Comune di Buccinasco
In collaborazione con
Banca del Tempo e dei Sapori
Progetto “Nutrire Buccinasco”

“La Dieta Sana”

Perché e come costruirsela, perché vale la pena di pensare a cosa si mangia, non si può semplicemente ingurgitare quello che ci propongono, effetti sulla salute in generale, una panoramica degli effetti.

Dr. Giuliana Gargano
Biologo-nutrizionista
Dipartimento di Medicina Predittiva e per la Prevenzione
Istituto Nazionale Tumori - Milano

La Prevenzione

- La **prevenzione** è l'insieme di azioni finalizzate ad impedire o ridurre il rischio, ossia la probabilità che si verifichino eventi non desiderati.

- Gli interventi di prevenzione sono in genere rivolti all'eliminazione o, nel caso in cui la stessa non sia concretamente attuabile, alla riduzione dei rischi che possono generare dei danni.

- In ambito sanitario è il mantenimento dello stato di salute.

Lo stato di Salute

- La salute è uno stato di completo benessere fisico, mentale e sociale e non solo assenza di malattia o infermità.

(Organizzazione Mondiale della Sanità, 1948)

- La salute è una condizione di armonico equilibrio funzionale, fisico e psichico dell'individuo dinamicamente integrato nel suo ambiente naturale e sociale.

(Seppilli, 1966)

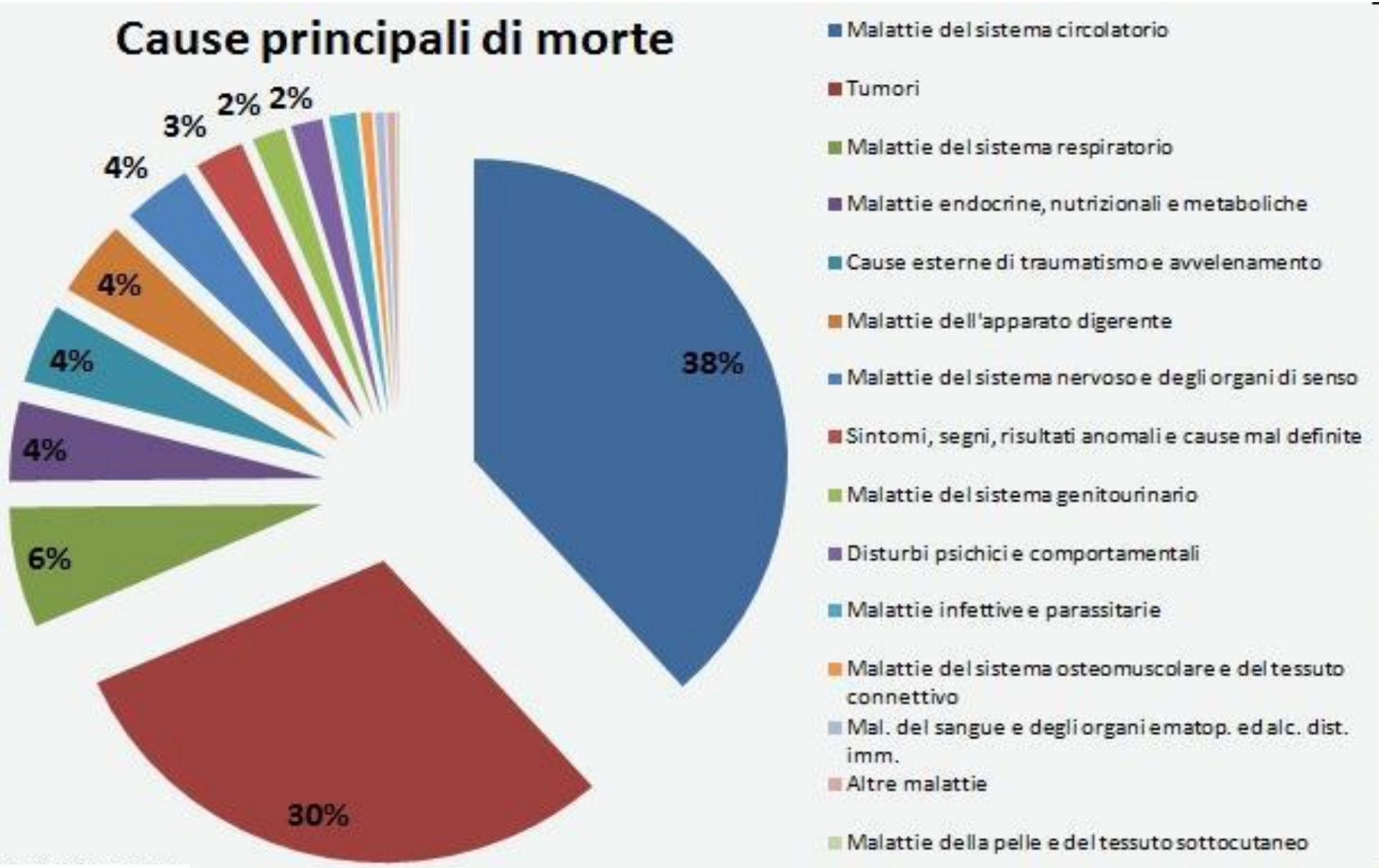
In ambito di prevenzione tutte le malattie vengono classificate in 2 grandi categorie:

