

SEI CIO' CHE MANGI

IL MODELLO MEDITERRANEO (*)

Le modificazioni delle abitudini di vita dell'uomo negli ultimi decenni e il conseguente allontanamento dal "modello mediterraneo" sono risultati determinanti nell'aumento delle principali patologie a carattere degenerativo. Secondo gli ultimi studi scientifici, il modello mediterraneo rappresenta il tipo di alimentazione che offre le maggiori garanzie per prevenire e contrastare l'insorgenza delle patologie degenerative. Il modello mediterraneo privilegia l'assunzione di carboidrati complessi, oltre a larghe quantità di frutta e verdura, e consiglia il contenimento di grassi, zuccheri semplici e sale.

Non è possibile seguire **un'alimentazione corretta** senza praticare un'**attività fisica** !

L'indice di Massa Corporea e il Fabbisogno Calorico Quotidiano

Per la determinazione del FCQ, l'Indice di Massa Corporea (IMC) è molto più attendibile del peso corporeo ed è il numero che esprime il rapporto tra il peso di un individuo espresso in chilogrammi e la sua altezza espressa in metri.

Peso (kg)

Altezza (m²)

Ad esempio, un ragazzo alto 1,80 che pesa 78 kg risulta avere una massa corporea di

78	78	24 (I.M.C.)
$1,80 \times 1,80$	3,24	

TABELLA I.M.C.

Sottopeso	Inferiore a 18.5
Normale	Compreso tra 18.5 e 24.9
Sovrappeso	Compreso tra 25 e 29.9
Obesità	Superiore a 30

Per Fabbisogno Calorico Quotidiano (**FCQ**) s'intende la quantità di calorie che si devono assumere dagli alimenti per mantenere il proprio peso ideale invariato. Senza cioè tenere conto della ripartizione in macronutrienti - cioè delle quantità assunte in carboidrati, proteine, grassi - se la quantità assunta è inferiore all'FCQ si dimagrirà, se è superiore si ingrasserà.

MANGIARE MA SENZA ESAGERARE

Mangiare di tutto significa non farsi mancare nulla degli elementi base dell'alimentazione, e cioè

a) Carboidrati

Forniscono all'organismo energia per le prestazioni funzionali. Si dividono in semplici e complessi. Lo zucchero è un carboidrato semplice mentre pane, pasta, riso e polenta sono carboidrati complessi

L'assunzione di zucchero va limitata mentre, anche durante una dieta, pane e pasta vanno assunti regolarmente ogni giorno!

b) Proteine

Le proteine sono essenziali per il nostro benessere: ci danno sazietà, sostengono i nostri muscoli, influenzano energia ed umore, modellano il nostro corpo eliminando i centimetri di troppo. Se non assumiamo abbastanza proteine, il corpo le sottrae ai muscoli e agli altri organi danneggiandoli. Col tempo ci si può indebolire ed ammalare.

Le proteine di migliore qualità - da preferire - si trovano nella soia (anche latte e o carne di soia), nel pesce, nella carne (meglio tagli magri e carne bianca), nell'albume delle uova, nei legumi, nei formaggi stagionati (con moderazione perché molto grassi).

c) Grassi

I grassi sono essenziali per la salute dell'organismo, in quanto costituiscono una fonte di energia e contengono nutrienti fondamentali. Per mantenersi in salute, è necessario prestare attenzione sia alla quantità che al tipo di grassi introdotti nella dieta. I grassi di origine animale quali lardo e salumi devono essere limitati mentre i grassi vegetali quale ad esempio l'olio d'oliva non devono essere eliminati del tutto in quanto presentano sostanze fondamentali per l'organismo.

È noto che un consumo eccessivo di grassi in genere e di grassi saturi in particolare è un importante fattore di sviluppo di patologie quali la malattia cardiaca e l'obesità. Conoscere i grassi e leggere le etichette degli alimenti può essere utile per seguire una dieta bilanciata.

d) Vitamine

A - Ha un'azione protettiva nei confronti della pelle e delle mucose e favorisce l'accrescimento di ossa e denti ed è molto importante anche per la risposta del sistema immunitario.

La carenza di vitamina A può determinare problemi alla vista, soprattutto notturna, ma anche manifestarsi attraverso disturbi della pelle e bassa resistenza alle infezioni.

