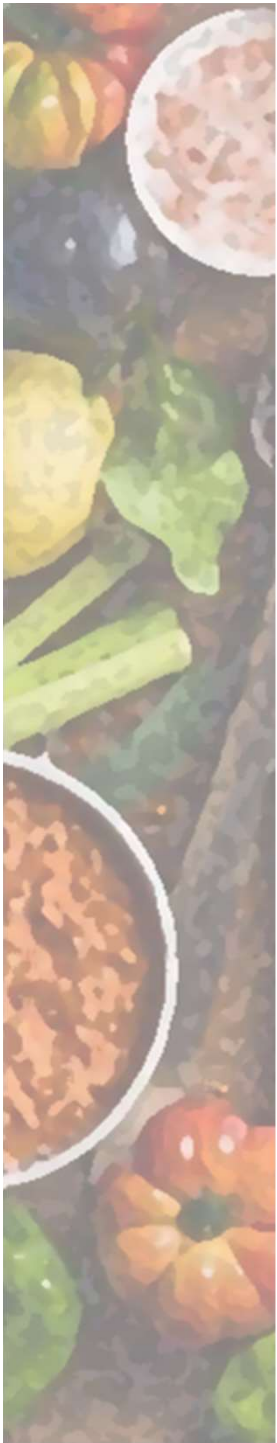


L'uomo è ciò che mangia

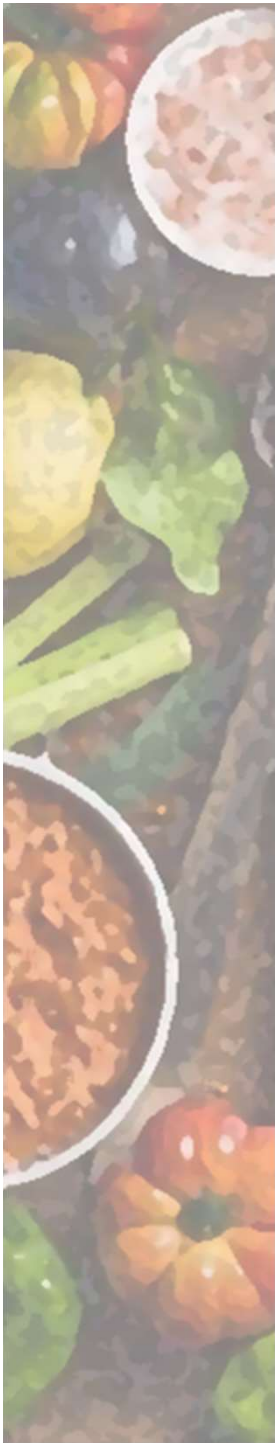


Nuove piccole abitudini per migliorare la nostra qualità di vita

Dott.ssa Ilenia Orso
Dott.ssa Eleonora Tron

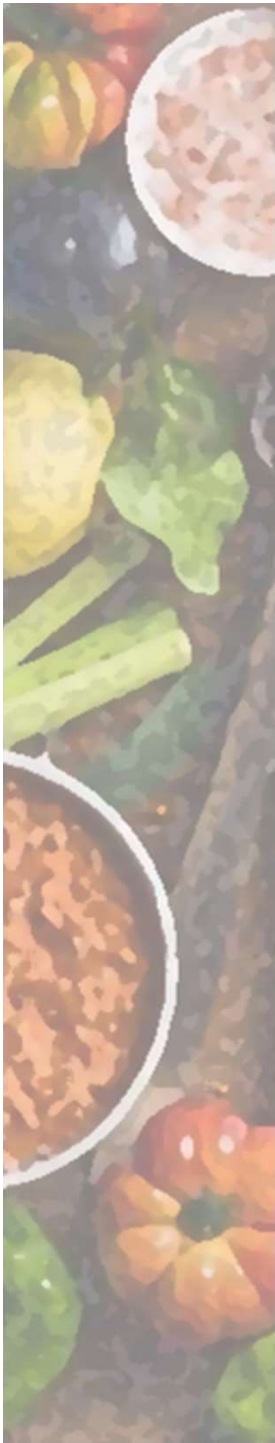


Un viaggio verso la consapevolezza di ciò che mangiamo, orientandoci tra le corsie del supermercato e districandoci fra le più comuni fake news sull'alimentazione, al fine di compiere quegli accorgimenti che ci consentono una vita in salute e in forma.



Quali argomenti affronteremo?

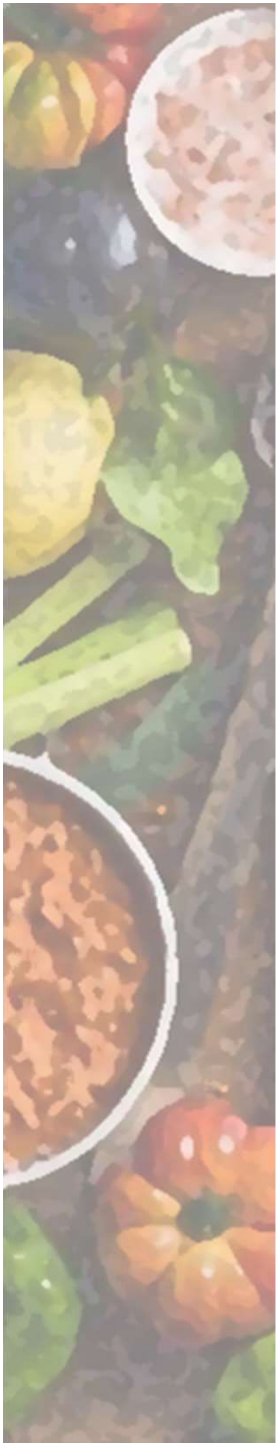
1. Una mela al giorno toglie il medico di turno?
2. Con noi al supermercato!
3. Cosa c'è per cena?
4. Il peso di mangiare male
5. Una tavola ben apparecchiata non basta...



Una mela al giorno toglie il medico di turno?

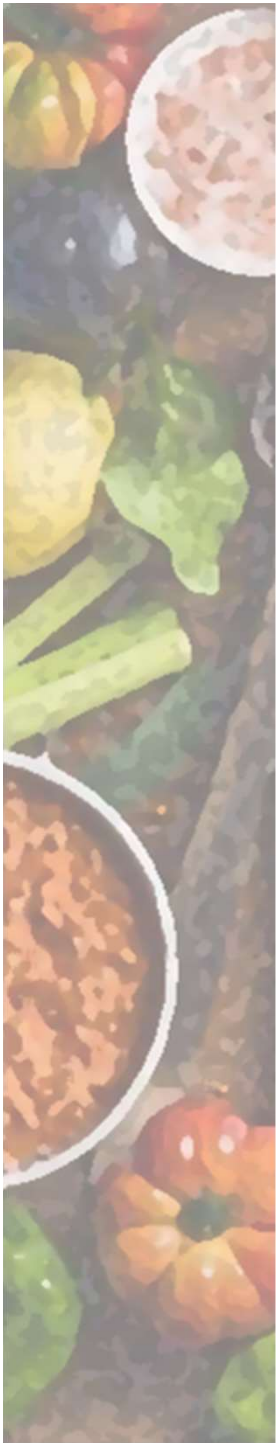
In questa lezione introduttiva, vi parleremo dei principi della nutrizione, raccontandovi quali sono i macronutrienti, e impareremo a muoverci fra le più comuni fake news riguardanti l'alimentazione.

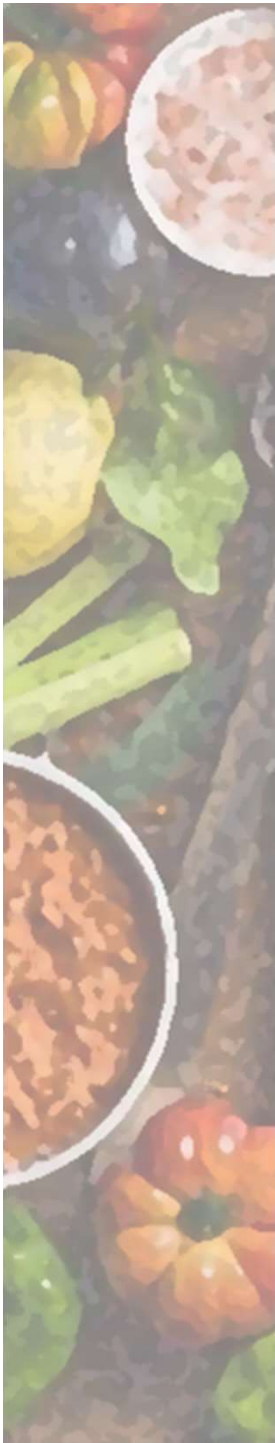
Quali sono i macronutrienti?



Quali sono i macronutrienti?

1. I CARBOIDRATI
2. LE PROTEINE
3. I GRASSI
4. LE FIBRE
5. L'ACQUA



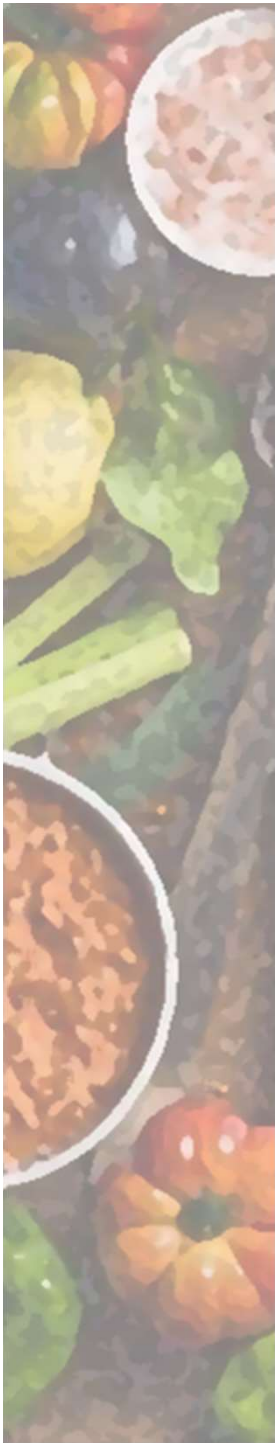


I carboidrati

I carboidrati sono la nostra benzina, la principale fonte energetica, per questo dovrebbero essere presenti sia a pranzo che a cena.

Sarebbero da preferire quelli “**integrali**”, ovvero quelli in cui la struttura del chicco rimane intatta, dal quale non vengono rimossi gli strati più esterni (processo tipico della raffinazione).

L'integrale contiene più fibre, proteine e micronutrienti, ma non è la versione “dietetica” o “light”.



I carboidrati

A cosa servono i carboidrati?

Innanzitutto forniscono **energia a rapido utilizzo** (andando a ripristinare la quota di glucosio in circolo nel sangue).

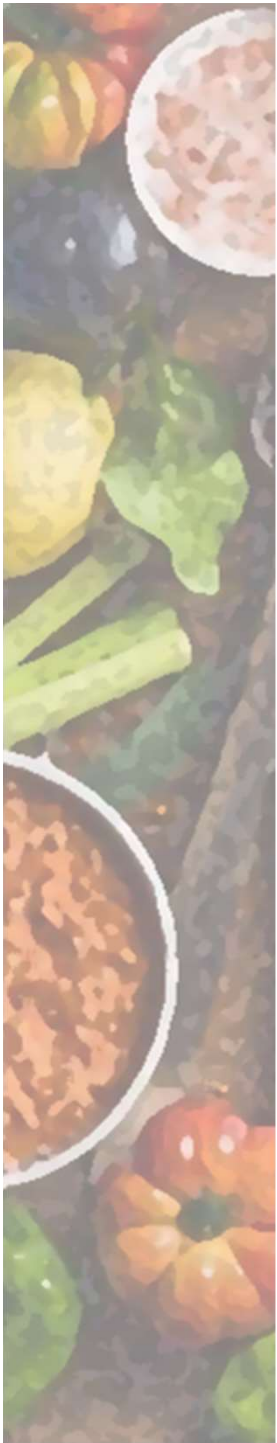
Una volta ripristinata la glicemia, ricostituiscono le **riserve di glicogeno** che sono state precedentemente perse nel digiuno e/o durante un'attività sportiva.

