



Fiera delle **Utopie Concrete**



AGRICOLTURA CIBO & CLIMA

Accelerare la conversione ecologica

Città di Castello
3/5 Novembre 2016

PROGRAMMA

Città di Castello 05-11-2016

Salvaguardia della salute nel cammino verso la sostenibilità

***Dietista Dr. Maria Pia Angellotti,
Azienda Ospedaliera Perugia***



LE DIMENSIONI DEL CIBO

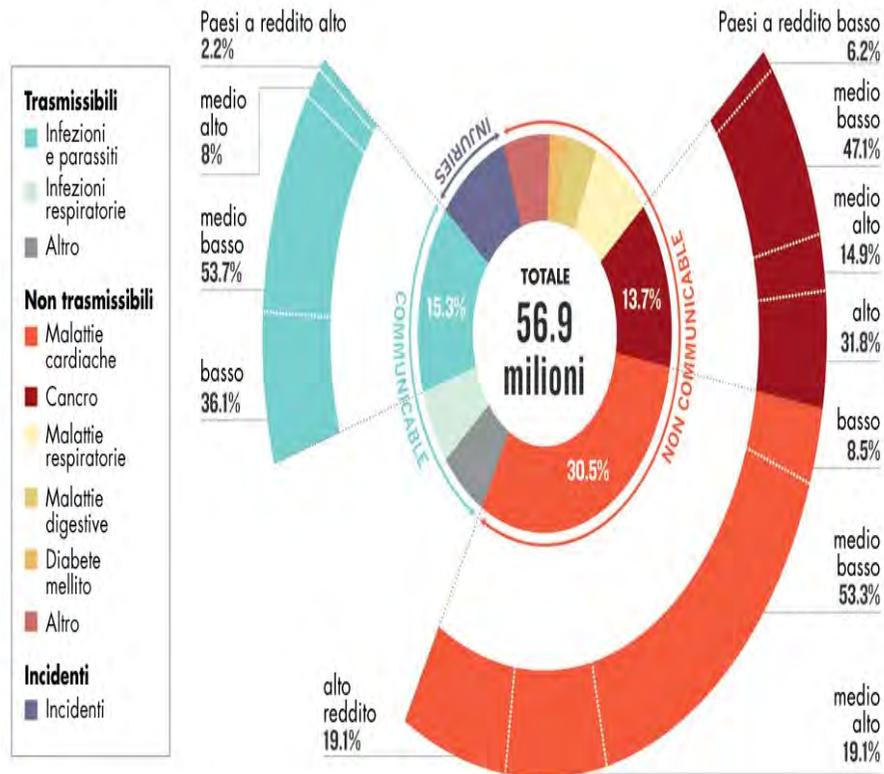
Ogni volta che ci sediamo a tavola sappiamo dire quale strada hanno percorso i cibi che compongono il nostro piatto? come sono stati prodotti?

Da quale parte del mondo arrivano?

E chi li ha confezionati, distribuiti e trasportati fino alla nostra tavola ?

Per rispondere a queste domande occorre immaginare ogni alimento come una combinazione di materia e di energia che lungo il suo percorso “dalla culla alla tomba” ha effetti sull’ambiente naturale, sulla **salute umana** e sull’economia delle nostre società.

obesogenic food environment



Malattie croniche
“dieta correlate”
Malattie cardiovascolari
Obesità
Diabete
Alcuni tumori
Osteoporosi

Position of the Academy of Nutrition and Dietetics: The Role of Nutrition in Health Promotion and Chronic Disease Prevention
July 2013

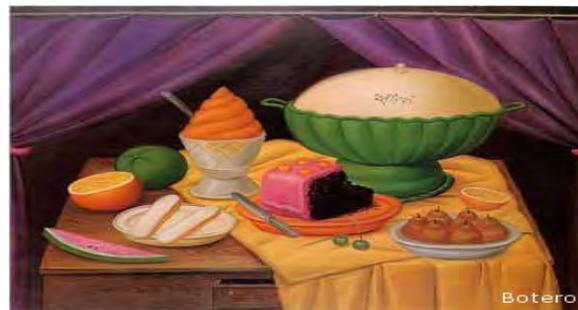
Ruolo centrale dell'alimentazione e dell'attività fisica nel mantenimento di un buono stato di salute e nella prevenzione delle malattie croniche

WHO/FAO Ginevra 2003 “Diet, nutrition and prevention of chronic disease”

- 1) **Aspetti di carattere nutrizionale ed alimentare**
- 2) **Aspetti legati alla comodità d'uso**

La varietà degli alimenti disponibili sul mercato è notevole e notevolmente aumentata e le loro ricette e caratteristiche assai differenziate

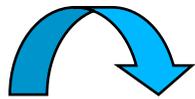
La comparsa sul mercato di nuovi alimenti che oltre al tradizionale apporto in nutrienti promettono effetti salutistici di varia natura, rende più complicate le scelte alimentari



3) lo stile di vita



Colazione veloce e scarna



Spuntino ricco di grassi e zuccheri semplici (toast o sandwiches o cornetto o snacks distributore)



Pranzo veloce (bar, self service, pizzeria, ecc)



Rompi fame a casa o aperitivo o spizzichi vari mentre si cucina



Cena abbondante e fuori pasto dopo cena dolcetto, gelato, cioccolatino, patatine, ecc)

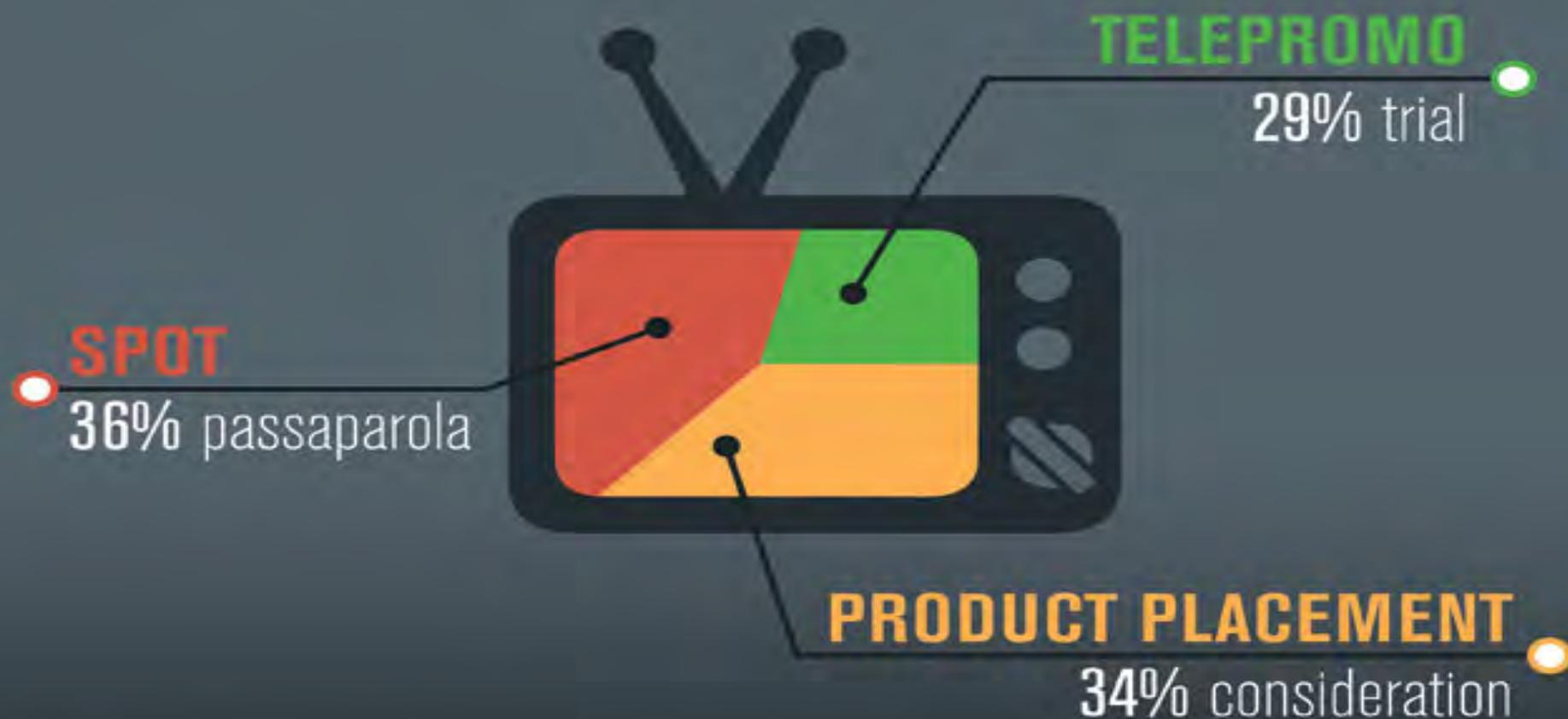
- 20% colazione
- 5% merenda a metà mattina
- 35% pranzo
- 10% merenda pomeridiana
- 30% cena



