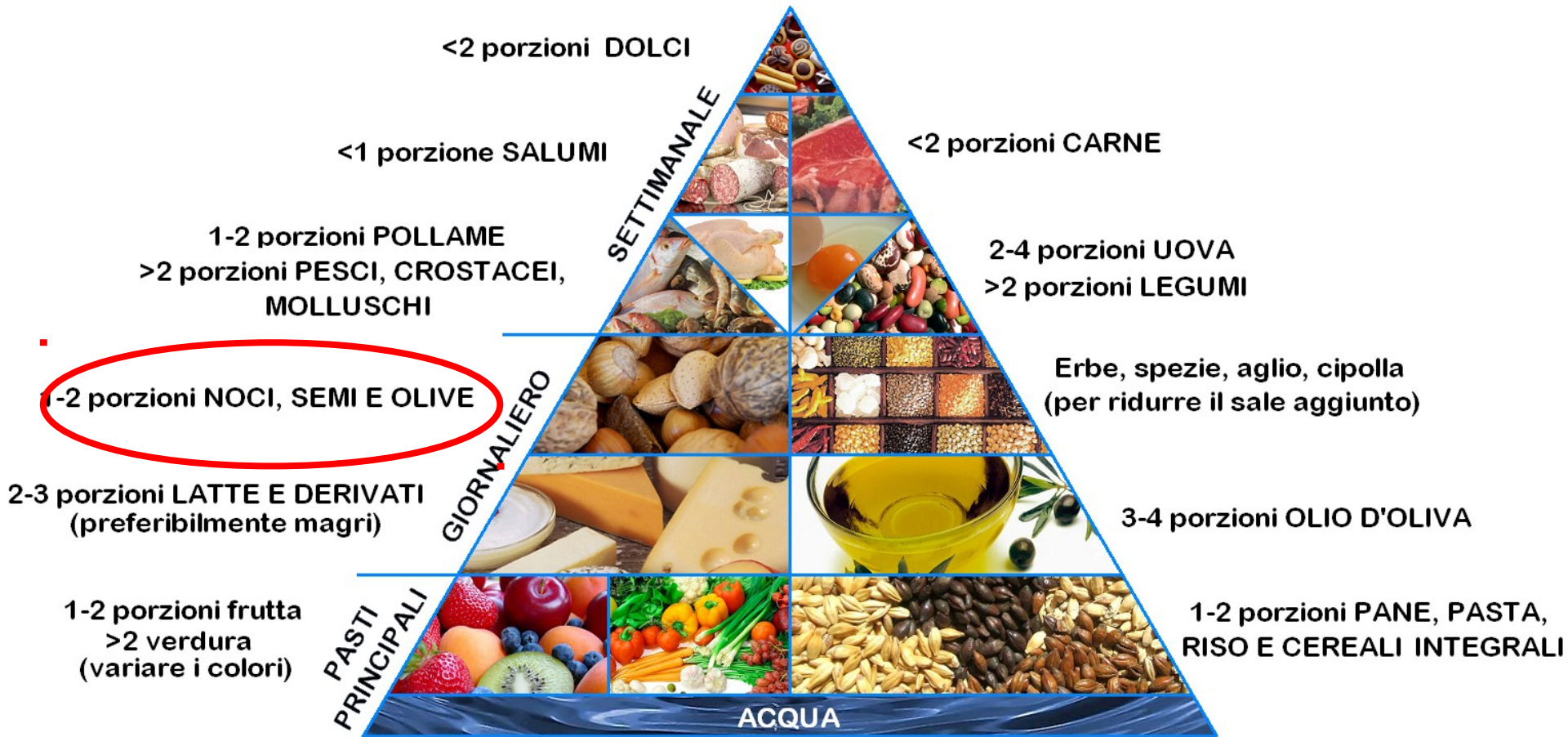
Normal bone matrix



Osteoporosis



Piramide Alimentare



ATTIVITA' FISICA CONVIVIALITA' STAGIONALITA' PRODOTTI LOCALI

MANTENERE PORZIONI MODERATE
(possono variare su base nazionale)

BERE VINO CON MODERAZIONE
NEL RISPETTO DELLE TRADIZIONI
SOCIALI E RELIGIOSE

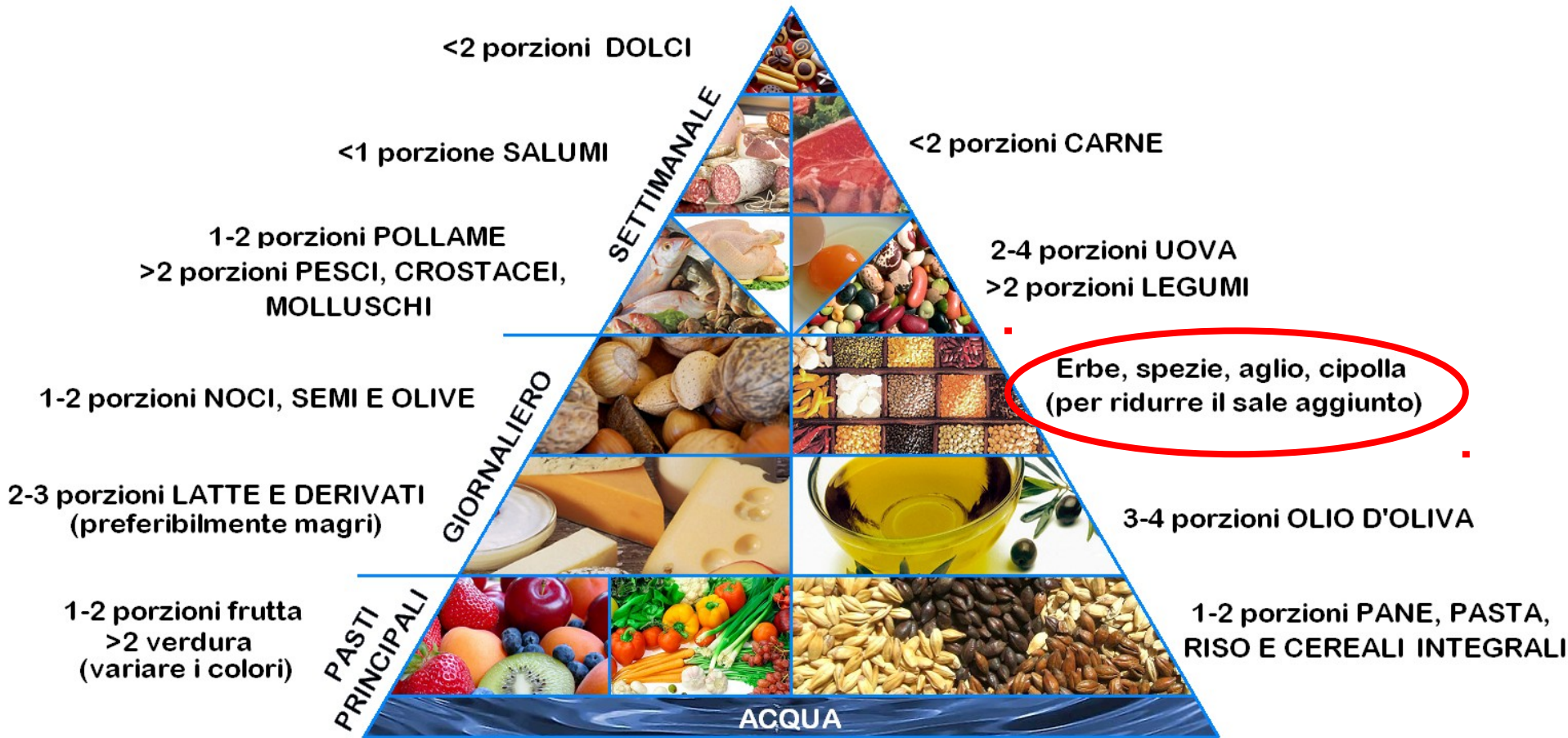
Frutta secca con guscio

1. **Fibra**
2. **Acidi grassi essenziali (omega 3 e omega 6)**
3. **Vitamina E**
4. **Potassio**
5. **magnesio**
6. **Calcio e fosforo**
7. **Niacina ,selenio e acido folico**
8. **Fitosteroli**



Ogni giorno
Anche come merenda!

