

***LA SALUTE NEL PIATTO:
mangiare bene per vivere meglio***

Dott.ssa Stefania Menapace
Consulente nutrizionale, biologa e naturopata

Tione, 08/02/'25

***Incontro di formazione organizzato
da AVULSS ODV Tione***

Linee guida per una sana alimentazione dell'INRAN

*(Istituto Nazionale di Ricerca per gli Alimenti
e la Nutrizione)*



1. CONTROLLO DEL PESO

BMI = peso Kg/ (altezza m)²

Donne (18,7-23,8)

Uomini (20-25)

Limite: non viene considerata la struttura ossea dell'individuo e nemmeno la composizione corporea

Quella che deve essere tenuta sotto controllo è la massa grassa, non tanto il peso..

Misurazione del tessuto adiposo viscerale

Circonferenza addominale (punto più
sporgente dell'addome)

Donne: al di sotto degli 88 cm

Uomini: al di sotto dei 102 cm



Bilancio entrate/uscite

Controllo dell'introito calorico

*Favorire al massimo il dispendio energetico
attraverso un'attività sportiva consona
all'individuo*

Una volta venivano considerate solo le calorie, ora l'attenzione viene posta anche al metabolismo ed alla *cronobiologia* ovvero agli orari in cui secerniamo determinati ormoni importanti per la lipolisi (demolizione del tessuto adiposo) e per la costruzione della massa muscolare.

Metabolismo basale

..ovvero la capacità del nostro corpo di consumare energia a riposo

- in parte determinato geneticamente
- si modifica durante le fasi della vita
- legato all' attività della tiroide
- direttamente proporzionale alla quantità di massa muscolare dell'individuo**
(importanza dell'attività sportiva anaerobica e non solo di quella aerobica)

Metabolismo basale 2

Importanza della **prima colazione** e della frequenza con cui assumiamo i nostri pasti/spuntini (**ogni 3-4 ore al max.**)

Importanza dei **carboidrati complessi** (cereali) nella nostra alimentazione, sono l'unica categoria di alimenti in grado di stimolare al massimo il nostro metabolismo basale. Tra i vari macronutrienti sono ciò di cui ha **maggiormente** bisogno il nostro organismo.

Anabolismo/catabolismo

Per aumentare l'anabolismo (costruzione della massa muscolare o magra) sfruttiamo l'aumento della secrezione insulinica dopo le ore 18 mangiando maggiormente proteine (i mattoni da cui è costituita la massa muscolare) dopo quest'ora, meglio ancora se l'assunzione viene preceduta da un'attività fisica anaerobica che stimola anche la produzione di testosterone e GH (ormone della crescita).

Dopo le 18 quindi assumere soprattutto proteine e limitare l'assunzione di carboidrati.

Anabolismo/catabolismo 2

GH stimola l'anabolismo muscolare e il catabolismo adiposo, ovvero la lipolisi (consumo delle riserve di grasso dell'organismo)

Picco di secrezione di GH a mezzanotte

La secrezione di GH diminuisce se:

- si mangiano cibi solidi dopo le 21
- si fa attività fisica intensa dopo le 21
- si assumono caffè e alcolici nelle ore serali

Tiroide/metabolismo basale

Alimenti che rallentano l'attività della tiroide:

- brassicacee (cavolfiori, broccoli, verze..)
- derivati della soia



Per mantenere la funzionalità tiroidea utilizzare sale marino integrale, meglio di quello iodato.

2. PIU' CEREALI, LEGUMI, ORTAGGI E FRUTTA



Importanza dei cereali

**55-60% del fabbisogno calorico giornaliero dai carboidrati (soprattutto complessi).
Importanti per la **stimolazione metabolica**.
Sistema nervoso, midollo osseo, eritrociti, leucociti ed altri sono tessuti glucosio-dipendenti ovvero possono utilizzare solo glucosio a scopo energetico.**



Variare la scelta dei cereali

Contenenti glutine:

- frumento
- orzo
- segale
- avena (?)