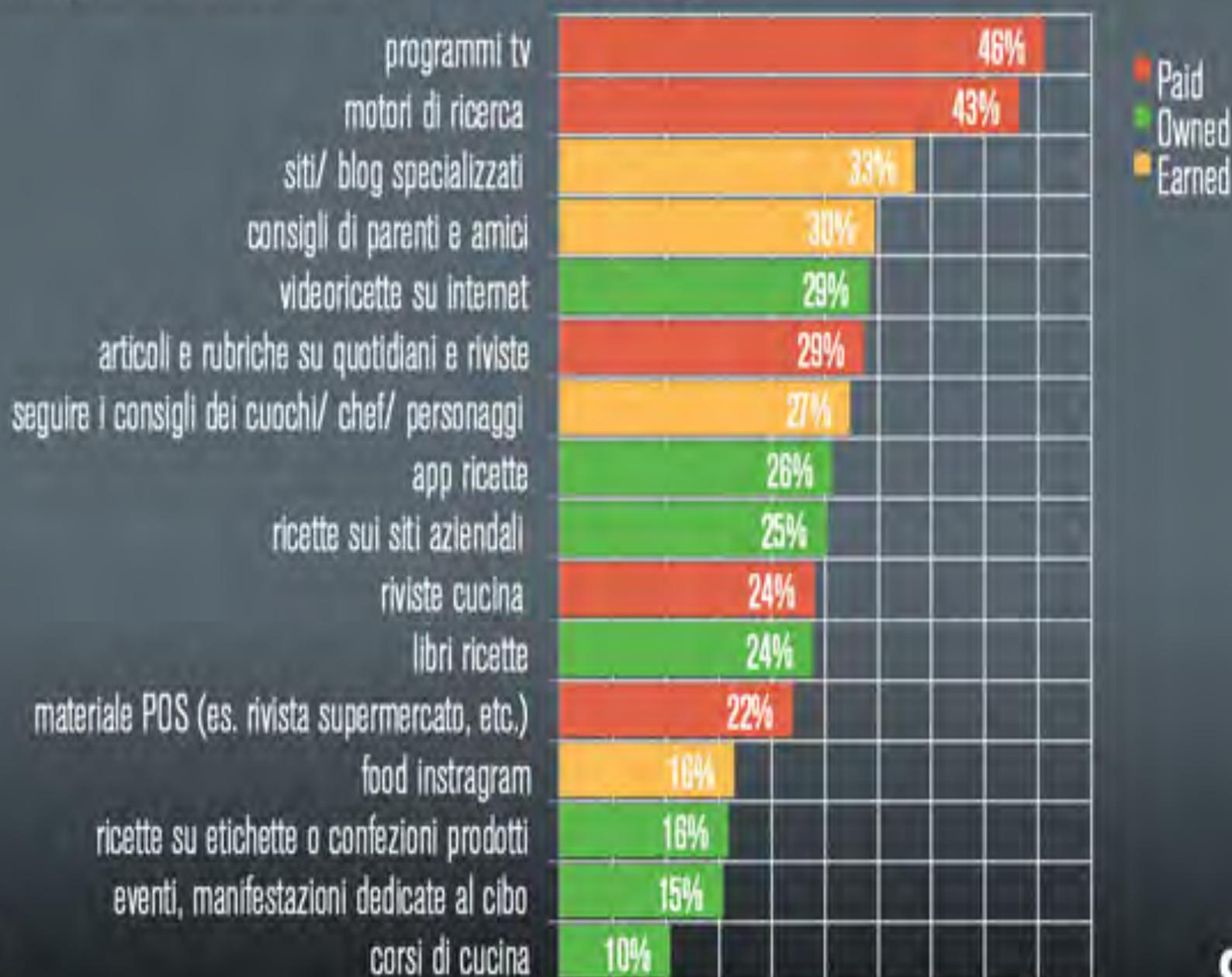
Ripartizione raccomandata dell'apporto calorico nell'arco della giornata (Elaborazione TEH-Ambrosetti su dati della Società Italiana di Nutrizione Umana¹).



Il ruolo dei **formati TV**

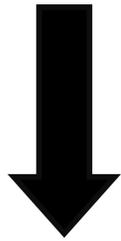


3. Il mix più efficace nel consumer journey

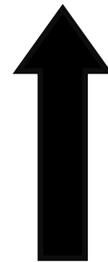


Crisi economica e alimentazione

Nel 2013 si è verificato un cambiamento negli acquisiti alimentari dettato dalla diminuzione del potere d'acquisto avvertito dal 73,4% dei cittadini.



- Pasta
- Latte
- **Frutta**
- Ortaggi
- **Olio di oliva**
- Vino
- Carni fresche
(spostamento verso tagli meno nobili)
- **Pesce**



- Reparto pasticceria
- Reparto biscotteria
- Uova
- Formaggi
- Prodotti Low-Cost
- Carni precotte
- Margarina
- Alcolici

Conseguenze:
**Diminuisce la qualità,
ma non la quantità**

Vivere al limite della povertà si associa alle malattie legate alla nutrizione, per l'impossibilità degli accessi a tutti gli alimenti.

C'è un legame diretto

tra:

REDDITO ↔ QUALITÀ DIETA ↔ PATOLOGIE

*Le famiglie a basso reddito
presentano un tasso d'obesità del
36%
contro il 20% di quelle ad alto
reddito.*



NOVAK DJOKOVIC IL PUNTO VINCENTE

La mia strategia
per l'eccellenza
fisica e mentale



Sperling & Kupfer

Lo sai che il glutine
è dannoso per tutti?

sab 19 MILANO - via Stalloone, 31
dom 20 MILANO - via Cottolengo, 12
sab 26 NOVARA - viale Dante, 27A
dom 27 INVERIGO - via Marconi, 79

Degustazione di prodotti
artigianali senza glutine



Concessionari
con il AISL di
Novara, Milano
e provincia
di Milano

DESTINAZIONE BENESSERE

A man in a dark blue long-sleeved shirt stands in front of a blue background with green apples and a glowing grid pattern.

**ALIMENTI
CON E SENZA
GLUTINE**

A logo with the word 'My' in a blue font inside a white shield shape.

DESTINAZIONE BENESSERE DESTINAZIONE BENESSERE

IT'S ALL GOOD
DELICIOUS, EASY RECIPES
That Will Make You LOOK GOOD and FEEL GREAT

A photograph of Gwyneth Paltrow smiling, sitting in front of a wooden crate filled with green vegetables like zucchini and bell peppers.

NEW YORK TIMES BESTSELLING AUTHOR
GWYNETH PALTROW
and JULIA TURSHEN



LA SETTIMANA DEL DIETISTA

16-23 ottobre 2016

www.lasettimanadedietista.it



Gioca bene le tue carte

Informa e promuovi la salute con noi!

