



L'uomo è ciò che mangia



Nuove piccole abitudini
per migliorare la nostra qualità di vita

Dott.ssa Ilenia Orso
Dott.ssa Eleonora Tron



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...

Negli incontri precedenti...

Quali sono i macronutrienti?

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





Negli incontri precedenti...

Attenzione a cosa mettiamo nel carrello della spesa!

Valutiamo le qualità nutrizionali e la qualità del prodotto nell'insieme considerando:

- Ingredienti
- Additivi (in particolare i conservanti)
- Contaminanti (non si “vedono” ma possiamo conoscerli)

Conserviamo in maniera adeguata gli alimenti
Cuciniamo con metodi salutarì



Ci eravamo lasciati così:

Quando parleremo di cosa mettere nel piatto, vedremo anche come scegliere gli ingredienti più comuni nelle nostre cucine...

- Uova
- Farina
- Olio
- Latte
- Yogurt
- Spezie

....verifichiamo le nostre scelte con l'app Yuka!

Le uova

Le uova sono alimenti completi ad alto valore biologico e nutrizionale.

Contengono gli 8 aminoacidi essenziali, grassi per la maggior parte monoinsaturi e polinsaturi, vitamine (soprattutto vitamina A, gruppo B tra cui la B12, PP, vitamina E, vitamina D), sali minerali (calcio, ferro eme, potassio, magnesio, fosforo, selenio, zinco).

Da preferire uova bio codice 0



Le uova

Decifrare i codici stampati sulle **uova**:

0	Metodo di allevamento: 0 - allevamento biologico 1 - allevamento all'aperto 2 - allevamento a terra 3 - allevamento in gabbia
IT	Stato in cui è prodotto
063	Codice del comune in cui è prodotto l'uovo
NA	Sigla della provincia in cui è prodotto l'uovo
001	Codice ASL dell' azienda di produzione



DATE DI SCADENZA E
DEPOSIZIONE

La farina

- **Tipo 00:** molto raffinata, povera di fibre, ottima per dolci, pasta fresca e lievitati leggeri;
- **Tipo 0:** leggermente meno raffinata, buona per pane e pizza;
- **Tipo 1 e 2:** più ricche di fibre, adatte per pane rustico o impasti più “robusti”;
- **Integrale:** contiene tutte le parti del chicco, ricca di fibre, gusto intenso, ma più difficile da lavorare.



La farina



Percentuale proteica (glutine):

- **<10%** per biscotti e dolci friabili;
- **11–12%** per pizza, pane, focacce;
- **>13%** per grandi lievitati (panettoni, pandori) e pizza napoletana ad alta idratazione.

Altre caratteristiche:

- Una **buona farina** ha un solo ingrediente: *farina di grano tenero* (o altro cereale);
- Evitare farine con additivi o miglioratori (tipo E300 o enzimi).

Una **farina tipo 0 con circa 11% di proteine** è un buon compromesso per pane e pizza fatti in casa.

L'olio

Ricco di Vitamina E

Si possono avere carenze se l'olio è raffinato o non utilizzato correttamente.

Evitare oli raffinati cioè trattati ad alta temperatura, perché perdono il loro quantitativo di grassi polinsaturi salutari e il contenuto di vitamina E oltre a produrre dei grassi trans dannosi per la salute.



L'olio

Vengono raccomandati due cucchiaini di Olio EVO a crudo che garantiscono l'assunzione di:

- 17.5gr acido oleico (grasso monoinsaturo OMEGA9);
- 4.5mg Vit E;
- 10mg Polifenoli.



L'olio

L'olio riduce l'indice glicemico del pasto, infatti previene lo sviluppo del diabete mellito di tipo 2: riduce il picco glicemico dopo il pasto inibendo l'insorgenza di resistenza periferica all'insulina (cosa che non capita se al posto di Evo si utilizza un grasso animale, come ad esempio il burro).

