



LINEE GUIDA PER UNA SANA ALIMENTAZIONE ITALIANA: Come alimentarsi per star bene?

http://www.inran.it/INRAN_LineeGuida.pdf

La scelta degli alimenti e' basata su molteplici fattori : storia, cultura, ambiente sociale e familiare, credenze e ultimo ma non meno importante, gusto individuale.

Poiche' tuttavia le scelte alimentari sono anche un efficace mezzo di promozione della salute e' importante che siano fatte con il supporto delle conoscenze che la scienza attuale ci puo' offrire.

Le ***Linee Guida*** costituiscono un insieme di consigli pratici volti ad orientare le scelte degli alimenti (aumentando il livello di alcuni e limitando quello di altri) allo scopo di prevenire le malattie correlate all'alimentazione.

Fattori alimentari

Eccesso di:

- ✦ *Calorie*
- ✦ *Grassi animali*
- ✦ *Zuccheri semplici*
- ✦ *Sale (sodio)*
- ✦ *Alcol*

Carenza di:

- ✦ *Vegetali (= fibra)*
- ✦ *Alimentazione monotona e/o con esclusione totale di alcuni alimenti*

Rischio per la salute

- ✦ *Obesità e patologie associate*
- ✦ *Aterosclerosi (infarto, ictus)*
- ✦ *Carie, obesità*
- ✦ *Ipertensione arteriosa, tumori*
- ✦ *Cirrosi epatica, pancreatite*
- ✦ *Patologie gastroenteriche*
- ✦ *Patologie da carenza vitaminica, minerale etc*

Il decalogo della salute a tavola

- ✱ **Controlla il peso e mantieniti sempre attivo**
- ✱ **Più cereali, legumi, ortaggi e frutta**
- ✱ **Grassi: scegli la qualità e limita la quantità**
- ✱ **Zuccheri, dolci e bevande zuccherate: nei giusti limiti**
- ✱ **Bevi ogni giorno acqua in abbondanza**
- ✱ **Il Sale? Meglio poco**
- ✱ **Bevande alcoliche: se sì, solo in quantità controllata**
- ✱ **Varia spesso le tue scelte a tavola**
- ✱ **Consigli speciali per persone speciali**
- ✱ **La sicurezza dei tuoi cibi dipende anche da te**