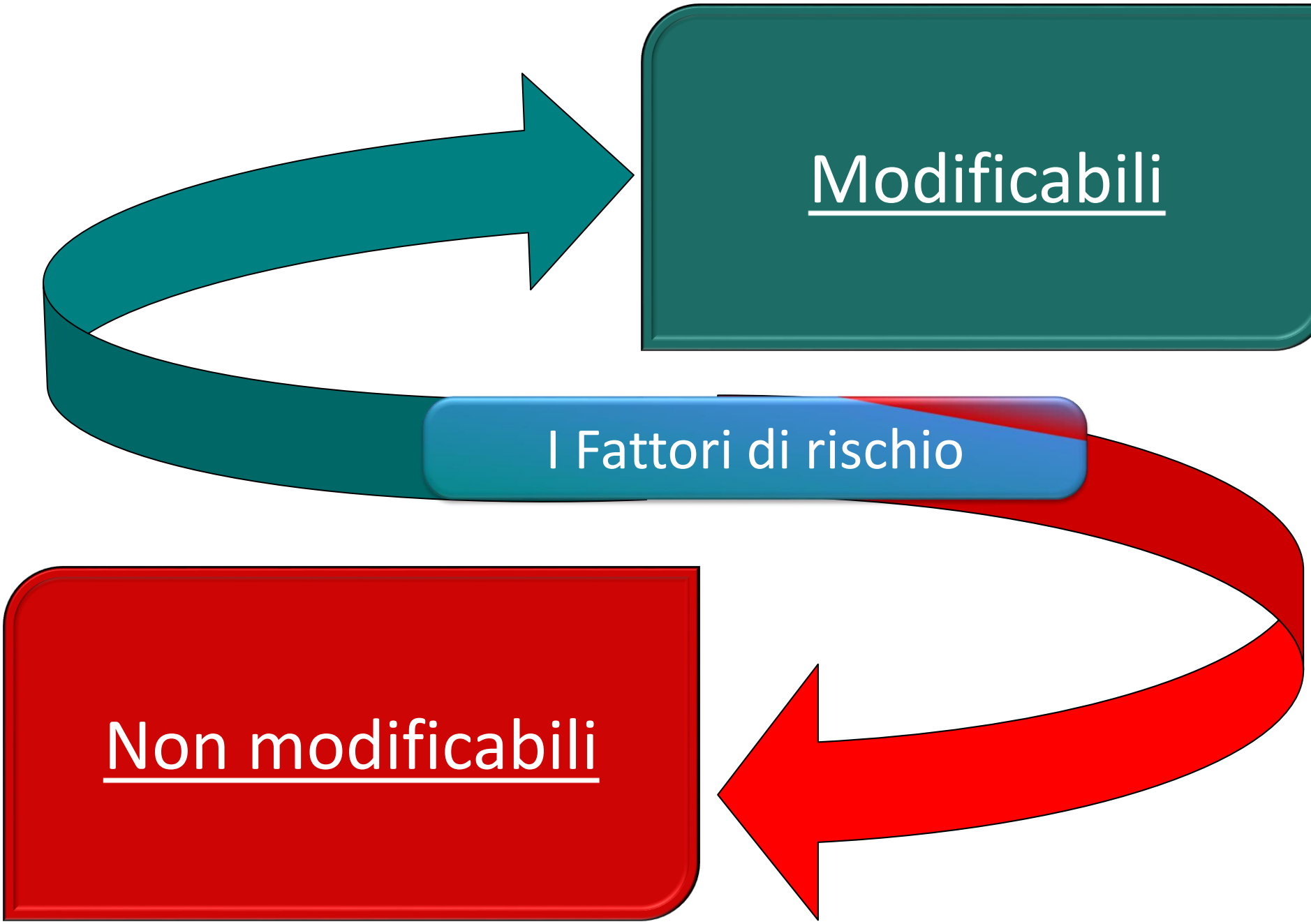
- Malattie infettive
- Malattie cronico degenerative

Le malattie cronico degenerative

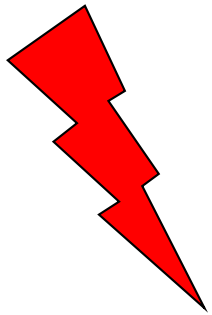
- Sono malattie non trasmissibili che riconoscono come elementi scatenanti **l'esposizione ripetuta a molteplici fattori di rischio**
- Richiedono solitamente **decenni** per manifestarsi clinicamente
- Spesso hanno una **prognosi non favorevole**
- Possono lasciare **invalidità** e ridurre la **qualità della vita**
- E' possibile contrastarle conoscendo i fattori di rischio e cercando di contenerli (dove è possibile) → PREVENZIONE

La Prevenzione Sanitaria




Modificabili
I Fattori di rischio
Non modificabili

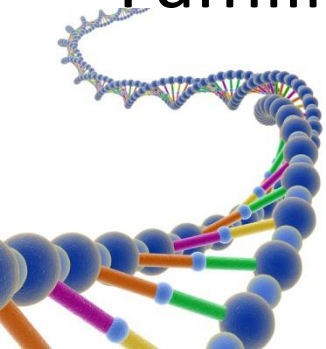
Alcuni fattori di Rischio NON Modificabili



Età

Sesso

Familiarità



Alcuni fattori di Rischio Modificabili

Fattori ambientali

Fumo

Alcool

Sedentarietà

Alimentazione

Sindrome metabolica

NCEP-ATP III (National Cholesterol Education Program Adult Treatment Panel III)

Almeno 3 dei seguenti fattoti di rischio (2001):	
Circonferenza vita	> 102 cm (uomo), > 88 cm (donna)
TG	≥ 150 (mg/dl)
HDL	< 40 mg/dl (uomo), < 50 mg/dl (donna)
Pressione sanguigna	≥ 130/85 (mmHg)
Glicemia	≥ 110 (mg/dl)

Almeno 3 dei seguenti fattoti di rischio (2005):	
Circonferenza vita	> 102 cm (uomo), > 88 cm (donna)
TG	≥ 150 (mg/dl)
HDL	< 40 mg/dl (uomo), < 50 mg/dl (donna)
Pressione sanguigna	≥ 130/85 (mmHg)
Glicemia	≥ 100 (mg/dl)

IDF (International Diabetes Federation)

