

LA DIETA MEDITERRANEA

Dalla TRADIZIONE il nostro BENESSERE futuro



MINISTERO DELLE POLITICHE AGRICOLE
ALIMENTARI E FORESTALI



BUONITALIA.
THE REAL TASTE OF ITALY



presentazione ministro

presentazione ministro

LA DIETA MEDITERRANEA:

INDICE:

Il parere degli esperti

pag. 11

Prevenzione e cura delle patologie

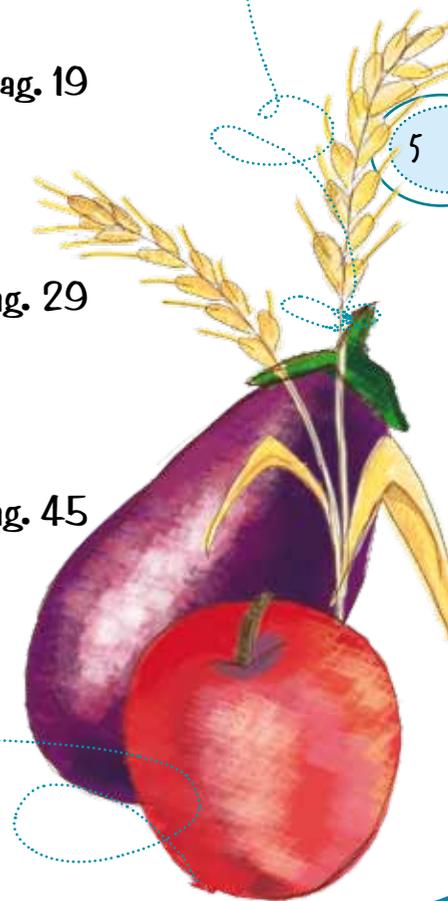
pag. 19

Come scegliere i cibi

pag. 29

Come organizzare i pasti

pag. 45



LA DIETA MEDITERRANEA:

Il parere degli esperti

LA STORIA

LA DIETA MEDITERRANEA appartiene alla TRADIZIONE ALIMENTARE del nostro Paese e di molti altri Paesi che si affacciano sul MAR MEDITERRANEO, da tempi antichissimi.

Gli ALIMENTI CHE CARATTERIZZANO questo tipo di regime alimentare sono:

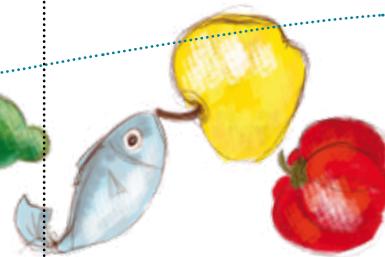
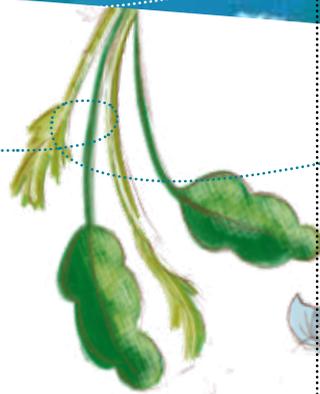
- FRUTTA e VERDURA in abbondanza,
- OLIO D'OLIVA come condimento principale,
- CEREALI semplici e complessi.

I BENEFICI

I benefici conseguenti all'adozione della questa DIETA MEDITERRANEA sono molti e sono stati studiati e provati scientificamente.

Da anni l'interesse della comunità medica europea e americana è cresciuto e continua a crescere.

La Dieta Mediterranea aiuta a **COMBATTERE** colesterolo, diabete, sovrappeso e obesità. Il ruolo dell'alimentazione è fondamentale anche nella **PREVENZIONE** delle malattie croniche, dei fattori di rischio cardiovascolare e dei tumori.



LE CARATTERISTICHE

In quasi tutti i Paesi del mediterraneo il **PROFILO ALIMENTARE** adottato dalle famiglie è definibile come **MEDITERRANEO**, anche se **più per tradizione che consapevolezza**.

La Dieta Mediterranea classica garantisce una scelta di alimenti dal gusto semplice, effetti positivi sulla salute e buona digeribilità.

La Dieta Mediterranea, per essere realmente efficace, va però inserita in un più ampio insieme di **STILI DI VITA** che prevedono il consumo di **prodotti di qualità** e un'**attività fisica costante**.

LA DIETA MEDITERRANEA
favorisce la DIFFUSIONE
DI STILI DI VITA CORRETTI.
Adottala anche in famiglia!



LA DIETA

MEDITERRANEA:

Il parere degli esperti

(CHI SCOPRÌ LA DIETA MEDITERRANEA?)

I benefici della **DIETA MEDITERRANEA** sono stati studiati per la prima volta durante la seconda guerra mondiale da un fisiologo americano **Adancel Keys**. Il medico arrivò nel nostro Paese e più precisamente nel Cilento durante il conflitto, ma sorpreso dall'ottimo stato di salute e dalla longevità della popolazione locale si stabilì a vivere a Pioppi, piccolo borgo marino in provincia di Siracusa per 28 anni.

Nel suo lungo soggiorno italiano studiò i comportamenti alimentari italiani e osservò come la dieta mediterranea influisca sul benessere delle persone, abbassando il rischio cardiaco e allungandone la vita!

CURIOSITA'
IN ITALIA ESISTONO DUE MUSEI DEDICATI
ALLA DIETA MEDITERRANEA E A ADANCEL KEYS:
- A PIOPPI, IN PROVINCIA DI SALERNO.
- A CASTAGNORI, IN PROVINCIA DI LUCCA.

