

# Schede Informative Natale



STUDIO DIETISTICO  
DR.SSA FRANCESCA PAVAN

Via P. Borsellino, 1/2 30024 Musile di Piave (Ve)  
Tel 0421.331981 Fax 0421.456889 P.Iva 03197540275

[www.studiodietisticopavan.it](http://www.studiodietisticopavan.it)  
[info@studiodietisticopavan.it](mailto:info@studiodietisticopavan.it)



## Schede Informative Natale 2006

### Premessa

*Una corretta alimentazione può aiutare molto per restare in forma o per recuperare una buona forma fisica.*

*Spesso l'argomento "dieta" determina grande interesse e allo stesso tempo tante domande tra cui:*

*Qual'è il peso "giusto" per noi?*

*Quanto mangiare?*

*Di quali nutrienti abbiamo bisogno? In quali alimenti li troviamo?*

*Come combinare gli alimenti fra di loro? In quali proporzioni?*

*In occasione di questo Natale lo Studio ha voluto regalare ai suoi pazienti nuove schede su questi temi, chiare, facili da consultare, con molti suggerimenti e semplici consigli.*

*Auguriamo a tutti una Buona lettura e un Buon Natale in piena forma fisica!*



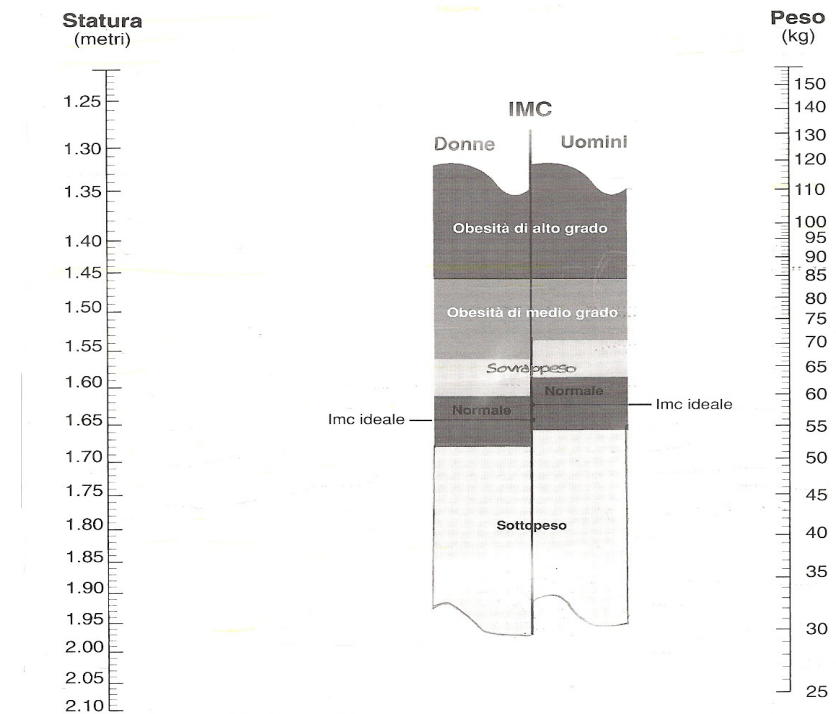
## Schede Informative Natale 2006

### LA MAGREZZA

Problema inverso all'obesità, ma altrettanto grave è quello della magrezza. Sempre più adolescenti e giovani vengono quotidianamente incitati dai moderni modelli estetici proposti dai mass media a ridurre il peso a valori così bassi da non essere più compatibili con uno buono stato di salute diminuendo così la resistenza delle difese immunitarie, la robustezza delle ossa e le stesse capacità mentali.

#### Come si usa

Uniamo con un righello i metri corrispondenti alla statura (riga verticale di sx) con i chilogrammi relativi al peso (riga verticale di dx). Il punto d'incontro della linea tracciata dal righello con la riga centrale indicherà la fascia nella quale si colloca il nostro peso (sottopeso, normale, sovrappeso, obeso). La riga centrale (IMC) rappresenta l'indice di massa corporea o Body Mass Index.





## Schede Informative Natale 2006

### 1. CONTROLLARE IL PESO E MANTENERSI IN FORMA

Il peso corporeo è l'espressione concreta del bilancio energetico tra entrate ed uscite caloriche.