Differenzia la circonferenza vita in base alle etnie
EUROPEA

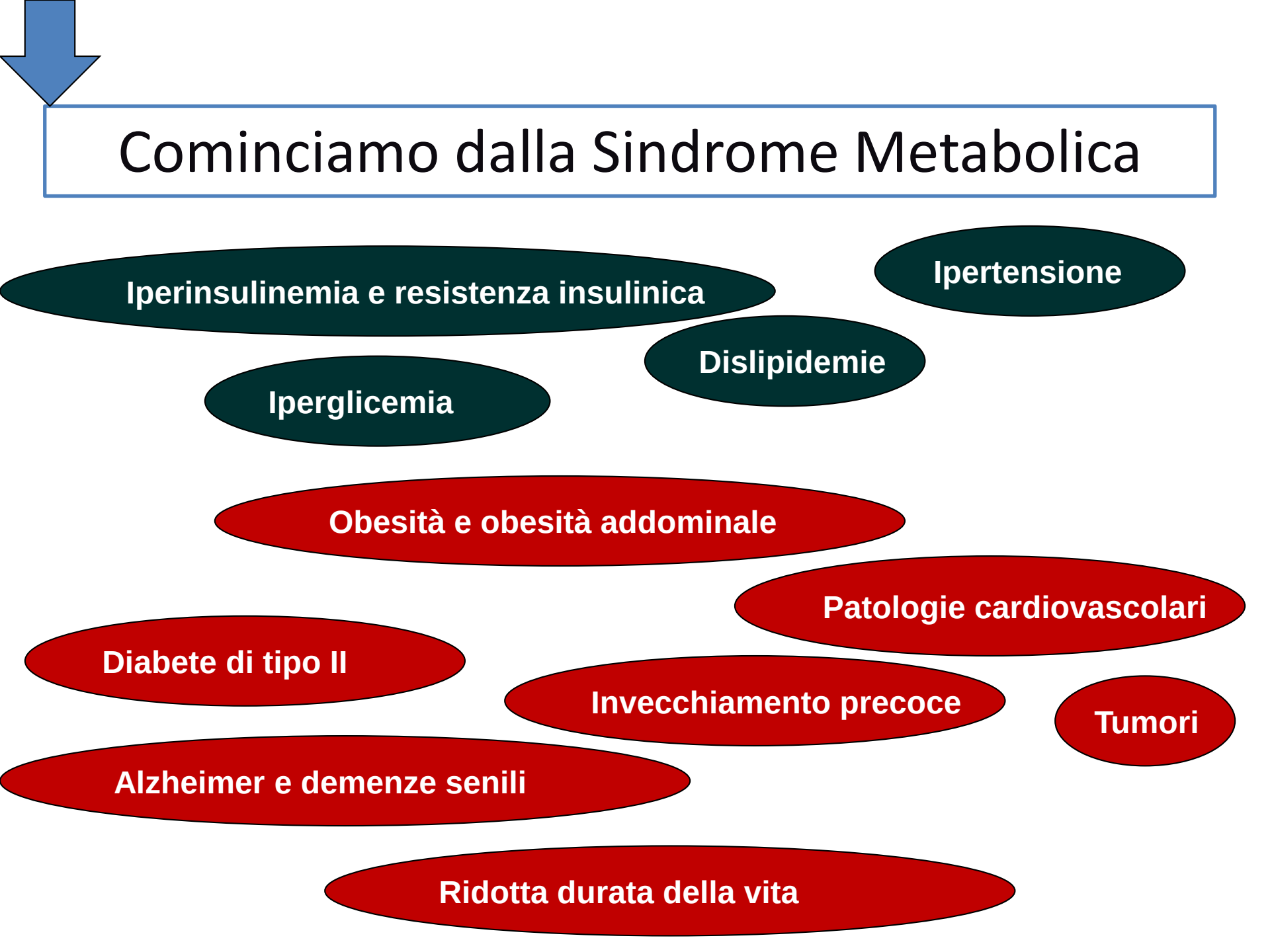
Circonferenza vita > 94 cm (uomo), > 80 cm (donna) e almeno 3 dei seguenti fattoti di rischio (2005):	
TG	≥ 150 (mg/dl)
HDL	< 40 mg/dl (uomo), < 50 mg/dl (donna)
Pressione sanguigna	≥ 130/85 (mmHg)
Glicemia	≥ 100 (mg/dl)

I nostri studi prevedono al presenza di…..

..almeno	3	di questi		fattori di rischio:

Circonferenza vita	> 100 cm (uomo), > 85 cm (donna)
TG	≥ 150 (mg/dl)
HDL	< 40 mg/dl (uomo), < 50 mg/dl (donna)
Pressione sanguigna	≥ 130/85 (mmHg)
Glicemia	≥ 100 (mg/dl)

Cominciamo dalla Sindrome Metabolica



Sindrome Metabolica

Protezione	Rischio
Acidi grassi ω-3 *Carpentier AJCN 2006*	**Acidi grassi trans** *Carpentier AJCN 2006*
Acidi grassi monoinsaturi *Pérez-Jiménez Diabetologia 2001*	**Grassi saturi** *Riccardi Clin Nutr 2004*
Dieta mediterranea *Esposito JAMA 2004*	**Cibi ad alto Indice Glicemico** *McAuley J Lip Res 2006*
Attività fisica *Barnard 2003*	**Eccesso di proteine** *Tremblay 2007*
	Eccesso di sale *Townsend Clin Sci 2007*
	Bevande alcoliche *Davies JAMA 2002*
	Fumo