LA DIETA MEDITERRANEA OGGI

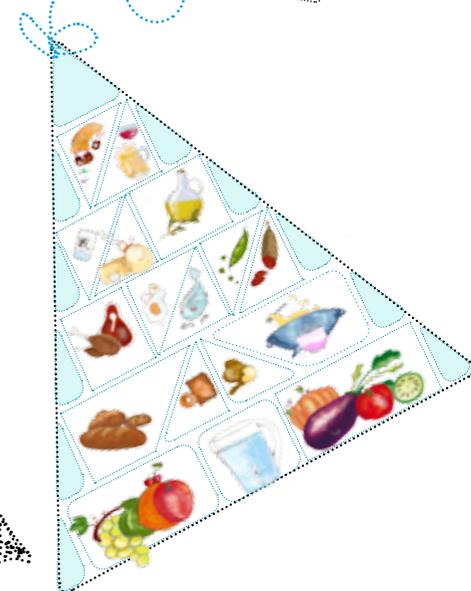
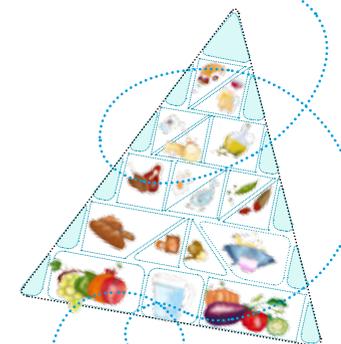
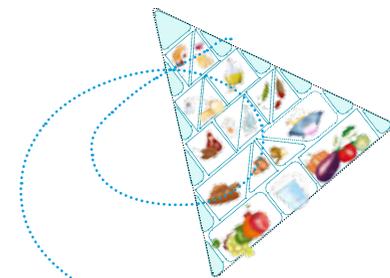
L'importanza e i benefici del regime alimentare di tipo mediterraneo non sono stati dimenticati dalla comunità scientifica italiana e mondiale.

Negli anni si è scoperto come la dieta mediterranea **diminuisca il colesterolo cattivo nel sangue, riduca il rischio cardiovascolare e aiuti nella cura del diabete!**

Nel 2003 il Ministero della Salute ha incaricato degli esperti per elaborare un **MODELLO "MODERNO" DI DIETA MEDITERRANEA** coerente, sia con lo stile di vita attuale sia con la tradizione alimentare del nostro Paese.

I risultati raccolti dagli studiosi sono stati riassunti in uno schema a forma di piramide, detto

PIRAMIDE ALIMENTARE MEDITERRANEA.



COME LEGGERE

LA PIRAMIDE ALIMENTARE?

La "PIRAMIDE ALIMENTARE GIORNALIERA" individua **come organizzare ogni giorno i nostri pasti**.

E' composta da **sei piani** :
alla base troviamo gli alimenti che possiamo consumare **senza problemi o restrizioni**, **al vertice** quelli da consumare **più raramente** o da evitare nel caso sia necessario perdere peso.

NON DIMENTICHIAMOCI DI BERE!

Il nostro corpo **ha bisogno di circa 2l di acqua al giorno** per questo è importante **mangiare frutta e verdura e bere 6-8 bicchieri di acqua, succhi o tisane non zuccherati al giorno!**

Avremo più energia, una pelle luminosa e elimineremo le scorie!

A OGNUNO LA GIUSTA QUANTITÀ!

Sui lati della piramide alimentare troviamo **indicazioni sulle PORZIONI SETTIMANALI** concesse per ogni tipologia di alimento.

Non esiste però una porzione uguale per tutti, **le misure cambiano a seconda delle esigenze energetiche di ognuno!**

La porzione per uno sportivo sarà diversa da quella di un pensionato, quella di una giovane donna da quella di un bambino e così via!

Porzioni di riferimento

 = NUMERO PORZIONI SETTIMANALI CONSIGLIATE

 = ATTIVITÀ FISICA



ACQUA 6/8 BICCHIERI AL GIORNO



L'ATTIVITÀ FISICA

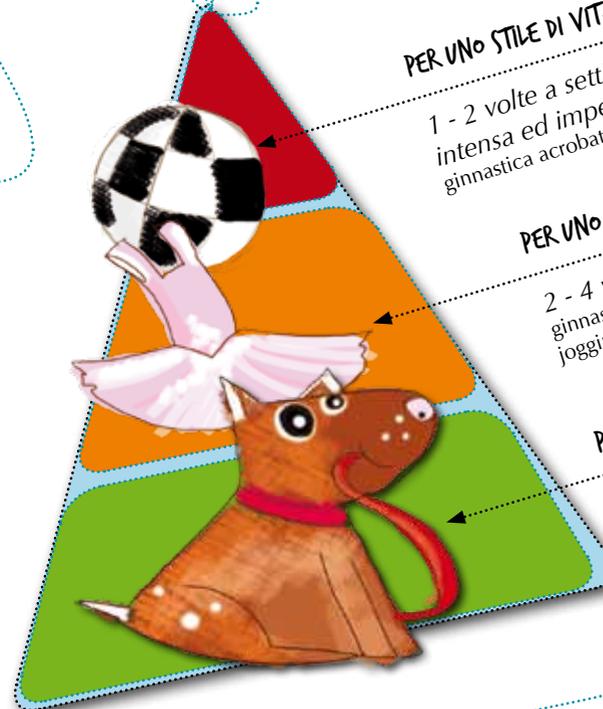
Come già detto, una buona alimentazione, per essere realmente efficace, deve sempre essere accompagnata da una **PORZIONE DI MOVIMENTO!**

Per questo motivo, accanto alla piramide alimentare è stata elaborata anche una **PIRAMIDE DELL'ATTIVITÀ FISICA**. Muoversi è la regola base che **dovrebbe accompagnare quotidianamente** bambini, adulti e anziani: non solo chi deve perdere qualche chilo in più! Per iniziare è sufficiente andare a scuola o al lavoro passeggiando o utilizzando i mezzi pubblici, sgranchirsi le gambe salendo e scendendo delle scale un paio di volte al giorno, allungare le braccia sopra la testa...

piccoli sforzi per grandi risultati!