Gli alimenti che contengono vitamina A sono: olio di fegato di merluzzo, fegato di vitello e di manzo, peperoncino piccante, carote, cavolo, spinaci, prezzemolo, zucca, melone, albicocche, germe di grano, germe di soia.

B1 – E' indispensabile per il corretto funzionamento del sistema nervoso, del cuore e dei muscoli.

La carenza di vitamina B1 produce inappetenza e senso di affaticamento.

Gli alimenti che contengono vitamina B1 sono: lievito di birra, germe di grano, semi di girasole, pinoli, arachidi, noci, soia, fagioli, piselli, cereali integrali, lenticchie, riso integrale, aglio, castagne, pesce di mare

B2 – E' essenziale per molte funzioni del metabolismo, specie quelle riguardanti i tessuti: mantiene infatti in buona salute le mucose respiratorie e digestive, oltre a contribuire all'integrità del sistema nervoso, della pelle e degli occhi.

La carenza di vitamina B2 produce problemi alla pelle e alle mucose, come screpolature agli angoli della bocca, prurito intorno al naso, alle orecchie e al cuoio capelluto, glossite, stomatite, bruciore agli occhi ed eccessiva sensibilità alla luce.

Gli alimenti che contengono vitamina B2 sono: lievito di birra, interiora di manzo, pollo, mandorle, yogurt, formaggi, verdure verdi, legumi.

B3 – Essenziale per regolare il funzionamento del sistema nervoso, in particolare aiuta la circolazione del sangue e la produzione di ormoni sessuali.

La carenza di vitamina B3 produce: perdita del tono muscolare, cattiva digestione, disturbi cutanei, problemi alle gengive e alla lingua, mal di testa ricorrente, nausea e irritabilità.

Gli alimenti che contengono vitamina B3 sono: lievito di birra, cereali integrali, fegato di maiale e vitello, fegatini di pollo, pesce, coniglio, funghi, pinoli, mandorle.

B5 – E' indispensabile per combattere stress, per stimolare gli anticorpi e migliora la funzionalità dell'intestino.

La carenza di vitamina B5 produce mal di testa, nausea, mal di pancia e maggiore esposizione ad infezioni.

Gli alimenti che contengono vitamina B5 sono: lievito di birra, fegato, fragole, funghi, frutta a guscio, piselli, cocomero, broccoli, latte e derivati.

B6 – E' essenziale per alcune funzioni cerebrali ed è utile in alcune forme di anemia.

Gli alimenti che contengono vitamina B6 sono: frutti tropicali quali avocado e banane, nocciole, germe di grano, lievito di birra, carote, gamberetti, tonno, salmone, riso e lenticchie.

B9 – E' importante nel rinnovamento delle cellule e nella formazione dei globuli rossi, durante la gravidanza e per il sistema nervoso.

La carenza di vitamina B9 produce stanchezza, insonnia, inappetenza, anemia e danni alle mucose.

Gli alimenti che la contengono sono: lievito di birra, fegato, fagioli, germe di grano, soia, crusca, lenticchie, piselli, frattaglie, spinaci, asparagi, crocifere, finocchi, fagiolini, fragole, peperoni, carote, pomodori.

B12 - Ha effetti positivi sulla salute del cervello e del sistema nervoso, promuovendo la crescita e lo sviluppo delle cellule

La carenza di vitamina B12 si manifesta con i sintomi dell'anemia: senso di affaticamento generale, glossite, gengive sanguinanti.

Gli alimenti che contengono vitamina B12 sono: carne di manzo (specie nel fegato), in alcuni tipi di pesce (aringa, sardine, sgombro), nei molluschi, nelle uova, nel latte e nei latticini.

B16 – E' un importante aiuto alle cellule e difende dallo stress.

La carenza di vitamina B16 produce danni alla pelle, alitosi, nervosismo, crampi, spasmi e bassa concentrazione.

Gli alimenti che contengono vitamina B16 sono: lievito di birra, germe di grano, gamberi, fagioli di soia, sardine, fegato, frutta a guscio, legumi, banane, riso, patate, fagiolini, insalata, carote, broccoli, spinaci.