Campagna di comunicazione ANDID per favorire l'adozione di sani stili di vita e di un'alimentazione equilibrata.



Bambini



Sicurezza alimentare



Adulti



Anziani



Luoghi comuni



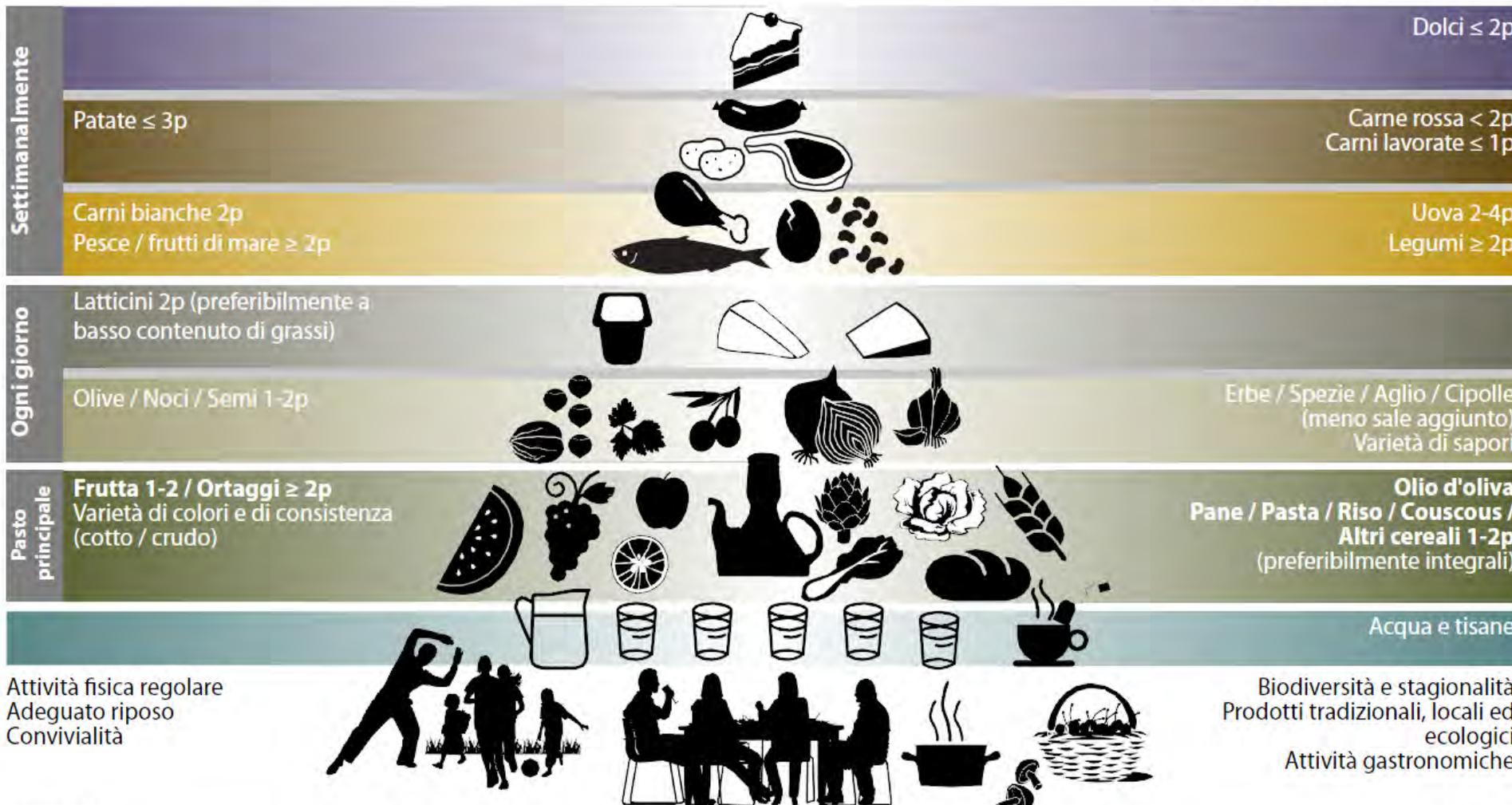
Piramide Alimentare Mediterranea: uno stile di vita quotidiano

Linee Guida per la popolazione adulta

Porzioni frugali e secondo le abitudini locali



Vino con moderazione e secondo le abitudini sociali



© 2010 Fundación Dieta Mediterránea
Si raccomanda l'uso, la diffusione e la promozione di questa piramide senza alcuna limitazione e

Edizione 2010

p = porzione



Fundación
Dieta Mediterránea

ICAF
International Commission on the
Anthropology of Food and Nutrition



Predimed
Prevención con Dieta Mediterránea



Hebrew University - Hadassah
Braun School of Public Health
& Community Medicine



fens
Federation of European Nutrition Societies

Mantieniti normopeso



Siate quanto più snelli possibile all'interno della fascia normale del peso corporeo

Evitate l'aumento di peso in tutta l'età adulta



Mantenere per adulto un indice di massa corporea (BMI) compreso tra 21 e 23

L'Organizzazione Mondiale della Sanità ha di recente fornito una dettagliata classificazione di valori per l'IMC che permettono di definire il peso corporeo come:

Classificazione

Normopeso

Sovrappeso

Obesità I

Obesità II

Obesità III

IMC

20

25

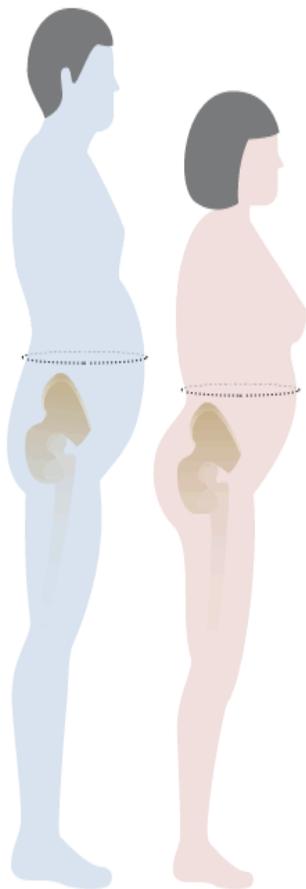
30

35

40

45

Evita l'aumento della circonferenza addominale in tutta l'età adulta



LA DEFINIZIONE

Girovita

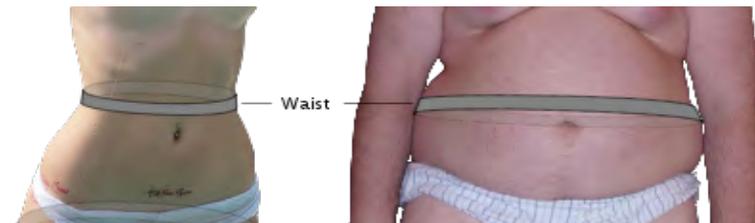
È la circonferenza minima tra la gabbia toracica e l'ombelico con la persona in piedi e con i muscoli addominali rilassati.