Piramide Alimentare



ATTIVITA' FISICA CONVIVIALITA' STAGIONALITA' PRODOTTI LOCALI

MANTENERE PORZIONI MODERATE
(possono variare su base nazionale)

BERE VINO CON MODERAZIONE
NEL RISPETTO DELLE TRADIZIONI
SOCIALI E RELIGIOSE

RIDURRE IL SALE



Meno sale = più salute

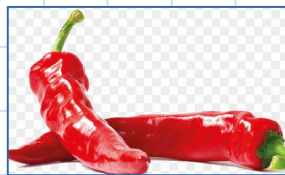


Cuore, reni, ossa
→ più sani

Meno sale aggiunto!

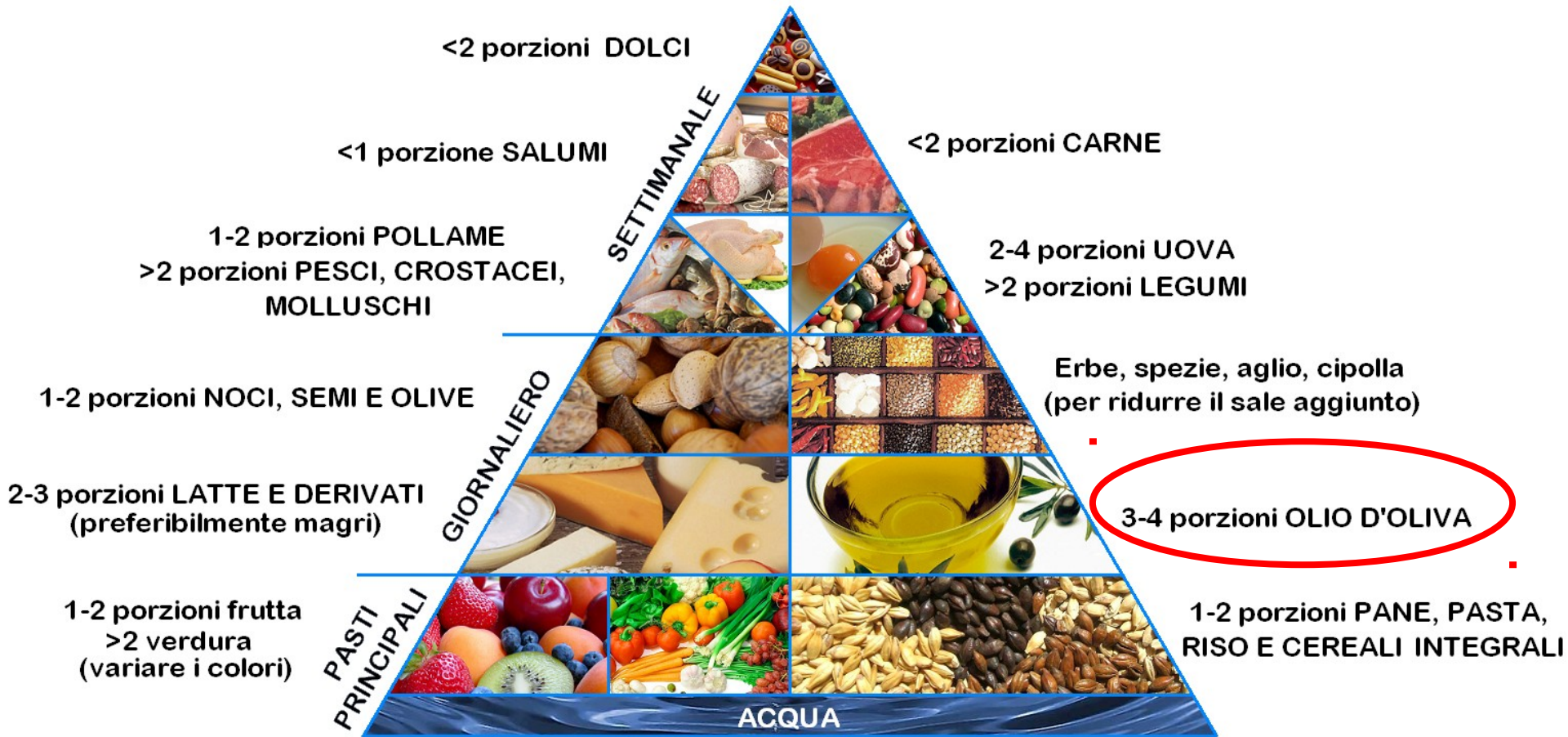


Meno alimenti salati!



**Preferire spezie,
erbe aromatiche, limone**

Piramide Alimentare



ATTIVITA' FISICA CONVIVIALITA' STAGIONALITA' PRODOTTI LOCALI

MANTENERE PORZIONI MODERATE
(possono variare su base nazionale)

BERE VINO CON MODERAZIONE
NEL RISPETTO DELLE TRADIZIONI
SOCIALI E RELIGIOSE

Olio di oliva

contiene

acidi grassi soprattutto **monoinsaturi** (73%) che riducono i livelli di colesterolo

vitamina E e ai **polifenoli**, proteggendoci dai loro danni tossici e tumorali (anti-invecchiamento).