Aiuta la digestione perchè è in grado di ridurre le secrezioni di acidi gastrici e, grazie alla sua composizione equilibrata di grassi, ha un elevato potere disintossicante per il fegato.





L'olio

Inoltre previene il tumore alla mammella, in quanto riduce l'espressione di un fattore di crescita tumorale (HER2), e gli altri tumori in generale, in quanto promuove l'espressione di microRNA ad azione anti-infiammatoria e anti-tumorale

Protegge le nostre arterie e riduce l'insorgenza di malattie cardiovascolari grazie alla presenza del grasso monoinsaturo, l'acido oleico, che riduce il colesterolo evitando la formazione delle placche aterosclerotiche.

L'olio

Deve essere ottenuto tramite estrazione con soli procedimenti meccanici a freddo (ossia a temperature controllate inferiori, per legge, a 28 gradi).

L'acidità non deve mai superare lo 0.8% che è un ottimo parametro che garantisce la qualità e la presenza di tutte le sostanze nutraceutiche presenti nell'olio.

Deve superare il "Panel Test", un'analisi organolettica (regolata attraverso rigide norme europee) per valutarne il corretto sapore, colore e odore.



L'olio

Bisogna controllare l'etichetta perché da marzo 2009 è obbligatorio indicare la provenienza delle olive.

Olio di oliva italiano può essere prodotto, cioè imbottigliato, in Italia ma le olive essere di provenienza di altri paesi.

Un olio può essere definito biologico se è stato prodotto con almeno il 95% (in peso) di olive ottenute da agricoltura biologica (regolamento CE n. 834/2007, che tra le altre cose vieta l'utilizzo di OGM o radiazioni ionizzanti).



L'olio

Per mantenere le sue proprietà deve essere conservato in modo corretto.

Bisogna custodirlo in piccoli contenitori ben chiusi (perché altrimenti si ossida), sempre puliti e di vetro scuro o di porcellana, eventualmente anche di acciaio inox.

Mai conservarlo in plastica.

Tenerlo in luoghi freschi con una temperatura tra i 14-18 gradi.



Frittura salutare

- Utilizzare olio con elevato punto di fumo come: olio evo, olio di arachide
- Non riutilizzare l'olio
- Immergere il cibo da friggere nell'olio
- La friggitrice ad aria sfrutta il calore dell'aria per garantire una frittura con cottura più veloce e riduzione di utilizzo dell'olio: consente così meno calorie, ma la cottura ad alte temperature induce comunque la formazione di sostanze potenzialmente tossiche.



Punto di fumo



Olio per friggere

1,80
euro



Olio di oliva extravergine

4,70
euro



Olio di arachidi

2,20
euro



Olio di mais

2,00
euro



Olio di girasole

1,70
euro



Punto di fumo



Burro chiarificato

20
euro



Burro non chiarificato

9,65
euro



Olio di palma bi-frazione

0,40-1,50
euro



Olio di palmisto

0,30
euro



Olio di cocco

0,80
euro



Il latte



Latte vaccino

Il latte vaccino è una fonte naturale di calcio, vitamina B12, proteine.

E' economico e facilmente reperibile.

Ha però un impatto ambientale relativamente alto (emissioni, consumo d'acqua).

Contiene lattosio (può causare problemi digestivi a chi è intollerante).

Ne esistono diverse varianti:

- **Intero**, più cremoso e calorico;
- **Parzialmente scremato**, buon compromesso tra gusto e leggerezza;
- **Scremato**, meno grassi, ma anche meno sapore;
- **Alta digeribilità / senza lattosio**, adatto a intolleranti al lattosio.

Il latte

Latte di capra o pecora

E' più digeribile per alcuni rispetto al latte vaccino.
Ha però un gusto particolare.
E' più costoso.



Il latte

Il latte vegetale

E' senza lattosio e quindi adatto a vegani e intolleranti.

Presenta un impatto ambientale inferiore rispetto al latte animale.