1) Mangiare di meno

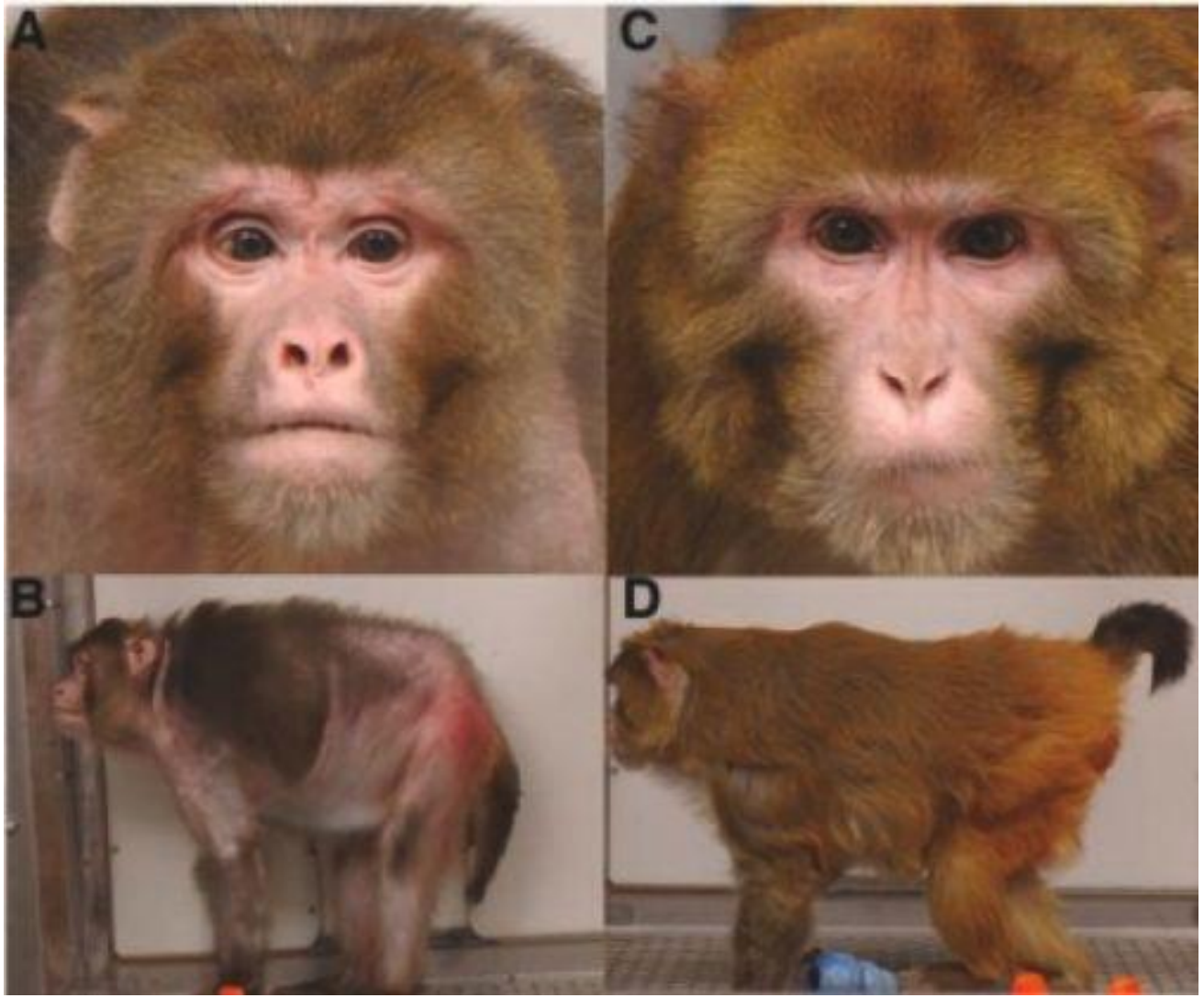
Le scimmie seguendo una dieta ipocalorica diventano più longeve
(*Science* dall'equipe di Richy Colman della University of Wisconsin-Madison)

20 anni di studio su un campione di scimmie con una dieta ipocalorica ma nutriente assicura la longevità e ritarda l'insorgenza di malattie tipiche della terza età come cancro, diabete, patologie cardiovascolari.

Scimmie Reshus divise in due gruppi, uno che ha mangiato a piacimento, l'altro, nutrito dai ricercatori, ha mangiato il 30%.

Dopo 20 anni di osservazione la metà delle scimmie che mangiano liberamente è morta, l'80% di quelle a dieta è ancora viva, dimostra un minor invecchiamento e presenta pochissimi casi di malattie cronico degenerative

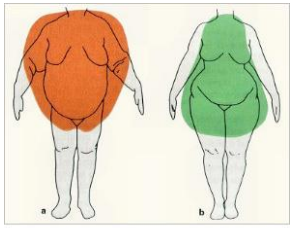
La restrizione calorica



3) Seguire le linee guida

American Heart Association®

Le linee guida internazionali per la prevenzione



Obesità Androide Obesità Ginoide

American Heart Association®

Mantenersi snelli per tutta la vita

Il BMI ($kg/m^{2)}$) dovrebbe rimanere fra 21 e 23 (mediana per la popolazione internazionale)

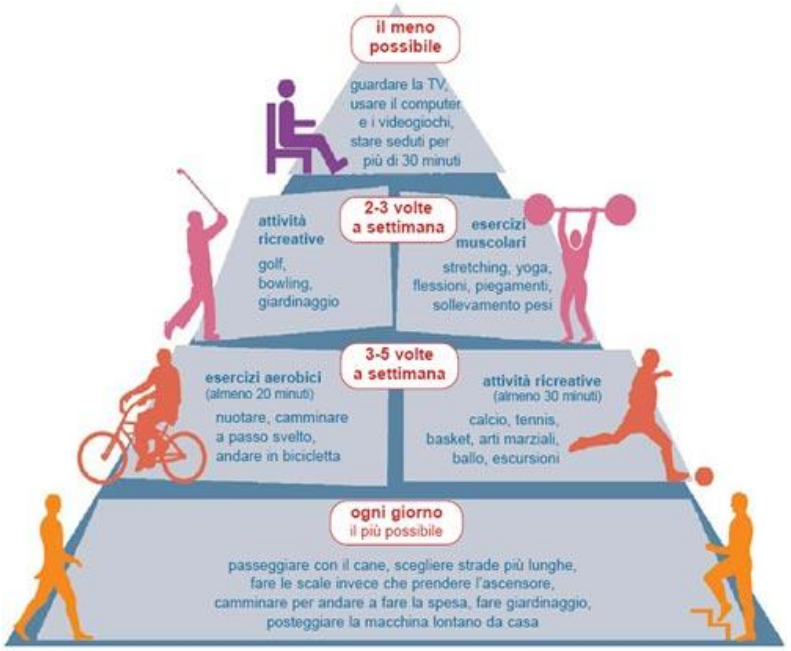
Mangiare di meno

Mantenersi fisicamente attivi tutti i giorni

È sufficiente una camminata veloce per almeno 30 min al giorno.

L'uso dell'auto per gli spostamenti e il tempo passato a guardare la televisione sono i principali fattori che favoriscono la sedentarietà nelle popolazioni urbane

Fare attività fisica tutti i giorni



American Heart Association.