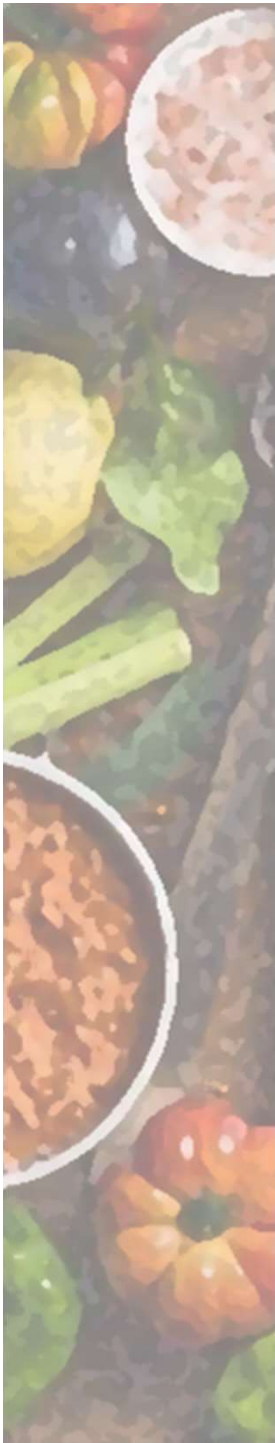
Infine, solo una volta svolte queste mansioni e solo qualora l'assunzione di carboidrati sia effettivamente in eccesso, essi vanno a produrre nuove riserve di grasso corporeo (**lipogenesi**).

I carboidrati

Cosa mettiamo nel nostro piatto?

I carboidrati si trovano in pane, pasta, patate, riso, gallette, polenta, grissini, biscotti, cereali, fette biscottate.





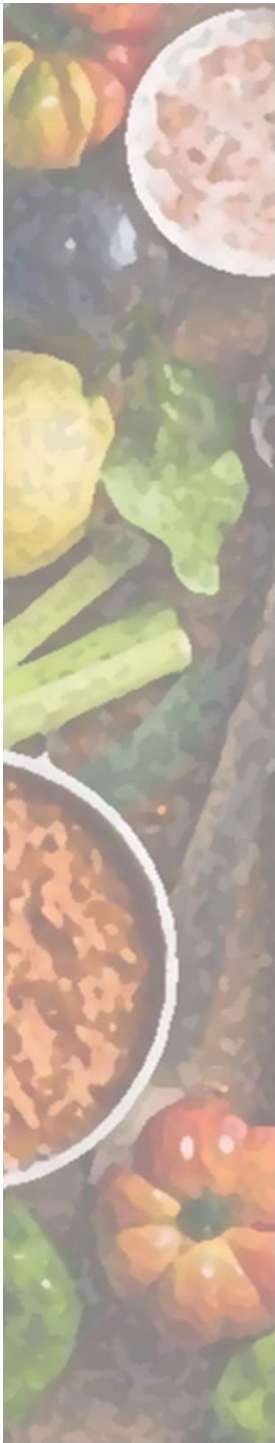
Le proteine

Le proteine *costruiscono*, sono i **mattoncini** che compongono il nostro corpo (pelle, muscoli, ossa, sistema immunitario, ormoni, enzimi...)

Sono catene di amminoacidi di cui alcuni (i nove **amminoacidi essenziali**) non possono essere auto-prodotti da noi e devono quindi essere necessariamente assunti con la dieta.

Le proteine

Le fonti proteiche si distinguono in fonti **animali** (carne, pesce, uova, latte e derivati, affettati) e **vegetali** (legumi). La differenza fondamentale è che le fonti proteiche animali sono più biodisponibili di quelle vegetali: in poche parole c'è maggior assorbimento effettivo della fonte animale.



Le proteine

Cosa mettiamo nel nostro piatto?

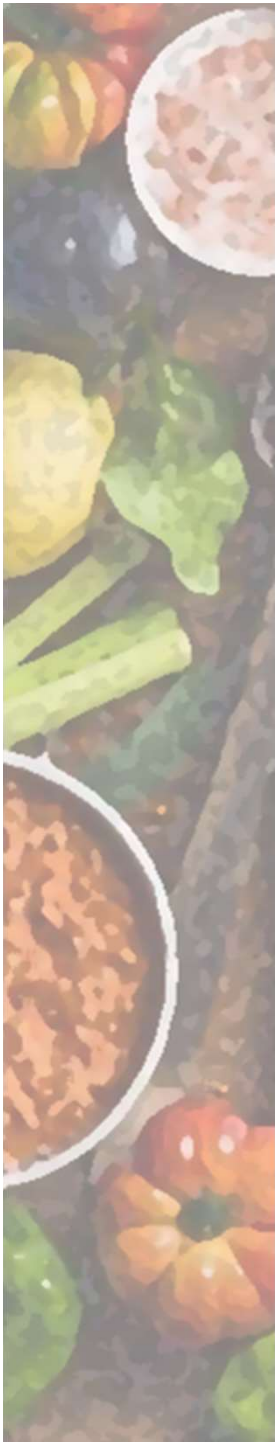
Le fonti proteiche sono carne, pesce, uova, legumi, affettati, latte e derivati.

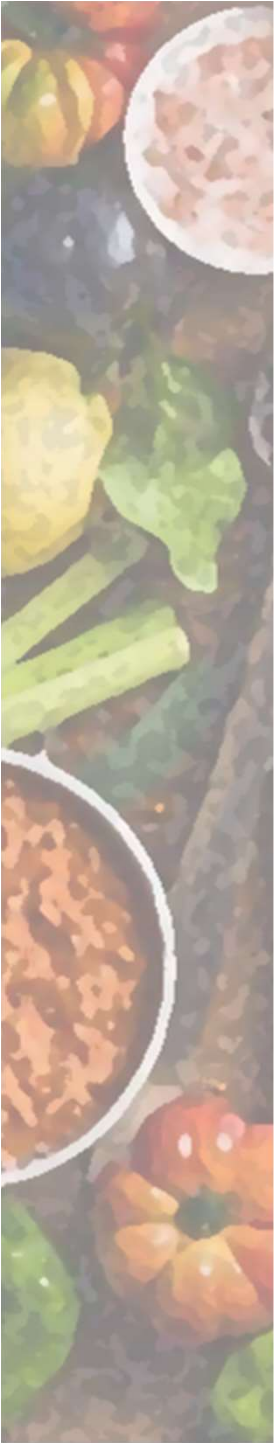


Quali sono i legumi?

Fagioli, ceci, lenticchie, piselli, fave, soia (tofu).

I fagiolini a livello botanico appartengono alla categoria dei legumi, ma per le loro caratteristiche nutrizionali vengono considerati delle verdure.





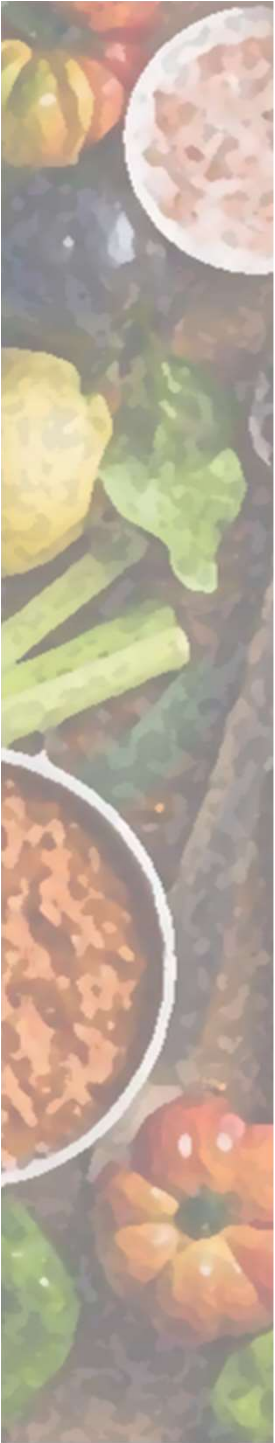
I grassi

Per grassi, nel piatto sano, ci si riferisce sostanzialmente ai **condimenti**.

I grassi **non fanno ingrassare**. La dieta ipercalorica (e magari anche sbilanciata) sì.

A cosa servono?

Prendono parte alla struttura delle membrane cellulari, sono precursori di ormoni e veicolano l'assorbimento di micronutrienti importanti (come le vitamine liposolubili).



I grassi

Si distinguono in **insaturi** e **saturi** a seconda che contengano o meno doppi legami al loro interno.

Ci sono anche i **grassi trans**, quelli delle merendine e dei prodotti confezionati. La loro struttura chimica non esiste in natura. Qui non c'è dose che tenga: sono estremamente pericolosi per la salute, predispongono l'organismo a patologie cardiovascolari e neurodegenerative.

I grassi

Cosa mettiamo nel nostro piatto?

L'olio extravergine d'oliva a crudo.

Perché?

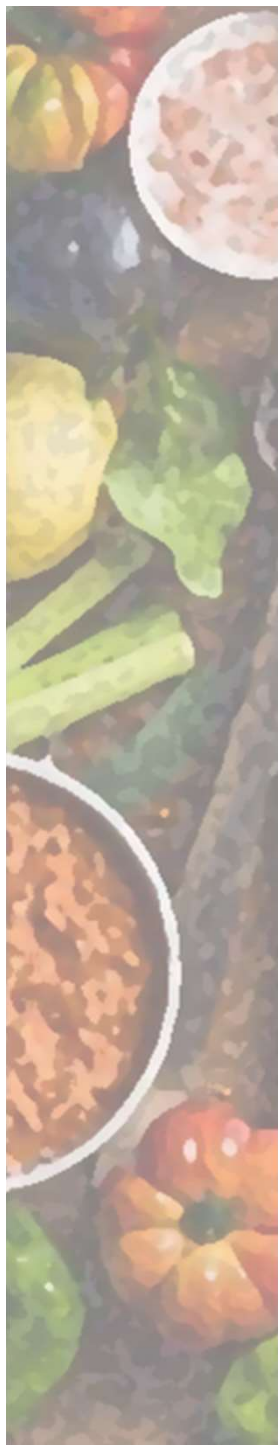
La cottura dell'olio extravergine può portare alla degradazione (termica) di alcuni microcomponenti importanti. Per questa ragione è preferibile prediligere la cottura al forno, al vapore, con acqua.



Frutta e verdura

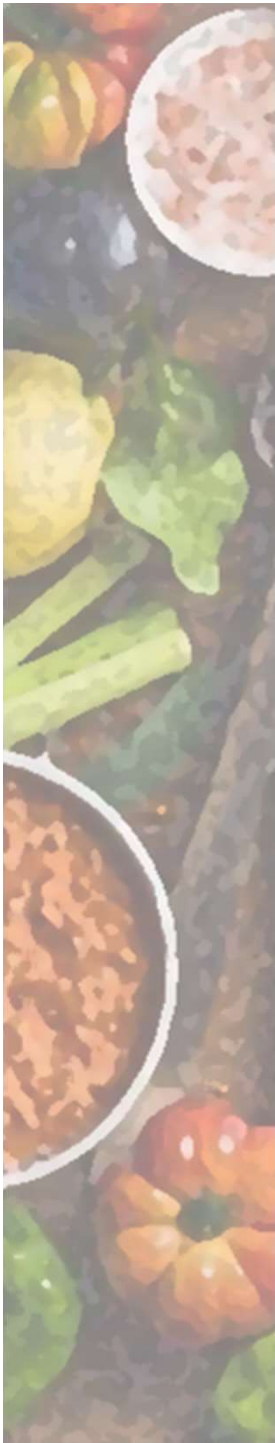
È opportuno consumare **cinque porzioni al giorno** di frutta e verdura, calcolando le due porzioni di verdura impiegate a pranzo e cena e tre porzioni di frutta agli spuntini.