Bisogna fare attenzione perchè alcuni sono poveri di proteine (es. riso, mandorla) e spesso zuccherati (leggere sempre l'etichetta).





Il latte

TIPOLOGIE LATTE VEGETALE

- **Soia:** ricco di proteine, gusto neutro, tra i più nutrienti.
- **Mandorla:** leggero, gusto dolce, ma poco proteico.
- **Avena:** dolce e cremoso, buono nel caffè, mediamente nutriente.
- **Riso:** molto dolce, povero di nutrienti.
- **Cocco:** sapore intenso, pochi zuccheri e calorie.

COSA GUARDARE IN ETICHETTA

- Zuccheri aggiunti
- Tipo di calcio aggiunto (se fortificato)
- Presenza di vitamine D e B12
- Percentuale di ingrediente base (es. 14% avena = buono, 2% = diluito)
- Additivi (gomma di guar, carragenina...)

Il latte

Il latte di soia

E' ricco di proteine (contiene circa 3-4 g di proteine per 100 ml, simile al latte vaccino).

E' privo di lattosio.

Ha un basso contenuto di grassi saturi e aiuta quindi a mantenere il colesterolo sotto controllo.

Può essere fortificato con aggiunta di calcio, vitamina D, e vitamina B12.

Contiene gli Isoflavoni (fitoestrogeni), composti naturali che possono avere effetti benefici sul sistema cardiovascolare e sul benessere ormonale (specialmente in menopausa).



Il latte

La soia è uno degli allergeni alimentari più comuni.

Anche se gli isoflavoni hanno effetti generalmente lievi, alcune persone con condizioni ormonali (come chi ha avuto tumori estrogeno-sensibili) dovrebbero limitare i latti vegetali.

Ne esistono molte versioni zuccherate o aromatizzate
Alcuni latti di soia contengono zuccheri aggiunti o additivi.
Meglio scegliere versioni
e biologiche se possibile.



Lo yogurt

Sarebbe meglio preferire:

- **Yogurt bianco intero o parzialmente scremato**, senza zuccheri aggiunti o con fermenti lattici vivi (*Lactobacillus*, *Streptococcus*) perchè hanno una buona fonte di proteine e calcio e sono ricchi di fermenti utili per l'intestino;
- **Yogurt greco 0% grassi o yogurt magro naturale**, ma senza zuccheri aggiunti;
- **Yogurt delattosato** oppure **yogurt vegetale** (es. soia, cocco, mandorla) se si hanno problemi digestivi o intolleranza al lattosio.





Lo yogurt

Cercare di **evitare**:

- **Yogurt con zuccheri aggiunti** (possono contenere anche 15-20g di zucchero per porzione - quasi come una bibita);
- **Yogurt alla frutta commerciale** (spesso la “frutta” è sotto forma di purea zuccherata o aromi artificiali);
- **Yogurt “magri” ma troppo lavorati** (la rimozione dei grassi viene spesso compensata con zuccheri o addensanti - amido modificato, gomma di guar, ecc.);
- **Yogurt con aromi artificiali e coloranti**;
- **Yogurt “dessert”** (tipo mousse, al cioccolato, ecc.) perchè spesso sono dolci mascherati da yogurt – ricchi di zuccheri, panna, e poco fermentati.



Lo yogurt

Controllare sempre sull'etichetta:

- **Zuccheri:** <6-8g per 100g è ottimo;
- **Proteine:** >5g per 100g se si cerca sazietà;
- **Grassi:** scegliere in base alle proprie esigenze (0% vs intero);
- **Ingredienti:** più corta è la lista, meglio è.

Le spezie

Le spezie non solo aggiungono sapore e colore ai piatti, ma offrono anche numerosi **benefici per la salute** grazie alle loro proprietà nutrizionali e terapeutiche.

E' consigliato utilizzarle al posto del sale.



Le spezie

Spezie con effetti antinfiammatori e antiossidanti

Molte spezie contengono composti bioattivi che aiutano a combattere infiammazioni e radicali liberi.