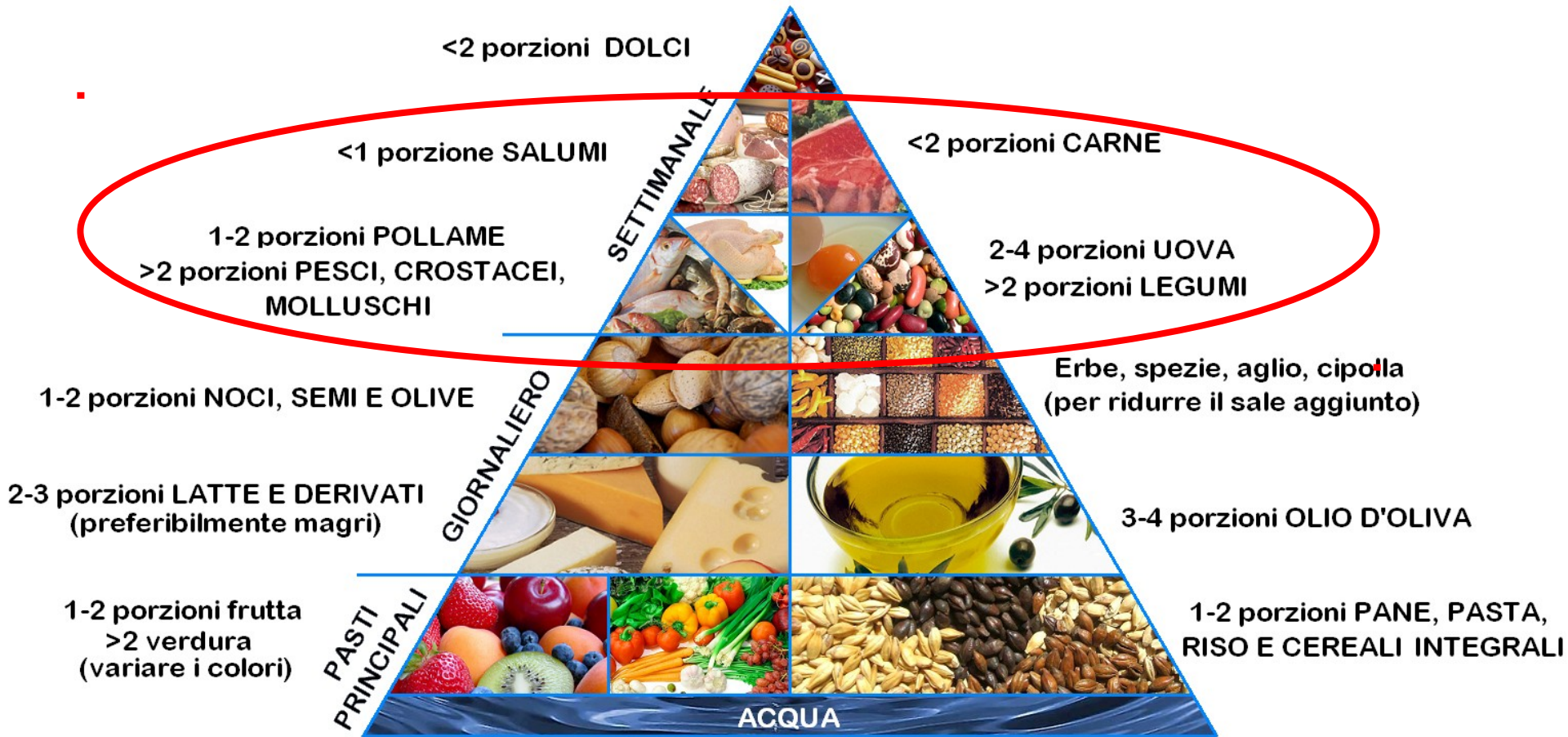


(CNR)

Ridurre
burro e margarine
Solo occasionali!



Piramide Alimentare



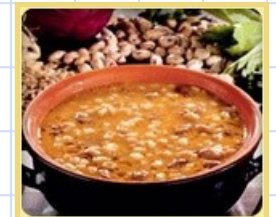
ATTIVITA' FISICA CONVIVIALITA' STAGIONALITA' PRODOTTI LOCALI

MANTENERE PORZIONI MODERATE
(possono variare su base nazionale)

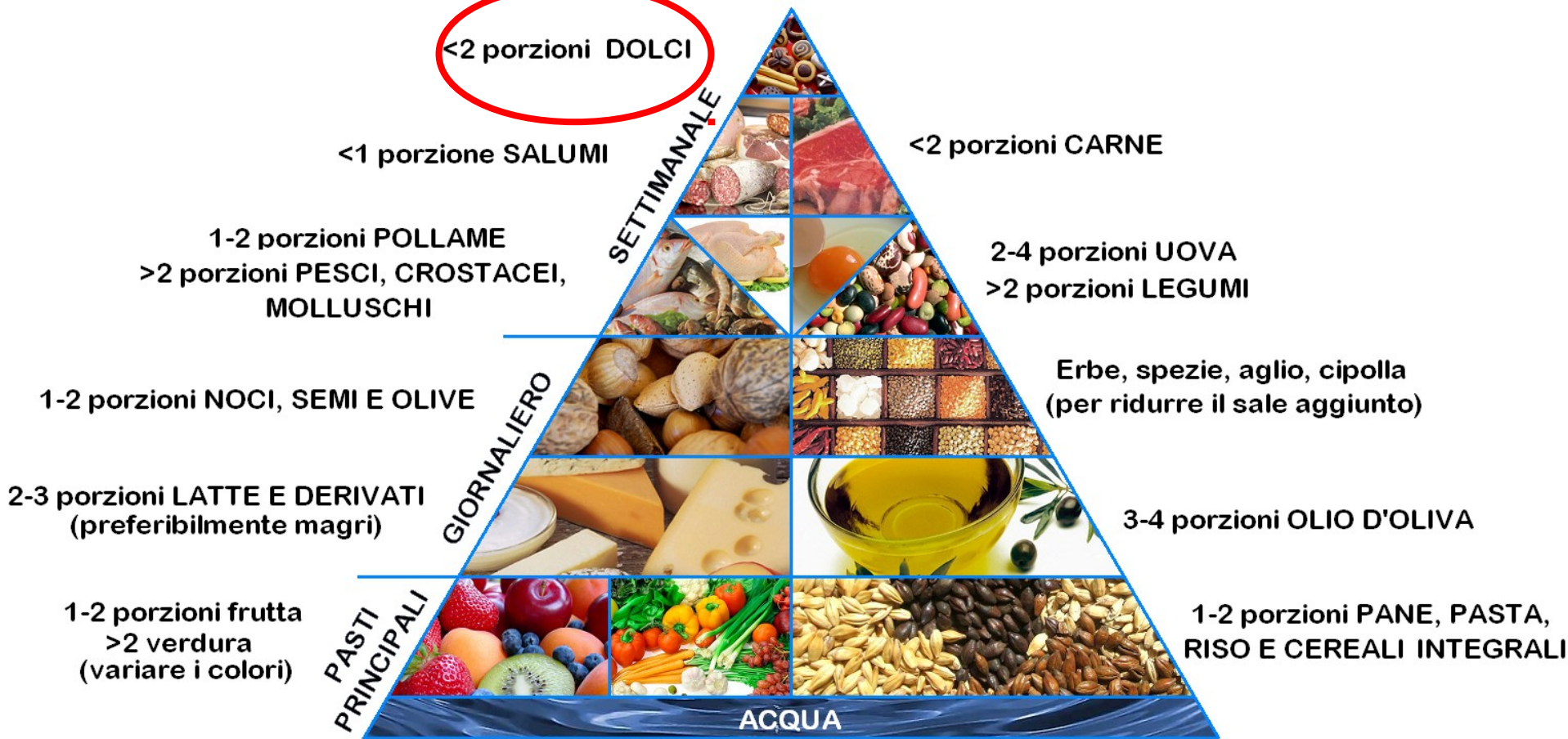
BERE VINO CON MODERAZIONE
NEL RISPETTO DELLE TRADIZIONI
SOCIALI E RELIGIOSE

Distribuzione secondi piatti su 14 pasti/settimana (7 pranzi e 7 cena)

- 3 volte pesce
- 0-1 volte carne rossa
- 2-4 volte carne bianca
- 2 volte uova
- 2 volte legumi (abbinati a pasta o pane o riso)
- 2 volte formaggi magri
- 0-1 volta affettati magri



Piramide Alimentare



ATTIVITA' FISICA CONVIVIALITA' STAGIONALITA' PRODOTTI LOCALI

MANTENERE PORZIONI MODERATE
(possono variare su base nazionale)