Fondamentale è la **stagionalità degli alimenti** e l'associazione di **più colori possibili**, che deve essere alla base della scelta di frutta e verdura. Ogni colore, infatti, corrisponde a una specifica classe di antiossidanti.



Frutta e verdura





L'importanza della fibra alimentare

La fibra facilita il transito intestinale del bolo alimentare, migliorando così l'evacuazione e riducendo il rischio di insorgenza di patologie del colon (diverticoli, tumori).

Ritarda lo svuotamento gastrico, facilitando così il raggiungimento del senso di sazietà.

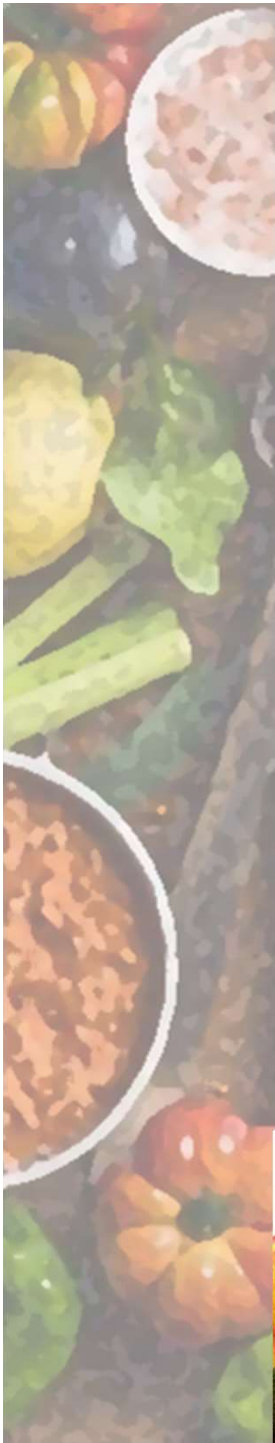
Forma complessi insolubili con sostanze potenzialmente cancerogene derivanti dai cibi che vengono così eliminate attraverso le feci.

L'importanza della fibra alimentare

Rallenta l'assorbimento intestinale di zuccheri e grassi contribuendo così al controllo del livello di glicemia e colesterolo.

Utilità di iniziare il pasto con verdura cruda.

Ricordarsi di masticare bene le fibre perchè è l'unico modo per digerirle!

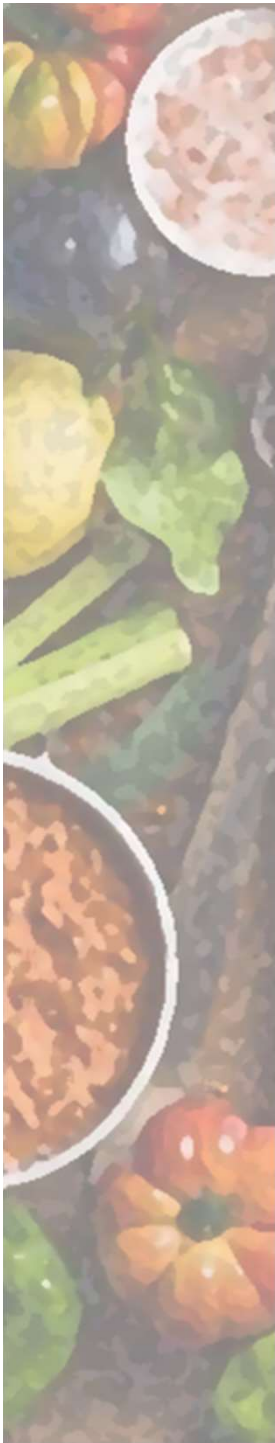


L'acqua

L'acqua è il principale componente del corpo umano, costituendo il 55-60% del peso corporeo nell'adulto e il 75% del peso corporeo nel neonato.

Soddisfare il fabbisogno idrico è **fondamentale** per la nostra salute e per le nostre prestazioni cognitive.

Però la maggior parte di noi non beve abbastanza o non beve nel modo giusto.

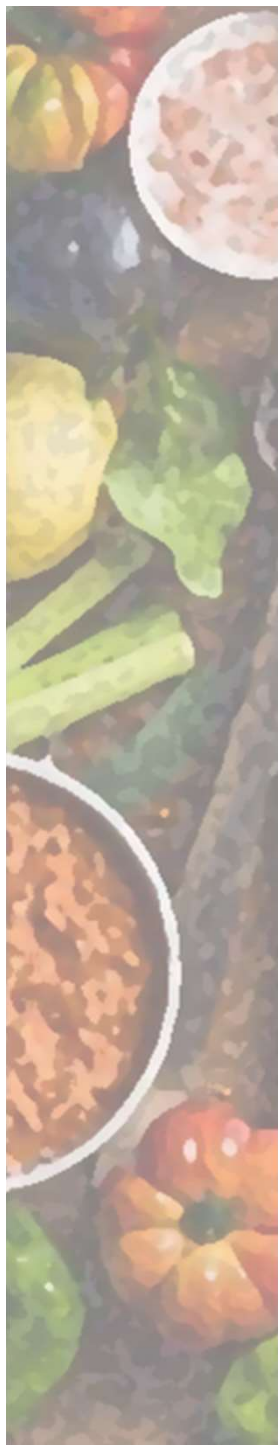


L'acqua

E' fondamentale bere durante tutto il corso della giornata.

Si può provare a creare dei momenti di “pausa acqua” (appena svegli, prima degli spuntini, prima della pausa caffè..).

I sintomi da disidratazione sono vaghi ed aspecifici e spesso possono essere confusi e ignorati.

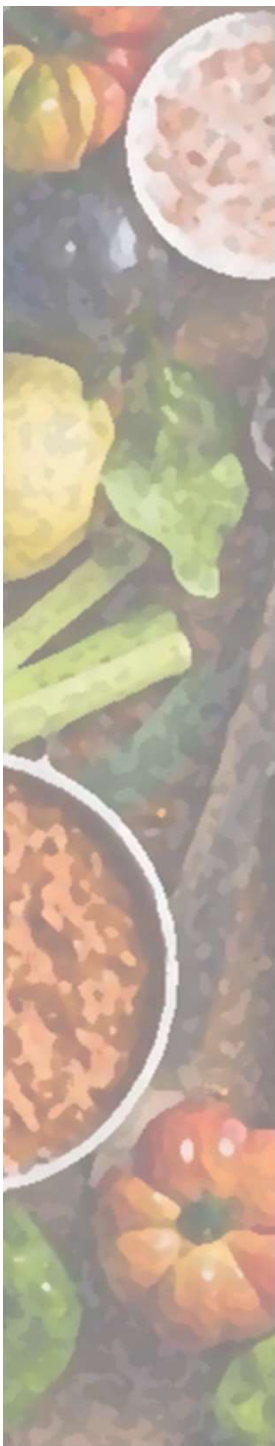


L'acqua

Tra i sintomi più comuni abbiamo: bocca asciutta, alitosi, debolezza, gambe pesanti, palpitazioni, confusione mentale, mal di testa, crampi muscolari, pelle secca, urine scure e scarse, stitichezza.

Il meccanismo della sete si attiva IN RITARDO e non sempre viene avvertito (anziani, malati, bambini).





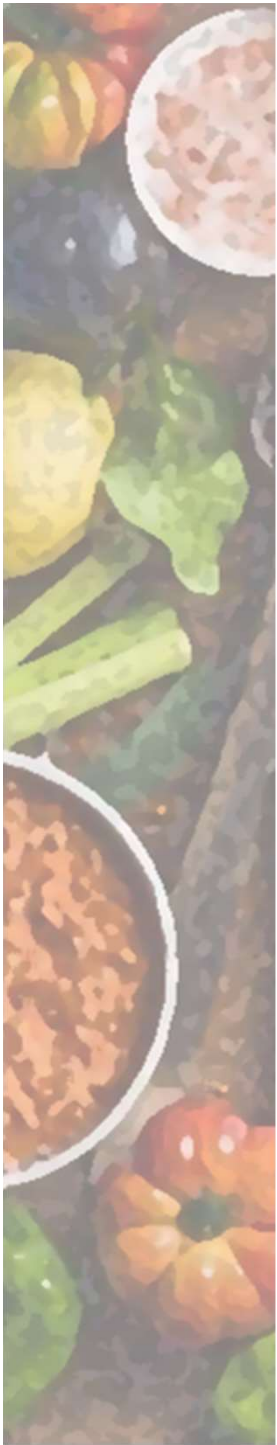
Il mondo delle Fake News sull'alimentazione



A cosa dobbiamo credere???



A vertical collage of autumn-themed food items. At the top, there's a small pumpkin and a bowl of pinkish soup. Below that, a large green leaf and a yellow squash are visible. In the center, there's a bowl of orange soup. At the bottom, there's a pumpkin and some green leaves.



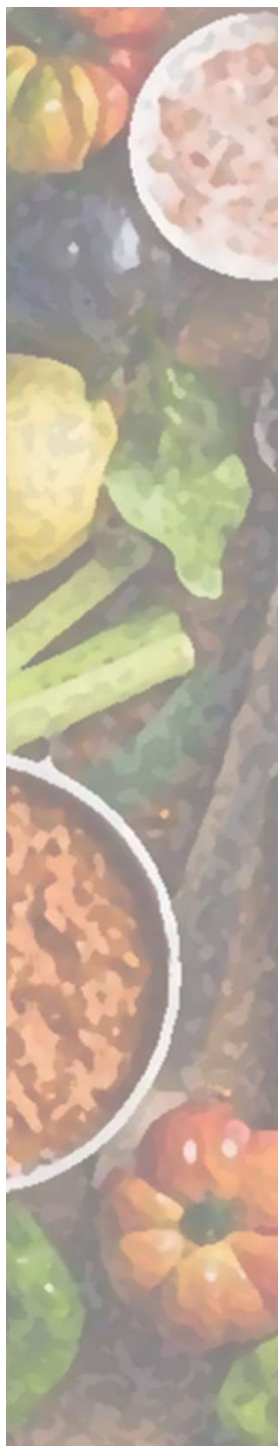
Va bene consumare le bevande zuccherate ai pasti?

NO!

Non esiste alcun beneficio valido per preferire le bevande zuccherate o gli energy drinks all'acqua: questi prodotti apportano **calorie vuote** (calorie senza nutrienti), non dissetano, alterano la glicemia e stimolano l'organismo a volere ancora più zucchero (lo zucchero richiama zucchero).



È giusto concludere il pasto con
il dolce?



È giusto concludere il pasto con il dolce?

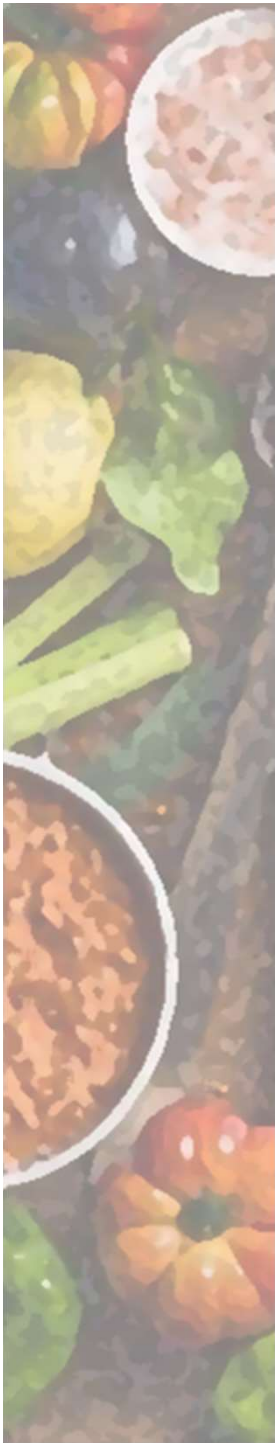


NO! Ma allora perché ne ho voglia???