L'intensità e il tempo dedicato alla pratica sportiva va calibrato sulle energie e le caratteristiche di ognuno: non sognatevi di poter diventare degli atleti da un giorno all'altro. Ci vuole allenamento e preparazione!

PER MIGLIORARE LO STILE DI VITA:
PARCHEGGIARE PIÙ LONTANO,
USARE I MEZZI PUBBLICI,
PREFERIRE LE SCALE ALL'ASCENSORE,
ANDARE AL LAVORO A PIEDI,
FARE I LAVORI DI CASA E PORTARE A SPASSO IL CANE



PER UNO STILE DI VITA SPORTIVO

1 - 2 volte a settimana un'attività intensa ed impegnativa
ginnastica acrobatica/tennis/calcio/corsa

PER UNO STILE DI VITA PIÙ ATTIVO

2 - 4 volte a settimana
ginnastica/nuoto/ballo/calciotto/bicicletta/
jogging per un'ora alla volta

PER COMBATTERE LA SEDENTARIETÀ

ogni giorno almeno 6 volte
a settimana 30 minuti di
passeggiata

QUAL È LA GIUSTA DOSE DI MOVIMENTO?

IL CONSIGLIO ADATTO A TUTTI:

Per tenersi in forma basta camminare a passo svelto per 30 minuti al giorno!

LA DIETA MEDITERRANEA:

La salute vien mangiando

Un'alimentazione corretta, accompagnata da una costante dose di movimento, è la base necessaria per tenere il nostro corpo attivo e carico di energia! La Dieta Mediterranea composta da una ricca varietà di alimenti e attenta alla combinazione dei pasti è riconosciuta dalla comunità scientifica internazionale come un importante aiuto nella prevenzione e nella cura di molte patologie: *sovrappeso, diabete, colesterolo, malattie cardiovascolari, tumori...*

14

RICAPITOLANDO
Un'alimentazione
equilibrata e di tipo
mediterraneo:

- ▶ favorisce il corretto funzionamento di **ORGANI** e tessuti;
- ▶ aiuta la **REGOLARITÀ** dell'intestino evitando infiammazioni;
- ▶ previene e combatte **SOVRAPPESO** e **OBESITÀ**;
- ▶ tiene sotto controllo il **DIABETE**;
- ▶ abbassa il **COLESTEROLO** "cattivo";
- ▶ contrasta l'**IPERTENSIONE**;
- ▶ riduce il rischio di sviluppo di alcuni **TUMORI**.

LA DIETA MEDITERRANEA PROTEGGE IL CUORE

Le **malattie cardiovascolari** sono ancora oggi quelle con un maggior rischio di mortalità. Negli ultimi anni, la Medicina ha saputo però individuare con precisione **i fattori e i comportamenti a rischio che favoriscono l'insorgere di queste patologie.**

Alcuni dei **FATTORI DI RISCHIO NON MODIFICABILI** sono :

- età, più cresce più il rischio aumenta;
- sesso, i maschi sono più a rischio delle donne;
- ereditarietà.

Tuttavia sono accompagnati da numerosi **FATTORI DI RISCHIO MODIFICABILI**:

- Fumo
- Ipertensione
- Colesterolemia totale
- Diabete
- Sovrappeso e obesità

15

Per iniziare...
Smetti di fumare
e convinci
gli altri
a smettere!



COMBATTERE L'IPERTENSIONE

Il valore della pressione varia normalmente nel corso della giornata: aumenta con l'attività fisica intensa, lo stress, il freddo o il dolore e diminuisce con il rilassamento, il riposo e il sonno.

Il problema nasce quando i suoi valori si rivelano sempre troppo elevati anche a riposo!

Non sempre l'ipertensione dà segnali, per questo è opportuno **misurare periodicamente la pressione**: negli adulti i valori non devono esser superiori a 140/90 MMHG.

L'IPERTENSIONE CRONICA va curata e controllata con specifiche **terapie medicinali**, che possono essere coadiuvate da un'alimentazione povera di sodio e ricca in fibre.

IL CONSIGLIO IN PIU'

Per insaporire le pietanze al posto del sale da cucina date sfogo alla creatività usando le spezie: rosmarino, origano e peperoncino...

Utilizzate l'aglio: abbassa la pressione!



DIABETE

Il diabete è una malattia dovuta all'incapacità dell'organismo di assorbire gli zuccheri presenti nel sangue e di trasformarli in energia.

Questo processo è assicurato da un ormone prodotto dal pancreas: l'INSULINA. Quando è carente il corpo non riesce a mantenere in equilibrio i valori glicemici (la presenza di glucosio) nel sangue.

A volte il manifestarsi del diabete è associato ad un senso continuo di sete, aumentata emissione di urine e perdita di peso ingiustificata. La diagnosi certa è data solo dalla misurazione, in diverse condizioni, del valore della glicemia.

Il diabete è una MALATTIA CRONICA, ma i disturbi si possono abbattere adottando uno stile di vita adeguato e seguendo un'appropriata terapia farmacologica.

IL CONSIGLIO IN PIU'
Evitare lo zucchero bianco e utilizzare dolcificanti moderatamente.

Preferire pasta, riso e cereali integrali a quelli raffinati.



COLESTEROLO ALTO

In maniera semplificata si parla del colesterolo come grassi nel sangue ed è necessario per un corretto sviluppo e riproduzione delle cellule dell'organismo.

Esistono due tipi di colesterolo: "buono" HDL e "cattivo" LDL.

Per verificare i livelli di colesterolo è necessario sottoporsi, almeno una volta l'anno, ad un **esame del sangue**. E' importante che i **valori del colesterolo HDL siano maggiori di quelli LDL**.