Non contenenti glutine:

- riso
- mais
- miglio
- quinoa
- amaranto
- grano saraceno

Grani antichi contenenti un glutine più digeribile:

- farro
- grano senatore Cappelli
- grano del Faraone (o Saragolla)
- grano Kamut

Cereali integrali

Consumare almeno 30g di fibre al giorno:
-2 chili di lattuga ?????

Diventa necessario inserire pane e pasta integrali (fatti a partire da farine realmente integrali), meglio ancora cereali in chicchi (orzo, farro..).

Anche i legumi hanno un elevato contenuto in fibre.

Eccesso di fibre insolubili controindicato in persone che soffrono di gastriti o coliti..

Frutta e verdura

5 porzioni al dì (2 di frutta e 3 di verdura).

Seguire la stagionalità e prediligere i prodotti locali che abbiano subito meno trattamenti possibili.

Gli involucri di plastica, pellicole, lattine, contengono Bisfenolo A, il più potente interferente endocrino, rischio tumori di natura ormonale.

Sostanze antiossidanti

- **l'acido ascorbico** (la vitamina C);
- **i carotenoidi** (i pigmenti dalla colorazione gialla, arancione e rossa di cui sono ricchi i vegetali e i frutti giallo-arancio per la presenza di β -carotene e quelli rossi come il pomodoro per la presenza di licopene);
- **i composti fenolici** (presenti in elevata concentrazione praticamente in tutti gli alimenti di origine vegetale e nei semi d'uva);

Sostanze antiossidanti (2)

- i **tocoferoli** (presenti nei semi oleosi e negli ortaggi a foglia verde);
- il **selenio** (contenuto nei cereali integrali e nelle noci)
- lo **zinco** (contenuto nei semi di zucca e frutti di mare)

Altre sostanze importanti contenute in frutta e verdura

Composti solforati contenuti in aglio, cipolla e crucifere (cavolfiori, broccoli, etc..) che favoriscono lo smaltimento di sostanze cancerogene ed hanno un'azione antibiotico-naturale.

Folati e altre vitamine del gruppo B contenuti nel lievito di birra, verdure a foglia verde scuro e agrumi che riducono il rischio cardiovascolare (abbassando l'omocisteina).

Altre sostanze importanti contenute in frutta e verdura

Composti solforati contenuti in aglio, cipolla e crucifere (cavolfiori, broccoli, etc..) che favoriscono lo smaltimento di sostanze cancerogene ed hanno un'azione antibiotico-naturale.

Folati e altre vitamine del gruppo B contenuti nel lievito di birra, verdure a foglia verde scuro e agrumi che riducono il rischio cardiovascolare (abbassando l'omocisteina).

3. GRASSI: SCEGLI LA QUALITA' E LIMITA LA QUANTITA'

Abbiamo bisogno dei lipidi (o grassi) nell'alimentazione, importanti per l'assimilazione di vitamine liposolubili (vit.A, D, E..)

Abbiamo bisogno anche del colesterolo per la sintesi di diversi ormoni. Quando ne assumiamo troppo poco, il nostro fegato ne produce di più..

Dobbiamo quindi limitare l'assunzione dei grassi, non eliminarla, ma soprattutto fare attenzione alla qualità dei lipidi che introduciamo.

Acidi grassi essenziali

Il nostro organismo non è in grado di produrli.

Omega-3 : ac. alfa-linolenico, ha un'azione anti-infiammatoria.

Omega-6 : ac. linoleico, possono invece avere un'azione pro-infiammatoria.

Omega-3

Sono contenuti:

-nel pesce (soprattutto salmone, sgombri, tonno fresco, trote..)



-nelle noci

-in alcuni oli vegetali (olio di noci, di canapa, di lino, di soia)

Omega-6

Sono contenuti:

-nelle mandorle, nei semi di sesamo, nelle noci



-in alcuni oli vegetali (olio di semi di girasole, di mais, di noci e di canapa)

Oli vegetali, quali usare?