L'energia viene introdotta con i cibi e utilizzata dal corpo non solo durante l'attività fisica ma anche durante il riposo determinando così il metabolismo basale.

Se si introduce più energia di quanta se ne consuma, l'eccesso calorico si accumula nel corpo sotto forma di grasso e si manifesta come aumento di peso.

#### L'OBESITA'

Quantità eccessive di grasso corporeo costituiscono un rischio per la salute e sono un fattore di rischio per la cardiopatia coronarica, il diabete, l'ipertensione e addirittura alcuni tipi di cancro.

L'eccesso di grasso corporeo può essere valutato con una semplice formula, il Bodymass Index, e in tal modo essere classificato secondo la seguente tabella:

$$\text{Bmi} = \frac{\text{Peso}}{[\text{h (m)}]^2}$$

19 < Bmi < 25	NORMOPESO
25 < Bmi < 30	SOVRAPPESO
30 < Bmi < 35	OBESITA' DI 1° GRADO
35 < Bmi < 40	OBESITA' DI 2° GRADO
Bmi > 40	OBESITA' DI 3° GRADO

Tanto maggiore è l'eccesso di peso e tanto maggiore è il rischio per queste malattie. L'attenzione al peso, quindi, va posta sin dall'infanzia, perchè il bambino obeso sarà con buone probabilità in futuro un adulto obeso.



## Schede Informative Natale 2006

### 2. IL PESO: QUANTO E' CONSIGLIABILE MANGIARE PER RESTARE IN FORMA

Esistono delle tabelle che indicano valori medi di fabbisogno energetico (chilocalorie) per adulti italiani tra i 18 e i 60 anni in funzione del peso e del tipo di attività condotta. E' importante ricordare che questi valori sono indicativi e che poi possono variare enormemente da soggetto a soggetto in base a età, sesso e conformazione fisica.

Uomini			
Peso (Kg.)	Fabbisogno (Kcal/giorno)		
	Attività leggera	Attività media	Attività pesante
60-65	2220-2360	2675-2840	3160-3360
65-70	2300-2465	2770-2975	3280-3515
70-75	2380-2575	2870-3100	3395-3670
75-80	2465-2680	2970-3230	3510-3825
80-85	2545-2790	3070-3360	3630-3975

Donne			
Peso (Kg.)	Fabbisogno (Kcal/giorno)		
	Attività leggera	Attività media	Attività pesante
45-50	1645-1795	1805-1970	2000-2185
50-55	1750-1855	1920-2040	2130-2260
55-60	1855-1960	2035-2150	2260-2385
60-65	1920-2060	2105-2265	2340-2510
65-70	1980-2165	2175-2380	2410-2640



## Schede Informative Natale 2006

Il segreto per un nutrirsi in modo sano senza mortificare il gusto, è unire la varietà nella scelta dei cibi a quantità moderate avendo cura di soddisfare l'appetito con alimenti di più basso valore energetico, poveri di grassi e ricchi di fibre vegetali. Nelle abitudini di vita deve poi trovare spazio l'esercizio fisico che, oltre a contribuire al mantenimento delle funzioni più elementari del nostro corpo, ci permette di spendere più calorie e di aumentare il metabolismo basale.

Un peso stabile, che rientra nei limiti della norma, contribuisce a far vivere meglio e più a lungo. Ripartire il peso entro i valori normali e soprattutto mantenerlo nella norma richiede un po' di disciplina alimentare ma anche un po' di sport, oggi giorno davvero indispensabile per contrastare la vita sedentaria a cui siamo obbligati. Anche i piccoli eccessi, se prolungati per anni, possono provocare rilevanti aumenti di peso. Mantenere il peso nella norma è più facile non solo con uno stile di vita fisicamente attivo ma anche osservando semplici regole di comportamento alimentare.