- **Curcuma:** contiene curcumina, un potente antinfiammatorio naturale.
- **Zenzero:** utile contro dolori articolari, nausea e infiammazioni.



Le spezie

Spezie di supporto alla digestione

Alcune spezie stimolano la produzione di enzimi digestivi e migliorano la funzione intestinale.

- **Finocchio:** aiuta contro gonfiore e gas intestinali.
- **Pepe nero:** stimola la secrezione di acido gastrico.
- **Cumino:** favorisce la digestione e riduce i crampi.



Le spezie

Spezie che aiutano il controllo della glicemia

Alcune spezie aiutano a regolare i livelli di zucchero nel sangue.

- **Cannella:** migliora la sensibilità all'insulina.
- **Fieno greco:** utile per abbassare la glicemia postprandiale.



Le spezie

Spezie di sostegno al sistema immunitario

Grazie a vitamine, oli essenziali e composti antimicrobici.

- **Aglione**: ha proprietà antibatteriche e antivirali.
- **Origano**: ricco di carvacrolo, potente antimicrobico.



Le spezie

Spezie con proprietà cardioprotettive

Molte spezie aiutano a ridurre il colesterolo e la pressione sanguigna.

- **Peperoncino** (capsaicina): può migliorare la circolazione e ridurre il colesterolo LDL.
- **Zenzero**: ha effetti positivi sulla pressione arteriosa.



Le spezie

Spezie che aiutano il controllo del peso

Alcune spezie aumentano il metabolismo o riducono l'appetito.

- **Peperoncino:** stimola la termogenesi.
- **Cannella e zenzero:** possono aiutare a ridurre la fame nervosa.



Le spezie

Spezie che migliorano l'umore e la memoria

Alcuni composti delle spezie influenzano positivamente il cervello.

- **Curcuma:** può migliorare l'umore e ridurre i sintomi depressivi.
- **Salvia e rosmarino:** studi suggeriscono un potenziale effetto benefico sulla memoria.

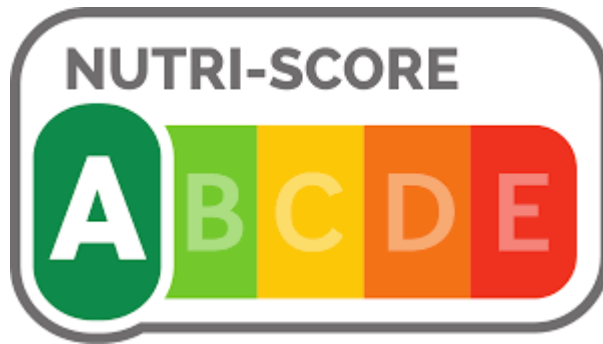


A still life painting featuring a variety of fresh vegetables and food items. In the foreground, there's a bowl of orange soup or stew. To its right, a small bowl contains a pinkish, chunky substance. Several pumpkins and squash are scattered around, along with green beans and leafy greens. The background is dark and textured, suggesting a rustic setting. The overall style is soft and painterly, with visible brushstrokes and a warm, autumnal color palette.

- Usare spezie **fresche o essiccate** in cucina quotidianamente.
- Evitare eccessi, soprattutto in caso di condizioni mediche particolari.
- Alcune spezie, se assunte in **quantità elevate** o in forma di **integratori**, possono interagire con farmaci.



Nutri SCORE e App Yuka





Applicazione Disponibile per Android e iOS.

- Scansionare il codice a barre del prodotto che si vuole acquistare.
- Visualizzare il punteggio del prodotto.

Yuka usa un sistema a colori:



Buono



Medio



Scarso



Pessimo

09:15

< Cronologia

 **Cornetti integrali alla nocciola**
Mulino Bianco

7/100
Scarso

Negativo per 100 g

	Additivi Contiene additivi da evitare	3		▼
	Grassi saturi Troppe grassi	8.9g		▼
	Energia Un po' troppo calorico	396 kcal		▼

Positivo per 100 g

	Proteine Eccellente quantità di proteine	9.5g		▼
	Fibre Un po' fibre	4.5g		▼
	Zuccheri Basso impatto	14g		▼
	Sale Basso impatto	0.51g		▼



Scegli tra le alternative consigliate: l'app suggerisce infatti prodotti simili ma più salutari.