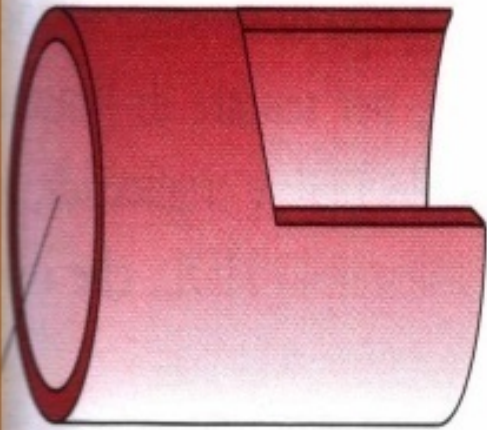
BERE VINO CON MODERAZIONE
NEL RISPETTO DELLE TRADIZIONI
SOCIALI E RELIGIOSE

RIDURRE I GRASSI



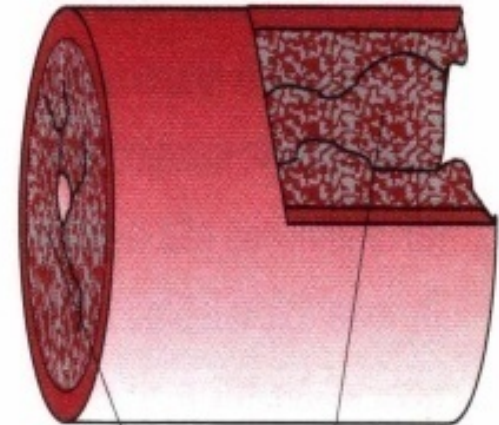
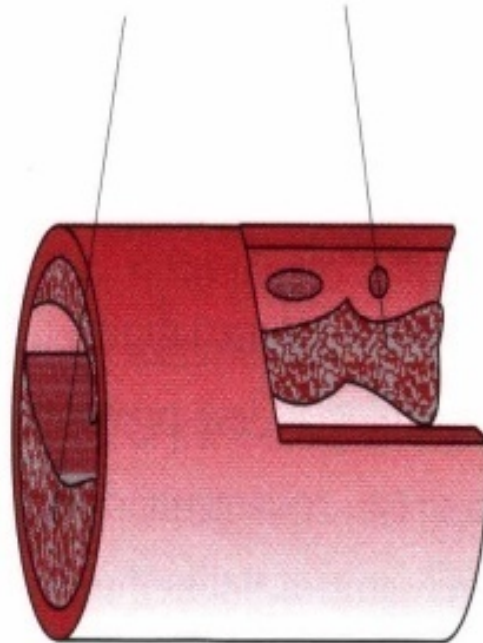
ATTENZIONE: i grassi possono essere nascosti in cibi dolci e salati!

placche aterosclerotiche nelle arterie



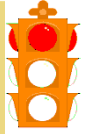
arteria (normale).

2. Inizio di aterosclerosi, con depositi di placche di grasso.



3. Arteria bloccata dalle placche di grasso.

I GRASSI O LIPIDI



GRASSI SATURI

BURRO PANNA

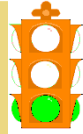
LARDO E STRUTTO

GORGONZOLA, FONTINA,
FORMAGGI , ECC.

CARNE

AFFETTATI (SALAME, PANCETTA,
ECC.)

OLIO DI PALMA



GRASSI INSATURI

OLIO EXTRA VERGINE OLIVA

OLIO OLIVA

OLIO ARACHIDE O GIRASOLE O
MAIS, ECC.

FRUTTA SECCA CON GUSCIO
(omega 6: noci, nocciole, arachidi,
semi di lino, ecc.)

PESCE (omega 3)



Parliamo di cibo confezionato



ELENCO DEGLI INGREDIENTI

È LA LISTA, IN **ORDINE DI PESO DECRESCENTE**, DI TUTTE LE SOSTANZE USATE NELLA PREPARAZIONE E PRESENTI NEL PRODOTTO FINITO. LA LEGGE NON PREVEDE L'INDICAZIONE DELLA PERCENTUALE, SALVO RIFERIMENTI PRESENTI IN ETICHETTA

Provate ad elencare i primi 2 ingredienti di una crema da spalmare con cacao e nocciole

**Crema da
spalmare
N.1**

INGREDIENTI



zucchero, **oli vegetali di palma**, nocciole (**13%**), cacao magro, latte scremato in polvere (5%), lattosio, siero del latte in polvere, emulsionante: lecitina di soia, aromi

kcal: 533
Carboidrati: 57
Proteine: 6.5
Grassi: 31

**Crema da
spalmare
N.2**

INGREDIENTI



nocciole (**45%**), zucchero, cacao magro (9%), latte scremato in polvere (5%), **burro di cacao**, emulsionante lecitina, aromi

kcal: 538
Carboidrati: 42.7
Proteine: 11.7
Grassi: 35.6

- 1) **La quantità di nocciole è tre volte superiore** (45% contro 13%). Non si tratta di pochi punti percentuali, ma di più del triplo!
- 2) **La quantità di zucchero è inferiore**. Infatti la quantità di carboidrati della N.1 è decisamente superiore (57 grammi contro 42.7), e gran parte di questi carboidrati proviene dallo zucchero (poichè gli altri ingredienti ne contengono pochi). Se si considera che il prodotto della n.1 ha anche una quantità inferiore di proteine, è molto probabile che abbia un indice glicemico più elevato, e sia quindi più incline a scatenare il meccanismo perverso dell'insulina.
- 3) **Il grasso delle nocciole** (naturale e benefico, poichè contiene grassi mono e polinsaturi e svariati micronutrienti benefici), è **sostituito dagli "oli vegetali di palma"**.

Crema da spalmare con cacao e nocciole



MERENDINA CONFEZIONATA

elenco ingredienti K. DELICE:

1. zucchero
2. grassi vegetali di palma
3. latte intero **(10%)**
4. farina di frumento (8.5%)
5. Uova
6. sciroppo di glucosio-fruttosio
7. latte scremato in polvere (5%)
8. cacao magro (3%)
9. Olio vegetale
10. cacao (2%)
11. siero di latte, lattosio, succo di limone, aromi, agenti lievitanti.....
sale.





Immagine fornita da Identifica
a www.ciao.it

ciao!

Gli ingredienti sono:

1. **zucchero,**
2. **cacao magro**
3. **Destrosio**
4. **emulsionante lecitina di soia**
5. **minerali (calcio e magnesio)**
6. **sale**
7. **vitamine (B1, B5, B6, C, E, PP, folacina)**
8. **aromi.**

NON FRITTI



Immagine fornita da Cenerentola75
a www.ciao.it

Gli ingredienti :

1. semola di mais
2. **grasso vegetale di palma**
3. formaggio fuso in polvere (5%)
4. siero di latte in polvere
5. Aromi
6. Sale
7. estratto di lievito
8. esaltatori di sapidità.

Lo spuntino

Cosa scegliere?