### ALCUNI CONSIGLI UTILI.....

1. Conoscere il proprio peso, misurandolo almeno 2 volte al mese cercando di mantenerlo (o riportarlo se al di fuori) nei limiti normali.
2. Non confrontare la propria immagine corporea a modelli pubblicitari spesso motivo di costante frustrazione.
3. Le diete "miracolose" non esistono. Il sottile confine tra squilibrio nutrizionale che ne deriva, e pericolo si paga con la salute.
4. "Dieta e ritorno" è la triste esperienza di chi non è disposto a cambiare davvero il proprio stile di vita in modo definitivo.
5. Stare al passo con le stagioni assicura fantasia e nutrienti sulla tavola.
6. Una buona forma fisica è il passaporto per la salute.
7. Mancanza di esercizio fisico ed eccesso di cibo interferiscono anche con il sonno.
8. In linea generale, un modello proponibile di attività fisica per un adulto sano, può essere la pratica di tre volte la settimana di un esercizio fisico di durata breve (30 minuti per volta) e di media intensità con una graduazione di intensità nel tempo. L'importante è ricordarsi che lo sport, non deve essere un hobby occasionale, ma parte integrante della nostra vita di tutti i giorni.



## Schede Informative Natale 2006

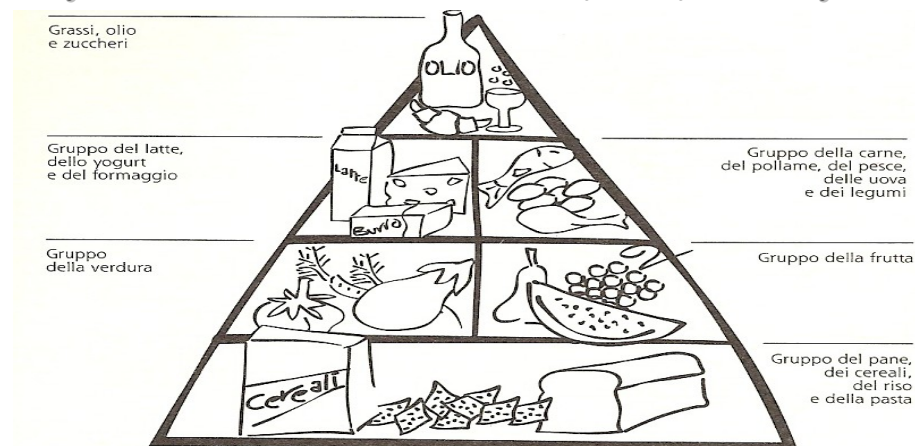
### 3. VARIARE ALIMENTAZIONE E' NECESSARIO

In una dieta corretta ed equilibrata, è indispensabile alternare i cibi. Se da una parte gli alimenti ci forniscono, attraverso sostanze nutritive come proteine, grassi e carboidrati l'energia che ci serve, d'altra parte devono anche assicurarci una serie di micro nutrienti, come gli amminoacidi, le vitamine, i minerali, gli acidi grassi essenziali, che il nostro organismo non è in grado di produrre da solo. In natura non esiste un alimento "completo" e "perfetto" che contenga tutte le sostanze utili nella giusta quantità. Variare in modo equilibrato il menù permette di soddisfare il gusto, di combattere la monotonia dei sapori, ed evita pericolosi squilibri nutrizionali causati da una dieta troppo uniforme.

### I GRUPPI DI ALIMENTI

Per semplificare il problema, i nutrizionisti hanno suddiviso la vastissima gamma di alimenti in quattro gruppi omogenei per quanto riguarda il tipo di nutrienti che forniscono. In questo modo comporre menù equilibrati è più semplice, basta ricordare che almeno un alimento di ogni gruppo deve essere presente quotidianamente in tavola, variando frequentemente le scelte all'interno di ogni singolo gruppo.

In quale proporzione i singoli gruppi di alimenti devono essere presenti nella nostra giornata alimentare ce lo dice in modo semplice la piramide degli alimenti.





## Schede Informative Natale 2006

### 1. CEREALI E FIBRA

Cereali e derivati come pane, pasta, riso e altri cereali minori come avena, mais, farro, orzo, sono la più importante fonte di amido e dunque di energia facilmente utilizzabile senza provocare squilibri metabolici. Apportano anche vitamine del complesso B e proteine che, se unite a quelle dei legumi, danno origine a una miscela proteica di buon valore biologico. Preferire sempre quelli meno raffinati, più ricchi di fibra grezza.