L'olio di palma e l'olio di cocco contengono acidi grassi saturi, dannosi perché irrigidiscono le membrane cellulari e perché sembra che aumentino i livelli di colesterolo nel sangue.

Gli oli contenenti ac. grassi poliinsaturi (omega-3 e omega-6) se scaldati generano ac. grassi trans che sembra siano anche peggiori nel determinare un irrigidimento delle membrane cellulari, gli ac. grassi poliinsaturi scaldati generano inoltre molti radicali liberi.

Oli vegetali, quali usare? (2)

L'olio di oliva e di arachidi contengono ac. grassi omega-9, detti monoinsaturi, se scaldati liberano meno radicali liberi, ma sopra i 180° generano comunque gli ac. grassi trans pericolosi.

Da privilegiare l'olio **extra-vergine di oliva** per i procedimenti esclusivamente meccanici con cui viene ottenuto, a differenza di tutti gli altri oli che normalmente sono estratti anche con solventi chimici, meglio se usato a crudo.

Ipercolesterolemia e ipertrigliceridemia

- Omega-3 ed omega-6 abbassano i livelli di colesterolo LDL e di trigliceridi nel sangue.
- Si suggerisce il consumo di alimenti integrali.
- Ridurre il consumo di formaggi stagionati, insaccati, carni rosse, molluschi e crostacei.
- Limitare il consumo di uova a due a settimana.

Ipercolesterolemia e ipertrigliceridemia (2)

- Come condimento usare esclusivamente olio extravergine di oliva.
- Soia e derivati (tofu, tempeh) aiutano a controllare i livelli di colesterolo.
- In caso di trigliceridi elevati eliminare gli alcoolici e ridurre il consumo di frutta e dolciumi.

4. ZUCCHERI, DOLCI E BEVANDE ZUCCHERATE NEI GIUSTI LIMITI.

Zuccheri semplici naturali:

- zucchero di barbabietola** (meglio evitarlo per il suo potere acidificante)
- zucchero di canna** (se grezzo contiene tutti i sali minerali contenuti nella melassa)
- miele** (ha un indice glicemico leggermente più basso dello zucchero di canna)
- fruttosio** (ha un basso indice glicemico, consigliabile a diabetici e sportivi piuttosto dei dolcificanti di sintesi)

Dolcificanti di sintesi

Dolcificanti artificiali (no calorie):

- aspartame (contiene metanolo)
- saccarina (provoca carcinoma vescica)

Zuccheri modificati chimicamente (meno calorie):

- isomaltolo
- sorbitolo
- mannitolo..



Possono avere effetto lassativo ad alte dosi.

Prodotti “senza zucchero”?

Dicitura “**senza zuccheri aggiunti**” (in alcuni succhi di frutta o in alcune marmellate), non significa che siano senza zucchero, ma che contengono solamente gli zuccheri contenuti naturalmente nella frutta, che spesso sono comunque alti, hanno comunque un alto IG.

Dicitura “**senza zucchero**” (in alcune caramelle, gomme, biscotti, yoghurt..) normalmente significa che vengono utilizzati dolcificanti di sintesi al posto di zuccheri naturali, hanno quindi un più basso IG, ma con le problematiche legate ai dolcificanti di sintesi.

Diabete mellito

- Prediligere gli alimenti integrali (pane, pasta, crackers..)
- Non eccedere con il riso bianco che ha un indice glicemico superiore alla pasta e nemmeno con il mais (polenta, corn-flakes).
- Al posto dello zucchero semplice (saccarosio) si consiglia l'utilizzo del fruttosio (anche per preparare dolci fatti in casa).
- Sono consentite piccole porzioni di dolce (gelato, cioccolata fondente, strudel di mele, crostata con marmellata senza zucchero) solo alla fine di un pasto composto, evitarli a digiuno.