Abbassare i livelli di colesterolo richiede costanza e attenzione alle proprie scelte alimentari e ai propri comportamenti.

IL CONSIGLIO IN PIU'

Scegliere cibi ricchi di **grassi buoni**: pesce azzurro, olio d'oliva crudo e frutta secca. Evitare cibi ricchi di **grassi cattivi**: cibi fritti, snack salati confezionati, burro, formaggi grassi.

Il **carciofo** come contorno o in forma d'infuso è un grande nemico del colesterolo!

18



COMBATTERE SOVRAPPESO E OBESITÀ

Sovrappeso e obesità sono in continuo aumento, tanto che l'Organizzazione mondiale della sanità afferma che **il 18% della popolazione mondiale sia obesa e che i più colpiti siano i bambini**. Nel nostro Paese, nel 2008, l'ISTAT ha rilevato una percentuale del 35,5% d'individui in sovrappeso e un 9,9% di obesi.

Calcoliamo il nostro indice di massa corporea!

Negli adulti, per scoprire se il peso è corretto, si consiglia di calcolare il proprio indice di massa corporea (IMC).

$$IMC = \frac{\text{Peso in Kg}}{(\text{altezza in metri})^2}$$

> 30	Sovrappeso di 2° grado	OBESO
25-30	Sovrappeso	SOVRAPPESO
18,5-25	Normopeso	NORMALE
< 18,5	Sottopeso	MAGRO



Se risultiamo in leggero sovrappeso, basterà aumentare l'attività fisica e correggere la nostra alimentazione, seguendo i consigli dati di questa guida su movimento e combinazione dei pasti.

Se il sovrappeso è importante o se nostro IMC è maggiore di 30, è il momento giusto di chiedere un parere e un aiuto a un esperto di nutrizione!

19

DIETA MEDITERRANEA E TUMORI

Sono sempre più diffusi gli studi e le ricerche mediche che cercano di individuare come e in quale misura l'alimentazione e gli stili di vita corretti incidano nella prevenzione e nella cura di cancro e tumore.

Studi internazionali sostengono che un regime dietetico di tipo Mediterraneo **possa prevenire** circa il:

- 25% di tumori del colon-retto,
- 15-20% di tumori della mammella,
- 10-15% di carcinomi della prostata, dell'endometrio, e del pancreas.

Studi italiani hanno approfondito come il consumo di **verdura, di vitamine (carotenoidi, vitamina E), di pesce, di acidi grassi "buoni", di fibre e cereali integrali e di olio di oliva** riduca il rischio di tumori gastro-intestinali, del seno, delle ovaie, della prostata, dell'endometrio, del rene e della vescica.

E' stato verificato come l'esercizio fisico costante sia fondamentale nella cura oncologica migliorando le capacità di reazione positiva alle terapie e al processo di guarigione.

IDEE DI ... SNACK PER IL BENESSERE

Ricette abbassa pressione

Dolce:

Frullato di mirtilli e latte

Salato:

Bruschetta aglio e olio con pane toscano

Ricette anti-colesterolo

Dolce:

1 fetta di pane con marmellata d'arance

Salato:

1 fetta di pane con crema di ricotta e basilico

Ricette anti-diabete

Dolce:

Yogurt con frutti rossi

Salato:

2 Scaglie di grana e 3 noci

Ricette anti-sovrappeso

Dolce:

Mela cotta con cannella

Salato:

Galletta di riso con bresaola



LA DIETA MEDITERRANEA:

Come scegliere i cibi

All'interno della vastissima scelta offerta da mercati alimentari sapersi orientare negli acquisti è di fondamentale importanza.

La scelta dei cibi che portiamo in tavola influisce direttamente sul nostro benessere, per questo imparare a valutarne la qualità è fondamentale!

LA SOSTENIBILITA' NASCE A TAVOLA

La falsa idea che **prodotti di qualità significhino spese insostenibili** per le famiglie è ancora troppo diffusa nel nostro Paese. Sono ancora molte le persone che, quotidianamente, fanno economia scegliendo **PRODOTTI AL PRIMO PREZZO**, non accorgendosi che in realtà portano in tavola prodotti dai **valori nutrizionali scarsi e alterati**.

In Italia la varietà di scelta di prodotti nazionali di qualità è vastissima: è sufficiente imparare a riconoscere il valore dei cibi e distinguerlo da facili fascinazioni promozionali.

SCEGLIERE LA QUALITÀ, CONOSCERE LE ETICHETTE

In Italia stanno crescendo i **FARMER MARKETS**, mercati contadini che mettono in contatto diretto produttori e consumatori, dando garanzie sulla provenienza e la qualità dei prodotti. Tuttavia per imparare a valutare qualità e alimenti è **necessario ai consumatori imparare a leggere le etichette!**

Le indicazioni obbligatorie per i prodotti preconfezionati sono:

- l'elenco degli ingredienti (in peso o volume)
- la denominazione del prodotto confezionato
- la data di scadenza del prodotto
- le modalità di conservazione e di utilizzo, se necessarie
- nome, ragione sociale o il marchio e la sede del confezionatore o del venditore
- la sede dello stabilimento di produzione
- il codice lotto o altra indicazione atta a identificare il prodotto



DA SAPERE...

Gli ingredienti sono sempre elencati in ordine decrescente, potete così controllare la reale composizione degli alimenti!

I MARCHI DI QUALITÀ



IGP= indicazione geografica protetta

La certificazione è accordata ai prodotti riconosciuti come **caratteristici di una specifica zona geografica**. Ad esempio sono IGP i limoni di Sorrento e la coppia ferrarese.



DOP= denominazione di origine protetta

La certificazione DOP è a un livello di qualità superiore dell'IGP, infatti **prevede che tutte le fasi di produzione, trasformazione ed elaborazione abbiano luogo nella zona da cui il prodotto deriva e rispettino procedure tradizionali e controllate**.