La voglia di dolce dopo i pasti può essere causata da un pasto poco equilibrato, da una alimentazione scorretta e anche dallo stress.

Se capita di avere sempre voglia del dolce dopo il pasto, dovremmo chiederci se mangiamo in modo completo, perché servono tutti i nutrienti per l'assorbimento dei singoli nutrienti, se ciò non avviene, la glicemia dopo aver mangiato può calare improvvisamente, portando con sé la sensazione di fame.

Quindi la prima cosa da fare è imparare a fare dei pasti completi e correttamente bilanciati in termini di macronutrienti.



A vertical collage of autumn-themed food items. At the top, there's a small pumpkin and a bowl of pinkish food. Below that, a large yellow squash and green leafy vegetables. In the middle, a bowl of brown, chunky food. At the bottom, a large orange pumpkin and green leafy vegetables.



I ghiaccioli contengono solo acqua?



ASSOLUTAMENTE NO!
In un ghiacciolo
c'è l'equivalente
di 5 zollette di
zucchero!



GHIACCIOLI CASALINGHI

200 gr di fragole

5 prugne (o altra frutta)

100 gr acqua

Frullare

Mettere negli stampini da ghiaccioli

Mettere in congelatore circa 2 ore

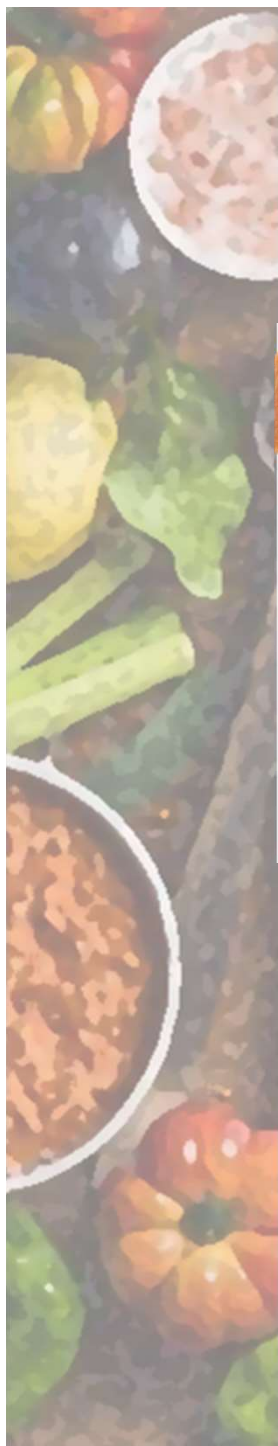
VERSIONE STAZIOSA

+ yogurt magro

+ creme di nocciole/arachidi

+ Limone e zenzero

Frutta secca e frutta disidratata
si equivalgono?



Frutta secca e disidratata si equivalgono?

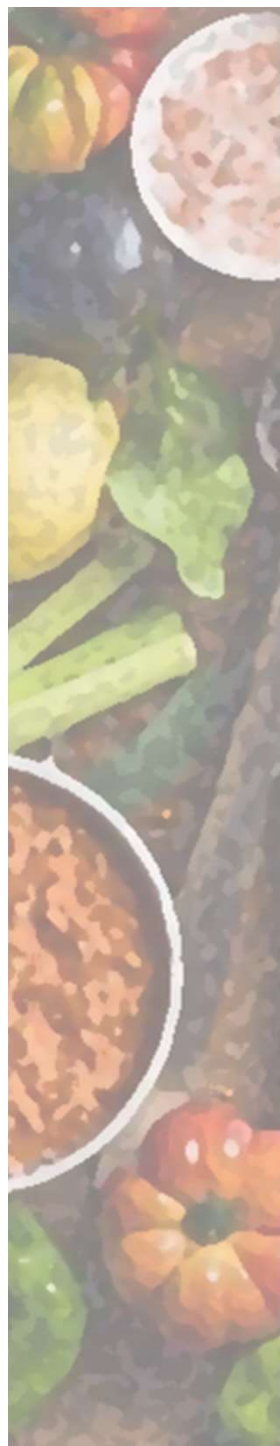
	Mandorle 100g	Albicocche disidratate 100g
Proteine	21g	3g
Carboidrati	9g	51g
Grassi	50g	0.5g
Fibre	12g	7,5g
Acqua	4,7g	3g
Kcal	590	240
	Ferro, calcio, fosforo	Potassio



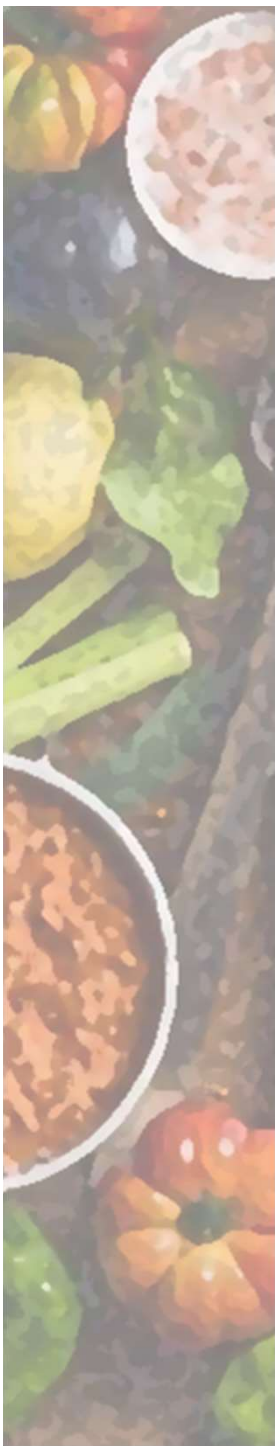
OTTIME COME SPUNTINO
PRIMA DELLO SPORT



OTTIME COME SPUNTINO DURANTE
ATTIVITA' SEDENTARIE



L'ananas brucia i grassi?

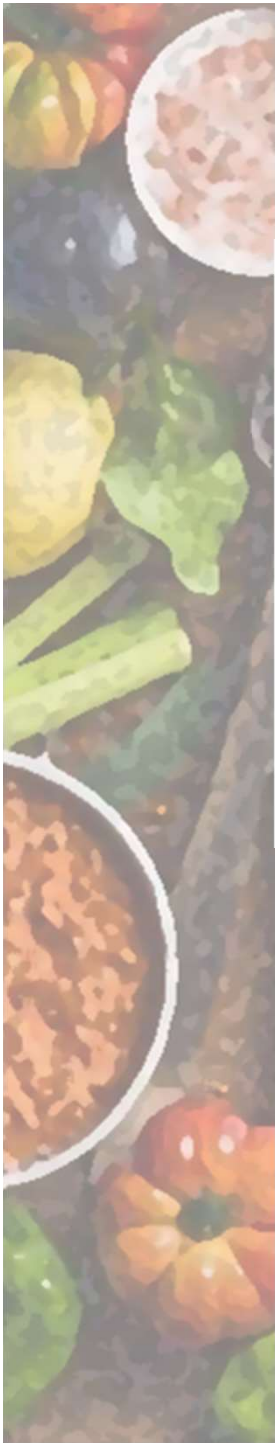


L'ananas brucia i grassi?

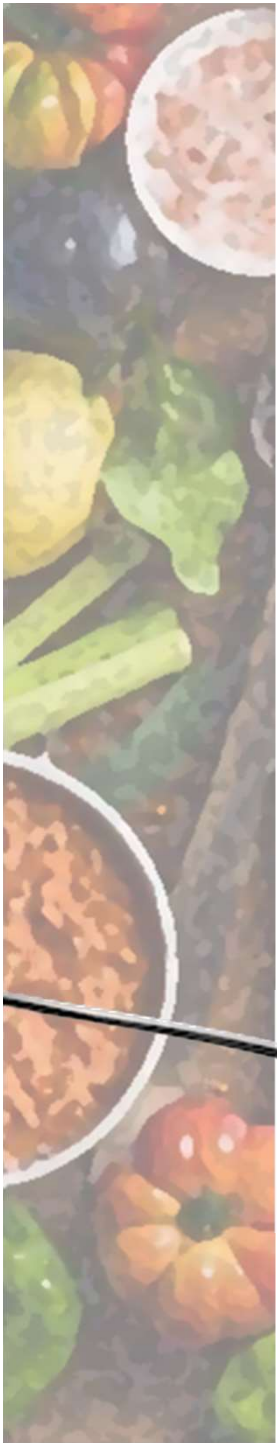


**L'ananas brucia i grassi
solo se attraversi
l'Atlantico a nuoto
e vai a raccoglierlo
in Costa Rica**

- Non esiste un alimento che brucia i grassi!
- Poche kcal, molti sali minerali e vitamine.
- La Bromelina, utilizzata per la cellulite e il gonfiore delle gambe, è contenuta nel GAMBO dell'ananas.

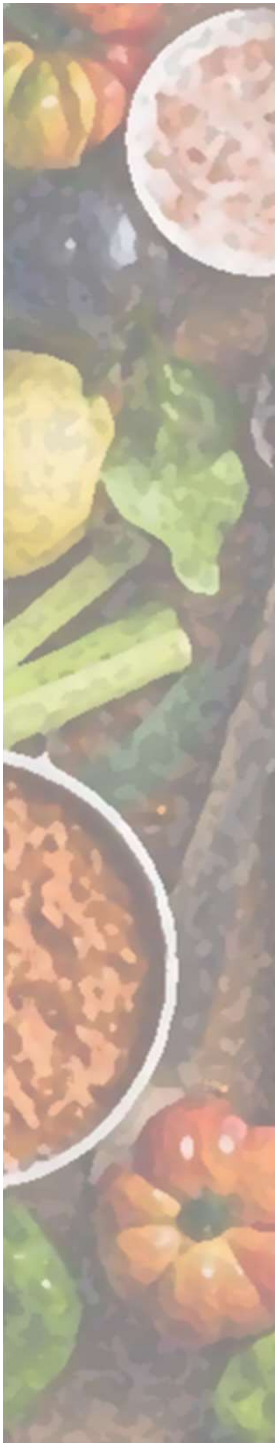
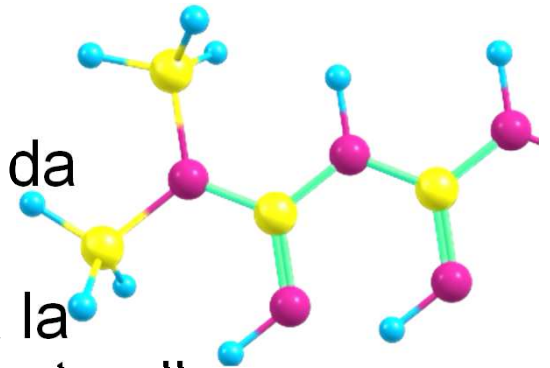


Lo zucchero di canna è meglio
di quello bianco?

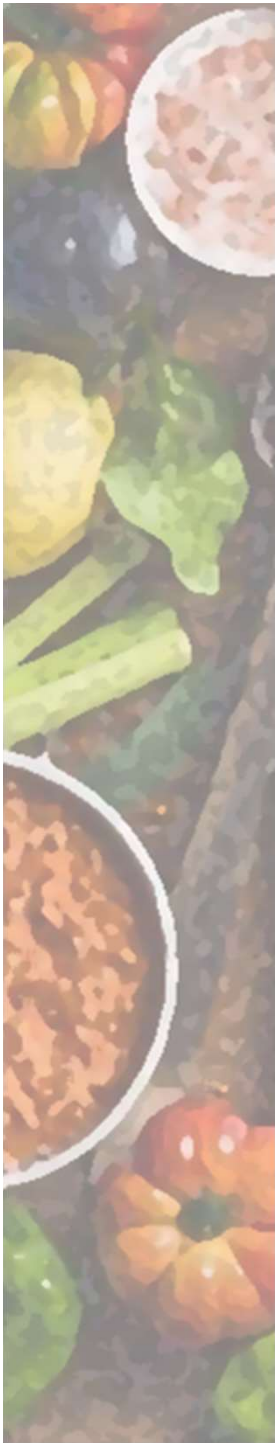


Lo zucchero di canna è meglio di quello bianco?