Limitare il consumo di alimenti ad alta densità calorica ed evitare il consumo di bevande zuccherate

Sono generalmente ad alta densità calorica i cibi industrialmente raffinati, precotti e preconfezionati, che contengono elevate quantità di zucchero e grassi, quali i cibi comunemente serviti nei fast food

Limitare il consumo di patatine fritte, crackers, e dolci in generale

Ridurre cibi ricchi in zucchero e soprattutto le bibite

Leggere sempre le etichette e scegliere i prodotti che non abbiano tra i primi 4 ingredienti gli zuccheri (saccarosio, glucosio, fruttosio, maltosio, destrosio, sciroppo di mais, miele)

Mangiare solo latticini con un contenuto di grasso non superiore all'1% (yogurt)

Limitare il consumo di grassi saturi (quelli solidi) e preferire gli insaturi (quelli liquidi, gli oli); il migliore è l'olio extravergine di oliva ma comunque in piccole quantità (100 grammo contengono 900 Kcal)

Evitare gli acidi grassi "trans" contenuti nei grassi idrogenati, nelle margarine e nei dadi per il brodo

American Heart Association.

Basare la propria alimentazione prevalentemente su cibi di provenienza vegetale con cereali non industrialmente raffinati e legumi in ogni pasto e un'ampia varietà di verdure non amidacee e di frutta

Sommando verdure e frutta sono raccomandate almeno cinque porzioni al giorno (per circa 600g); si noti fra le verdure non devono essere contate le patate

Mangiare una grande varietà frutta, verdura freschi, intensamente colorate che hanno maggior contenuto di vitamine e sali minerali e basse calorie

Limitare il consumo di patate e mais

Preferire cereali integrali e legumi che contengono fibre: abbassano il colesterolo ed hanno elevato potere saziante

Mangiare pane e altri cibi fatti con farine integrali

American Heart Association.

Limitare il consumo di carni rosse ed evitare il consumo di salumi e carni in scatola per la presenza di sale, nitriti e nitrati

Le carni rosse comprendono le carni ovine, suine e bovine, compreso il vitello.

Il loro consumo non è raccomandato ma per chi è abituato a mangiarne si consiglia di non superare i 500g alla settimana

Ridurre il consumo di carne rossa, preferire i tagli magri (filetto) e le carni bianche come pollame (togliere la pelle) e coniglio.
Evitare le carni conservate (salumi, carni in scatola e carni affumicate) per l'elevato contenuto in sale e grassi

Condire le carni senza utilizzare grassi saturi e non consumare le frattaglie degli animali

Mangiare pesce specialmente con molto omega-3 (pesce azzurro) almeno due porzioni a settimana

Non esagerare con scampi, granchi e aragoste hanno basso contenuto di grassi saturi ma possono contenere colesterolo.

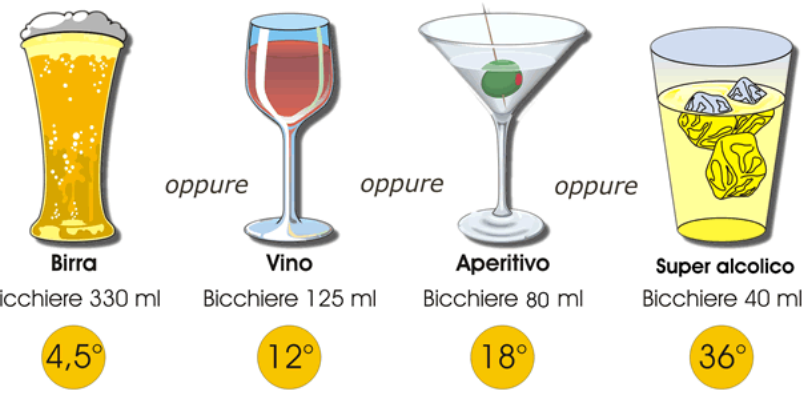
Attenzione ai pesci con troppo mercurio: pesce spada, tonno bianco; non più di 150 g a settimana

Preferire il bianco d'uovo, all'uovo intero, per ridurre il colesterolo

Limitare il consumo di bevande alcoliche

Non sono raccomandate, ma per chi ne consuma si raccomanda di limitarsi ad una quantità pari ad un bicchiere di vino rosso (da 125 ml) al giorno per le donne e due per gli uomini. o di un liquore

Bere alcolici con moderazione



American Heart Association.

Limitare il consumo di sale (non più di 5 g al giorno) e di cibi conservati sotto sale

Evitare cibi contaminati da muffe (in particolare cereali e legumi). Assicurarsi quindi del buon stato di conservazione dei cereali e dei legumi che si acquistano, ed evitare di conservarli in ambienti caldi ed umidi

Limitare il sale a 2,5 g

Maggiore antenzione per la popolazione nera e gli anziani ancora più attenzione

Limitare i condimenti ad alto contenuto di sodio (salsa di soia, olive e sali aromatizzati)

Sostituire il sale con:
aceto, succo di limone e spezie

American Heart Association.

Assicurarsi un apporto sufficiente di tutti i nutrienti essenziali attraverso il cibo

Di qui l'importanza della varietà

Mangiare cibi ricchi di nutrienti per assumere tutte le vitamine ed i minerali utili all'uomo:
Il segreto della nutrizione è variare

L'assunzione di supplementi alimentari (vitamine o minerali) per la prevenzione del cancro è invece sconsigliata

Comunque non fumare

Non fumare

Leggi le etichette alimentari per diventare più consapevole su ciò che stai mangiando

Ad esempio leggi le calorie contenute in una porzione, una etichetta che riporta "a basso contenuto di grassi" non sta a significare necessariamente che quel cibo sia "a basso contenuto calorico"

Leggere sempre le etichette e scegliere i prodotti che non abbiano tra i primi 4 ingredienti gli zuccheri (saccarosio, glucosio, fruttosio, maltosio, destrosio, sciroppo di mais, miele)

Una dieta tipo…..

