

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)

SATURI (burro, lardo, strutto)
INSATURI (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)

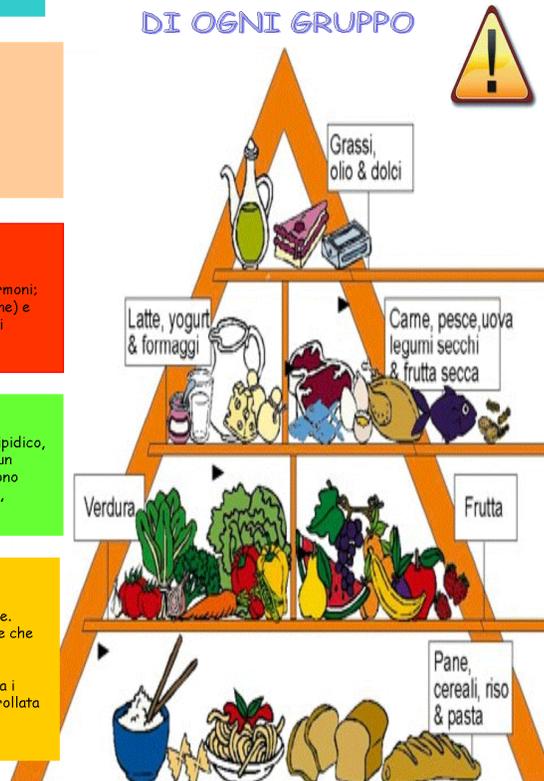
FIBRE:

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, è 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 è 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