VALUTA IL TUO RISCHIO

Se il tuo girovita è > 80 CM	
il tuo rischio è	MODERATO
Se il tuo girovita è > 88 CM	
il tuo rischio è	ELEVATO
Se il tuo girovita è > 110 CM	
il tuo rischio è	MOLTO ELEVATO

Se il tuo girovita è > 92 CM	
il tuo rischio è	MODERATO
Se il tuo girovita è > 102 CM	
il tuo rischio è	ELEVATO
Se il tuo girovita è > 120 CM	
il tuo rischio è	MOLTO ELEVATO

CIRCONFERENZA ADDOMINALE



5 cm sopra l'ombelico

LE AREE DI RISCHIO, A PRESCINDERE DALL'ESSERE OBESI O MENO
(certamente l'obesità moltiplica questo rischio)

UOMO	DONNA
> 102 cm	> 88 cm

RELAZIONE TRA PESO CORPOREO E RISCHIO DI CANCRO



Oltre a non fumare,

MANTENERSI NORMOPESO
È IL FATTORE PIÙ IMPORTANTE
per prevenire il cancro



Sovrappeso e obesità
AUMENTANO IL RISCHIO DI QUESTI TUMORI



■ Evidenze convincenti

■ Evidenze probabili

SmartFood

Mantieniti fisicamente attivo ogni giorno



- Camminare a ritmo sostenuto, per almeno 30 minuti ogni giorno
- Quando si è allenati, camminare a ritmo sostenuto 60 minuti o fare 30 minuti di attività più intensa ogni giorno
- Limitare abitudini sedentarie, come guardare la televisione.....ecc

- il rischio di ricorrenza di malattia è inferiore per coloro che praticano attività sportiva (MAMMELLA; COLON; PROSTATA)

[School of Health & Human Services](#)

Non sono richiesti sforzi eccessivi: fare attività fisica significa bruciare calorie in eccesso e favorire una migliore funzionalità del cuore, dei vasi, dei polmoni, dei muscoli e delle ossa.



Attività fisica intensa

Jogging  500 kcal in 30 min	Bicicletta  300 kcal in 30 min	Corsa  450 kcal in 30 min
Tennis  225 kcal in 30 min	Salire le scale  260 kcal in 30 min	Nuoto  260 kcal in 30 min
Balli  170 kcal in 30 min	Aerobica  190 kcal in 30 min	Trekking  225 kcal in 30 min
Lavori domestici  170 kcal in 30 min	Passeggiata  150 kcal in 30 min	Giardinaggio  140 kcal in 30 min

Attività fisica leggera

Consigli su come aumentare l'attività fisica durante la giornata:

- per camminare di più prova a scendere dai mezzi pubblici ad una fermata prima e raggiungere la tua destinazione a piedi
- utilizza un contapassi per cercare di raggiungere 10 mila passi al giorno
- prova ad ascoltare la musica durante le faccende domestiche per svolgerle con più energia
- utilizza le scale al posto dell'ascensore
- se devi incontrare un amico per un caffè non restare troppo seduto al bar, proponi di chiacchierare passeggiando
- coinvolgi i tuoi parenti e gli amici in attività all'aria aperta, ad esempio al parco, oppure portali a ballare. Non solo ti aiuterà ad aumentare la tua attività fisica ma potrai diffondere anche buone abitudini salutari ai tuoi cari.

Limita gli alimenti ad alta densità energetica.....



Alimenti ricchi di calorie fornite per la maggior parte da nutrienti non salutari come grassi saturi e zuccheri semplici.

Alimenti ricchi di fibra o poco calorici ma con un contenuto eccessivo di grassi, zuccheri o sale.

Alimenti ricchi di calorie ma fornite per la maggior parte da nutrienti utili, come grassi insaturi, vitamine, sali minerali.

Alimenti poveri di calorie e ricchi di acqua, fibra alimentare, vitamine, sali minerali e fitocomposti.

Fonte: World Cancer Research Fund UK

... ed evita le bevande zuccherate



Albicocche fresche

200g = 60kcal

<i>nutriente</i>	<i>g</i>
PROTEINE	0,85
CARBOIDRATI	14,46
LIPIDI	0,21
FIBRA	3,19
SODIO	2,12
CALCIO	34,04
FERRO	1,06

Succo di albicocche

107g = 60kcal

<i>nutriente</i>	<i>g</i>
PROTEINE	0,32
CARBOIDRATI	15,51
LIPIDI	0,10
FIBRA	tr
SODIO	-
CALCIO	8,56
FERRO	0,32

Albicocche scroppate

95g = 60kcal

<i>nutriente</i>	<i>g</i>
PROTEINE	0,38
CARBOIDRATI	15,29
LIPIDI	0,095
FIBRA	0,85
SODIO	9,50
CALCIO	18,05
FERRO	0,19

Pere fresche

170g = 60kcal

<i>nutriente</i>	<i>g</i>
PROTEINE	0,3
CARBOIDRATI	8,8
LIPIDI	0,10
FIBRA	3,8
SODIO	2
CALCIO	11
FERRO	0,32

Succo di pere

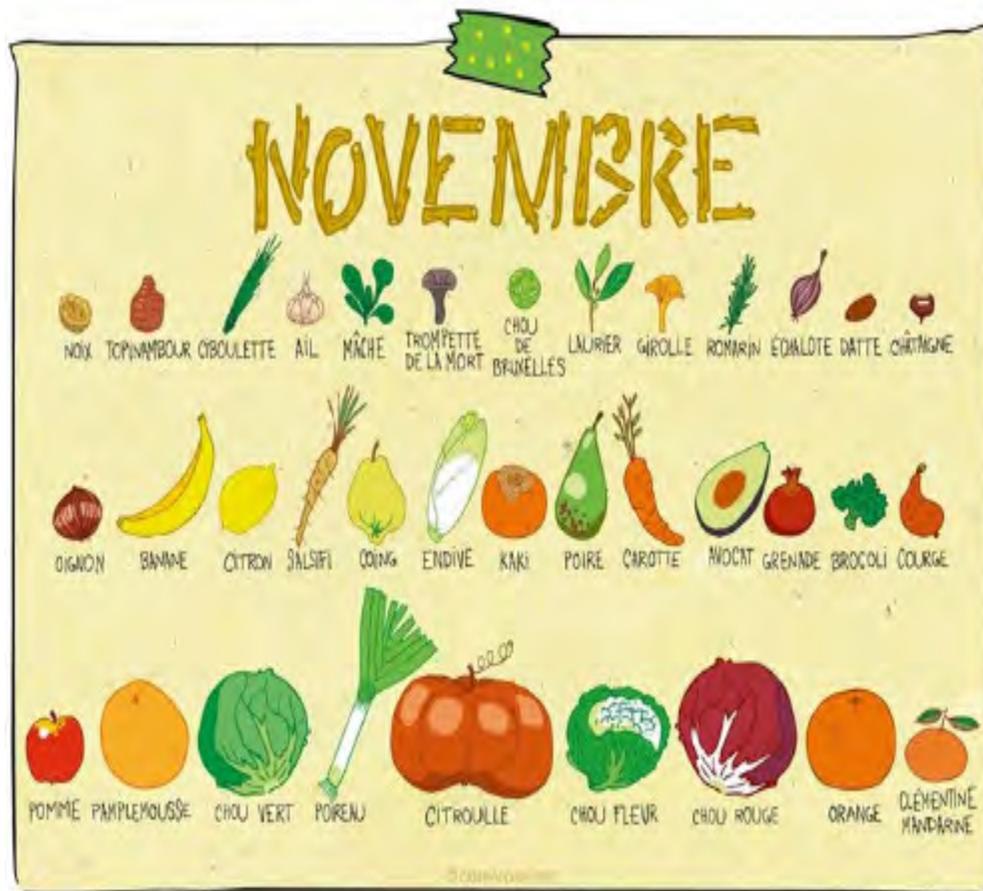
95g = 60kcal

<i>nutriente</i>	<i>g</i>
PROTEINE	0,6
CARBOIDRATI	29
LIPIDI	0,2
FIBRA	tr
SODIO	-
CALCIO	16
FERRO	0,6

Pere scroppate

95g = 60kcal

<i>nutriente</i>	<i>g</i>
PROTEINE	0,28
CARBOIDRATI	8,36
LIPIDI	0,095
FIBRA	3,61
SODIO	1,9
CALCIO	10,45
FERRO	0,30