Per dolcificare:

- **Zucchero di canna integrale** (panela o mascobado) al massimo un cucchiaino al giorno
- **Malto di riso o di orzo** (al massimo un cucchiaino al giorno)

lo zucchero va diminuito…..
Il tipo integrale conserva ancora buone dosi di minerali e vitamine del gruppo B

Il malto contiene maltosio (60%), destrine (10-15%), aminoacidi (4-5%), sali minerali (1-1,5%)

Per condire:

- usare poco sale e scegliere solo **sale marino integrale**;
- utilizzare qualsiasi tipo di spezie;
- utilizzare olio extra vergine di oliva in quantità non superiore a 2-3 cucchiai da minestra al giorno;
- aceto di vino o di mele
- succo di limone
- EVITARE il più possibile panne, salse varie, burro, margarine e grassi vegetali raffinati

Il sale marino integrale possiede già naturalmente lo iodio e altri minerali

Cosa bere:

- acqua minerale naturale
- vino (massimo un bicchiere per le donne e due per gli uomini)
- tè o tisane a scelta ma non zuccherate
- EVITARE succhi di frutta o altre bibite zuccherate

Limitare soprattutto il consumo di bibite zuccherate

Bere alcolici con moderazione

LA COLAZIONE

si può scegliere tra:

- Latte vaccino (non più di una volta a settimana e mai scremato)
- Tè verde, tè nero, tè bianco;
- Latte di soia senza zucchero (da bollire prima) o altra bevanda vegetale senza zuccheri aggiunti (latte di riso integrale, di farro ecc)
- Uno yogurt bianco naturale magro (senza zucchero, frutta o altri aromi aggiunti), si può aggiungere frutta fresca di stagione al momento
- Una spremuta di agrumi fatta in casa senza aggiungere zucchero (in inverno)
- Un centrifugato di frutta e verdura fatto in casa senza aggiungere zucchero
- Caffè

Alla colazione scelta si può aggiungere:

- Una fetta di semola di grano duro o di pane integrale con marmellata senza zucchero (composta) e senza dolcificanti aggiunti
- Muesli integrale con frutta secca ed essiccata
- Fiocchi di avena con uvetta sultanina
- Una fetta di semola di grano duro o di pane integrale con pomodorini freschi o humus di ceci (per chi gradisce il salato)

LA MERENDA E LO SPUNTINO

- **Frutta secca non salata (noci, nocciola, mandorle da 5 a 10 tutti i giorni) MANGIARE FRUTTA SECCA UNA VOLTA AL GIORNO E' FONDAMENTALE (chi non fa lo spuntino le dovrà mangiare a colazione o dopo i pasto)**
- Frutta fresca di stagione (circa due frutti al giorno grandi come una mela)
- Verdura fresca tipo carote o finocchi

- La **frutta secca a guscio** come noci, nocciole, noci pecan, arachidi e mandorle sembrano svolgere una **azione protettiva** sull'organismo riducendo il rischio di coronaropatie, diabete di tipo 2, ipertensione e conseguenti patologie cardiovascolari; inoltre non risulta significativamente associata ad un aumento di **peso corporeo**.

- Relazione inversa tra il frequente consumo di frutta secca a guscio e indice di massa corporea (The American Journal of Clinical Nutrition)

- La **frutta secca a guscio** fornisce un consistente apporto di calorie e grassi (dal 45% al 75%)

IL PRANZO E LA CENA

Nel giorno in cui i seguenti alimenti sono previsti la carne non deve mai essere più di circa 180 g, il pesce 200 g, il formaggio 80 g, la pasta 80 g, il pane (di semola di grano duro, integrale o di segale) 100 g.

- **Quando possibile, iniziare i pasti principali con un piatto di verdura cruda poco condita**
- **Il pranzo e la cena si possono invertire**

Iniziare i pasti con le verdure, specie se crude:
a) migliora la digestione
b)riduce il gonfiore addominale
c)aumenta il senso di sazietà
d)riduce i picchi glicemici

I pesi sono puramente indicativi….smettere di calcolare le calorie

PRANZO	Esempio di pietanze
Pasta con verdure di stagione (2-3 volte a settimana)	Pasta al pomodoro, pasta con zucchine, pasta ai carciofi ecc (da variare a seconda della stagione)
Riso venere o riso integrale con verdure (1-2 volta a settimana)	Riso venere con piselli, riso semintegrale con zucca, riso tailandese con zucchine e porri, farro alle verdure, orzo con zucca
Pasta con legumi (2 volte a settimana)	Pasta e ceci, pasta e lenticchie, pasta e fave, pasta e fagioli (i legumi devono essere passati), cus cus con legumi, polenta con legumi
Pasta o riso semintegrale con il pesce (1 volta alla settimana)	Pasta con le triglie, pasta con le vongole, risotto ai frutti di mare, pasta al tonno

CENA	Esempio di pietanze
Zuppa di verdure di stagione senza pasta e senza patate Pesce (**2 o 3 volte a settimana**)	Vellutata di carote o di zucca o di asparagi Sgombro, orata, cernia, branzino al cartoccio Spiedini o zuppa di pesce Platessa o merluzzo o coda di rospo con pomodoro, alice e capperi Alici marinate o tortino di alici Insalata di mare (in estate)
Zuppa di verdure di stagione senza pasta e senza patate Carne bianca (pollo, tacchino o coniglio) (**2 volte a settimana**)	Minestrone misto di ortaggi con un pochino di legumi Petto di pollo al limone, rollè di tacchino, pollo allo spiedo, pollo o coniglio alla diavola, pollo al curry Insalata di pollo (in estate e senza maionese)
Zuppa di verdure di stagione senza pasta e senza patate Cena a base di formaggi a scelta (**1 volta a settimana**) o di uova (biologiche e non più di due)	Vellutata di porri e sedano rapa, vellutata di cipolle, di cavolo cappuccio, di carciofi Pizza, mozzarella alla caprese Frittata con verdure di stagione (ad esempio con cipolla o zucchine) Uova sode in insalata (in estate)
Zuppa di cereali e legumi (**2 volte a settimana**) o insalata di farro o orzo con verdure e legumi (in estate)	Zuppa di farro e fagioli, zuppa di orzo e lenticchie ecc Insalata di farro con carote e ceci (in estate)

- **Ad ogni pasto si deve consumare almeno una porzione di verdura cruda o cotta di stagione**

- **Il parmigiano sulla pasta può essere aggiunto solo una volta a settimana**

- Ad ogni cena si deve consumare almeno una porzione di verdura cruda o cotta di stagione

- La zuppa, i minestrone o la vellutata in primavera ed in estate dovrebbero essere sostituite da un piatto di verdura cruda