### 2. FRUTTA E VERDURA

Frutta e ortaggi, sono una fonte importantissima di fibra, di provitamina A (contenuta soprattutto nei prodotti colorati giallo-arancione o verde scuro) di vitamina C (agrumi, fragole, Kiwi, pomodori), di altre vitamine e di minerali. Questi alimenti svolgono anche una efficace azione protettiva, per la presenza di sostanze antiossidanti combattendo così il processo di invecchiamento. La grande varietà con cui questi alimenti appaiono in natura e la loro stagionalità offre una grande scelta in ogni periodo dell'anno. È importante che siano presenti sempre abbondantemente sulla nostra tavola.

### 3. PROTEINE

Latte e derivati (yogurt, latticini e formaggi) forniscono calcio in forma altamente assimilabile, proteine di ottima qualità biologica e alcune vitamine importanti (B2 e A). Preferire i prodotti scremati o a basso contenuto di grassi. Carne, pesce e uova, forniscono le proteine di ottima qualità biologica e vitamine del complesso B. Sono da preferire le carni magre (siano esse bovine, avicole, suine....) e il pesce, mentre va assolutamente limitato il consumo di carni grasse e insaccati. Per le uova un consumo accettabile è di 2 uova 1 volta alla settimana.

### 4. GRASSI E ZUCCHERI

I grassi da condimento sono di origine vegetale e origine animale. Vanno consumati in modo contenuto preferendo quelli di origine vegetale (in particolare olio extra vergine e vergine d'oliva). Con un'alimentazione variata assumiamo naturalmente zuccheri semplici ben assimilabili dagli alimenti: il lattosio (da latte e yogurt), il fruttosio (dalla frutta di ogni stagione e miele), il glucosio (dallo zucchero semplice). Importante allora sarà dosare lo zucchero meglio i sapori primari di alimenti e bevande.



## Schede Informative Natale 2006

### 4. USARE LE PORZIONI

Varietà nella scelta dei cibi e moderazione nel loro consumo sono i pilastri sui quali si fonda il nostro benessere fisico osservando, qualità e quantità di ciò che mangiamo e utilizzando le giuste pro-porzioni. La piramide degli alimenti spiega in modo intuitivo quali alimenti devono avere la prevalenza sugli altri. Le proporzioni ci aiuteranno più praticamente a capire cosa scegliere, in quali abbinamenti e quantità ma quantificare una porzione non è facile.

#### ATTENZIONE!!!

Il pane o altri prodotti da forno suoi sostituti, vanno consumati tutti i giorni.

Per i secondi piatti, si consigliano le seguenti frequenze di consumo settimanale: 3-4 porzioni di carne, 2-3 porzioni di pesce, 2 porzioni di formaggio, 2 porzioni di legumi, 1 porzione di uova, 1-2 porzioni di affettati.

Il latte e lo yogurt vanno consumati tutti i giorni in dose di 1 porzione.

Per le persone che presentano un'intolleranza al lattosio è bene ricordare che lo yogurt è un valido sostituto del latte per cui 1 bicchiere di latte (150 gr) = 1 vasetto di yogurt di latte parzialmente scremato.

Le porzioni di verdura e ortaggi sono 2-3/die includendo una eventuale porzione utilizzata quale condimento per pasta e riso.

Le porzioni di frutta si possono consumare anche fuori pasto.

Tra i grassi da condimento preferire sempre olio d'oliva; non usare invece burro o margarina.