- Stessa molecola
- Provenienza diversa: bianco dalla barbabietola, di canna dalla canna da zucchero
- Diversa raffinazione: viene lasciata la melassa che dà il colore e il retrogusto allo zucchero di canna, ricco di potassio ma non in quantità rilevanti da incidere sulla dieta.
- Esiste un'alternativa salutare?
Integrale: indice glicemico più basso e più vitamine e sali minerali, comunque raffinato ma con meno processi.



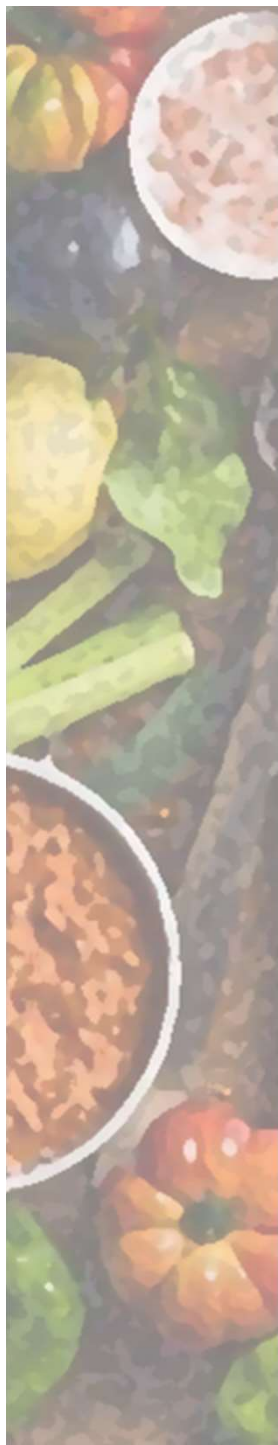
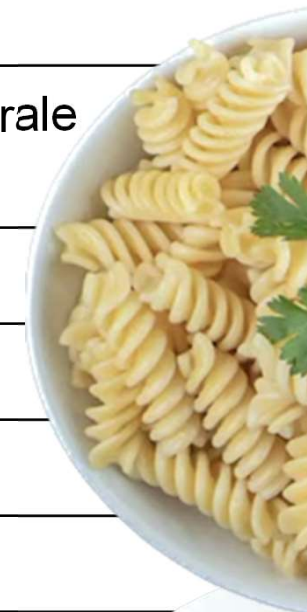
Pasta integrale sì oppure no?



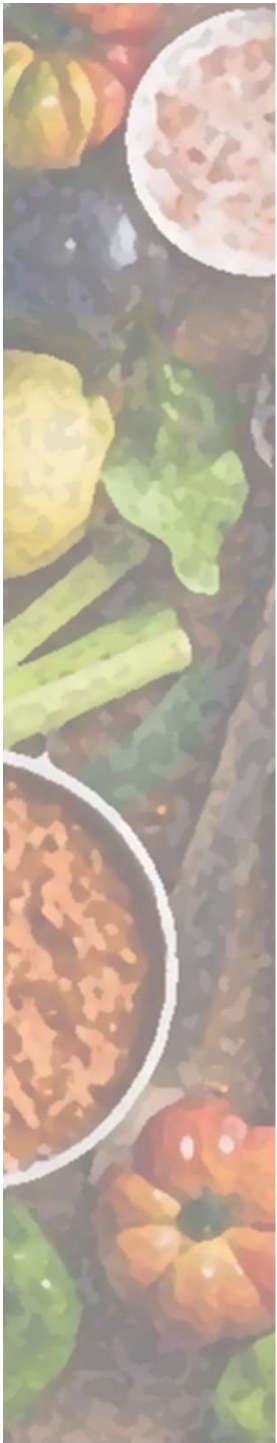
Pasta integrale sì oppure no?

	Pasta Bianca	Pasta Integrale
Kcal	350	340
Proteine	7g	14g
Grassi	2g	2g
Carboidrati	79g	75g
Fibre	2g	8g

- Indice glicemico più basso, ovvero meno zuccheri nel sangue.
- Ricca di fibre, dunque sazia di più e dà benefici all'intestino.
- Ricca di antiossidanti e vitamine.

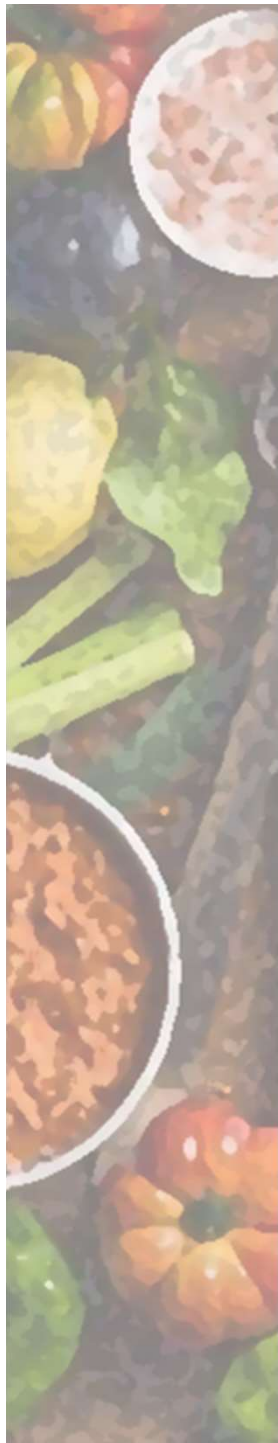


Gli spinaci sono l'alimento con
più ferro?

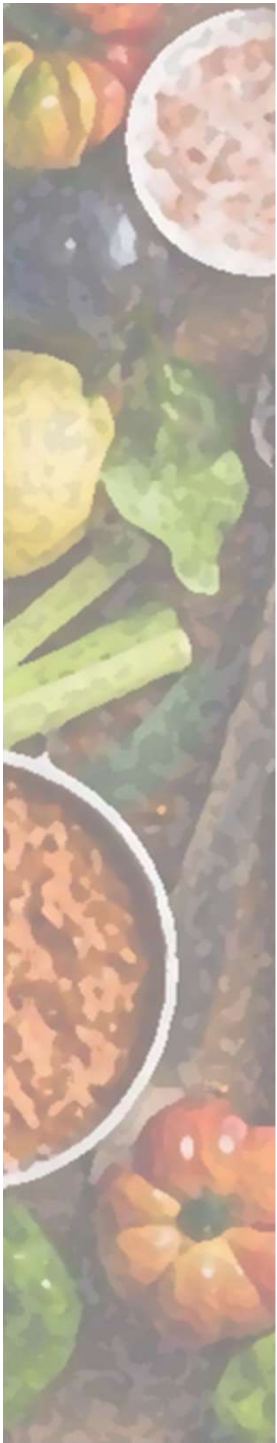


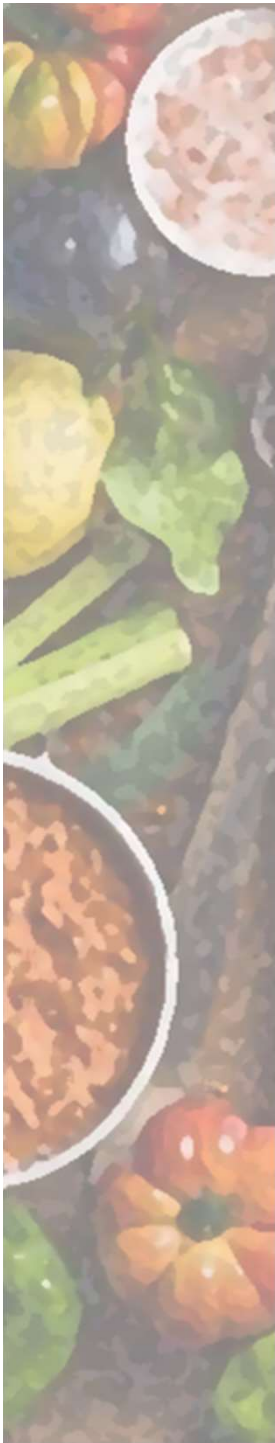
Gli spinaci sono l'alimento con più ferro?

	Ferro/100g
SPINACI	2,7 mg
Fagioli	9 mg
Pistacchi	7,6 mg
Anacardi	6 mg
Rucola	5,2 mg
Fiocchi d'avena	5,2 mg
Carne di manzo	2,7 mg



La carne rossa è l'alimento più
proteico?



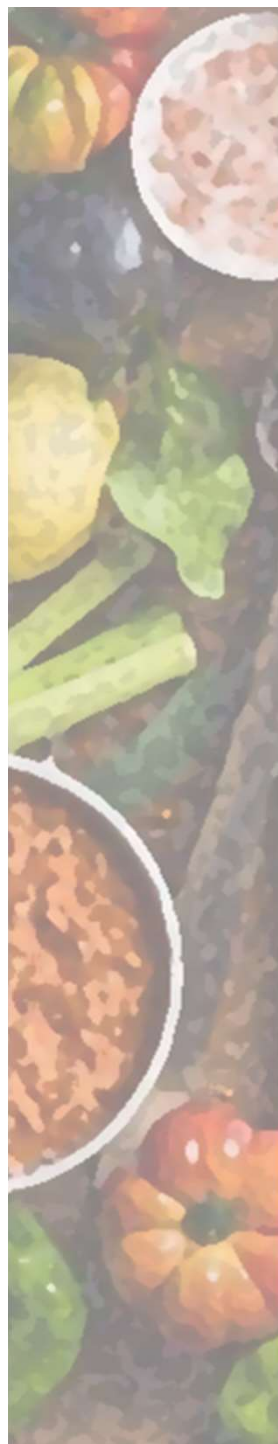


La carne rossa é l'alimento più proteico?

	Proteine/100g
Carne di manzo	26g
Carne di pollo	23g
Tonno in scatola	25g
Ceci	20,9g
Fagioli	23,6g
Lenticchie	22,7g
Soia	36,9g

Tra i vari tipi di carne non si ha differenza di quantità di proteine, per cui è preferibile scegliere i tagli più magri.

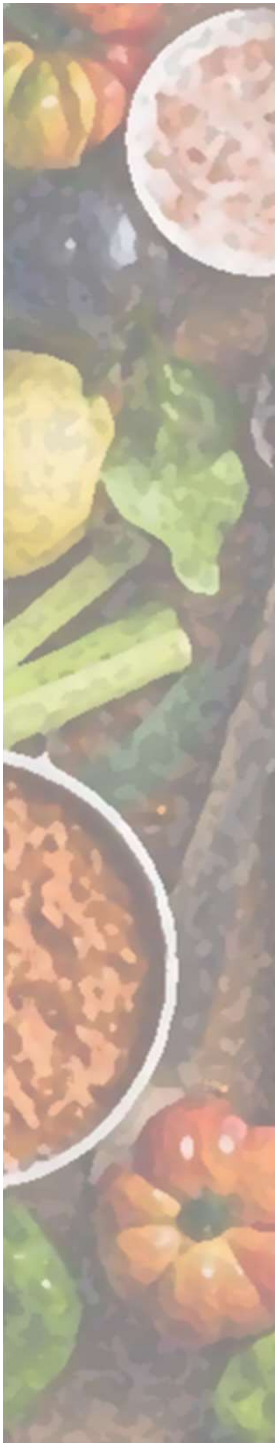
Gli integratori multivitaminici
possono sostituire frutta e
verdura?