DICEMBRE – Frutta e Verdura di Stagione



LE FIBRE VEGETALI

TIPO DI FIBRA	PRINCIPALE FONTE ALIMENTARE	PROPRIETA' CHIMICHE
<i>Cellulosa</i>	Prodotti integrali a base di cereali, crusca, grano intero	Non digeribile, insolubile in acqua,
<i>Emicellulosa</i>	Prodotti integrali a base di cereali, frutta e verdura, grano intero	Parzialmente digeribile, insolubile in acqua,
<i>Lignina</i>	Verdura	Non digeribile, insolubile in acqua,
<i>Pectina</i>	Frutta (mele e agrumi)	Non digeribile, solubile in acqua
<i>Gomme</i>	Legumi Crusca di avena	Digeribile, Solubile in acqua,

COLORI
ORTAGGI E FRUTTA
EFFETTI SULLA SALUTE
**BLU
VIOLA**


Melanzane - Radicchio - Frutti di bosco - Uva rossa - Prugne - Fichi

- Effetti positivi su tratto urinario, invecchiamento e memoria
- Riduzione rischio tumori e malattie cardiovascolari

VERDE


Asparagi - Basilico - Broccoli - Cetrioli - Insalata - Prezzemolo - Spinaci - Zucchine - Uva bianca - Kiwi

- Effetti positivi su occhi, ossa e denti
- Riduzione rischio tumori

BIANCO

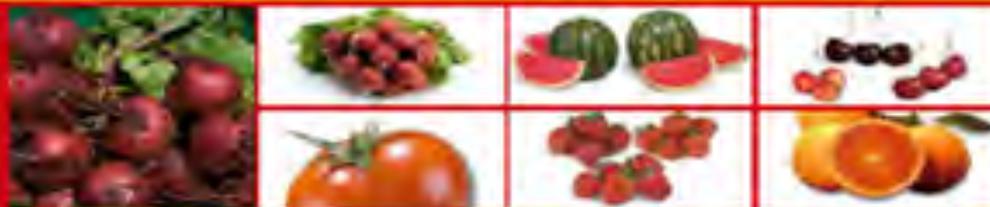

Aglione - Cavolfiore - Cipolle - Finocchi - Funghi - Mele - Pere

- Effetti positivi su livelli di colesterolo
- Riduzione rischio tumori e malattie cardiovascolari

**GIALLO
ARANCIO**


Zucca - Carote - Peperoni - Albicocche - Arance - Clementine - Limoni - Mandarini - Melone - Pesche - Pompelmi

- Effetti positivi su sistema immunitario, occhi, pelle
- Riduzione rischio tumori e malattie cardiovascolari

ROSSO


Barbabietola rossa - Pomodori - Ravanelli - Anguria - Ciliegie - Fragole - Arance rosse

- Effetti positivi su tratto urinario e memoria
- Riduzione rischio tumori e malattie cardiovascolari



QUALCHE CONSIGLIO PER AUMENTARE IL CONSUMO DI ALIMENTI DI ORIGINE VEGETALE

- le verdure non rappresentano solo un contorno, ad esempio puoi sgranocchiare della verdura fresca mentre apparecchi la tavola per la cena, ti aiuterà a tenere a bada il senso di fame, oppure puoi aggiungerle ai primi piatti;
- aggiungi la frutta alle preparazioni dolci fatte in casa;
- acquista regolarmente frutta e verdura in modo da averne sempre una scorta in frigo o nel congelatore;
- quando possibile cerca di consumare ogni parte dei prodotti vegetali, come la buccia della frutta o i gambi della verdura ideali per preparare brodi e zuppe;
- almeno 2-3 volte alla settimana consuma un piatto unico, anche sotto forma di zuppa, a base di cereali integrali e legumi;
- cerca di cuocere i cibi in poca acqua, in questo modo puoi minimizzare la perdita di nutrienti e composti benefici;
- cerca di non cuocere troppo i cibi, abituati a consumarli croccanti per preservare il contenuto di nutrienti e per aumentare il senso di sazietà;
- al posto dei succhi di frutta consuma spremute o frullati di frutta fresca.

LA FRUTTA SECCA FA BENE

Oltre ad essere buona e nutriente la frutta secca è benessere; contiene infatti un'equilibrata concentrazione di elementi salutari tra i quali proteine, fibre, acidi grassi insaturi come gli $\Omega 3$ e $\Omega 6$, minerali e vitamine E, A, B1, B2.



SALUTE
MENO PROCESSI
INFIAMMATORI

Le noci sono ricche di acidi grassi Omega 3 e Omega 6, di minerali come calcio, magnesio e potassio e contengono molta vitamina E, un potente antiossidante.



CUORE
MINOR RISCHIO
DI INFARTO E
ANGINA PECTORIS

La frutta secca è ricca di fibra naturale che facilita il transito naturale.



ARTERIE
MENO
COLESTEROLO LDL
(quello cattivo)

Le nocciole aumentano i livelli di colesterolo HDL, quello buono, oltre ad abbassare il colesterolo totale ed i trigliceridi.



INTESTINO
MINOR RISCHIO
DI TUMORI DEL
COLON RETTO

La frutta secca è ricca di fibra naturale che facilita il transito naturale.



METABOLISMO
MINOR RISCHIO NEI PAZIENTI
CON DIABETE DI TIPO 2

Le mandorle non alterano la glicemia nei pazienti diabetici e riducono i lipidi sierici diminuendo il rischio cardiovascolare.



PESO
60 KG + FRUTTA SECCA
= 60 KG

Quando la frutta secca sostituisce alimenti a pari apporto calorico, il peso rimane costante o diminuisce.

**Consumo consigliato: 30/35g al giorno
almeno 5 volte alla settimana**

**FRUTTA SECCA
è
BENESSERE**

NUCIS Italia
Membro di: International Nut and Dried Fruit Council Foundation

www.nucisitalia.it

80 % dell'apporto calorico è infatti dato da acidi grassi benefici (mono e polinsaturi), non contengono colesterolo ma al contrario steroli vegetali che possono aiutare a ridurre i livelli di colesterolo in eccesso, aiutando a mantenere la salute del cuore. Sono inoltre ricchi di fibre (3,8-8,8 g/100g), proteine, minerali (Calcio, Magnesio e Potassio) e Vitamine E e B.

la **porzione giornaliera raccomandata** dalle linee guida è pari a **30-35 gr al giorno**, da consumarsi preferibilmente a colazione o come spuntino.

Limita il consumo di carne rossa ed evita il consumo di carni conservate e lavorate



VARIA LE FONTI PROTEICHE



Fonti



3 volte a settimana



2 volte a settimana



> 3 volte a settimana



2 volte a settimana



< 2 volte a settimana



2 volte a settimana



LA SETTIMANA DEL DIETISTA

16-23 ottobre 2016

www.lasettimanadedietista.it



LEGUMI di famiglia

BUONI PER TE, BUONI PER IL PIANETA, BUONI PER IL MONDO!

Ad alto potere saziante, vantano un profilo nutrizionale di tutto rispetto: sono poveri di grassi, ricchi di fibre, di proteine "buone" a basso impatto ambientale, di carboidrati complessi e di Calcio, Ferro, Potassio, Vitamine...

Economici, accessibili e facili da cucinare sotto forma di zuppe e minestre, contorni e piatti unici, le Linee Guida per una Sana Alimentazione ne raccomandano il consumo almeno 3 o 4 volte a settimana. E le porzioni? Per gli adulti la porzio-

ne di riferimento è pari a 50 g di legumi secchi oppure a 150 g di legumi freschi (in entrambi i casi a crudo). Per i bambini, invece, si può fare riferimento ad una "porzione minima" di almeno 30 g di legumi secchi o 90 g di legumi freschi.



Fave

Cotte, crude o fritte... abbinare al pecorino annunciano sempre una primavera tutta da assaggiare!

Lupini

Piccoli e rotondi, da smangiucchiare in compagnia, rappresentano uno snack happy, saporito e adatto proprio a tutti!