## Schede Informative Natale 2006

### Porzioni medie di alcuni piatti e la loro valorizzazione calorica:

### "PESARE SEZA BILANCIA"

<i>Prima colazione e spuntini</i>	<i>Pane, crackers, grissini</i>	<i>Formaggi</i>
<b>Porzioni medie (gr).....Kcal tot.</b> Succo di frutta (200).....100 1 barretta di cioccolato (150)..... 148 Latte (200) e 4 biscotti.....288 Cappuccino (100)e brioches (50).....298 1 tramezzino (100).....346	<b>Porzioni medie (gr).....Kcal tot.</b> Pane integrale (50).....133 Pane condito (50).....152 di crackers integrali.....130 (1 pacchetto) (30) Grissini all'olio (1 confez. Media) (60).....242	<b>Porzioni medie (gr).....Kcal tot.</b> Fontina (80).....274 Gorgonzola (80).....286 Pecorino (80).....293 Grana (80).....305 Taleggio (100).....306 Emmental (80).....322 Caciotta Toscana (100).....365 Bel Paese (100).....373
<i>Antipasti</i>	<i>Secondi Piatti</i>	<i>Frutta</i>
<b>Porzioni medie (gr).....Kcal tot</b> Prosciutto (40) e melone (160).....188 Salumi misti (80).....288 Pomodoro (150) e mozzarella (70) + 10 gr di olio.....358	<b>Porzioni medie (gr).....Kcal tot</b> Sogliola ai ferri (120).....144 Trota al forno (135).....157 Bistecca ai ferri magra (90).....200 Trancio di cernia (170).....228 Frittata (140).....256 Frittura mista (175).....293 Asparagi all'uovo (275).....318 Arrosto di vitello (115).....330 Cotoletta alla Milanese (135).....376 Wurstel e crauti (225).....410 Polenta e baccalà (310).....422 Spezzatino di manzo (215).....496 Melanzane alla parmigiana.....548	<b>Porzioni medie (gr).....Kcal tot</b> <b>gr di parte edibile</b> Fichi freschi (100).....53 2 Pesche (200).....54 Arance (180).....58 3 Noci (12).....79 Banana (120).....86 1 Mela (130).....62 2 Clementine (150).....115 1 Pera (130).....74 1 Grappolo piccolo di uva (180).....170
<i>Primi Piatti</i>	<i>Contorni</i>	<i>Dolci</i>
<b>Porzioni medie (gr).....Kcal tot</b> Minestrone di verdure (255).....230 Pasta e fagioli (145).....267 Gnocchi al ragù (285).....361 Penne al pomodoro (260).....367 Risotto alla Milanese (310).....423 Tortellini al burro (235).....426 Cannelloni ripieni di carne (250).....427 Pizza margherita (210).....569	<b>Porzioni medie (gr).....Kcal tot</b> Zucchine lesse (130).....109 Piselli al burro (90).....148 Insalata mista (85).....153 Spinaci al burro (130).....154 Fagioli in insalata (90).....183 Purea di patate (200).....262 Patate fritte 1 porz. Piccola (125).....288	<b>Porzioni medie (gr).....Kcal tot</b> Cream caramel (120).....143 Gelato con panna (140).....254 Torta di mele (100).....260 Profiterol (100).....281 Millefoglie (100).....312 Tartufo (115).....318 Tiramisù (100).....333 Panettone (110).....367



## Schede Informative Natale 2006

### 5. PIU' FIBRA: CEREALI, LEGUMI, FRUTTA E VERDURA.

In una alimentazione equilibrata, circa il 60% delle calorie dovrebbe provenire dai carboidrati contenuti nei cereali, nei legumi, negli ortaggi e nella frutta. Esistono due tipologie di carboidrati: quelli complessi essenzialmente l'amido presente in pasta, pane, riso, cereali e quelli semplici prevalentemente dal sapore dolce, come il saccarosio, glucosio e fruttosio presenti perlopiù nella frutta, zucchero e miele.

I carboidrati sono importanti perchè vengono facilmente assorbiti e utilizzati dall'organismo e assicurano rifornimento di energia per le cellule.

Tre quarti dei carboidrati assunti dovrebbero essere del tipo complesso, il rimanente del tipo semplice assicurando così all'organismo un rifornimento di energia continua e prolungata. Non va inoltre dimenticato che i prodotti derivanti da cereali, legumi, frutta e ortaggi sono anche una buona fonte di fibra alimentare.

### Perchè le Fibre sono importanti?

La fibra è l'insieme di quei componenti degli alimenti vegetali che non sono digeribili dall'uomo. Alcuni di questi composti (per esempio cellulosa e lignina) che si trovano nei cereali integrali, nella frutta e negli ortaggi sono insolubili in acqua e agiscono prevalentemente sul corretto funzionamento intestinale. Altri invece (per esempio la pectina), che troviamo nei legumi e in alcuni frutti come la mela, sono solubili nell'acqua e hanno il compito di regolare l'assorbimento di zuccheri e grassi in modo da tenere i livelli di glicemia e colesterolo sotto controllo.