- Una volta ogni 15 giorni la carne bianca può essere sostituita da carne rossa

- I salumi sono da evitare quanto più possibile (compreso prosciutto e bresaola)

Alcuni consigli

1. Preferire i cibi a basso indice glicemico ed insulinemico:

Dovrebbero perciò essere **eliminati dalla quotidianità**:

- prodotti confezionati con farine raffinate (tipo 00) ad esempio:
  - la pasta fresca e le torte, **va bene invece la normale pasta industriale italiana di grano duro.**
  - pane bianco, in particolare se fatto con farine di grano tenero, **va bene invece il pane integrale e il pane fatto con semola di grano duro.**
  - prodotti di pasticceria commerciale (biscotti, paste, brioches) ameno che non siano di farina integrale e senza zucchero.
- patate, purea di patate e patatine fritte. **Vanno bene invece tutte le altre verdure di stagione.**
- riso bianco. **Va bene il riso integrale o semintegrale e tutti gli altri cereali in chicco integrali**
- fiocchi di mais. **Vanno bene invece i fiocchi di avena e i muesli senza zucchero**
- zucchero da cucina (saccarosio) dovrebbe essere sostituito con il **malto di riso e di orzo, zucchero di canna integrale.** Evitare il più possibile le bibite dolci (aranciate e affini), le caramelle i gelati e i sorbetti.

2. Ridurre i grassi saturi:

I grassi saturi si trovano prevalentemente nelle carni bovine, nel latte e in tutti i derivati del latte, nelle carni suine, nelle uova, nelle margarine, nei grassi idrogenati (presenti spesso in prodotti dolci industriali) ed in alcuni oli vegetali con quello di palma o di cocco.

Preferire i grassi del pesce e quelli di origine vegetale

I grassi del pesce (specialmente azzurro) sono ricchi dei cosiddetti acidi grassi omega-3, svolgono un'azione favorevole alla salute e il loro consumo è importante. Gli acidi grassi omega-3 sono presenti anche in alcuni organismi vegetali: la frutta secca in genere e varie erbe selvatiche (portulaca), nell'olio e nei semi di lino.

Tra i grassi da condimento preferire l'olio extravergine di oliva (ma non in alte dosi).

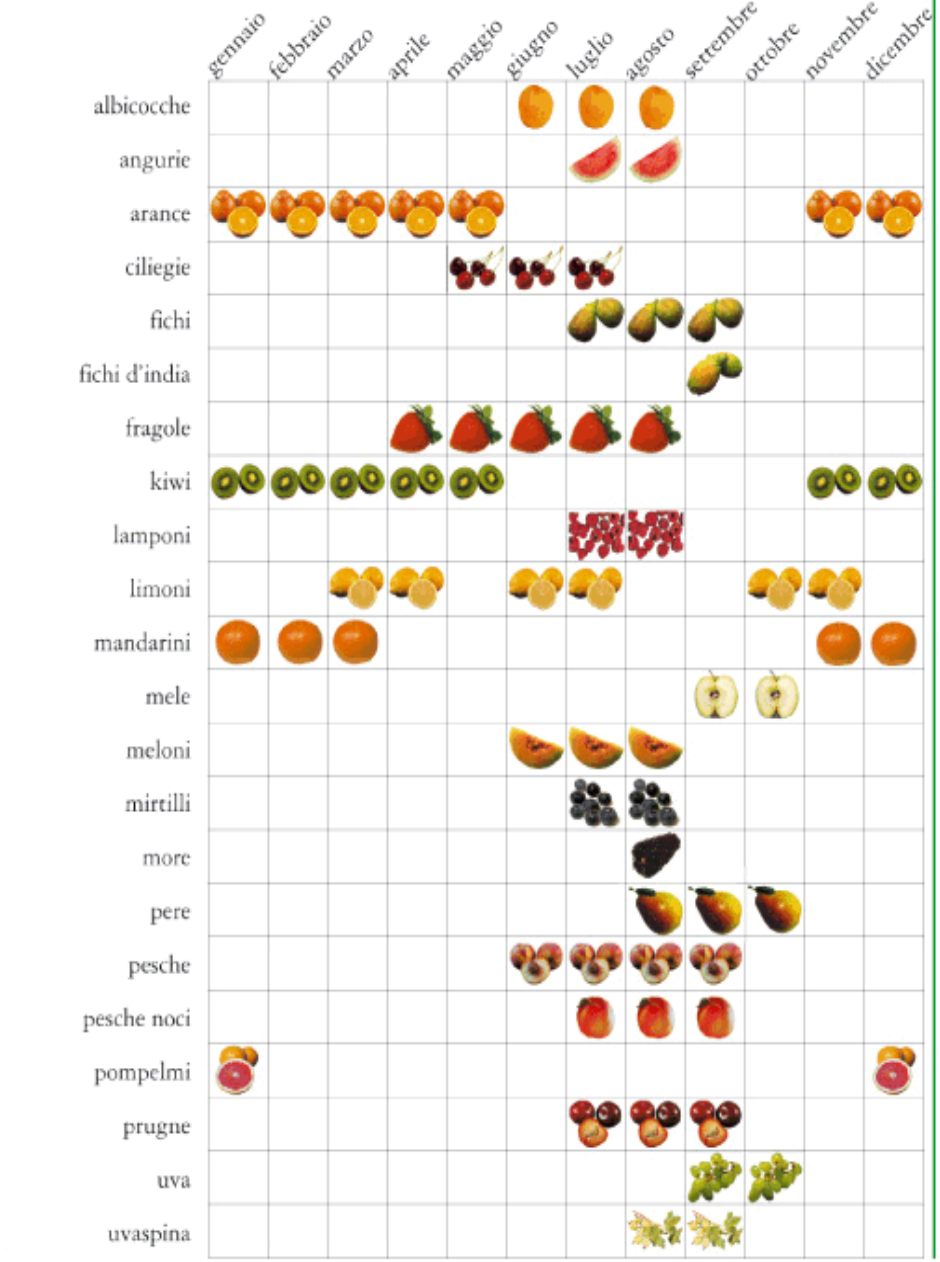
3. Preferire le proteine di origine vegetale:

È opportuno limitare il consumo di proteine animali perché i cibi animali (escluso il pesce) apportano un livello troppo alto anche di grassi e colesterolo.
Dare quindi la preferenza alle proteine vegetali contenute **nei cereali, nei legumi,** che contengono anche molti minerali, vitamine e fibre alimentari. Altri alimenti che forniscono importanti proteine e pochi grassi sono: **pollame** (senza pelle), **carne bianca** (coniglio, tacchino ecc), **pesce.**

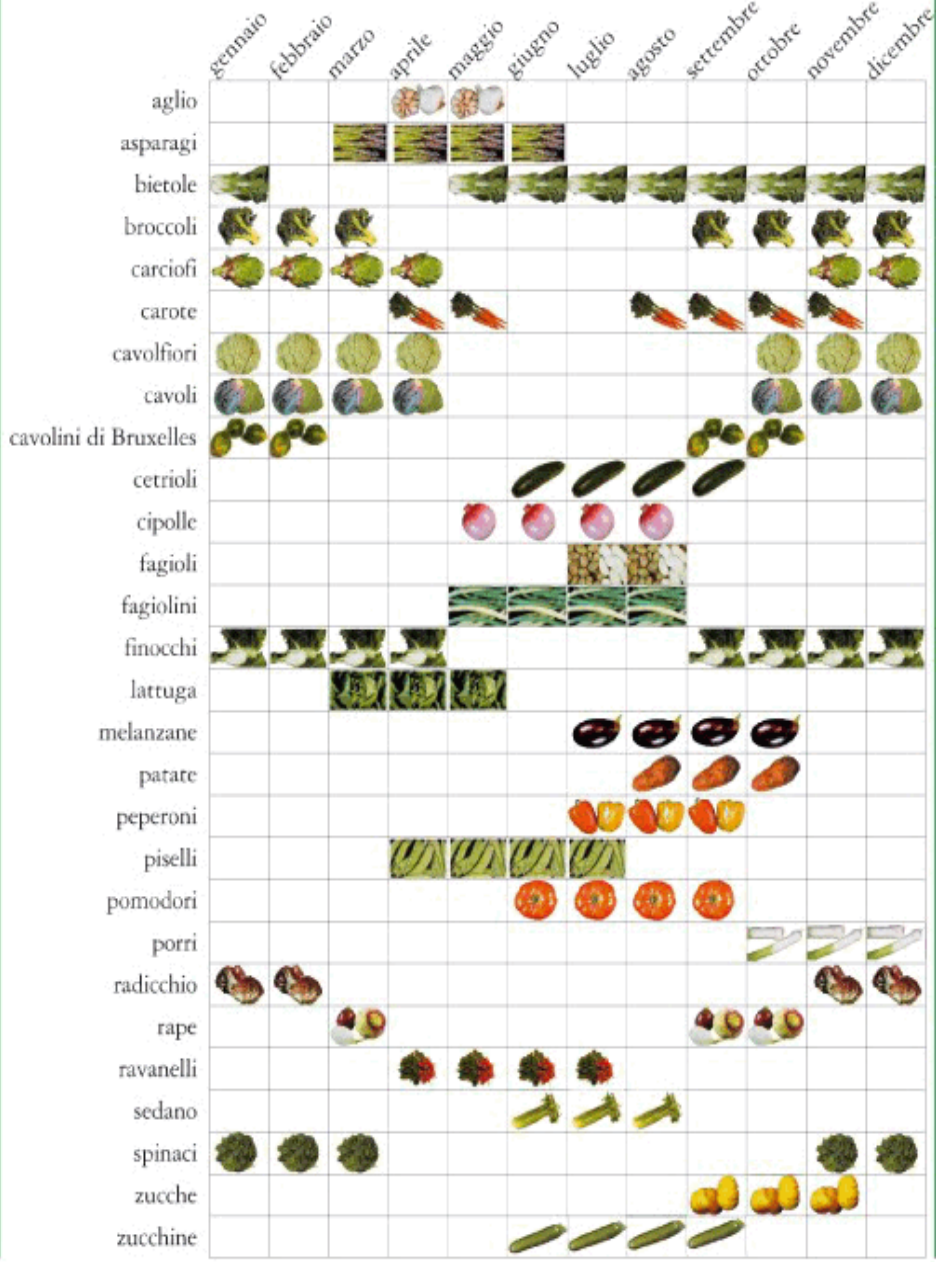
4. Bevande:

Si dovrebbero scegliere bevande a cui **non sia stato aggiunto zucchero** (acqua minerale, tisane, spremute e centrifugati fatti in casa).
L'alcool, e le bevande alcoliche in genere, non sono necessarie per il nostro corpo, ma possono essere consumate con grande moderazione

La stagione giusta per la frutta



La stagione giusta per le verdure



Agricoltura Biologica

- La salute si mantiene con un'alimentazione varia ed equilibrata, ma anche con l'attenzione dei suoi componenti
- La ricerca ha dimostrato senza dubbio che i vegetali coltivati con le **tecniche intensive**, che pure garantiscono raccolti quantitativamente più elevati, hanno un contenuto di vitamine e Sali minerali di gran lunga inferiori a quello che avevamo cinquant'anni fa, a causa di quello che è noto come **"effetto diluizione"**

Vantaggi Agricoltura Biologica

- Caratteristiche dell'agricoltura biologica sono la messa al bando degli OGM, e la rotazione delle colture.
- Rispetto agli alimenti coltivati in modo tradizionale, quelli coltivati biologicamente contengono una maggiore quantità di **antiossidanti** (carotenoidi e flavonoidi) considerati i più strenui nemici dell'invecchiamento cellulare.

Per concludere…

La dieta SANA secondo il Codice Europeo contro il Cancro

- **mangia in abbondanza** cereali integrali, legumi, verdura e frutta
- **limita** i cibi ad alto contenuto calorico (cibi con alto contenuto di zuccheri e grassi) ed **evita** le bevande zuccherate
- **evita** la carne conservata;
- **limita** la carne rossa
- **limita** fortemente il consumo di alcolici

Inoltre **possono *essere incluse modeste quantità*** di carne magra, pollame o pesce, e prodotti lattiero-caseari a ridotto contenuto di grassi

E anche alcuni oli vegetali (ad esempio, olio extravergine di oliva), noci (frutta secca) e semi