Solo per i vini esiste il marchio **DOC**, attribuito a produzioni specifiche per luoghi e procedure.



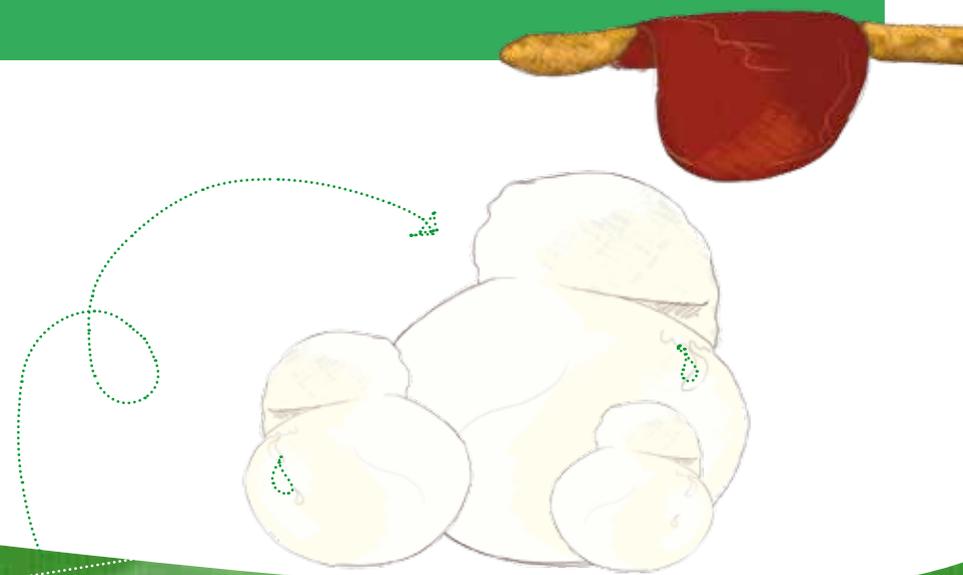
STG= specialità tradizionale garantita

È un marchio della **Comunità europea** assegnato a alimenti caratterizzati da **un'ottima qualità** e nati da una particolare **tradizione storica**. In Italia, ad esempio, sono prodotti **STG la bresaola e la mozzarella!**



BIOLOGICO

Indica che **almeno il 95% degli ingredienti è di origine biologica** e che il produttore rispetta le procedure di qualità stabilite. Se il prodotto è in attesa di riconoscimento i produttori possono indicare sulla confezione la dicitura: **IN CONVERSIONE ALL'AGRICOLTURA BIOLOGICA**.



LA DIETA MEDITERRANEA:

I gruppi alimentari

Come già detto, lo schema alimentare mediterraneo si adatta a una struttura a piramide presentando ai diversi livelli gruppi di alimenti con caratteristiche nutritive differenti. Alla base troviamo i gruppi di alimenti da consumare più volte al giorno, al vertice quelli da limitare a poche porzioni a settimana o addirittura da evitare.

La piramide si articola così in sei gruppi alimentari:

- Gruppo 1 FRUTTA VERDURA
- Gruppo 2 CEREALI E DERIVATI
- Gruppo 3 CARNE/ PESCE/ UOVA/ LEGUMI
- Gruppo 4 LATTICINI
- Gruppo 5 CONDIMENTI
- Gruppo 6 DOLCI E ALCOLICI

A fine novembre 2010,
la Dieta Mediterranea è stata
proclamata dall'Unesco "patrimonio culturale
immateriale dell'umanità".
Era già stata riconosciuta dall'Oms e dalla
Fao quale "modello alimentare salutare,
sostenibile e di qualità".

Gruppo 1

FRUTTA E VERDURA

Frutta e verdura sono la **base della Dieta Mediterranea**, tanto che la dose consigliata va dalle 6 alle 7 porzioni al giorno.

Fra gli alimenti, frutta e ortaggi **contengono la maggiore quantità d'acqua, dall'80% in su**, garantendo la corretta idratazione di organi e tessuti.

Contengono **vitamine e minerali importanti per il corretto sviluppo dell'organismo**.

Fra le **VITAMINE** più abbondanti troviamo il **beta-carotene**, quelle del **gruppo B** e la **vitamina C**.

Fra i **MINERALI** troviamo piccole quantità di **sodio** e tanto **potassio**, oltre a **magnesio, calcio, fosforo ed altri metalli** in misura minore (ferro, rame, zinco). I vegetali sono, inoltre, la fonte principale di **FIBRE**, necessarie **per il corretto funzionamento dell'intestino**, sono sostanze non attaccabili dagli enzimi dell'intestino e quindi che non vengono assimilate e aiutano a evacuare le scorie.



CALENDARIO FRUTTA E VERDURA DI STAGIONE

Frutta e verdura per mantenere le proprie proprietà intatte sono da preferire fresche e di stagione.

	albicocche	anguria	arance	ciliege	fichi	fichi d'india	fragole	kiwi	lamponi	limoni	mandarini	mele	meloni	mirtilli	more	pere	pesche	pesche noci	pompelmi	prugne	uva	uvaspina	asparagi	bietole	broccoli	carciofi	carote	cavolfiori/cavoli	cavolini di Bruxelles	cetrioli	fagioli	fagiolini	finocchi	lattuga	melanzane	patate	peperoni	piselli	pomodori	porri	radicchio	rape/ravanelli	sedano/spinaci	zucche/zucchine
GENNAIO																																												
FEBBRAIO																																												
MARZO																																												
APRILE																																												
MAGGIO																																												
GIUGNO																																												
LUGLIO																																												
AGOSTO																																												
SETTEMBRE																																												
OTTOBRE																																												
NOVEMBRE																																												
DICEMBRE																																												

LENTE D'INGRANDIMENTO: IL POMODORO

La due varietà italiane di pomodoro più conosciute e con marchio IGP sono:

- pomodoro ciliegino di Pachino (Sicilia)
- pomodoro San Marzano (Campania)

Il pomodoro rappresenta un alimento base di moltissimi piatti italiani, nonostante la sua coltivazione in Europa sia stata importata "solo" da dopo la scoperta dell'America.