09:16

< Indietro



Cornetto Keto

Pronutrition

60/100

Buono

Positivo

per 100 g



Proteine

Eccellente quantità di proteine

29g

▼



Fibre

Eccellente quantità di fibre

15g

▼



Zuccheri

Povero di zuccheri

0.9g

▼



Sale

Povero di sale

0.2g

▼



Energia

Basso impatto

309 kcal

▼



Grassi saturi

Basso impatto

3.8g

▼

Negativo

per 100 g



Additivi

Contiene additivi a rischio

4

▼



Il **Nutri-Score** è un sistema di etichettatura nutrizionale a semaforo che aiuta i consumatori a comprendere meglio la qualità nutrizionale degli alimenti.

Utilizza una scala di 5 lettere e colori:

- **A (verde scuro)** = alimenti con il miglior profilo nutrizionale
- **B (verde chiaro)**
- **C (giallo)**
- **D (arancione)**
- **E (rosso)** = alimenti con il profilo nutrizionale meno favorevole







Oggi...

3. Cosa c'è per cena?

Dopo aver compreso quali sono i macronutrienti e aver riempito i nostri carrelli, è ora il momento di metterci ai fornelli.

Scopriremo il concetto di piatto rotondo e come realizzarlo per portarlo sulla nostra tavola.

Cosa avete mangiato ieri sera
per cena?



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



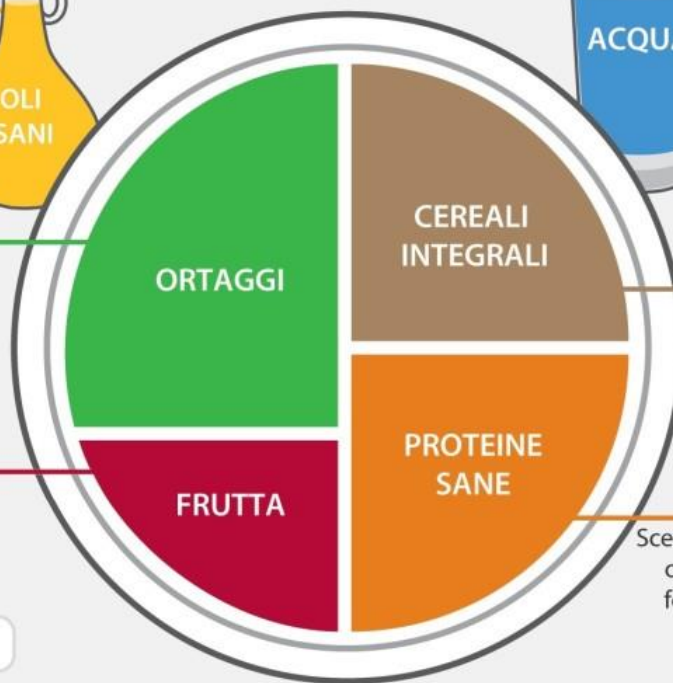
Harvard T.H. Chan School of Public Health
The Nutrition Source
www.hsph.harvard.edu/nutritionsource



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).