La fibra alimentare aiuta inoltre ad avvertire più facilmente il senso di sazietà e ha un'azione preventiva in grado di ridurre il rischio di malattie cronico-degenerative, come i tumori intestinali, il diabete e le malattie cardiovascolari.

La quantità consigliata di fibra è intorno ai 30 grammi al giorno ed è raccomandabile consumare frutta, ortaggi, legumi e cereali, piuttosto dei preparati dietetici.

### Come comportarsi:

- Preferire pane, pasta (anche integrali), riso e altri cereali senza aggiungere condimenti ricchi di oli e grassi
- Consumare quotidianamente più porzioni di legumi frutta fresca e ortaggi sia crudi che cotti.



## Schede Informative Natale 2006

### 6. ZUCCHERI E DOLCI: COME E QUANTI

Come per ogni altro alimento anche gli zuccheri sono, nella giusta quantità, una fonte alimentare importante per il nostro organismo. Tutti gli zuccheri, se consumati come unico nutriente, sono facilmente assorbiti e determinano un innalzamento del livello di glucosio nel sangue compensando così in tempi brevi quella fastidiosa sensazione di "calo di zuccheri" che si avverte dopo un'intensa e prolungata attività fisica e mentale.

Spesso nel luogo comune si associa un elevato consumo di zuccheri all'insorgenza della patologia del diabete: è stato dimostrato che ciò non è vero, resta però valida la considerazione che un loro consumo eccessivo può invece facilitare l'insorgenza come cofattore di malattie come l'obesità e disfunzioni cardio-vascolari.

#### **GLI ZUCCHERI**

Lo zucchero comune è costituito da saccarosio ricavato dalla barbabietola o dalla canna da zucchero; nella frutta matura e nel miele dominano invece zuccheri come fruttosio e glucosio; il lattosio d'altro canto è presente solo nel latte.

Il valore energetico di tutti gli zuccheri è identico (circa 4 Kcal per grammo) anche se varia il loro potere dolcificante. In sostituzione allo zucchero comune ci sono i prodotti artificiali dotati di un forte potere dolcificante (da 30 a 500 volte quello dello zucchero).

#### **COME COMPORTARSI**

1. Consumare gli zuccheri preferibilmente in combinazione con carboidrati complessi e altri principi nutritivi come farina e fibra alimentare (biscotti integrali, torta al farro) evitando però un consumo eccessivo di grassi.
2. Utilizzare in quantità controllata anche i prodotti dolci da spalmare sul pane o fette biscottate (marmellate, miele, ecc..)
3. Consumare eventualmente dolci e bevande dolcificate con edulcoranti acalorici o ipocalorici limitatamente al periodo in cui si seguono regimi dietetici per la riduzione del peso, controllando sulle etichette della confezione il tipo usato e le avvertenze da seguire

Composto	Potere edulc. (saccarosio=1)	Avvertenze
Sorbitolo	0,5	Effetto lassativo oltre i 20g/giorno
Maltitolo	0,7	—
Saccarina	300 - 500	Controindicato nei bambini al di sotto dei 3 anni e nelle donne in gravidanza
Ciclamato	30	—
Acesulfame-K	200	—
Aspartame	120 - 200	Controindicato nei soggetti fenilchetonurici



## Schede Informative Natale 2006

### 7. QUALI GRASSI, QUANTI GRASSI.

Come ogni altra sostanza alimentare, anche i grassi svolgono una importante azione per l'organismo: forniscono infatti energia, sono componenti dei tessuti del cervello e di tutto il sistema nervoso, apportano acidi grassi essenziali e facilitano l'assorbimento di vitamine liposolubili (A, D, E, e K).

Ciò nonostante vanno consumati sempre in quantità limitata. L'eccesso infatti, causa un innalzamento pericoloso della quantità di grassi circolanti nel sangue e un elevato rischio per il sistema circolatorio (coronaropatie, ictus, infarto).

I cambiamenti dello stile di vita e delle abitudini alimentari hanno fatto crescere anche in Italia l'insorgenza di tali patologie ad oggi in modo particolare tra la popolazione adulta e anziana.

#### **L'APPORTO CALORICO DEI GRASSI**

I grassi, sia di origine animale che vegetale, hanno un contenuto di calorie pari a 9 Kcal per grammo.