Le proprietà:

Ricco in minerali e oligoelementi si rivela un alimento rimineralizzante e dissetante, capace di prevenire l'invecchiamento dell'organismo. E', inoltre, particolarmente ricco di **vitamina C**.

IL CONSIGLIO ADATTO A TUTTI

In estate un centrifugato di pomodoro sostituisce la spremuta d'arancia dei mesi freddi!

Gruppo 2

(CEREALI E DERIVATI)

La Dieta Mediterranea consiglia l'assunzione di **3/5 porzioni di cereali al giorno**.

Al gruppo appartengono i **(CARBOIDRATI)** più conosciuti, come **pasta, riso** e **cereali** per la prima colazione, ma anche molti altri cereali tradizionali, come **orzo, farro** e **miglio**.

L'ideale sarebbe sempre consumare cereali integrali o non raffinati per mantenere inalterato il loro valore nutrizionale!

Cereali e derivati sono le **principali fonti di zuccheri** (carboidrati) per l'organismo e garantiscono una notevole dose di **ENERGIA**.

CONTENGONO:
carboidrati complessi (amido),
proteine in minima misura,
vitamine soprattutto del gruppo B
e fibra (solo se integrali).

LENTE D'INGRANDIMENTO: IL RISO

È il **cereale più consumato al mondo**, il più **ricco di amido** (75% circa) e il più **povero di proteine**. Ha un buon **potere saziante** perché contiene acqua e, contemporaneamente, ha un **effetto regolatore** sulla flora intestinale.

Le **VARIETÀ TIPICHE** di riso italiano più conosciute sono:

- **ARBORIO**, il cui nome deriva dalla cittadina vercellese dove nacque nel 1946 dal Vialone. Ha **chicchi grandi** ed è adatto alla preparazione di **risotti** e **timballi**.
- **CARNAROLI**, nato nel 1945 dall'incrocio tra il Vialone e il Lencino. Superfino è chiamato anche il **"re dei risi"**. È versatile: ottimo sia per i **risotti** sia per le **insalate**.
- **VIALONE NANO**, nato nel 1937, dall'incrocio di Vialone e Nano, è il più antico. I chicchi sono teneri e dalla forma piccola e tondeggiante. Appartiene ai **risi semifini** ed è adatto a **risotti** e **insalate** più morbidi rispetto al Carnaroli.





Gruppo 3

PROTEINE

Al terzo piano della piramide alimentare troviamo i principali componenti della famiglia delle **PROTEINE animali e vegetali**: carni bianche e rosse, salumi, pesce dolce e di mare, legumi e uova.

Questi alimenti forniscono buone dosi di Sali minerali (quali ferro, zinco e rame), grassi e vitamine del gruppo B. I legumi sono ricchi anche di fibre e amidi.



- UOVA: da 2 a 4/settimana
- LEGUMI: più di 2 porzioni/settimana
- PESCE: più di 2 porzioni/settimana
- CARNE: max 4 porzioni/settimana
- SALUMI: max 2 porzioni/settimana

In caso di **TRIGLICERIDI ALTI, IPERTENSIONE e COLESTEROLO** si consiglia di preferire carni bianche, pesce e legumi, riducendo o evitando l'assunzione delle altre proteine, più ricche di grassi.



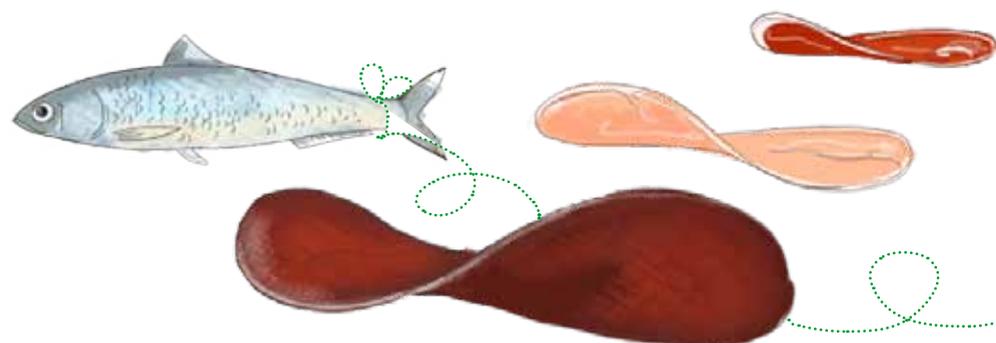
LENTE D'INGRANDIMENTO: SALUMI IGP

E' preferibile **non consumare salumi più di due volte a settimana**, poiché spesso sono molto ricchi di sale e grassi. Nelle giuste dosi possono però essere un'alternativa alle altre proteine.

Alcune tipologie di salumi **IGP** sono consigliabili a tutti, come:

- BRESAOLA
- PROSCIUTTO CRUDO
- PROSCIUTTO COTTO

Hanno, fra i salumi, il più basso valore di grassi, sono ricchi di minerali, come **Ferro e Zinco**, e di **vitamine B1** (utile al funzionamento del sistema nervoso e dell'apparato digerente) e **B2** (utile per la rigenerazione dei tessuti).



LENTE D'INGRANDIMENTO: PESCE AZZURRO

La categoria "pesce azzurro" è piuttosto generica, ma si utilizza nel quotidiano per indicare pesci di piccole dimensioni, tipici dei nostri mari e caratterizzati da un **colore blu-argento**.