Diabete mellito (2)

- Tra le verdure fare attenzione a non eccedere con zucca, carote cotte, patate, vanno invece molto bene i legumi.
- Tra la frutta attenzione a banane (se proprio scegliere quelle più acerbe), cachi, fichi, uva.
- Evitare il consumo di bevande alcoliche.



5. BEVI OGNI GIORNO ACQUA IN ABBONDANZA

Bere almeno 1 litro di acqua (o tisane) **oltre i pasti** in inverno e 2 litri in estate per:

- eliminare le scorie metaboliche
- mantenere la funzionalità renale
- eliminare i liquidi ristagnanti
- facilitare l'attività intestinale
- mantenere una corretta temperatura corporea
- mantenere la pelle e le mucose idratate.

Quale acqua?

Osteporosi o osteopenia: il Ca contenuto nell'acqua si assimila meglio rispetto a quello contenuto in latte e derivati!!

Scegliere l'acqua del rubinetto (per il suo contenuto di calcare) o quelle leggermente frizzanti (con un contenuto di Ca maggiore rispetto a quelle lisce).

Problemi renali: privilegiare acque con un basso residuo fisso (minore di 100 mg/l)

6.IL SALE? MEGLIO POCO.

Contenere al minimo l'apporto di sale sia per prevenire problemi di ipertensione, ma anche di osteoporosi, poiché il sale favorisce la perdita di Ca con le urine..

Scegliere il sale marino integrale piuttosto dello iodato.



Ipertensione

- Ridurre il consumo di formaggi stagionati ed insaccati (è consentito solo il prosciutto cotto, saltuariamente).
- Evitare cibi in scatola (tonno, legumi, pomodori pelati..).
- Usare poco sale e sceglierlo integrale, non eccedere nemmeno con i dadi da brodo.
- Banane, patate, spinaci e melone sono ricchi di potassio, utile in caso di ipertensione.

7. BEVANDE ALCOLICHE: SE SI', SOLO IN QUANTITA' CONTROLLATA

L' etanolo è una sostanza tossica per il nostro organismo!

Gli alcolici non ci danno nutrienti (eccetto il resveratrolo contenuto nel vino..), ma solo calorie “morte”..

Consumarne il meno possibile, al massimo due porzioni a settimana ed evitare i superalcolici.

Alcuni “falsi” luoghi comuni..

- L'alcol facilita la digestione. **FALSO**
- Il vino fa “buon sangue”. **FALSO**
- L'alcol riscalda. **FALSO**



L'alcol inoltre disidrata, fa aumentare i trigliceridi nel sangue e può interagire con numerosi farmaci.

8. VARIA SPESSO LE TUE SCELTE A TAVOLA

Variare il più possibile la qualità di frutta e verdure introdotti, poiché contengono micronutrienti (vitamine e sali minerali) diversi.

Se si eccede con degli alimenti:

- sviluppo di intolleranze
- accumulo di sostanze tossiche eventualmente contenute

Come distribuire le principali categorie di alimenti



Come distribuire le principali categorie di alimenti (2)

Carboidrati 55-60% del fabbisogno calorico giornaliero (soprattutto a colazione e a pranzo)

Proteine 15% del fabbisogno calorico giornaliero (soprattutto a cena)

Lipidi 25-30% del fabbisogno calorico giornaliero.

Come distribuire i pasti

E' importante mangiare ogni 3-4 ore.

Quindi inserire degli spuntini a metà mattina e metà pomeriggio, per mantenere un metabolismo attivo e per evitare picchi glicemici.



Consigli in caso di anemia

- Cercare di mangiare carne o pesce almeno tre volte alla settimana e spruzzarvi del succo di limone.
- La carne e la bresaola di cavallo sono particolarmente ricche di ferro e povere in grassi.
- In un pasto a base di carne o pesce evitare caffè, tè e vino rosso che limitano l'assorbimento del ferro.
- Non eccedere con gli alimenti integrali.