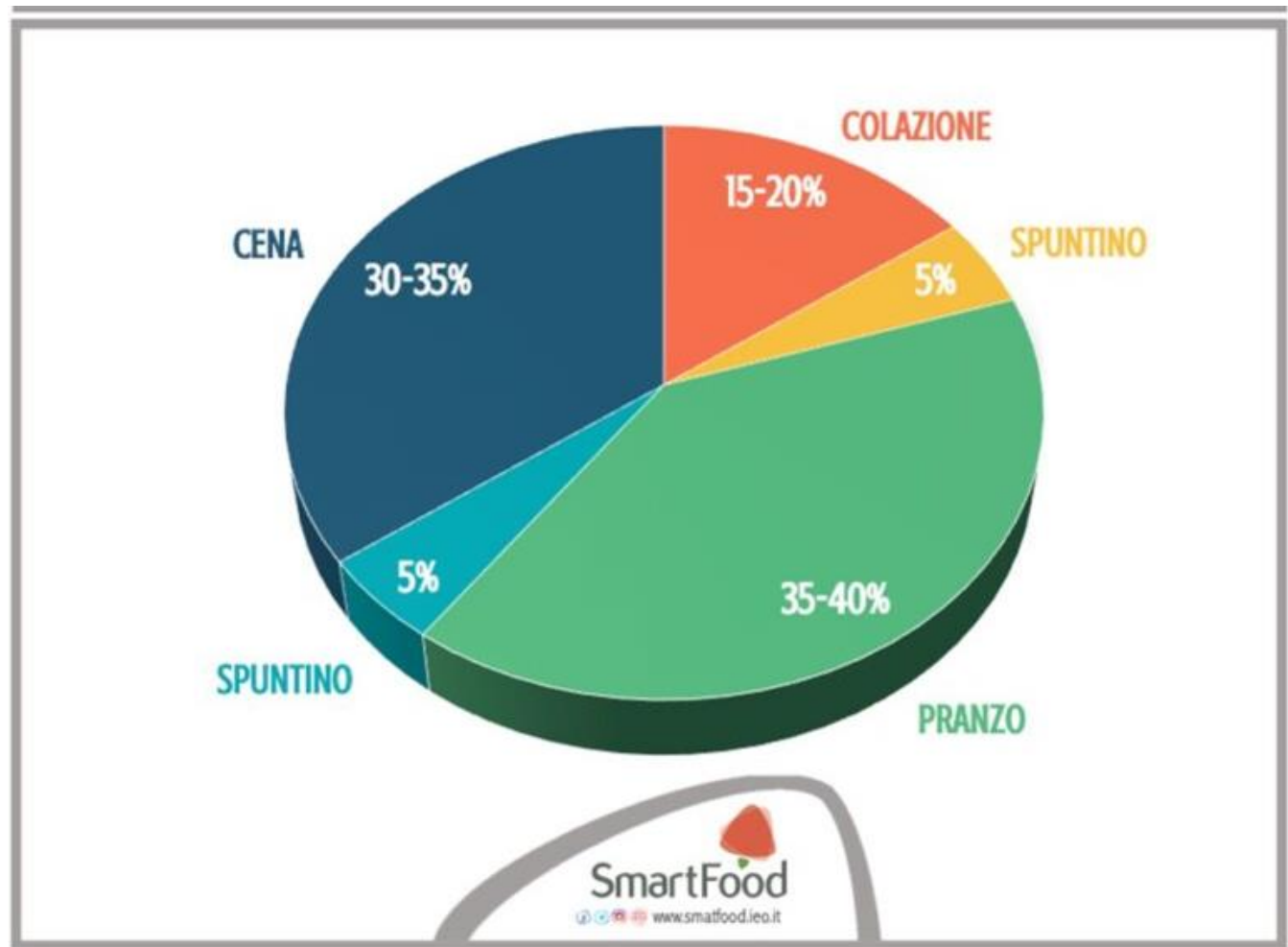
Scegli pesce, pollame, legumi e semi oleaginosi; limita la carne rossa e i formaggi; evita pancetta, salumi e altre carni conservate.



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



Distribuzione calorica giornaliera ideale





Quanto è una porzione adeguata?