www.inran.it

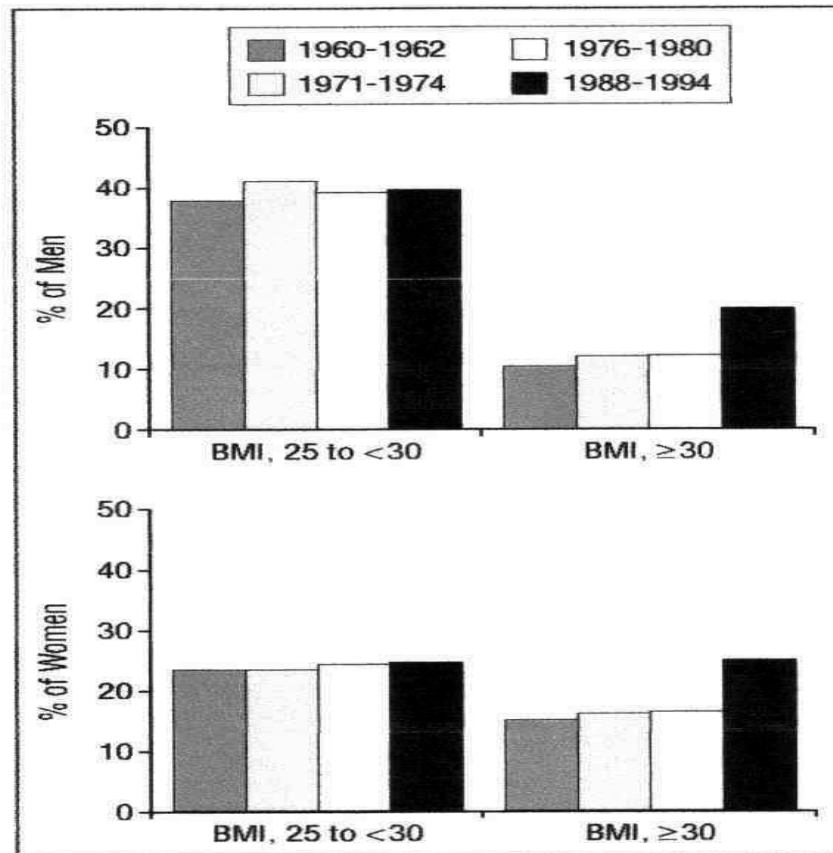
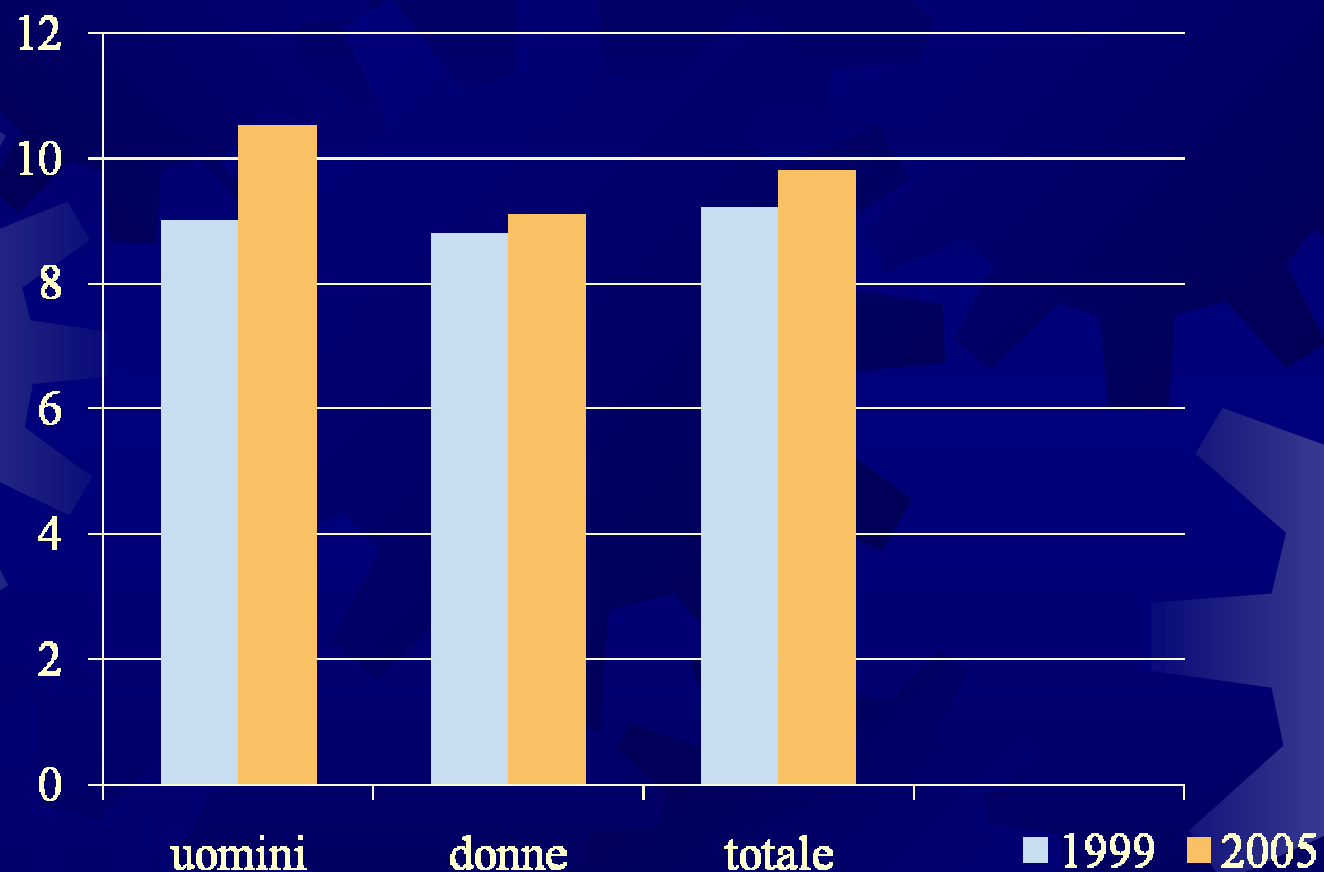


