

ACQUA

E' un elemento importantissimo, infatti, un adulto è costituito per il 60/65% di acqua, un bambino fino a 70% e un neonato fino all'80%.

Pur non fornendo energia svolge importantissime funzioni biologiche:

- Aiuta a mantenere costante la temperatura corporea*
- Scioglie i principi nutritivi e li trasporta*
- Permette di eliminare le sostanze di rifiuto*
- Permette lo svolgimento di tutti i processi chimici e fisici.*

MODULATORI GENICI

Molecole dotate di azione protettiva sul DNA e intervengono sulla produzione di enzimi in grado di gestire e condizionare il metabolismo glucidico, lipidico, proteico delle cellule.

La loro carenza altera l'efficienza metabolica e ormonale dell'intero organismo.

Sono di origine vegetale e marina:

-isoflavoni, flavoni, flavonoli, antocianine, Omega-3

COME DOBBIAMO ALIMENTARCI?

Piani nutrizionali bilanciati



The picture can't be displayed.

The picture can't be displayed.

CIBO COME PREVENZIONE E MANTENIMENTO DEL BENESSERE PSICOFISICO

- x Prediligere alimenti di origine vegetale, ricchi di fibre e modulatori genici, permette di mantenere in salute il nostro intestino, il quale, essendo il nostro "secondo cervello", permette a tutto il nostro organismo di godere di un benessere psicofisico.
- x Le fibre sono inoltre utili per controllare il picco glicemico, insulinico post-prandiale.
- x I modulatori genici proteggono il nostro DNA
- x Mantenere uno stato alcalinizzante e antiossidante per tutte le cellule

LINEE GUIDA PER UNA DIETA EQUILIBRATA

Sono 7 le linee guida per una sana alimentazione italiana:

- 1- *Controlla il peso e mantieniti attivo*
- 2- *Quanti grassi, quali grassi*
- 3- *Più cereali, legumi, ortaggi e frutta*
- 4- *Zuccheri e dolci: come e quanti*
- 5- *Il sale? Meglio non eccedere*
- 6- *Bevande alcoliche: se sì, con moderazione*
- 7- *Come e perché variare*

Controlla il peso e mantieniti attivo

Quantità eccessive di grasso corporeo costituiscono un rischio per la salute, per l'insorgenza di alcune malattie (cardiopatía coronarica, diabete, ipertensione, cancro, malattie coronariche). Tanto maggiore è l'eccesso di peso dovuto al grasso, tanto maggiore è il rischio. Il raggiungimento di un peso corporeo corretto va realizzato sia attraverso una vita fisicamente più attiva, sia attraverso il controllo dell'alimentazione.

Quanti grassi, quali grassi

L'apporto ottimale di grassi per l'adulto, per un buon stato di salute, va da un minimo del 15% ad un massimo del 30% delle calorie complessive della dieta. Per i neonati e i bambini piccoli, invece, la quantità di grassi alimentari deve essere più elevata, fino al 40% circa delle calorie totali. La ripartizione consigliata fra i vari tipi di acidi grassi è la seguente: saturi, 7-10% circa delle calorie totali della dieta; monoinsaturi, 10-15%; polinsaturi, 7-10% circa.

Più cereali, legumi, ortaggi e frutta

In un'alimentazione equilibrata il 60% circa delle calorie dovrebbe provenire dai carboidrati, i 3/4 dei quali sotto forma chimicamente complessa e 1/4 restante sotto forma di carboidrati semplici. I cereali e derivati, i legumi, gli ortaggi e la frutta rappresentano buone fonti di fibra alimentare. La quantità raccomandata di fibra è di circa 30 grammi/pro die, superiore attualmente a quella che si consuma in Italia. .

Zuccheri e dolci, come e quanti

Gli zuccheri possono essere tranquillamente consumati come fonti di glucosio (e perciò di energia) per l'organismo, nei limiti del 10-15% dell'apporto calorico giornaliero.

Il sale? Meglio non eccedere

Gli italiani consumano giornalmente molto più sale (cloruro di sodio) di quello che fisiologicamente è necessario. Esiste un consenso internazionale orientato a suggerire una quantità che non superi i 6 g di sale per giorno, pari a 2,4 g di sodio.

Bevande alcoliche: se sì, con moderazione

La dose quotidiana di alcol considerata accettabile corrisponde a circa 0,6 g per chilogrammo di peso corporeo.

Come e perché variare

Il modo più semplice e sicuro per garantire, in misura adeguata, l'apporto di tutte le sostanze nutrienti indispensabili, è quello di variare il più possibile le scelte e di combinare opportunamente i diversi alimenti.

STILI DI VITA E FATTORI DI RISCHIO BIOLOGICI

Non modificabili:

- Età
- Sesso
- Familiarità
- Razza o gruppo etnico

Modificabili:

- Fumo, abuso di alcool
- Esposizione a sostanze tossiche
- Livello di estrogeni
- Iperensione, HDL basso
- Ipercolesterolemia
- Ipertrigliceridemia
- Alterata glicemia a digiuno
- Obesità o sedentarietà

CONFRONTO TRA PIRAMIDI ALIMENTARI

Diete e programmi alimentari più diffusi:

- *Dieta mediterranea*
- *Dieta orientale*
- *Dieta iperproteica*
- *Dieta a zona*
- *Dieta vegetariana*
- *Dieta vegana*

LA PIRAMIDE
ALIMENTARE
MEDITERRANEA

The picture can't be displayed.

The picture can't be displayed.

LA "NUOVA"
PIRAMIDE
ALIMENTARE
MEDITERRANEA

The picture can't be displayed.

LA DIETA MEDITERRANEA



Numerosi studi hanno ormai evidenziato come la DIETA MEDITERRANEA possa preservare da malattie cardiovascolari, sindrome metabolica e diabete

LA PIRAMIDE

ALIMENTARE

ORIENTALE

The picture can't be displayed.

LA PIRAMIDE ALIMENTARE ORIENTALE

Indicazioni mancanti o parziali

Oltre a mancare qualunque indicazione quantitativa precisa sulle porzioni e sul consumo mensile e settimanale, nella piramide non si accenna esplicitamente all'uso dello zucchero e dei condimenti che, nella cucina occidentale, possono costituire un "dettaglio" in grado di far fallire qualsiasi piano alimentare (pensate a chi consuma cibi fritti o ha l'abitudine di aggiungere zucchero appena può).

Conclusioni

La piramide alimentare asiatica, oltre ad avere tutti i limiti intrinseci dei piani alimentari basati su piramidi, propone cibi molto distanti dalla nostra cultura e non dà indicazioni su cibi e consuetudini radicate nella cucina occidentale. Adattare il modello alimentare asiatico alla nostra realtà è sicuramente riduttivo e inefficace.