PER TUTTI GLI ALIMENTI DIVERSI DA FRUTTA E VERDURA



Kcal \leq 150
grassi $<$ 5

Tabella nutrizionale

Valori medi	Per 100 gr	Per pezzo 42 gr
Valore energetico Kcal/ Kj	441/1841	185 Kcal/773Kj
Proteine	6	2,5 gr
Carboidrati o Zuccheri	42	17,16 gr
Grassi o lipidi	27,7	11,6 gr



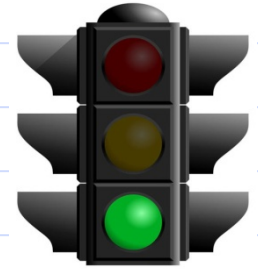
Valori ideali per porzione:
150 kcal
5 g grassi
(INRAN)

(Esempio di una merendina confezionata)

Facciamo alcuni esempi



crackers



Porzione 25g: una confezione

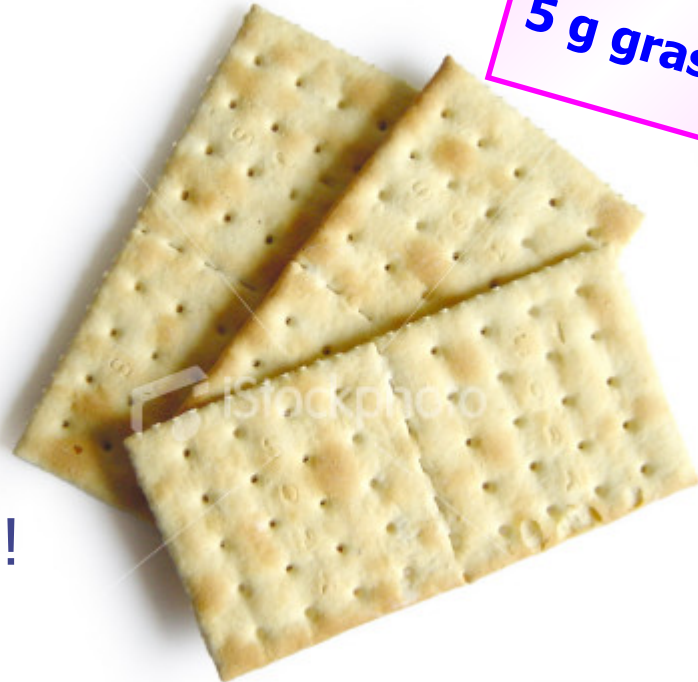
Kcal: **110**

Proteine: 2,9g

Grassi: **4g**

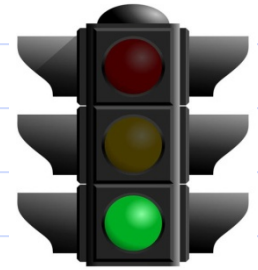
Carboidrati: 17g

Valori ideali
per porzione:
150 kcal
5 g grassi



Meglio non salati e integrali!

Biscotti secchi



Porzione 25g: una confezione

Kcal: 99

Proteine: 2g

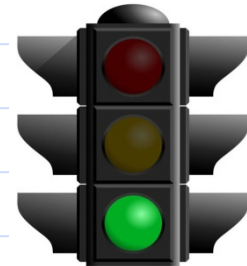
Grassi: 0.77g

Carboidrati: 21g



Valori ideali
per
porzione:
150 kcal
5 g grassi

yogurt



Porzione un vasetto 100g:

Kcal: **101**

Proteine: 3,1g

grassi: **3,3** g

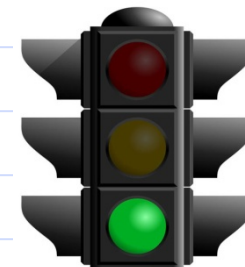
Carboidrati: 14,8 g

**Valori ideali
per
porzione:
150 kcal
5 g grassi**



Anche alla frutta

Snack cereali



Porzione una barretta da 20 g:

Kcal: **65**

Proteine: 1,3g

grassi: **2,0** g

Carboidrati: 13,4 g



Porzione una
barretta da 21
g:

Kcal: **82**

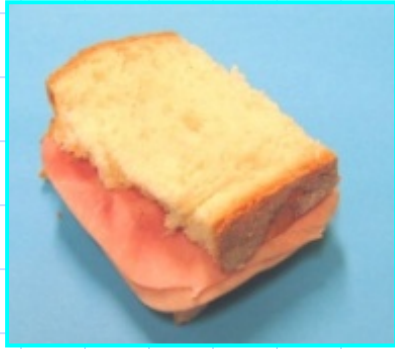
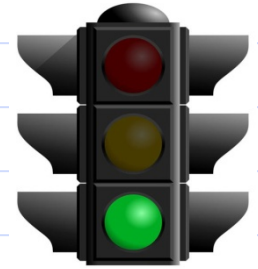
Proteine: 1,5g

grassi: **1,0** g

Carboidrati: 17g

**Valori
ideali per
porzione:
150 kcal
5 g
grassi**

Panino con prosciutto



Pane: **50g** + prosciutto
cotto o crudo sgrassato: **20g**

Kcal: **119**

Proteine: 3,96g

Grassi: **2,94** g

Carboidrati: 30g

Valori
ideali per
porzione:
150 kcal
5 g
grassi

Panino con salame



Pane: **50g** (tipo una piccola rosetta)+
salame (2 fette):**20g**

Kcal: **250**

Proteine: 11g

Grassi: **10g**

Carboidrati: 30g



Valori ideali
per
porzione:
150 kcal
5 g grassi

focaccia



Porzione 80g:

Kcal: 240

Proteine: 7g

Grassi: 9,5 g

Carboidrati: 32g



Solo la metà 40 gr.



**Valori ideali
per
porzione:
150 kcal
5 g grassi**

pizza



Porzione 70g (meno di un quarto di pizza):

Kcal: **190**

Proteine: 4g

Grassi: **4g**

Carboidrati: 38g



**Valori ideali
per
porzione:
150 kcal
5 g grassi**



meglio la bruschetta!

MERENDINA CONFEZIONATA

Porzione 42g (esempio):

Kcal: **185**

Proteine: 2,5g

Grassi: **11,6g**

Carboidrati: 17,6g



**Valori ideali
per porzione:
150 kcal
5 g grassi**



Meglio la torta casalinga (alle mele o margherita)!






Facciamo un esempio di distribuzione settimanale ...



Ore 7.30 COLAZIONE

LUN	MART	MERC	GIOV	VEN	SAB	DOM
						
						

Ore 10.45 INTERVALLO

LUN	MART	MERC	GIOV	VEN	SAB	DOM
						

FOCUS sui BISCOTTI



MACINE M.B.



1 biscotto (13 g):

Kcal 64

Grassi 2,8 g



2 biscotti:

Kcal 128

Grassi 5,6 g

**Valori ideali per
porzione:
150 kcal
5 g grassi**

GOCCIOLE P.

1 biscotto (12 g):
Kcal 59
Grassi 2,7 g



Valori ideali per
porzione:
150 kcal
5 g grassi

La porzione potrebbe essere =

2 biscotti:

Kcal 118

Grassi 5,4 g



CAMPAGNOLE M.B.

1 biscotto (17 g):
Kcal 80
Grassi 3 g



Valori ideali per
porzione:
150 kcal
5 g grassi



1 biscotto e $\frac{1}{2}$:
Kcal 118,5
Grassi 4,6 g

La porzione potrebbe diminuire

PAN DI STELLE M.B.

1 biscotto (8 g):
Kcal 37
Grassi 1,6 g



Valori ideali per
porzione:
150 kcal
5 g grassi



3 biscotti:
Kcal 111
Grassi 4,8 g

La porzione potrebbe aumentare

BUCANEVE D.