Consigli in caso di anemia (2)

- Spinaci, rucola, prezzemolo, semi di sesamo (da cospargere sulle verdure), mandorle, piselli, lenticchie e carciofi sono ricchi di ferro (per migliorarne l'assorbimento spruzzarvi del succo di limone).
- Orzo, carote e molluschi sono ricchi di rame.
- Asparagi, legumi, verdure a foglia verde scuro, cavoli di Bruxelles, orzo e agrumi sono ricchi di acido folico.
- Molluschi, trote, salmone, tonno, carne, uova e formaggi sono ricchi di vitamina B12.
- Ridurre il consumo di latticini, poiché il Ca compete con il Fe per il suo assorbimento.

SOSTANZE ANTI-OSSIDANTI

Per contrastare l'elevata produzione di radicali liberi e quindi l'invecchiamento precoce e il rischio tumorale:

- acido α -lipoico
- bioflavonoidi
- resveratrolo
- vit.A (β -Carotene), vit.C e vit.E
- selenio
- carnosina



SOSTANZE ANTI-INFIAMMATORIE

Per contrastare le infiammazioni a carico dell'apparato osteo-articolare e muscolo-scheletrico..

Omega-3 (capsule d'olio di salmone o olio di Krill)

Boswelia: è la pianta dell'incenso

SUPPORTO PER IL FEGATO

Il fegato è la nostra **centralina energetica**, è nel fegato che avviene la conversione di glicogeno a glucosio ed è sempre il fegato che cerca di mantenere costanti i livelli di glucosio ematici..quindi..dev'essere mantenuto in buona salute!!

DESMODIUM ADSCENDENS pianta ad azione anti-infiammatoria e disintossicante sul fegato.

ALIMENTAZIONE VEGANA

Alcune delle più frequenti carenze:

- **proteine** (quelle animali vengono meglio utilizzate dal nostro organismo)
- **vit. B12** (la forma attiva è presente solo in alimenti di origine animale)
- **omega-3** (la capacità di produrli a partire dalle forme vegetali è individuale)

Fonti proteiche vegetali

Tra i legumi solo la **soia** contiene tutti gli aminoacidi essenziali di cui il nostro corpo a bisogno per la sintesi proteica.

Tutti gli altri legumi vanno assunti in associazione a dei cereali, altrimenti le proteine contenute non vengono utilizzate dal nostro organismo..

Ok quindi per **fagioli di soia, tofu e tempeh** e per le classiche associazioni come **pasta e fagioli, riso e lenticchie, pasta e ceci...**

Fonti proteiche vegetali (2)

Attenzione al **seitan** perché è un concentrato di **glutine**, componente proteica altamente infiammatoria, eventualmente si a **seitan di kamut** o di **canapa**



Vit. B12

La forma biologicamente attiva si trova ***solo***
in alimenti di origine animale.

Nelle alghe è contenuta una forma inattiva
che compete con la forma attiva ed
**accelera quindi l'instaurarsi della
carenza!!**

Diventa necessaria la supplementazione...

Carenza di vit.B12

Forte stanchezza
Debolezza muscolare
Ipotensione
Problemi visivi
Demenza
Psicosi



Atassia (movimenti traballanti, andatura instabile)
Iperomocisteinemia (aumentato rischio cardiovascolare)

Omega-3

Le forme di cui il nostro organismo ha bisogno sono l'**EPA** e il **DHA** che si trovano solo in alimenti animali (pesce).

Alcuni vegetali contengono **ac. alfa-linolenico** (borragine, enothera, noci e semi di chia), è un omega-3, ma viene convertito ad EPA e DHA grazie ad un enzima (la **delta-6-desaturasi**) che in alcuni individui viene sottoprodotto, alcune persone quindi non sono in grado di utilizzare gli omega-3 di origine vegetale!!!

Importanza degli omega-3

Sono necessari per il corretto funzionamento
Del sistema nervoso centrale, della retina e
delle gonadi.

Sono inoltre protettivi nei confronti
dell'aterosclerosi e del rischio
cardiovascolare...

Anche qui diventa necessaria una
supplementazione.

GRAZIE PER L'ATTENZIONE!!!