Ceci

Gialli, neri o rosa... digeribili e sazianti. Ce n'è per tutti i gusti: dalle creme, alla vellutate e alle zuppe, fino a sfiziose e alternative forte salate e saporite merende healthy!

Fagioli

Bianchi, rossi, marroni, neri, gialli, con l'occhio, marmorizzati, grigi, ma anche celesti. Buoni per ogni occasione, piatti semplici oppure preparazioni ricche e raffinate ma anche piatti unici o semplici contorni come tradizione torinese!

Lenticchie

Verdi, rosse, rosa, bruno o nere, bollite, stufate, in purea o aggiunte nelle zuppe... conviene mangiarle a Capodanno, ma anche per tutto il resto dell'anno!

Piselli

Freschi, dolci e succosi in primavera, surgelati o in scatola nelle altre stagioni. Squisiti nei risotti, ma anche in torte salate e delicati sformati o, più semplicemente, come prelibato contorno!



Semi nutrienti per un futuro sostenibile

LA SETTIMANA DEL DIETISTA

16-23 ottobre 2016

www.lasettimanadedietista.it



LEGUMI di famiglia

BUONI PER TE, BUONI PER IL PIANETA, BUONI PER IL MONDO!

Ad alto potere saziante, vantano un profilo nutrizionale di tutto rispetto: sono poveri di grassi, ricchi di fibre, di proteine "buone" a basso impatto ambientale, di carboidrati complessi e di Calcio, Ferro, Potassio, Vitamine...

Economici, accessibili e facili da cucinare sotto forma di zuppe e minestre, contorni e piatti unici, le Linee Guida per una Sana Alimentazione ne raccomandano il consumo almeno 3 o 4 volte a settimana. E le porzioni? Per gli adulti la porzio-

ne di riferimento è pari a 50 g di legumi secchi oppure a 150 g di legumi freschi (in entrambi i casi a crudo). Per i bambini, invece, si può fare riferimento ad una "porzione minima" di almeno 30 g di legumi secchi o 90 g di legumi freschi.

Ceci

Gialli, neri o rosa... digeribili e sazianti. Ce n'è per tutti i gusti: dalle creme, alle vellutate e alle zuppe, fino a sfiziose e alternative torte salate e saporite merende healthy!



Lenticchie

Verdi, rosse, rosa, bruno o nere, bollite, stufate, in purea o aggiunte nelle zuppe, conviene mangiarle a Capodanno, ma anche per tutto il resto dell'anno!



Lupini

Piccoli e rotondi, da smangiucchiare in compagnia, rappresentano uno snack happy, saporito e adatto proprio a tutti!



Fagioli

Bianchi, rossi, marroni, neri, gialli, con l'occhio, marmorizzati, grigi, ma anche celesti. Buoni per ogni occasione, piatti semplici oppure preparazioni ricche e raffinate ma anche piatti unici o semplici contorni come tradizione comasca!



Fave

Cotte, crude o fritte... abbinare al pecorino annunciano sempre una primavera tutta da assaggiare!



Piselli

Freschi, dolci e succosi in primavera, surgelati o in scatola nelle altre stagioni. Squisiti nei risotti, ma anche in torte salate e delicati sformati o, più semplicemente, come prelibato contorno!



Semi nutrienti per un futuro sostenibile

Il calendario del Mediterraneo

Inverno

triglia
sarago
sardina
ricciola
pagello
alice
pescatrice
palamita
sgombro
vongola verace
rombo chiodato
polpo
seppia
lampuga

Primavera

sugarello
sgombro
gallinella
spigola
sarago
leccia
palamita
pagello

Autunno

alalunga
spigola
triglia
rombo chiodato
gallinella
lampuga

Estate

sugarello
sogliola
orata
ricciola
spigola
gallinella
sarago
sardina
alice

TUTTO L'ANNO

cefalo
mormora
zerro
occhiata

Sui banchi delle peschierie spesso **non è chiaro** il luogo di provenienza del pesce, ma è presente un numero. Sai cosa rappresenta? È un codice definito dalla Fao per indicare il mare in cui il pesce è stato pescato:

21

Atlantico Nord Occidentale

27

Atlantico Nord Orientale

37

Mar Mediterraneo

51

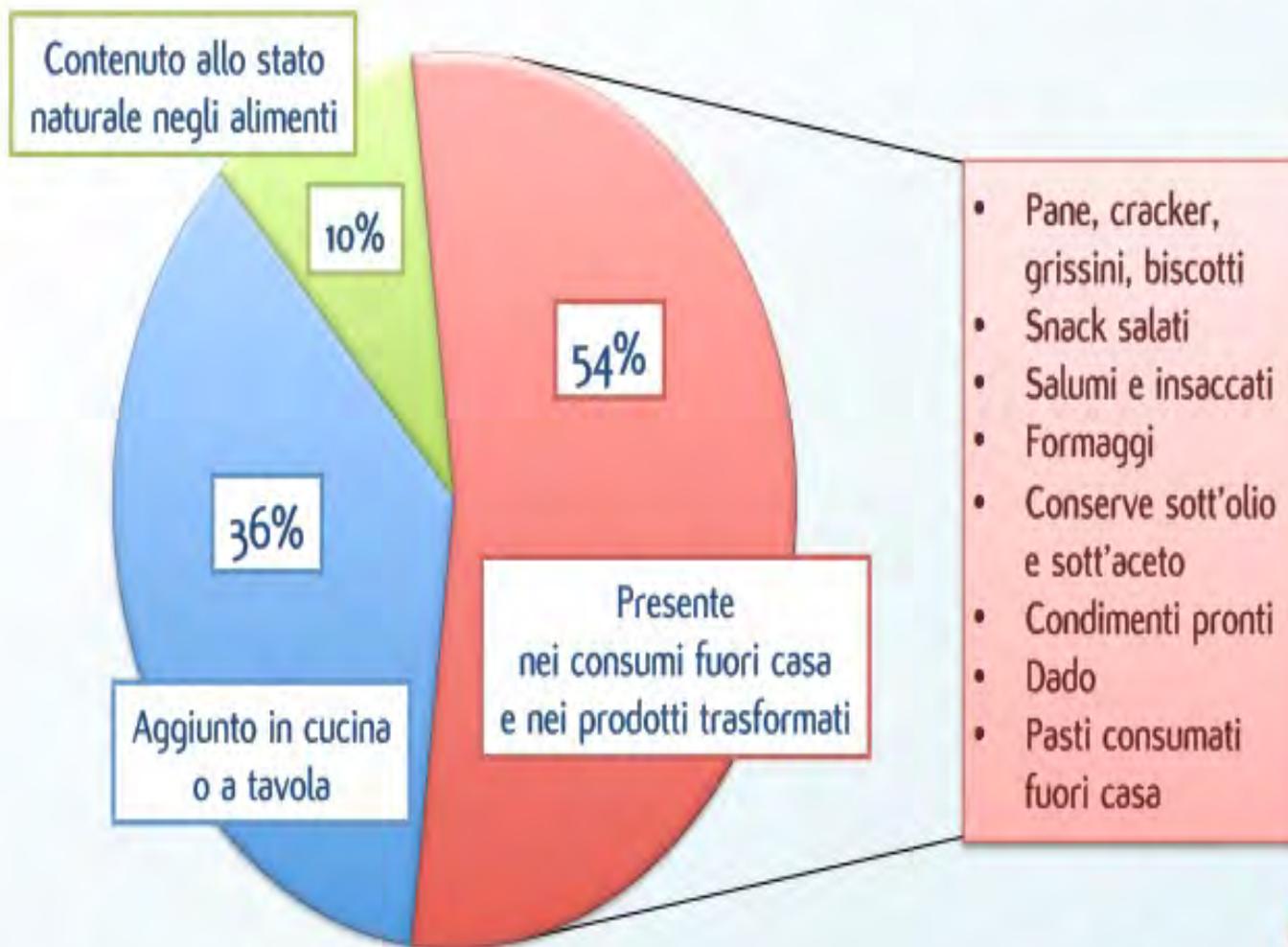
57

Oceano Indiano

Il luogo di provenienza

Limita il consumo di alimenti ricchi di sale

Apporto di sodio nella dieta



Come ridurre il sale nella dieta di tutti i giorni

- non tenere il sale in tavola o a portata di mano
- diminuisci gradualmente il sale nelle preparazioni casalinghe. Il palato si adatta facilmente, ed è quindi possibile rieducarlo a cibi meno salati
- utilizza le spezie e le erbe aromatiche, anche secche, per arricchire i tuoi piatti e diminuire l'utilizzo di sale
- utilizza le marinature con succo di limone o aceto per insaporire in modo più naturale i tuoi piatti
- preparando i tuoi pasti a partire da alimenti freschi è più facile tenere sotto controllo la quantità di sale aggiunto: per questo motivo evita di utilizzare spesso ingredienti trasformati o pasti pronti
- controlla la quantità di sale contenuta nei prodotti che acquisti leggendo le etichette: ricorda che gli ingredienti sono indicati in ordine decrescente di presenza (dal più presente al meno presente) e che la quantità di sale presente da gennaio 2015 deve essere indicata obbligatoriamente

consumo medio di sale 1 cucchiaino da caffè al
giorno = 5-6 g



Bevande alcoliche: se sì ,con moderazione



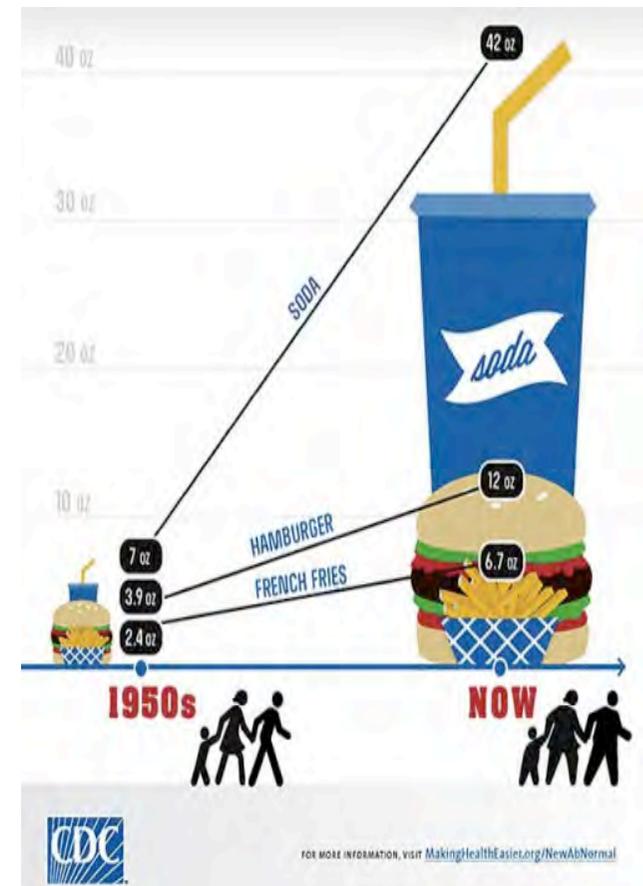
Consigli per bere responsabilmente:

- prediligi le porzioni piccole di bevande alcoliche e non farti attirare dalle porzioni più grandi soltanto perché più convenienti
- se provi una sensazione di sete prediligi l'acqua in quanto l'alcol non ti soddisferà la sete e ti porterà a berne una quantità eccessiva
- quando consumi una bevanda alcolica bevilala lentamente per assaporarla e per farla durare più tempo possibile
- non bere mai a stomaco vuoto poiché in questo modo l'alcol viene assorbito dal tuo organismo in maggiore quantità e molto più velocemente
- assicurati di bere sempre acqua prima e dopo aver consumato bevande alcoliche per reidratare l'organismo



Per garantire e mantenere adeguato lo stato nutrizionale e di salute è indispensabile nella dieta, la presenza di tutti i nutrienti nelle giuste quantità.

Soddisfa il fabbisogno nutrizionale attraverso la dieta



Una porzione di pane



un panino

1 pugno



una fetta

1 mano



Una porzione di pasta o di riso (pronti da mangiare)



1 pugno
1 pugno e 1/2



Una porzione di carne o pesce (pronti da mangiare)



il palmo di una mano



Una porzione di verdure cotte - patate - legumi



1 pugno



Una porzione di insalata



2 - 3 pugni



Una porzione di formaggio duro



2 dita (medio e indice)



Una porzione di frutta



1 pugno



Non utilizzare integratori

Vitamine e minerali nella piramide degli alimenti

Dove li troviamo

Grassi, olii e dolci
Usare moderatamente

magnesio
E

Legenda

B₁ = tiamina
B₂ = riboflabina
B₆ = piridoxina
B₁₂ = cobalamina

Gruppo del latte e derivati
latte, yogurt, formaggi
2 - 3 porzioni

calcio,
iodio,
potassio

A, B₂, B₁₂, D

calcio,
cromo,
rame, iodio,
ferro, magnesio,
potassio, selenio,
zinco

A, B₁, B₂, B₆, B₁₂, E
folati, K, niacina

Gruppo della carne
pollame, pesce, legumi, uova,
frutta secca oleosa
2 - 3 porzioni

Gruppo dei vegetali
3 - 5 porzioni

calcio,
iodio, ferro,
magnesio, potassio

A, C, folati, K

ferro,
potassio,

A, B₆, C, folati

Gruppo della frutta
2 - 4 porzioni

cromo, rame, iodio, ferro, magnesio, potassio, selenio, zinco

B₁, B₂, B₆, E, folati, K, niacina

Gruppo dei cereali e derivati: pane, pasta, cereali, riso.
6 - 11 porzioni

FONTI DI VITAMINA C

- Ribes nero
- Scorza di agrumi
- Peperoni dolci e piccanti
- Kiwi
- Lattuga
- Fragole



FONTI DI OMEGA-3

- Noci
- Semi di lino
- Olio di soia spremuto a freddo



FONTI DI CALCIO

- Basilico
- Fichi secchi
- Mandorle
- Semi di sesamo
- Rucola
- Acqua del rubinetto



FONTI DI FOLATI

- Fiocchi di mais
- Riso soffiato
- Semi di girasole
- Indivia
- Spinaci
- Prezzemolo



FONTI DI FERRO

- Timo secco
- Germe di grano
- Pomodori secchi
- Radicchio verde
- Fagioli
- Pistacchi



FONTI DI FIBRA

- Farro Orzo Riso integrale
- Pane e pasta integrale
- Legumi
- Lamponi
- Uvetta
- Carciofi



Diminuzione percentuale del contenuto in vitamina C della lattuga

Preparazione: tagliata a pezzi, immersa in acqua

nessuna



Dopo 5 minuti

30%



Dopo 15 minuti

80%



Dopo 45 minuti

Conservazione in frigo a 4°C

25%



Dopo 1 giorno

40%



Dopo 2 giorni

70%



Dopo 3 giorni

Cottura

Formazione sostanze tossiche:

1. **Idrocarburi policiclici aromatici** (es. benzopirene)
2. **Amine enterocicliche** (es. acroleina) cotture prolungate carne e pesce alcuni alimenti industriali es. dadi da brodo di carne
3. **Acrilamide** cotture prolungate di amidi

Perdita di nutrienti

Sostanze labili e/o sensibili a:

temperatura,

luce,

aria

PH

idrosolubili (gruppo B,acido folico, vit. C) si disperdono in **acqua**

liposolubili si degradano con le alte temperature



stile di vita

prevenzione delle
patologie croniche

DIETA MEDITERRANEA:

Uno stile di vita patrimonio immateriale dell'Unesco

economicamente
sostenibile

rispetto
dell'ambiente

Il mito di Prometeo ed Epimeteo



Prometeo "colui che riflette prima"

Epimeteo "colui che riflette in ritardo"



sostenibilità

“una cultura basata su una prospettiva di sviluppo durevole di cui possano beneficiare tutte le popolazioni del pianeta, presenti e future, e in cui le tutele di natura sociale, quali la lotta alla povertà, i diritti umani, la salute vanno a integrarsi con le esigenze di conservazione delle risorse naturali e degli ecosistemi trovando sostegno reciproco”

Unesco. Strategy for the Second Half of the United Nations Decade of Education for Sustainable Development, 1995



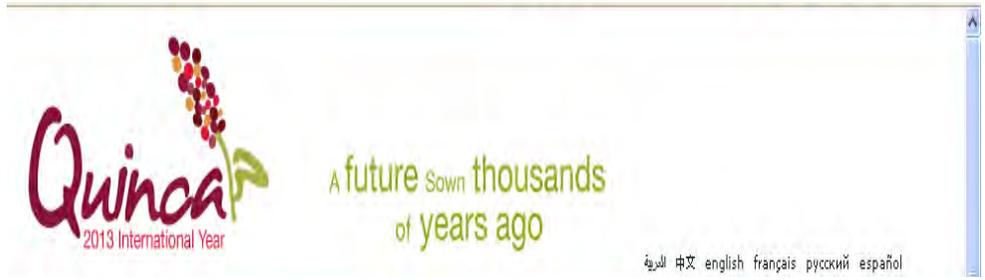
ETICA

AMBIENTE

QUALITÀ NUTRIZIONALE

SICUREZZA

DISPONIBILITA'



5 proprietà della Quinoa:

- 1 È antiossidante e preserva da **malattie cardiovascolari**
- 2 Non contiene glutine, quindi è adatta ai **celiaci**
- 3 Ha potere saziante, quindi è perfetta per le **diete ipocaloriche**
- 4 Non aumenta l'indice glicemico è adatta ai **diabetici**
- 5 E' ricca di fibre e quindi riduce l'**acidità gastrica**



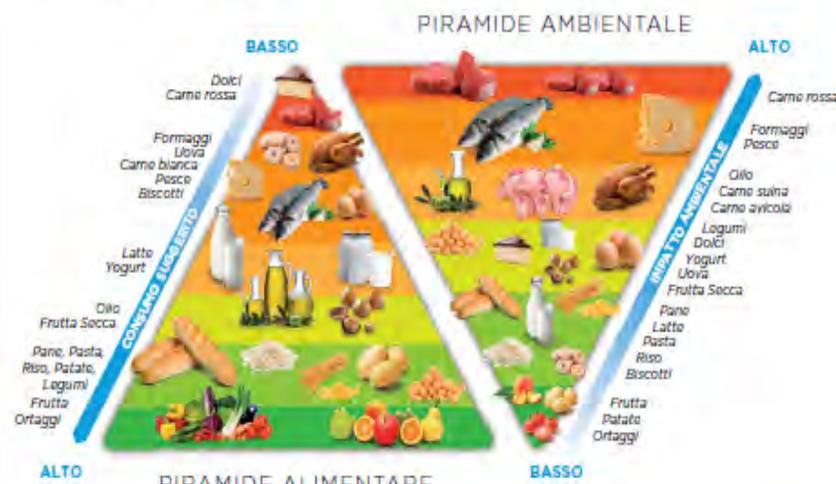
BENESSERE360.COM FOTO: POM! | CC-BY-SA

Il seme d'oro degli Incas



IL "PREZZO" DEL NOSTRO CIBO PER L'AMBIENTE

La **Doppia Piramide** illustra come i cibi che fanno meglio alla salute delle persone sono anche quelli che hanno un minore impatto ambientale per il Pianeta. Nello **scontrino** puoi conoscere l'**Impronta Ecologica*** settimanale, ovvero il conto della spesa che l'ambiente paga per ognuno di noi.



Dalla lista della spesa...



... al supermercato



Il conto da pagare per il Pianeta

*L'impronta è il segno, ossia l'impatto, che ciascun cibo e ciascuno di noi lascia sull'ambiente. L'Impronta Ecologica indica la quantità di terra, o mare, necessaria per fornire le risorse e assorbire le emissioni di CO₂ sviluppate lungo il ciclo di vita di un prodotto, dal campo allo smaltimento e si misura in m² globali.

Fonte: Elaborazione dati BCFN (2012), Doppia Piramide 2012; favorire scelte alimentari consapevoli

MENU VEGETARIANO



Senza carne né pesce per tutta la settimana

SCONTRINO	
biscotti	1 m ²
burro	2 m ²
crackers non salati	1 m ²
farina	2 m ²
fette biscottate	1 m ²
formaggi	29 m ²
frutta	5 m ²
latte	6 m ²
legumi	11 m ²
olio	6 m ²
ortaggi	5 m ²
pane in cassetta	2 m ²
pesce	4 m ²
patate	5 m ²
peste	4 m ²
riso	1 m ²
brinche	1 m ²
spremuta di agrumi	2 m ²
frullato di frutta	4 m ²
uova	3 m ²
yogurt	12 m ²

Impatto settimanale 140 gm²	



IMPONTA ECOLOGICA*

Impatto ANNUALE per persona circa

7.280 m² globali

equivalenti a **27** campi da tennis

MENU MEDITERRANEO



Privilegia gli alimenti alla base della piramide alimentare, con un bilanciato consumo giornaliero di carne e pesce

SCONTRINO	
biscotti	1 m ²
burro	2 m ²
carne suina	13 m ²
carne bovina	12 m ²
crackers non salati	1 m ²
farina	2 m ²
fette biscottate	1 m ²
formaggi	29 m ²
frutta	5 m ²
latte	6 m ²
legumi	11 m ²
olio	6 m ²
ortaggi	5 m ²
pane in cassetta	2 m ²
pesce	4 m ²
patate	5 m ²
pesce	27 m ²
peste	1 m ²
riso	1 m ²
brinche	1 m ²
salumi	3 m ²
spremuta di agrumi	2 m ²
frullato di frutta	3 m ²
uova	1 m ²
yogurt	12 m ²

Impatto settimanale 161 gm²	



IMPONTA ECOLOGICA*

Impatto ANNUALE per persona circa

8.370 m² globali

equivalenti a **32** campi da tennis

MENU A BASE DI CARNE



Carne una volta al giorno durante tutta la settimana

SCONTRINO	
biscotti	1 m ²
burro	1 m ²
carne bovina	24 m ²
carne suina	2 m ²
crackers non salati	1 m ²
farina	2 m ²
fette biscottate	1 m ²
formaggi	29 m ²
frutta	5 m ²
latte	6 m ²
legumi	11 m ²
olio	7 m ²
ortaggi	4 m ²
pane in cassetta	2 m ²
pesce	4 m ²
patate	5 m ²
peste	1 m ²
riso	1 m ²
brinche	1 m ²
salumi	1 m ²
spremuta di agrumi	1 m ²
frullato di frutta	3 m ²
uova	2 m ²
yogurt	12 m ²

Impatto settimanale 188 gm²	



IMPONTA ECOLOGICA*

Impatto ANNUALE per persona circa

9.780 m² globali

equivalenti a **37** campi da tennis



CHIEDILO A NOI

LA CAMPAGNA
SULLA COMPETENZA
PROFESSIONALE



Per favorire la maggiore consapevolezza dei cittadini e valorizzare la professionalità dei dietisti, l'ANDID lancia la prima campagna di comunicazione sulla competenza professionale



Divulgare corrette abitudini alimentari e promuovere "l'intelligenza alimentare", cioè la consapevolezza di quel che mangiamo

confrontandosi con le richieste più disparate degli utenti-clienti e le operazioni di marketing ...è la sfida