1 biscotto (7 g):
Kcal 34
Grassi 1,1 g



Valori ideali per
porzione:
150 kcal
5 g grassi



4 biscotti:
Kcal 136
Grassi 4,4 g

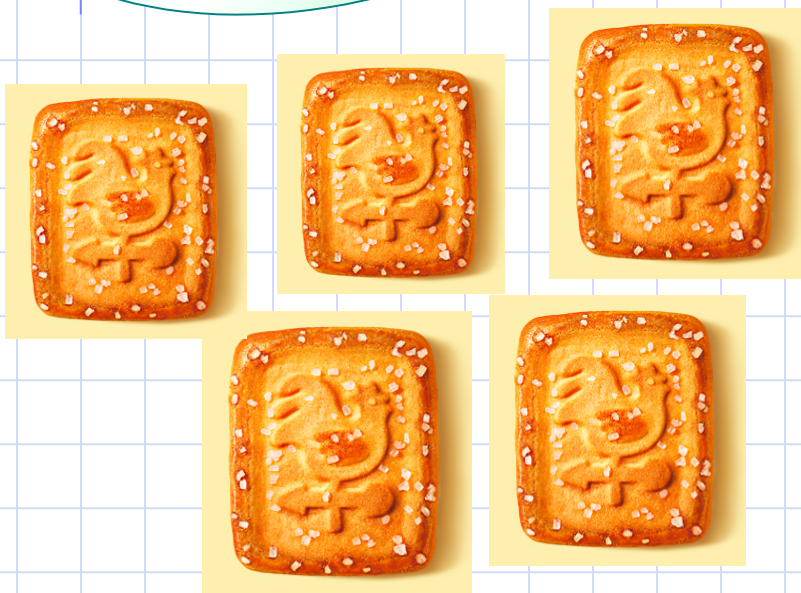
...ancora...

GALLETTI M.B.



1 biscotto (6 g) :
Kcal 28
Grassi 1,1 g

Valori ideali per
porzione:
150 kcal
5 g grassi



5 biscotti:
Kcal 140
Grassi 5,5 g

fino a 5 biscotti!!!!

FOCUS sulle BEVANDE

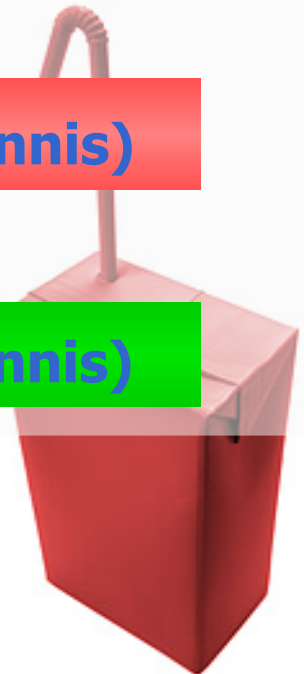


L'apporto calorico di un succo di frutta alla pesca in tetrapack monoporzione equivale a quello di:

A 2 PESCHE (ciascuna grande come 1 palla da tennis)

B 3 PESCHE (ciascuna grande come 1 palla da tennis)

C 4 PESCHE (ciascuna grande come 1 palla da tennis)

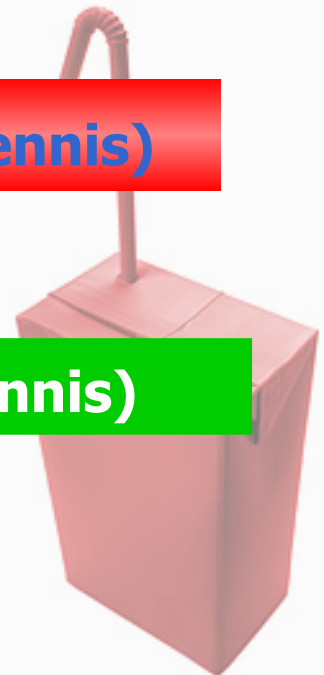


L'apporto calorico di un succo di frutta alla pesca in tetrapack monoporzione equivale a quello di:

A 2 PESCHE (ciascuna grande come 1 palla da tennis)

B 3 PESCHE (ciascuna grande come 1 palla da tennis)

C 4 PESCHE (ciascuna grande come 1 palla da tennis)





1 tetrapack 200 g
Kcal 108

**L'APPORTO CALORICO FA SI'
CHE IL SUCCO RAPPRESENTI
UNO SPUNTINO VERO E
PROPRIO**

4 pesche 480 g
Kcal 112

**1 pesca grande
come 1 palla tennis
120 g senza buccia
e torsolo
(Kcal 28)**



**SAZIETA' DIVERSA PER
VOLUMI DIVERSI**

**FRUTTA FRESCA PIU'
VANTAGGIOSA
RISPETTO AI SUCCHI
(PER IL CONTENUTO DI
FIBRE)**

"BERE"

**la frutta
non è come masticare
il frutto intero**



Ragioniamo sullo zucchero....