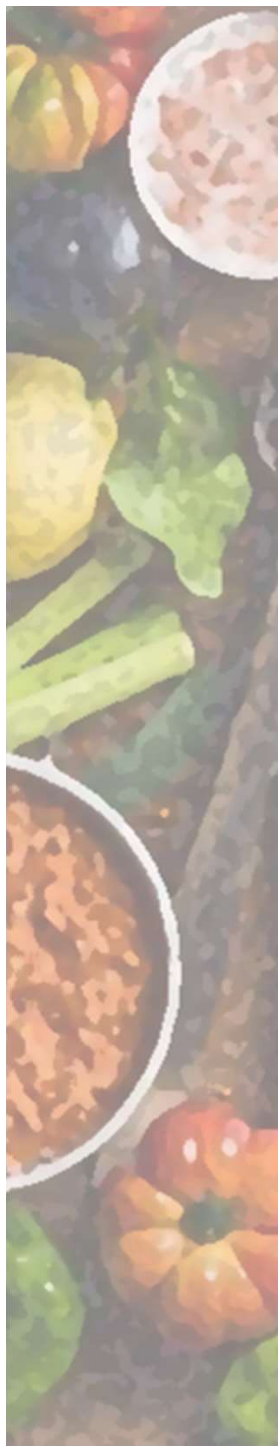
Gli integratori multivitaminici possono sostituire frutta e verdura?

ASSOLUTAMENTE NO!

- Non si conosce la perfetta quantità delle vitamine all'interno.
- 5 porzioni di frutta e verdura di colori differenti al giorno garantiscono il corretto apporto delle vitamine necessarie.



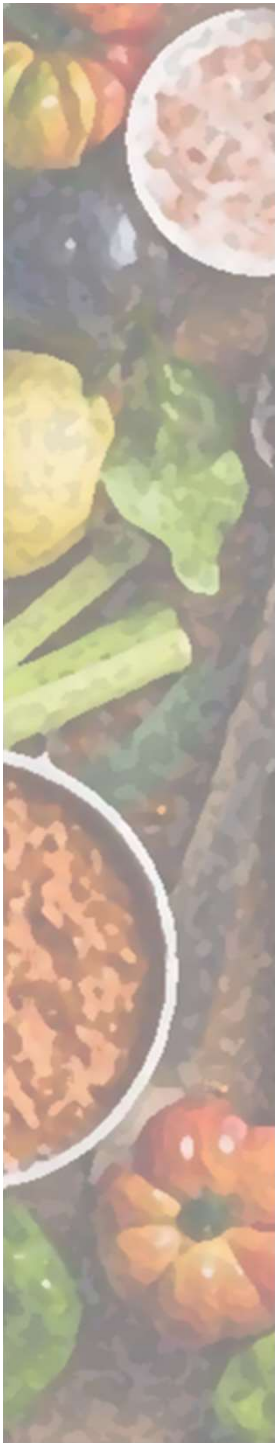
Il sale è tutto uguale?



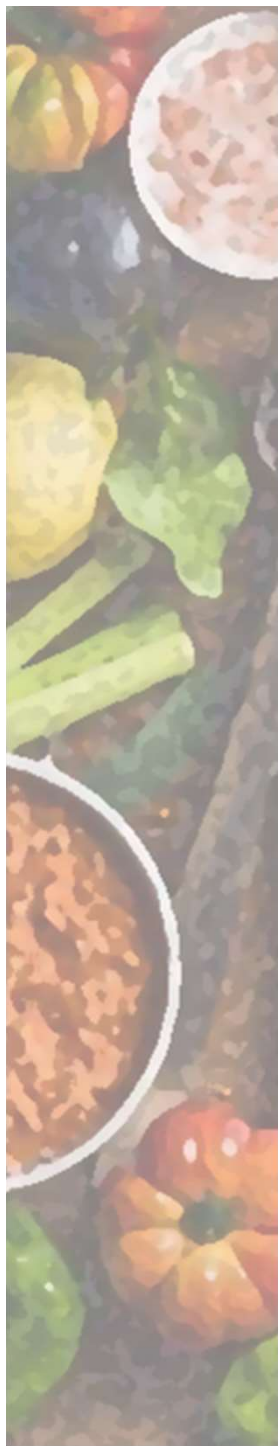
Il sale è tutto uguale?

Sale marino raffinato
Sale iposodico
Sale iodato
Sale Rosa dell'Himalaya (meno sodio, privo di additivi e non raffinato) -> il migliore
Sale marino integrale (il migliore dopo quello dell'Himalaya)

Il sale aggiunto al cibo è solo il 30% di quello che assumiamo durante il giorno (nascosto nella maggior parte degli alimenti)



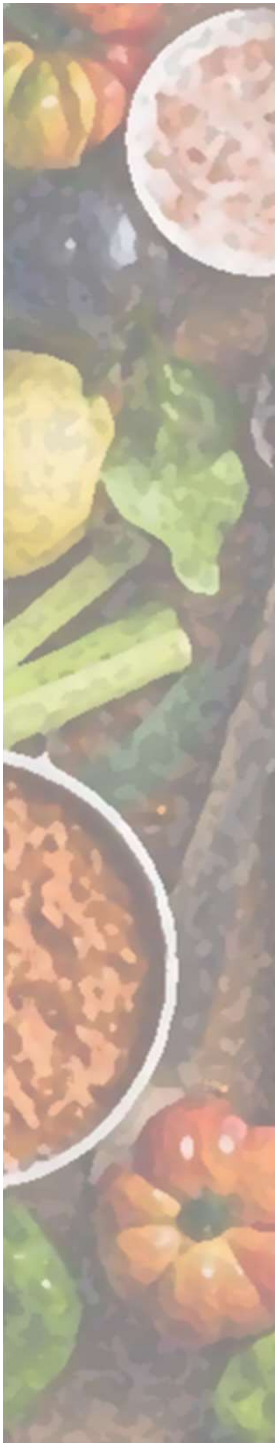
L'acqua del rubinetto fa venire i calcoli?



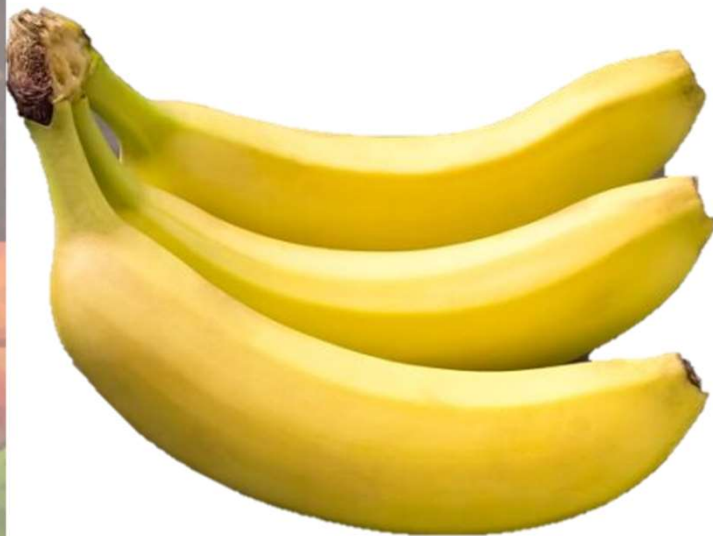
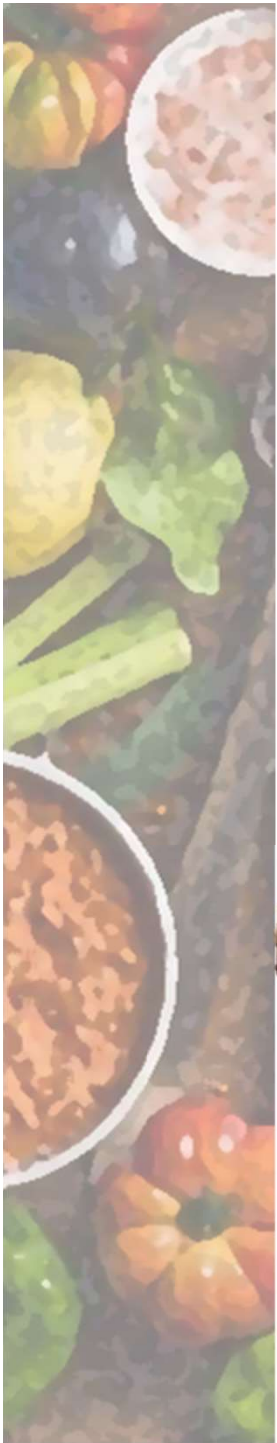
L'acqua del rubinetto fa venire i calcoli?

NO!

- I calcoli renali sono costituiti da ossalato di calcio, mentre il calcare da carbonato di calcio
- La durezza dell'acqua viene costantemente monitorata
- Vengono fatti controlli quotidiani negli acquedotti, invece le etichette dell'acqua in bottiglia sono aggiornate ogni 5 anni
- Non è così sicura l'acqua conservata in plastica
- Anche per i neonati è preferibile utilizzare l'acqua del rubinetto

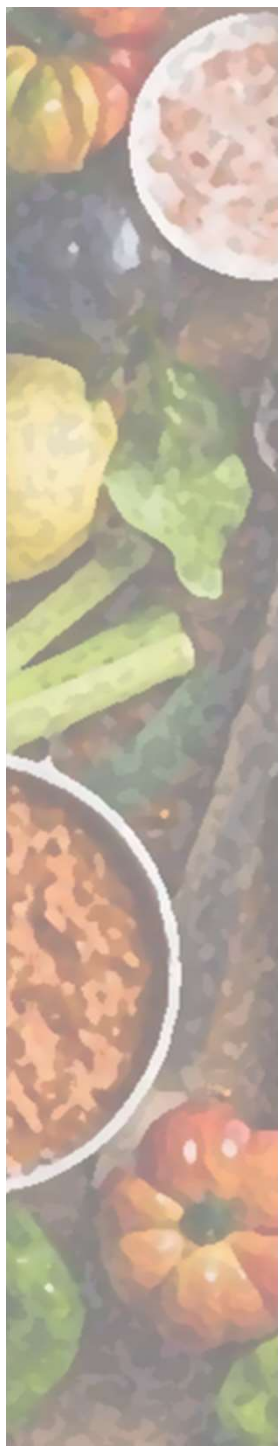


La banana è l'alimento con più
potassio?

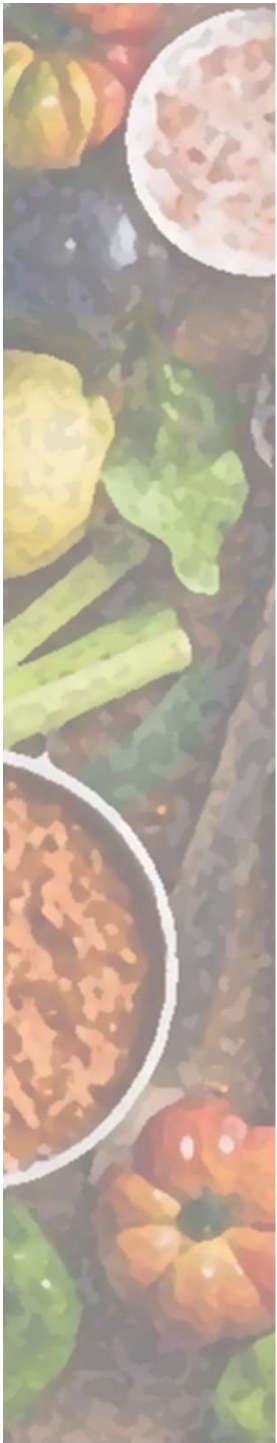


La banana è l'alimento con più potassio?