Verdure	minimo 250 g
Insalata	minimo 50 g
Frutta	150 g
Legumi Freschi	100-150 g
Legumi Secchi	50 g
Pane	50 g
Pasta e riso	80 g
Pasta Fresca	120 g
Patate	200 g



Latte	125 ml
Yogurt	125 g
Formaggio fresco	100 g
Formaggio stagionato	50 g
Carne	100 g
Salumi	50 g
Pesce	150 g
Uova	uno
Olio	10 g

Qual è secondo voi un esempio di piatto salutare e bilanciato?



Qualche idea per colazione...

Colazione dolce

Scegliere tra:

- Yogurt bianco magro o yogurt bianco greco;
- Un bicchiere vegetale o parzialmente scremato.

Aggiungere un alimento tra:

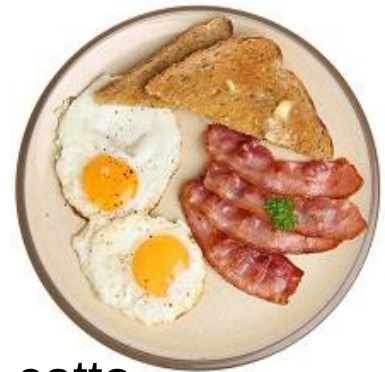
- 2 fette di pane integrale con marmellata senza zucchero;
- 3 cucchiaini di muesli integrale o farro soffiato;
- 3 fette integrali con marmellata senza zucchero o miele;
- 3 biscotti secchi magri.

Aggiungere caffè o the (non zuccherati).

Aggiungere un frutto fresco di stagione (o una spremuta non zuccherata).



Colazione salata



Aggiungere un alimento tra:

- Pane integrale (80 g) con due fette di prosciutto cotto magro;
- Pane integrale (80 g) con bresaola (50 g);
- 2 wasa integrali con 2 fettine di avocado e una scatola di tonno al naturale;
- Pane integrale tostato (80 g) con un filo di olio evo e pomodorini;
- 1 uovo strapazzato/alla coque con una fetta di pane integrale;
- 2 pancake salati con tonno al naturale e erba cipollina;
- 2 pancake salati con 2 fette di prosciutto cotto;
- 2 pancake salati con Philadelphia light e pomodorini;
- Omelette con 2 fette di prosciutto cotto.

Aggiungere caffè o the (non zuccherati).

Aggiungere un frutto fresco di stagione (o una spremuta non zuccherata).

Come rendere uno spuntino salutare?

A metà mattina e a metà pomeriggio scegliere tra:

- Cracker integrali;
- Un frutto fresco;
- Yogurt magro con 3 biscotti magri;
- Barretta ai cereali;
- Paninetto integrale con due fette di prosciutto cotto;
- 30 g di frutta secca a scelta.

Ricordare di variare la scelta degli spuntini.





Alcune idee di piatti nutrienti e bilanciati...

- insalata di farro con tonno, pomodorini e basilico
- cous cous con verdure alla piastra e petto di pollo
- cous cous con feta, menta e zucchine
- pasta integrale con melanzane e grana
- riso basmati con pollo alla piastra e insalata mista
- torta salata con verdure miste
- insalata con riso venere, feta e verdure miste
- pasta con ricotta e pomodori
- pasta con tonno e cime di rapa
- torta salata con peperoni e zucchine
- pasta con lenticchie e pomodori
- pasta integrale con broccoli e acciughe
- insalata di farro con asparagi e prosciutto cotto
- piadina integrale con prosciutto cotto, insalata e pomodoro
- torta salata con prosciutto cotto e zucchine
- riso venere con piselli, feta e melanzane
- insalata di sedano, toma fresca e noci con wasa
- insalata con carote, uovo sodo e wasa
- spaghetti di riso con verdure saltate in padella e pollo
- insalata con arancia, noci e feta, 2 gallette di riso
- pasta integrale con verdure miste in padella e ricotta
- insalata di ceci con patate bollite, e pomodorini
- riso integrale con uovo strapazzato e verdure miste
- piadina integrale con cotto, mozzarella light, insalata e pomodoro
- pasta integrale con tonno al naturale e pomodorini

E ora...

Buon appetito!