**LE BEVANDE ZUCCHERATE
(THE E BIBITE GASATE)
DOVREBBERO ESSERE
CONSUMATE SOLO
ECCEZIONALMENTE**

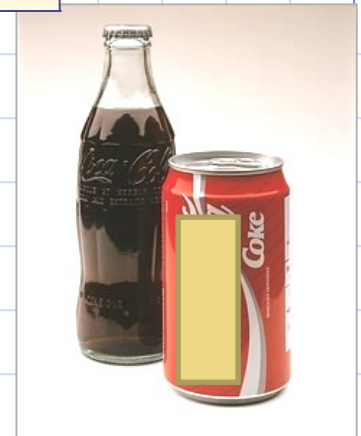


Calorie e zuccheri per porzione di altre bevande zuccherate diffuse

1 bustina di zucchero = 5 gr circa



← 30 g



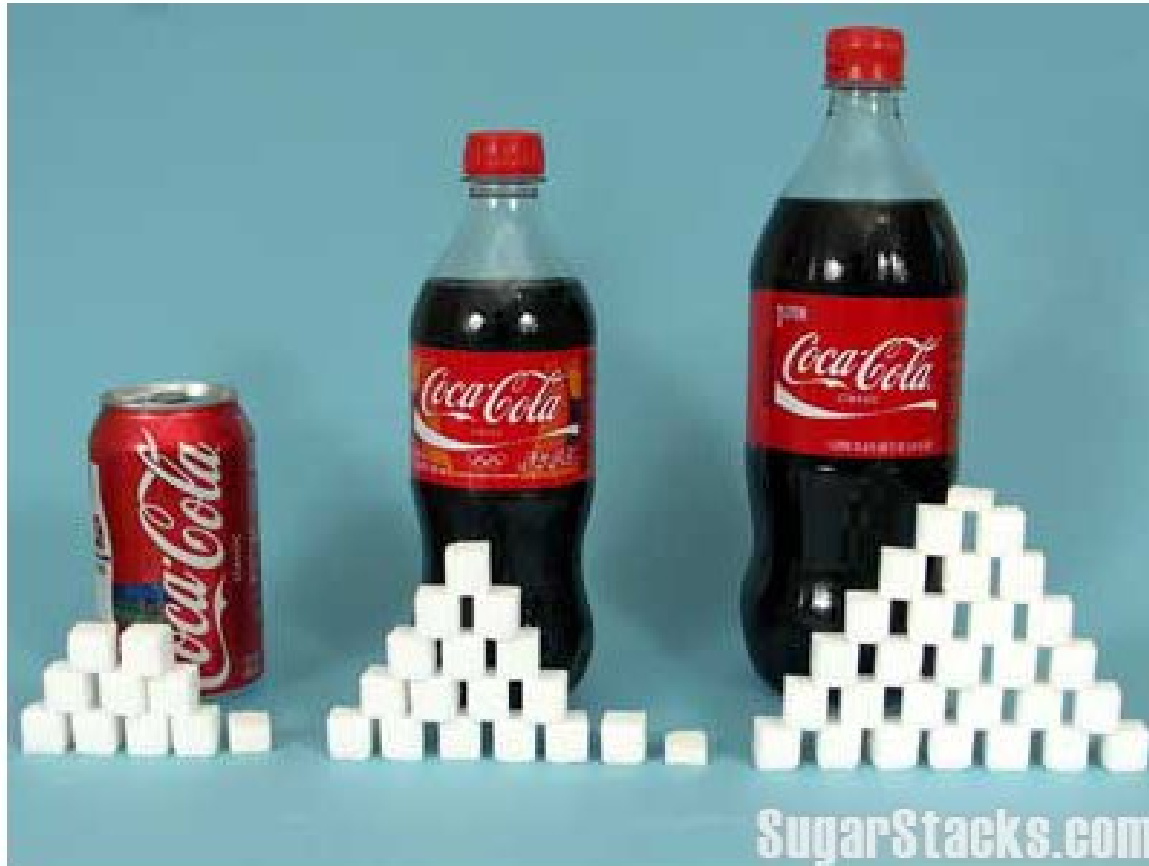
200 ml
kcal 120
Zuccheri
g 30

330 ml
kcal 130
Zuccheri
g 30

33cl

500ml

1 lt



39g

65g

108g

Calorie e zuccheri per porzione di diversi formati di tè del commercio

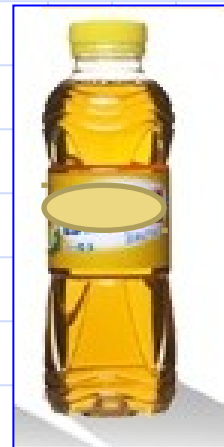


200 ml
kcal 80
zuccheri **g 20**



330 ml
kcal 130
zuccheri
g 30

500 ml
kcal 195
zuccheri
g 50



50 gr. di
zucchero
sono
"mezzo
etto di
zucchero"!

1 bustina di zucchero = 5 gr circa

**LA BEVANDA PER
ECCELLENZA A PASTO E
NEGLI SPUNTINI E'
L'ACQUA, SI PUO' BERE
QUANDO SI VUOLE E
QUANTA SE NE DESIDERA**

ACQUA

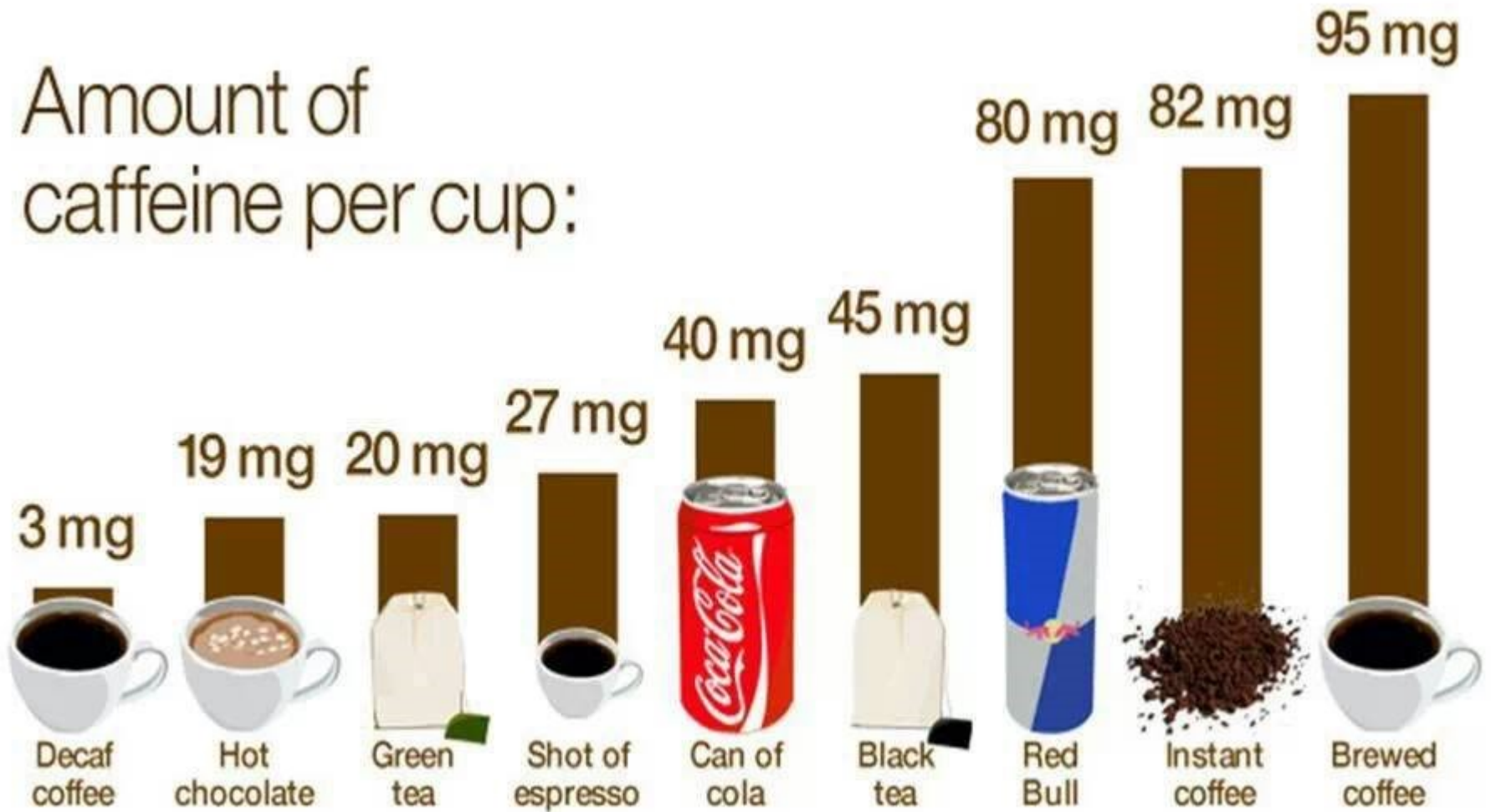


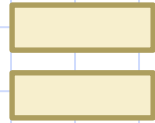


Grazie per l'attenzione



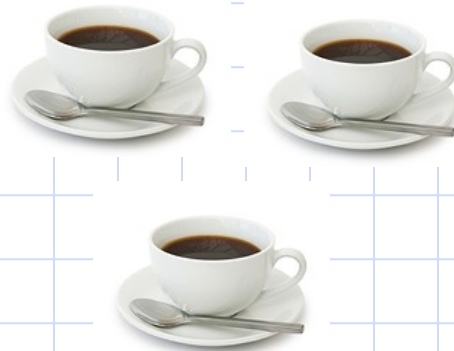
Amount of caffeine per cup:





27 mg caffeina

350ml



80 mg caffeina



33 gr zucchero

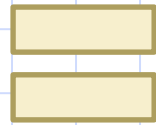
Energy drink: effetti

battito accelerato
difficoltà nel dormire
Eemicranie
nausea, vomito o diarrea
dolori toracici
crisi epilettiche



Nello studio i ricercatori hanno esaminato 2.055 giovani canadesi tra i 12 e i 24 anni. Di quelli che hanno riferito di aver consumato energy drink nella loro vita, il 55.4% ha riportato di aver vissuto un evento di salute avverso. Tra questi, il 24.7% ha riportato di aver avuto il **battito accelerato**, il 24.1% ha riportato **difficoltà nel dormire** e il 18.3% ha riportato **emicranie**. Un totale del 5.1% ha riportato **nausea, vomito o diarrea**, il 5% ha richiesto **assistenza medica**, il 3.6% ha riportato **dolori toracici** e lo 0.2% ha riportato di aver avuto **crisi epilettiche**.