Le specie azzurre pescate nei mari italiani sono:

- AGUGLIA
- ALICE
- SARDINA
- SGOMBRO

A livello nutritivo il pesce azzurro è un'ottima scelta per un'alimentazione salutare, infatti, apporta:

- proteine di qualità
- grassi "buoni", come gli omega3 o polinsaturi
- vitamine A e B
- minerali come selenio, calcio, fosforo, potassio, ferro e iodio.

34



LENTE D'INGRANDIMENTO: I FAGIOLI

I fagioli contengono, oltre alle proteine, vitamina A, vitamina B, vitamina C e vitamina E, sali minerali, quali potassio, ferro, calcio e fosforo. Poveri di grassi hanno un contenuto calorico ridotto e contengono una lecitina che aiuta a tenere sotto controllo il colesterolo.

Varietà italiane IGP

- FAGIOLI DI CUNEO (Piemonte)
- FAGIOLI DI LAMON (Veneto)
- FAGIOLI DI SARCONI (Campania)

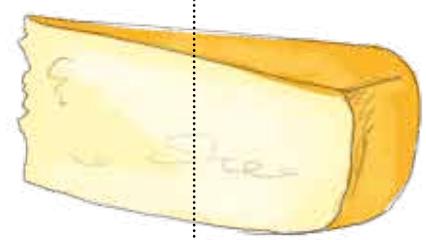
Varietà italiane DOP

- FAGIOLI BIANCHI DI ROTONDA (Basilicata)
- CANNELLINI DI ATINA (Lazio)
- FAGIOLI ZOLFINO (Toscana)

35

SAI CHE...

Chi sceglie una dieta vegetariana può sopperire all'assenza di proteine animali consumando in maggiore quantità cereali integrali e legumi a tutti i pasti. I legumi più consigliati, fra gli italiani, sono Soya, Fave e Lenticchie!



Gruppo 4

LATTE E DERIVATI

I latticini sono **alimenti indispensabili** per il benessere fisico generale e per quello dell'intestino. Per il loro elevato contenuto di **Calcio** sono indispensabili nell'alimentazione dei bambini, delle donne e degli anziani, per garantire una **buona crescita** e un **buon mantenimento delle ossa**.

I regimi alimentari mediterranei consigliano di consumare dalle **2-3 porzioni di latte e derivati al giorno**, preferendo però quelli a basso contenuto di grassi.

Se latte e yogurt possono esser messi in tavola ogni giorno, è meglio non consumare il formaggio più di 3-4 volte a settimana.

ACQUISTA A KM ZERO!

Sempre più diffusi su tutto il territorio nazionale sono i distributori di latte alla spina.

Si trovano in parcheggi, supermercati, piazze e luoghi di passaggio: un'ottima soluzione per acquistare prodotti locali e fare bene a noi e all'ambiente!

LENTE D'INGRANDIMENTO: GRANA PADANO E PARMIGIANO REGGIANO

Grana Padano e Parmigiano Reggiano sono da sempre i due formaggi più preziosi e conosciuti del nostro Paese anche all'estero.

Dal punto di vista nutrizionale sono molto simili ed anche la loro tecnologia di produzione è quasi identica; la differenza principale è nella stagionatura.

Sono entrambi ricchi in vitamine A, B1, B2, B6, B12, D, PP e E, ma sono soprattutto un'eccellente fonte di calcio.

Soli 50 gr di parmigiano o di grana apportano il 60% del fabbisogno giornaliero di calcio per un adulto.

Gruppo 5

CONDIMENTI

Nei piani alti della piramide alimentare mediterranea si situano gli alimenti che vanno utilizzati con parsimonia.

Se vogliamo tenere sotto controllo il nostro peso e mantenerci in forma dobbiamo fare particolare attenzione ai condimenti.



LENTE D'INGRANDIMENTO: OLIO D'OLIVA

Il re dei condimenti della Dieta Mediterranea è, senza dubbio, l'olio extra vergine d'oliva.

Particolarmente ricco di grassi monoinsaturi e di acido oleico è uno dei condimenti migliori per tenere sotto controllo il livello di colesterolo "cattivo" (LDL).

Ha, tuttavia, un alto valore calorico e bisogna quindi moderarne l'uso, soprattutto se si sta seguendo un regime dimagrante.

IL CONSIGLIO PER TUTTI...
In cucina è sempre preferibile l'uso a crudo, evitando frittture e cotture che privano l'olio di alcune sue caratteristiche peculiari!

Gruppo 6

DOLCI E ALCOLICI

I dolci hanno spesso un'elevata quantità di grassi e zuccheri e di conseguenza un contenuto calorico decisamente eccessivo, tuttavia se consumati raramente sono sicuramente una grande soddisfazione per il nostro palato!

Quando siamo un po' giù, è il momento di dare un colpo alla serotonina, l'ormone del buon umore. Per farlo basta un quadratino di cioccolato fondente!

Al vertice della piramide alimentare mediterranea appaiono anche gli alcolici, da dosare attentamente e da consumare raramente.

L'unica bevanda alcolica che può rivelarsi un vero toccasana per la salute è il vino rosso, ovviamente solo per gli adulti e in quantità di un bicchiere al giorno!



LA DIETA MEDITERRANEA:

Come organizzare i pasti

Per avere la giusta energia per affrontare la giornata è **fondamentale organizzare con attenzione** non solo la composizione dei pasti, ma anche la loro distribuzione.

40

A tavola è importante
variare il più possibile le scelte
e articolare bene la composizione
degli alimenti.