	Potassio/100g
Banana	350mg
Albicocche disidratate	1260mg
Mandorle	780mg
Spinaci crudi	530mg
Cavoletti di Bruxelles	450mg

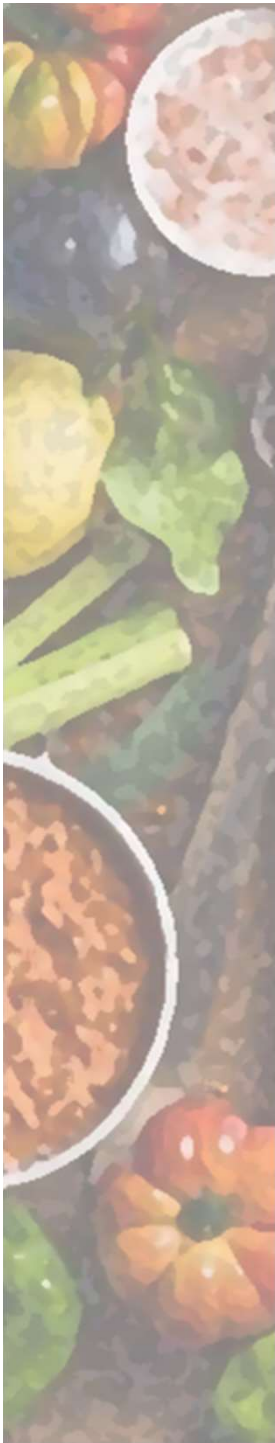


Il pesce è ricco di mercurio?

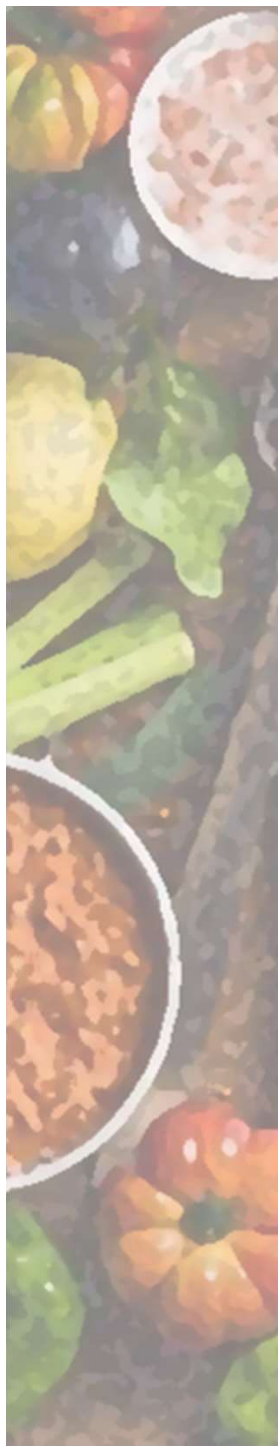


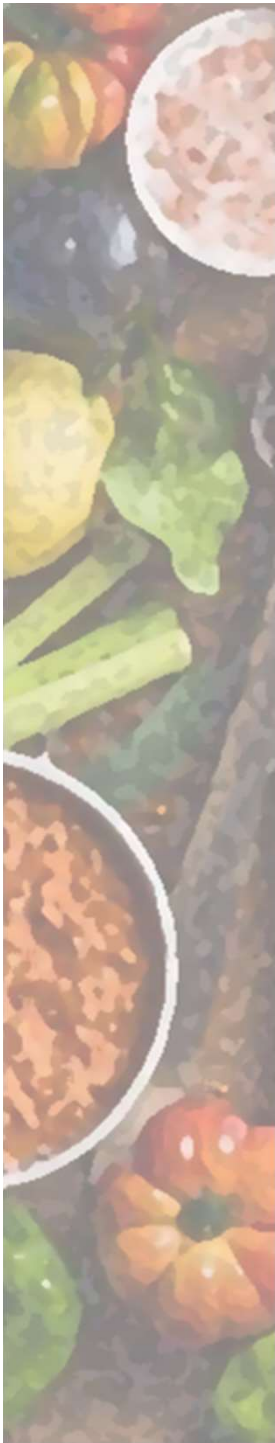
Il pesce è ricco di mercurio?

- Soprattutto nei grandi predatori (pesce spada, tonno, verdesca..) che assumono maggiori quantità di plancton e nei pesci “anziani”
- Limitare il consumo di questi pesci a una volta ogni 15 giorni
- Prediligere i pesci di piccola taglia
- No nei pesci da allevamento
- Per il tonno in scatola sono usati pesci più giovani con meno accumulo di mercurio



Biologico vuol dire salutare?



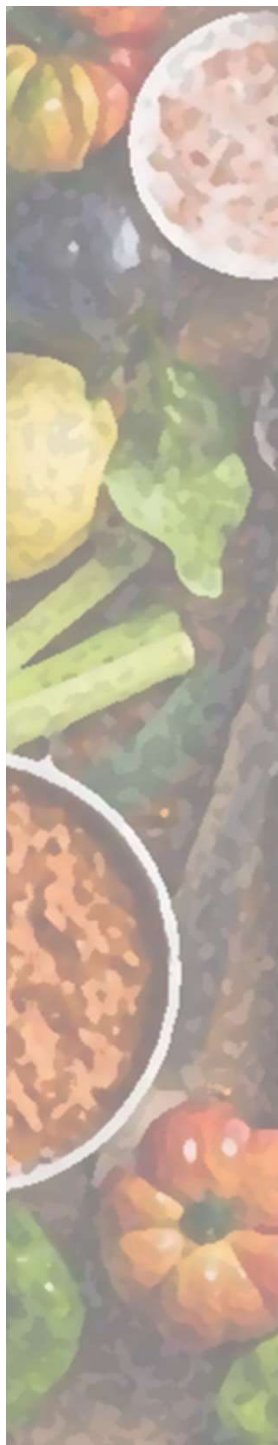


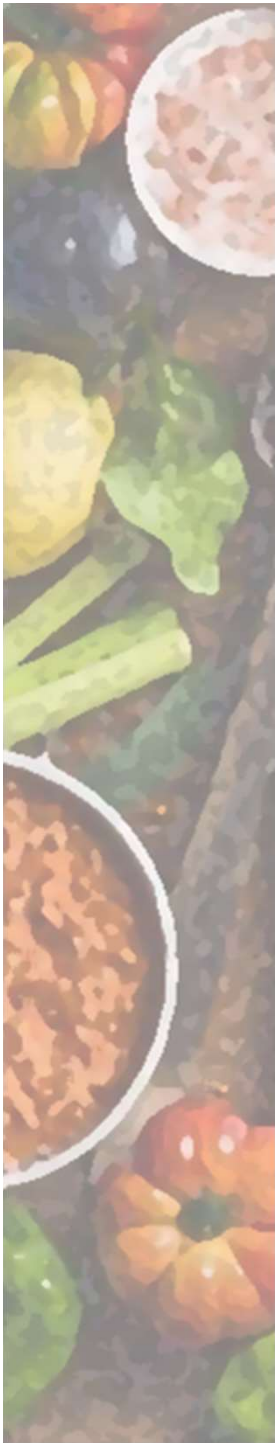
Biologico vuol dire salutare?

- Biologico significa potenzialmente meno esposto a sostanze nocive
- Le patatine fritte BIO restano sempre patatine fritte
- I biscotti BIO restano sempre biscotti
- Carne BIO non significa che l'animale pascola ma che è nutrito con mangime biologico



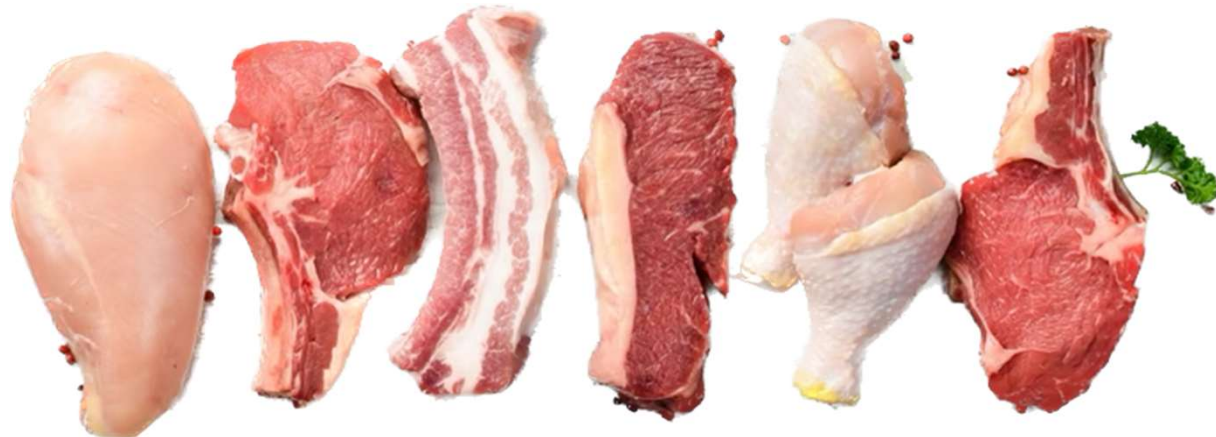
La carne fa venire il cancro?





La carne fa venire il cancro?

- Grandi quantità di carne rossa (sopra i 500g a settimana) possono aumentare il rischio di tumore al colon-retto.
- Principalmente si parla di carni raffinate, cioè salumi e insaccati (contengono sale, conservanti...)
- E' indicato consumare massimo 2 porzioni alla settimana di carne rossa

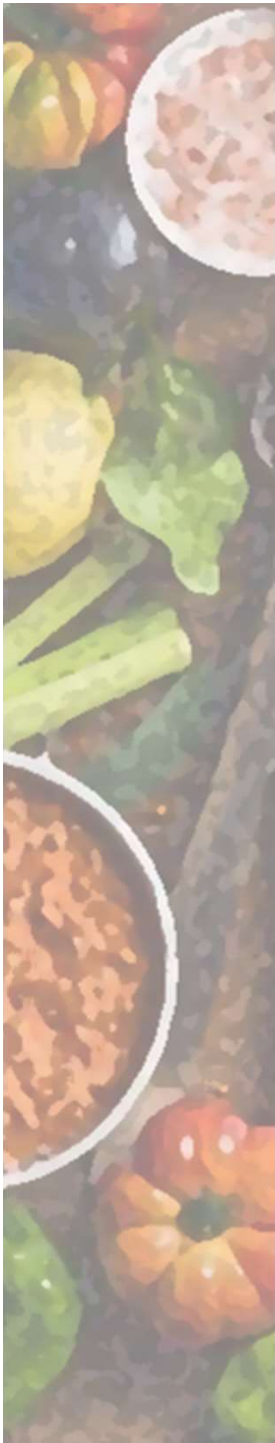


A vertical collage of autumn-themed food items. At the top, there's a small bowl of pinkish-red food, possibly a salad or dessert. Below it, a large yellow squash and several green zucchini are visible. In the center, a bowl of brown, chunky food, likely a soup or stew, is shown. At the bottom, a whole orange pumpkin and some green leafy vegetables are featured. The background is a dark, textured surface.