C - Facilita l'assorbimento del ferro, contribuisce alla produzione dei globuli rossi e irrobustisce i vasi sanguigni, aiuta la guarigione delle ferite e delle fratture ossee, mantiene sani i denti e le gengive e ha un'importante azione antiossidante.

La carenza di vitamina C produce stanchezza, inappetenza, dolori alle articolazioni capillari fragili, perdita di sangue dalle gengive e maggiore esposizione allo stress.

Gli alimenti che contengono vitamina C sono: peperoncini, ribes, peperoni rossi, prezzemolo, crocifere, kiwi, fragole, spinaci, agrumi, fegato, melone, pomodori, frutti di bosco, asparagi, albicocche, latte.

D – E' importante nel processo di assorbimento del calcio ed è dunque importante soprattutto per la salute delle ossa: previene il rachitismo e l'osteoporosi.

La carenza di vitamina D produce rachitismo, fragilità e malformazioni ossee, debolezza muscolare, dolori intercostali.

Gli alimenti che contengono vitamina D sono: aringhe, salmone, sardine, tonno, vitello, funghi porcini, merluzzo, uovo, formaggi, latte.

E – E' nota soprattutto per le sue proprietà antiossidanti: mantiene giovani e protegge dai tumori.

La carenza di vitamina E produce stanchezza e apatia, difficoltà di concentrazione, irritabilità, debolezza muscolare.

Gli alimenti che contengono vitamina E sono: nocciole, semi di girasole, soia, cereali integrali, noci, arachidi, olio di semi di girasole, olio di mais, verza, asparagi, uovo, cavolo, frutti di bosco, spinaci e pomodori.

H – E' utile a un regolare funzionamento del midollo osseo e alla salute della pelle e dei capelli. La carenza di questa vitamina è segnalata da disturbi della pelle e dalla comparsa della calvizie. E' presente nei seguenti alimenti: lievito, fegato di vitello, tuorlo d'uovo, latte di mucca e formaggio, frutta secca, grano, riso integrale, lenticchie, piselli, carote, lattuga, cavolfiori, funghi.

K – E' utile per la coagulazione del sangue ed è contenuta in natura negli ortaggi a foglia verde (spinaci, lattuga, broccoli, cavolfiore, cavoletti di Bruxelles) e, in quantità inferiori, nei cereali, nella carne e nei latticini.

e) Sali minerali

Senza minerali le vitamine non sono capaci di trasformare gli alimenti in energia. Tra quelli più importanti risultano il ferro e il calcio

Ferro – E' fondamentale per il trasporto dell'ossigeno nel sangue. La mancanza di ferro produce stanchezza. Si trova nelle carni rosse, nei legumi, nella frutta secca, nella frutta a guscio e nell'olio di merluzzo.

Calcio – E' fondamentale soprattutto nell'età dello sviluppo per far crescere le ossa e renderle forti. Si trova nel latte e nei suoi derivati, nella frutta secca e negli ortaggi a foglia verde.

f) Fibre

Per fibre alimentari si intende quella parte di sostanza vegetale che non viene degradata dagli enzimi dell'apparato digerente. Con il termine fibra vengono comprese varie sostanze molto differenti tra di loro sia per proprietà chimica che biologiche. La cellulosa, ad esempio, che rientra tra le fibre vegetali, presenta un grande potere igroscopico, cioè tende ad assorbire grossi volumi d'acqua favorendo il transito intestinale.

g) Acqua

E' consigliata l'assunzione di almeno 2 litri di acqua al giorno.

LA PIRAMIDE ALIMENTARE

E' uno strumento che rappresenta in modo semplice ed intuitivo gli alimenti di una sana e corretta alimentazione quotidiana. La piramide è divisa in 6 gruppi fondamentali. Alla base si trovano gli alimenti che dovrebbero essere sempre presenti nella nostra dieta mentre man mano che si sale verso il vertice quelli che sarebbe meglio limitare. Almeno un alimento di ogni gruppo deve essere presente nel tuo menù ogni giorno.

GRUPPO 1

I cereali: pane, pasta, riso,

Appartengono a questo gruppo gli alimenti che dovrebbero essere consumati quotidianamente. I cereali (o carboidrati) forniscono al nostro corpo vitamine, minerali, acqua, amidi e fibre.