Quello che ha colpito di più i ricercatori è che la grande maggioranza di chi ha vissuto gli effetti collaterali **ha consumato molto meno del massimo raccomandato di uno o due drink**.

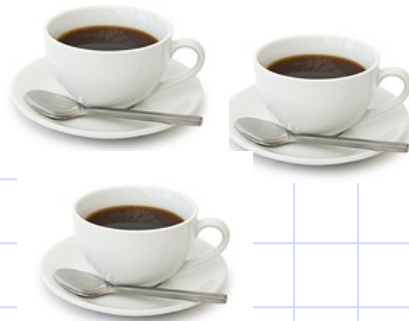


40 mg caffeina

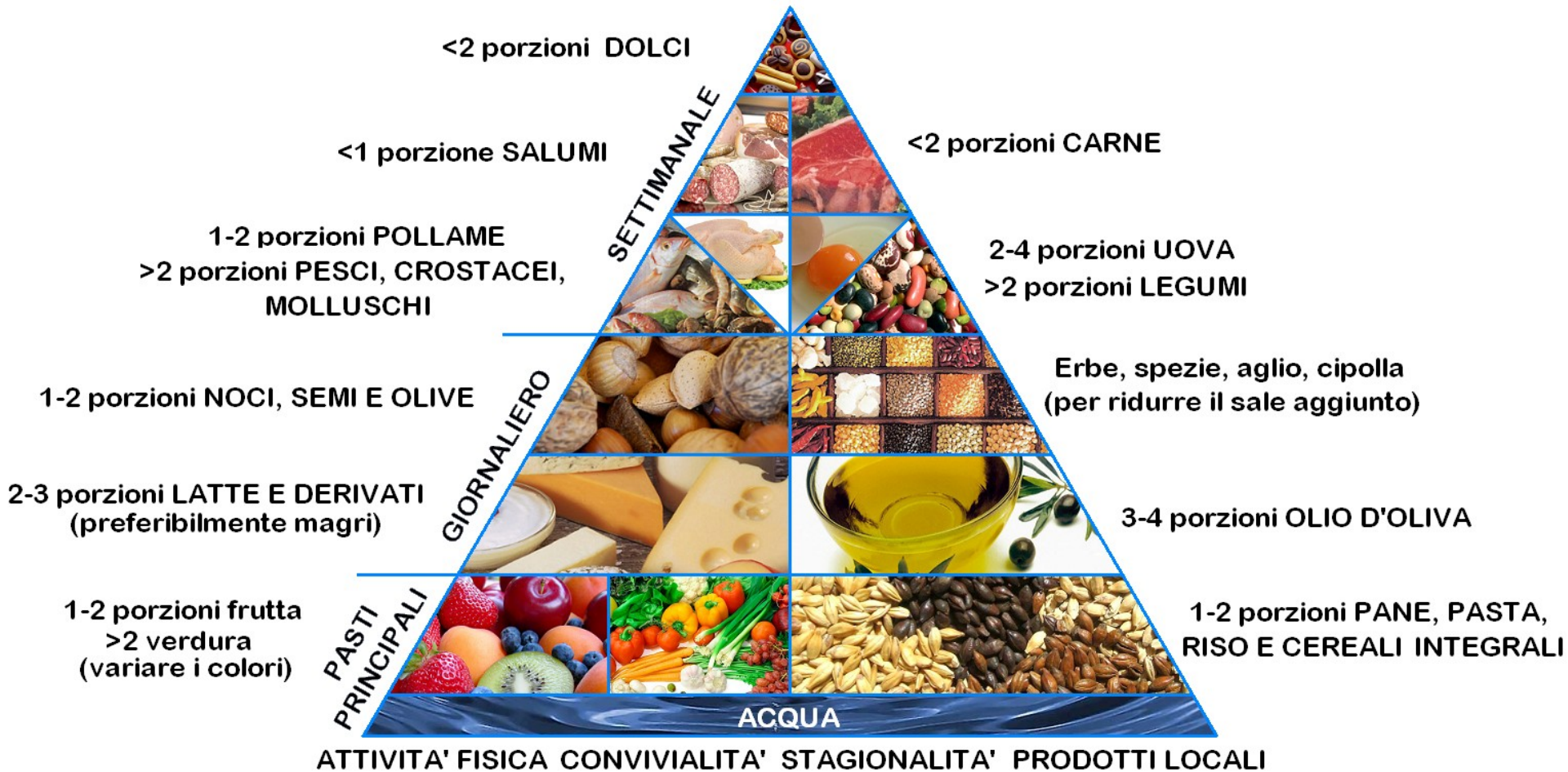
Caffeina dose giornaliera consigliata
400mg PER GLI ADULTI/ 100 mg PER I GIOVANI



350ml
33 gr zucchero



Piramide Alimentare



MANTENERE PORZIONI MODERATE
(possono variare su base nazionale)

BERE VINO CON MODERAZIONE
NEL RISPETTO DELLE TRADIZIONI
SOCIALI E RELIGIOSE

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



Mangiate molta verdura e ortaggi, variando frequentemente la qualità

VERDURE
E
ORTAGGI

Mangiate molta frutta variandone i colori

FRUTTA



Mantenetevi attivi

© Harvard University



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



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

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

CEREALI
INTEGRALI

PROTEINE
"SALUTARI"

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








Facciamo un esempio di distribuzione settimanale ...



Ore 7.30 COLAZIONE

LUN	MART	MERC	GIOV	VEN	SAB	DOM
						
						

Ore 10.45 INTERVALLO

LUN	MART	MERC	GIOV	VEN	SAB	DOM
						

Menù bambini McDonald's



- Hamburger 253 Kcal
 - Patatine piccole 225 Kcal
 - Coca cola piccola 106 Kcal
- Totale 584 Kcal**

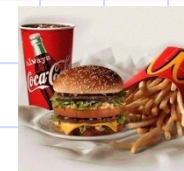
Se aggiungo una vaschetta di
maionese 25gr 171 Kcal

Totale 755Kcal

Se aggiungo un cono 146 Kcal

Totale 901 Kcal

Menù grande McDonald's



- Big Mac 501 Kcal
 - Patatine grandi 444 Kcal
 - Coca cola grande 212 Kcal
- Totale 1157 Kcal**

Se aggiungo una vaschetta di
maionese 25gr 171 Kcal

Totale Kcal 1328

Se aggiungo un cono 146 Kcal

Totale Kcal 1474

Ricorda che il consumo giornaliero medio per una **donna attiva** è 1800- 2100 Kcal per un **uomo attivo** è 2000- 3000 Kcal