Una dieta equilibrata non dovrebbe avere un apporto di grassi superiore al 30%. I grassi saturi che risultano i maggiori indagati nella patologia cardiovascolare, sono quelli presenti particolarmente in condimenti di origine animale come burro e panna, nelle carni, negli insaccati, nel latte e nel formaggio. Sono monoinsaturi quelli derivati dall'olio e polinsaturi quelli presenti negli oli di semi e nel pesce, utili a moderare la viscosità del sangue e a favorire la formazione di colesterolo "Buono" (HDL).

#### **COME COMPORTARSI**

1. Moderare i consumi di quei condimenti di origine animale che rappresentano importanti fonti di grassi cosiddetti saturi (burro, lardo, pancetta, panna, ecc.)
2. Preferire l'olio d'oliva, altri oli vegetali e margarine molli, usandoli possibilmente a crudo



## Schede Informative Natale 2006

- Moderare il consumo delle carni e degli insaccati, avendo cura di eliminare il grasso visibile e la pelle.
- Consumare più frequentemente il pesce.
- Usare, preferibilmente, latte parzialmente scremato e non usare formaggi grassi o cremosi.

### Contenuto percentuale di grassi negli alimenti

In 100 gr di alimenti	Cibi
90 - 100 %	Lardo, olio di semi, olio d'oliva
80 - 90 %	Burro, margarina
70 - 80 %	Arachidi, maionese, noci americane
50 - 70 %	Cioccolata con mandorle, mascarpone, noci, noci di cocco, pancetta
30 - 50 %	Cioccolata, costolette di maiale, mortadella, Parmigiano Reggiano, prosciutto cotto, salame, salsiccia
20 - 30 %	Bel Paese, Emmental, olive, stracchino
10 - 20 %	Castrato, gallina, mozzarella, ricotta di mucca, tacchino (coscia), tonno sgocciolato
1 - 10 %	Agnello, baccalà, bresaola, coniglio, fegato di vitello, latte intero, maiale magro, manzo, merluzzo, prosciutto magro, sogliola, tacchino (petto), trota
Meno di 1%	Frutta fresca, cereali senza grassi (pane, crackers, ecc...), latte totalmente scremato, miele, verdura, zucchero



## Schede Informative Natale 2006

### **8. ALCOOL: SÌ MA.....CON MODERAZIONE**

Il vino è parte integrante della tradizione alimentare italiana. E' bene però ricordarsi che il suo principale costituente, l'alcool etilico o etanolo, possiede un notevole potere energetico (ogni grammo fornisce 7 calorie) e non è una sostanza indispensabile per l'organismo e perciò va consumato in misura moderata.

L'abuso di alcool, infatti, oltre a provocare dannosi squilibri nutritivi, può creare problemi di dipendenza e tossicità, con gravi complicazioni a carico soprattutto del fegato, del pancreas, dello stomaco, del sistema cardiocircolatorio, del sistema nervoso, e con un aumentato rischio di sviluppi di tumori.

Si deve tenere presente, in ogni caso, che il nostro organismo è in grado di utilizzare l'alcool etilico senza danno soltanto a patto che l'ingestione non superi un certo limite. Così ad esempio, se l'unica bevanda alcolica ingerita è vino di normale gradazione, è considerato "consumo accettabile" per gli adulti sani quello di 2 bicchieri per gli uomini e di 1 bicchiere per le donne normopeso al giorno.

E' quindi importante tener conto di tutte le occasioni di consumo di alcool possibili nel corso della giornata: sia per il vino che per la birra, ma soprattutto per gli aperitivi, i digestivi e i superalcolici.

Nell'infanzia, in gravidanza e allattamento poi l'alcool è da evitare del tutto.

#### COME COMPORTARSI

- Fra tutte le bevande alcoliche, dare la preferenza a quella di minore contenuto alcolico, come la birra e vino.
- Bere con moderazione, preferibilmente durante i pasti secondo la tradizione italiana o comunque immediatamente prima o dopo mangiato.
- Non sostituire gli alcoolici all'acqua per dissetarsi. L'acqua pur non fornendo energia è indispensabile al funzionamento del nostro organismo.