Fondamentale per il benessere resta la preparazione dei pasti, alcune regole di "buona pratica" culinaria possono essere le seguenti:

- preferire COTTURE AL VAPORE
- evitare FRITTURE
- condire a CRUDO
- utilizzare le SPEZIE per insaporire
- ridurre l'uso di SALE E ZUCCHERO
- NON BERE durante i pasti
- consumare la FRITTA lontano dai pasti



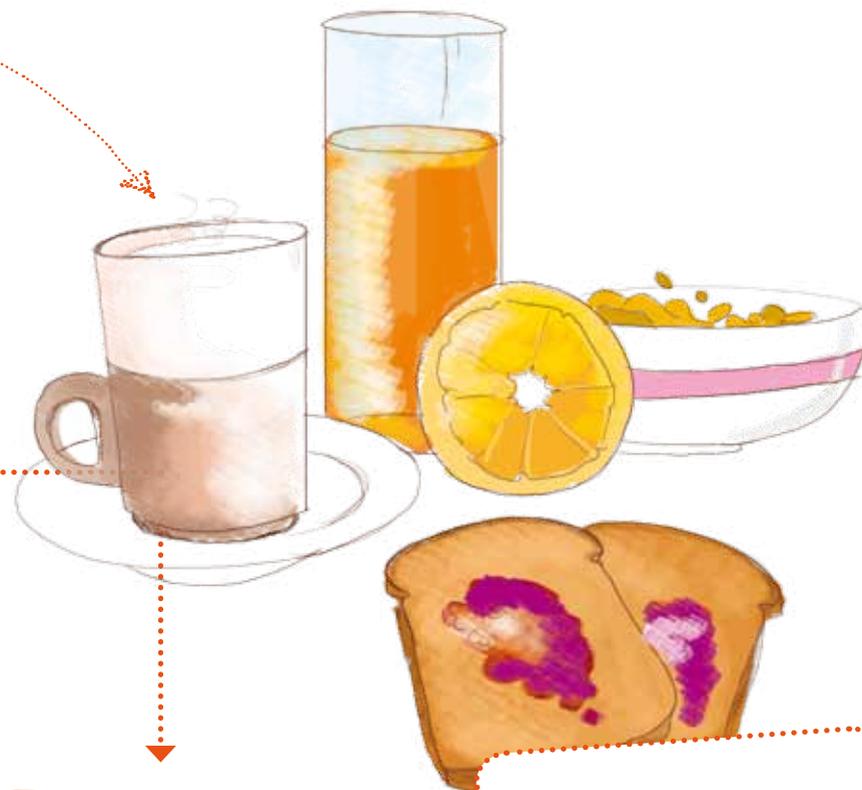
LA DISTRIBUZIONE DEI PASTI

Un antico modo di
dire, recita saggiamente:

COLAZIONE DA RE,

PRANZO DA PRINCIPI

CENA DA POVERI



La **MATTINA**, infatti, per svegliarsi e iniziare la giornata con energia è importante fare una **colazione ricca**. Contrariamente a quanto si pensa comunemente, la colazione dovrebbe essere il **pasto principale della giornata**.

Il secondo pasto completo della giornata è il **PRANZO**, che **deve fornire energia sufficiente per tutto il pomeriggio**. Deve esser composto da porzioni di carboidrati, proteine e fibre.

La **CENA** dovrebbe essere leggera, **per non rendere difficile il sonno** con una digestione complessa. Le calorie assunte la sera non vengono poi consumate e, di conseguenza, vengono tutte assimilate.

GLI SPUNTINI HANNO UN RUOLO IMPORTANTE!

Fare dei **PICCOLI BREAK** aiuta a tenere attivo il metabolismo, a evitare di arrivare ai pasti principali troppo affamati e a tenere alto il livello di concentrazione.

UN ESEMPIO DI GIORNATA MEDITERRANEA

● COLAZIONE

Un frutto o una spremuta
Latte con cereali oppure
fette biscottate
con marmellata

● METÀ MATTINA

Un frutto

● PRANZO

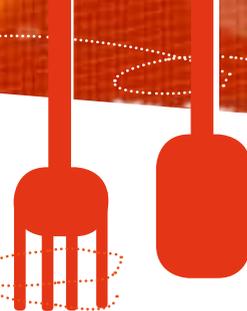
Insalata
Pasta con verdure con
un filo d'olio
e una manciata
di parmigiano

● METÀ POMERIGGIO

Uno yogurt
con qualche nocciola

● CENA

Carne alla griglia o
pesce al cartoccio
Verdure cotte e crude
Un panino



CERCA DI CAMMINARE OGNI VOLTA CHE PUOI,
PER ANDARE A SCUOLA O AL LAVORO.
RITAGLIATI OGNI GIORNO UNA MEZZ'ORA IN CUI PENSARE SOLO A TE
E FARE QUELLO CHE TI PIACE E TI RILASSA.



PER CONCLUDERE...UN SEMPLICE VADEMECUM!

1) INIZIARE DAL RESPIRO.

Aumentate l'attività fisica soprattutto all'aria aperta e fate **10 profonde respirazioni** almeno 3 volte al giorno, vi aiutano a rilassarvi e a ossigenare il corpo.

2) MANGIARE ALIMENTI RICCHI D'ACQUA.

Mantenere il corpo idratato permette di farlo funzionare al meglio. E' consigliabile inserire sempre un'insalata a pranzo e un frutto come spuntino.

3) COMBINARE BENE GLI ALIMENTI.

I processi digestivi attivati dai diversi alimenti sono differenti, di conseguenza una combinazione sbagliata può creare un' **eccessiva acidità** e privare il sangue di ossigeno.

4) SEGUIRE LA PIRAMIDE.

Fondamentale è dare ampio spazio, nelle vostre scelte alimentari, a frutta e verdura e consumare solo raramente dolci e alcolici.

A CURA DI:



MINISTERO DELLE POLITICHE AGRICOLE
ALIMENTARI E FORESTALI



BUONITALIA[®]
THE REAL TASTE OF ITALY