GRUPPO 2 e 3

Frutta e verdura

Come per il gruppo dei cereali anche questo gruppi di alimenti dovrebbero essere consumati quotidianamente. La frutta e la verdura sono fonti privilegiate di vitamine e minerali e garantiscono un'azione di prevenzione contro molteplici malattie.

GRUPPO 4

Latte e derivati

A questo gruppo appartengono gli alimenti che devono essere assunti con una certa regolarità. Il latte e i suoi derivati forniscono proteine, vitamine del gruppo B e calcio.

GRUPPO 5

Carne, pesce, uova e legumi

A questo gruppo appartengono gli alimenti che devono essere assunti con una certa regolarità.

GRUPPO 6

Grassi, dolci e alcolici

A questo gruppo appartengono gli alimenti che dovrebbero essere assunti sporadicamente ed in quantità limitata: zuccheri e grassi animali (panna, pancetta, salami, merendine, caramelle, cioccolata, zucchero, bibite e dolci)

n.b. Inserire immagine di una PIRAMIDE ALIMENTARE

MANGIARE POCO MANGIARE TROPPO: ANORESSIA, BULIMIA e OBESITA'(*)

Che cos'è l'Anoressia Nervosa?

È l'osservanza di una dieta rigida caratterizzata da una riduzione degli alimenti, a volte fino all'abolizione totale dei pasti. Durante lo sviluppo della malattia l'intolleranza alla fame comporta le prime abbuffate di cibo con la conseguente induzione al vomito e all'assunzione di diuretici e/o lassativi oppure a lunghe sedute di cardiofitness al fine di ridurre il peso.

La diagnosi dell'**Anoressia** comporta la presenza di alcuni delle seguenti caratteristiche:

01. Resistenza a mantenere il proprio peso (un Indice di Massa Corporea al di sotto di 17.5 è un segno sospetto)
02. Resistenza a recuperare il peso perduto nonostante evidente denutrizione
03. Controllo ossessivo di controllo della forma e del peso del corpo
04. Assenza del ciclo mestruale da almeno tre mesi (Amenorrea)

In genere, dopo aver attraversato le fasi precedenti si cede alla fame: fase **Bulimica**.

01. Abbuffate di cibi in cui si consuma una quantità nettamente superiore alla norma con la sgradevole sensazione di mancanza di controllo.
02. Vomito autoindotto e uso di farmaci lassativi e diuretici. Esagerata attività fisica.
03. Le abbuffate si verificano almeno 2 volte a settimana per almeno 3 mesi

L' **Obesità** è un fattore di rischio per la salute, tipica, anche se non esclusiva, delle società dette "del benessere". Si definisce obeso un individuo la cui massa di tessuto adiposo sia eccessiva, con indice di massa corporea maggiore di 30, e sia in grado di essere causa o aggravante di malattie. Tra queste sono le disfunzioni cardiocircolatorie, il diabete, problemi alle articolazioni, ictus e la sindrome da apnea notturna.

(*) Questi contenuti sono di carattere informativo e non sostituiscono eventuali diagnosi mediche.

A TAVOLA 4 VOLTE AL GIORNO

Colazione - E' un pasto per affrontare la giornata.

Pranzo – Contenuti sufficientemente leggeri.

Spuntino - Buona consuetudine.

Cena – Da consumare con calma e comodità.

5 REGOLE PER MANGIAR BENE E VIVERE A LUNGO

1. Mangiare con piacere variando ogni giorno gli alimenti
2. Basa la tua alimentazione su cibi ricchi di carboidrati, frutta e verdura ad ogni pasto evitando i grassi
3. Inizia la giornata con una sana colazione e durante la giornata fai spuntini intelligenti
4. Bevi molto
5. Cura il tuo corpo: movimento e igiene dentale

MUOVITI PER SALVARE IL TUO CUORE (con immagine)

IL SANO PIACERE DI MANGIARE SANO (con immagine)

Note

(*) La **dieta mediterranea** è stata "scoperta" dal medico Ancel Keys. Nel 1945 Keys sbarcò a Salerno insieme al contingente americano; durante la sua permanenza nel Cilento si accorse che le patologie cardiovascolari erano meno diffuse che nel suo paese. Seguirono diversi studi che stabilirono che l'incidenza delle patologie vascolari era inferiore nei paesi dove si utilizzava una dieta mediterranea.