## Schede Informative Natale 2006

### 9. IL SALE? MEGLIO NON ECCEDERE

Gli italiani consumano quotidianamente troppo sale rispetto a quello necessario. Questa abitudine che può favorire, soprattutto in persone predisposte, l'ipertensione arteriosa, è per tutti, un fattore di rischio per le malattie coronariche e il tumore allo stomaco.

Tutto il sale di cui abbiamo bisogno è già contenuto negli alimenti allo stato naturale.

L'eccesso di sale che ingeriamo ha origini diverse:

- a) nel corso della lavorazione industriale degli alimenti e della loro conservazione;
- b) al momento di cucinarlo, si aggiunge al cibo un'ulteriore dose di sale;
- c) i commensali stessi spesso insaporiscono ancora una volta le pietanze con un pizzico di sale in più.

Tutto ciò perchè il nostro palato si è ormai abituato a mangiare decisamente saporito. Ritornare a un utilizzo più moderato del sale è importante e non è neanche molto difficile. Se la riduzione avviene con gradualità, il palato si abitua velocemente e le nostre papille gustative riusciranno di nuovo a distinguere al meglio anche gli altri sapori.

#### COME COMPORTARSI

1. Nella preparazione dei cibi, ridurre progressivamente l'aggiunta di sale e/o di altri "esaltatori di sapidità", quali ad esempio il dado da cucina.
2. Limitare il consumo di quei prodotti (insaccati, cibi in scatola, ecc.) nei quali il contenuto dei sali è più alto.
3. Limitare l'uso del sale in tavola.
4. Preferire il sale iodato. Si tratta di sale al quale è stato aggiunto iodio da consumarsi nelle stesse quantità consigliate per condire e cucinare e il cui obiettivo è quello di prevenire e combattere la carenza di iodio e l'insorgenza del "gozzo".



## Schede Informative Natale 2006

### 10. I CONSIGLI PER UN NATALE LEGGERO

A) Non aprire dolci natalizi, panettoni o torroni prima della Festa del Natale: il dolce tipico per ogni occasione perderebbe il suo significato se usato prima del giorno di festa.

B) Moderare il consumo del vino a tavola durante i giorni delle feste ed eliminare completamente le bibite dolci. Se necessario è possibile concedersi un aperitivo analcolico al quale non andranno associate patatine o altri "salatini" ma solamente qualche oliva o un buon pinzimonio di carote e sedano.

C) Ricordarsi che il periodo Natalizio non è un "tour de force" di 15 giorni di iperalimentazione: i giorni in cui festeggiare seduti a tavola sono Natale, S. Silvestro ed Epifania!!!

D) Se il panettone sotto l'albero che è già stato aperto il giorno di Natale è una tentazione, è possibile mangiarne 1 fetta piccola al posto della prima colazione, mai in altri momenti della giornata.

E) Non portare a casa ciò che è avanzato dai pasti importanti delle feste in compagnia di amici e parenti: i giorni successivi alla festa si dovrà tornare al proprio piano dietoterapico.

F) Evitare di mettere nelle ceste sotto l'albero natalizio troppi cioccolatini, torroni, panettoni, mandorlati e prodigarsi ad inserire un po' di frutta fresca, qualche mandarino, arance, un ananas e poi qualche barretta ai cereali e 2-3 pacchetti di Pavesini: aiuteranno a deviare i momenti di tentazione.

G) Se già prima dei giorni delle festività natalizie ci saranno in casa troppi panettoni magari regalati da amici, colleghi e parenti, non apriteli tanto per assaggiarli tutti, ma tenerne 1 sotto l'albero e regalare tutti gli altri a chi possa averne più bisogno per festeggiare il proprio Natale.

H) Quel poco che è avanzato al termine delle Feste di Natale, va regalato o, se ciò non è possibile, buttato via anziché continuare a mangiarlo anche oltre le festività.

I) Se quest'anno il Natale si festeggia a casa propria, chiedere aiuto agli ospiti assegnando ad ognuno la preparazione di un piatto: il contorno, la macedonia, il vino, gli antipasti, evitando così di stancarsi troppo a preparare l'intero pasto e non obbligando gli ospiti a presentarsi ognuno con un panettone per l'imbarazzo di non saper cosa portare.



**Buone  
Feste!!!**

A cura di  
Dr.ssa Francesca Pavan