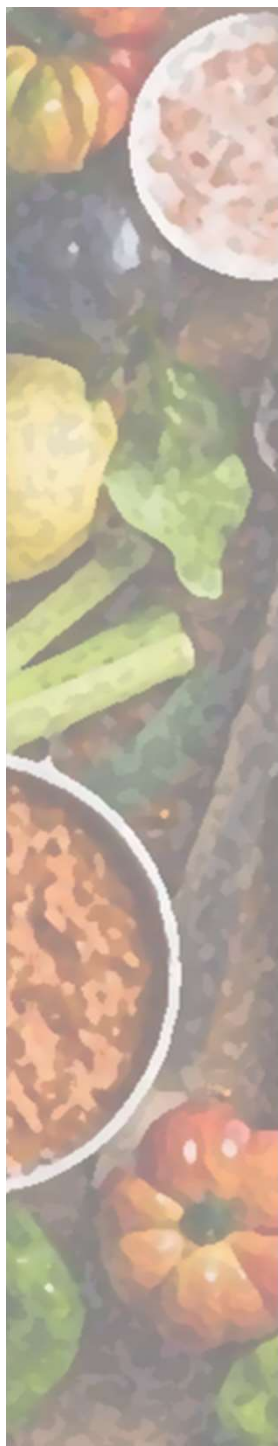


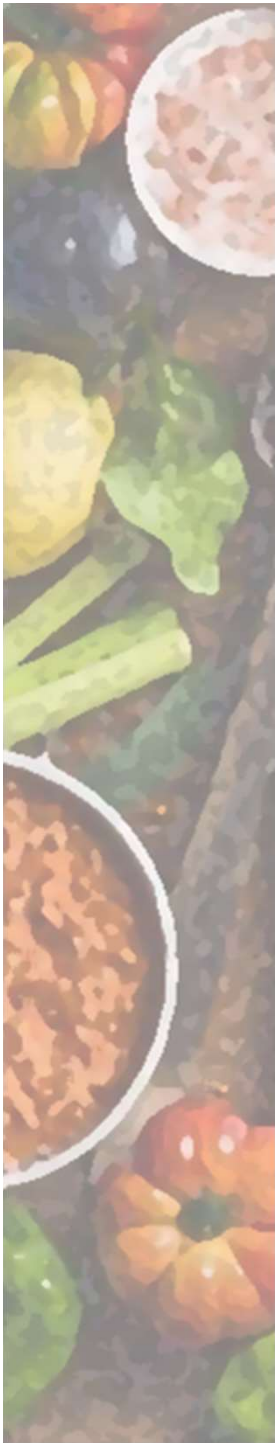
Mangiare piatti pronti confezionati va bene?

- Attenzione alla scelta dei prodotti confezionati.
- Contengono grandi quantità di sale e di glutammato.
- Per mantenere una lunga conservazione sono ricchi di conservanti.



Mangiare i carboidrati a cena fa ingrassare?



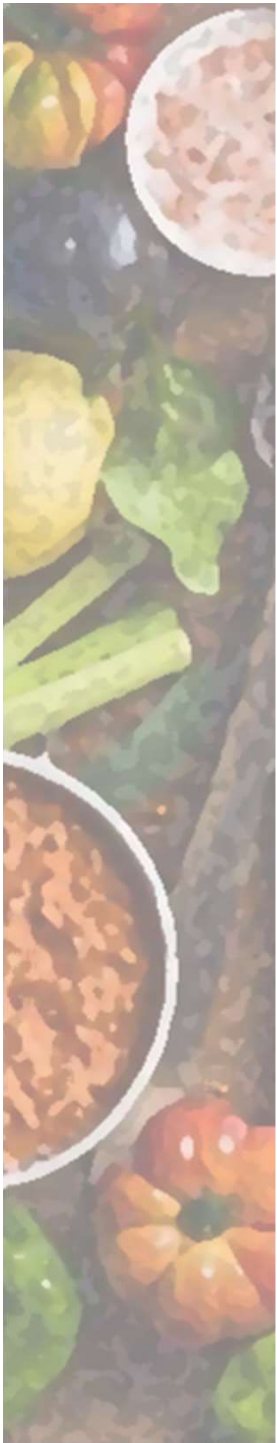


Mangiare i carboidrati a cena fa ingrassare?

- È una convinzione sbagliata!
- È importante consumare carboidrati a tutti i pasti in porzioni adeguate al proprio fisico, età e livello di attività fisica, evitando condimenti elaborati.
- La convinzione che i carboidrati consumati prima di dormire vengano trasformati in grasso è errata.
- I carboidrati possono favorire il sonno stimolando la produzione di serotonina.

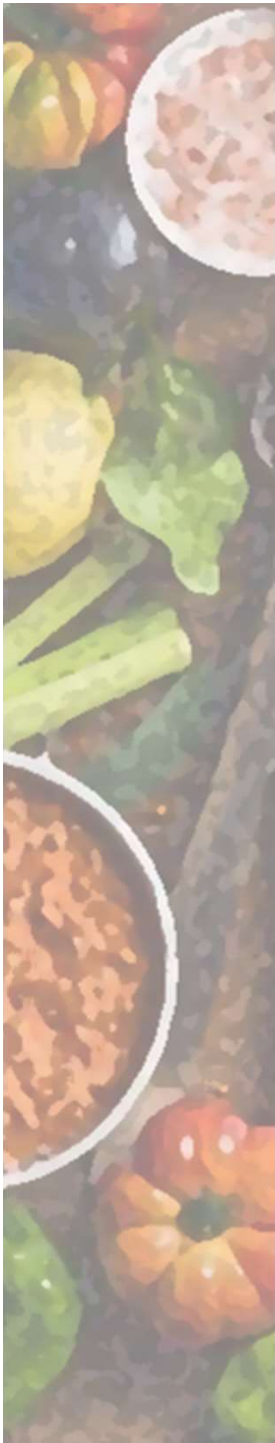


Il glutine gonfia l'addome?

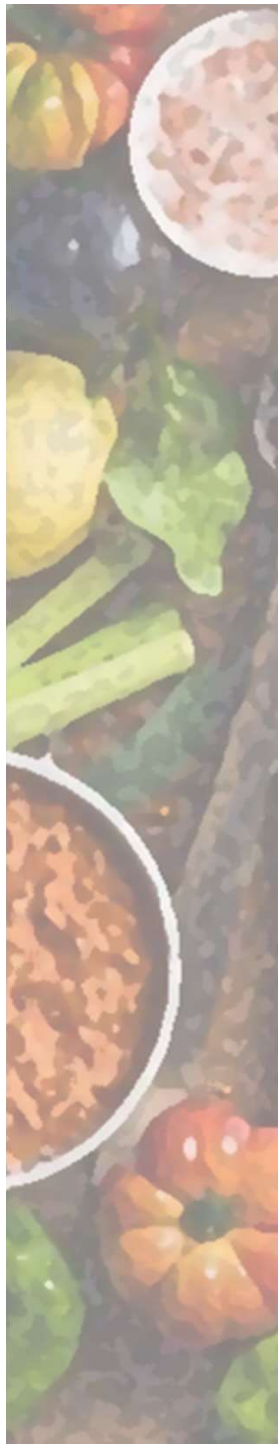


Il glutine gonfia l'addome?

- Adottare un regime dietetico privo di glutine senza una vera e propria diagnosi di celiachia è sbagliato.
- I cibi privi di glutine sono molto più ricchi di grassi.
- Una volta rimosso il glutine dalla dieta è molto difficile reintrodurlo.
- Spesso il gonfiore è dovuto all'alimentazione sregolata, al non mangiare lentamente, a forme di colite e all'eccessiva assunzione di verdure cotte.



Il gelato può sostituire un pasto?



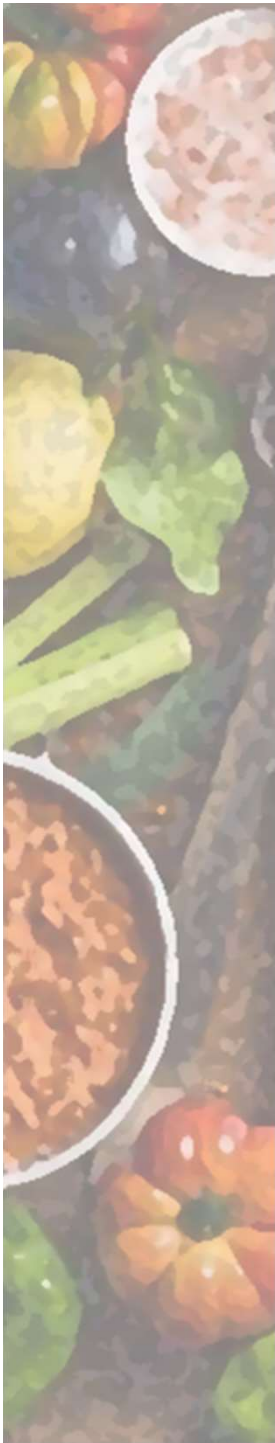
Il gelato può sostituire un pasto?

NON E' UN PASTO EQUILIBRATO

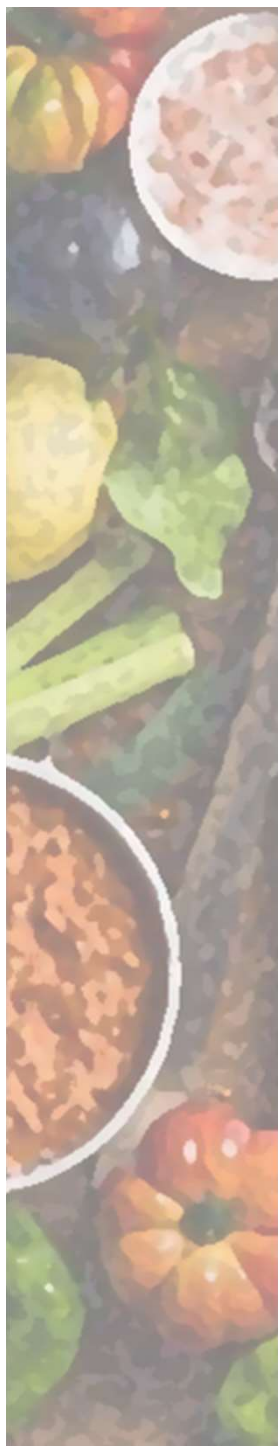


Un gelato crema e frutta due gusti ha circa 300 kcal

Può andare bene come merenda se preso alla frutta (200 kcal)



Come dovrebbe essere un
pasto bilanciato?



Come dovrebbe essere un
pasto bilanciato?



CARBOIDRATI
+
PROTEINE
+
FIBRE

IL PIATTO DEL MANGIAR SANO

Usa oli sani (come l'olio di oliva e olio canola) per cucinare e per condire. Limita il burro. Evita i grassi trans.



Più ortaggi e più varietà e meglio è! Patate e patatine fritte non contano come ortaggi.

Mangia molta frutta, di tutti i colori.



MUOVITI!

© Harvard University



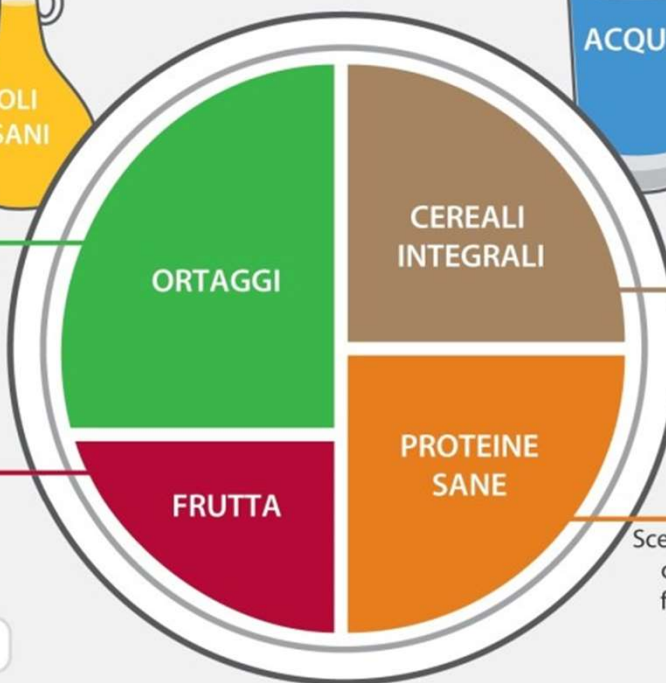
Harvard T.H. Chan School of Public Health
The Nutrition Source
www.hsph.harvard.edu/nutritionsource



Bevi acqua, tè o caffè (con poco o niente zucchero). Limita il latte e i latticini (1-2 porzioni al giorno) e i succhi di frutta (1 bicchiere piccolo al giorno). Evita le bevande zuccherate.

Mangia diverse varietà di cereali integrali (come pane integrale, pasta integrale e riso integrale). Limita i cereali raffinati (come riso bianco e pane bianco).

Scegli pesce, pollame, legumi e semi oleaginosi; limita la carne rossa e i formaggi; evita pancetta, salumi e altre carni conservate.



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