Figure 1. Change in the age-adjusted prevalence of overweight and obesity in men (top) and women (bottom) aged 20 to 74 years from 1960-1994. BMI indicates body mass index. Adapted from National Institutes of Health.¹³

National Task Force on the Prevention and Treatment of Obesity (2000)

Andamento obesità in Italia: confronto dati ISTAT 1999 - 2005



trend di crescita dal 1994 al 2002 pari a +25%

Distribuzione classi peso nella popolazione italiana divise per fascia di età

IMC	18-24	25-34	35-44	45-54	55-64	65-69	70-74	75-79	80 e più	TOTALE
MASCHI										
Sottopeso	3,3	0,9	0,4	0,4	0,3	0,4	0,7	1,2	2,2	0,9
Normopeso	76,2	62,3	47,1	36,0	31,2	31,4	31,7	38,2	45,7	46,2
Sovrapeso	17,9	31,7	42,7	49,9	53,3	51,9	52,6	48,2	43,5	42,5
Obeso	2,6	5,2	9,9	13,6	15,2	16,3	15,0	12,4	8,6	10,5
FEMMINE										
Sottopeso	16,3	10,8	5,4	2,6	2,0	1,8	2,5	3,4	5,4	5,8
Normopeso	73,8	72,3	69,5	57,7	47,0	41,9	41,2	42,4	48,8	58,6
Sovrapeso	8,3	13,4	19,6	29,4	36,5	41,1	40,6	40,3	34,5	26,6
Obeso	1,7	3,5	5,5	10,3	14,5	15,2	15,7	14,0	11,3	9,1
MASCHI E FEMMINE										
Sottopeso	9,7	5,8	2,9	1,5	1,2	1,1	1,7	2,5	4,3	3,4
Normopeso	75,0	67,3	58,2	47,0	39,3	37,0	36,9	40,7	47,7	52,6
Sovrapeso	13,1	22,6	31,2	39,5	44,7	46,1	46,0	43,5	37,5	34,2
Obeso	2,1	4,3	7,7	11,9	14,8	15,7	15,4	13,3	10,4	9,8

(dati ISTAT 2005)

Distribuzione peso nella popolazione

140000 individui con eta' > 18 anni

NORMOPESO	52.6 %	(BMI 18.5 – 24.9)
SOVRAPPESO	34.2 %	(BMI 25.0 – 29.9)
OBESI	9.8 %	(BMI > =30.0)
SOTTOPEESO	3.4 %	(BMI < 18.5)

MASCHI

46.2 %
42.5 %
10.5 %
0.9 %

NORMOPESO
SOVRAPPESO
OBESI
SOTTOPEESO

FEMMINE

58.6 %
26.6 %
9.1 %
5.8 %

(INDAGINE ISTAT 2005)



Linee guida per una sana alimentazione

1. Controlla il peso e mantieniti sempre attivo

- Conoscere il proprio peso
- Se il peso è eccessivo ridurre l'apporto calorico aumentando il consumo di cibi a basso contenuto energetico come ortaggi e frutta fresca e limitando grassi, dolci ed alcol
- Mantenere un buon livello di attività muscolare quotidiana
- Se il peso è troppo basso: correggere alimentazione rivolgendosi a uno specialista

Linee guida per una sana alimentazione

2.Piu' cereali, legumi, ortaggi e frutta

Perché?

- Cereali, legumi, ortaggi e frutta apportano:
 - amido (unica fonte)
 - fibra alimentare (unica fonte)
 - vitamine (C, carotenoidi, ac. folico etc.)
 - minerali (potassio, calcio etc.)
 - altre sostanze antiossidanti
- La carenza aumenta il rischio di insorgenza di:
 - stipsi cronica, diverticolosi, emorroidi
 - cancro colon-retto
 - obesità e patologie associate
 - dislipidemie ed infarto

Alcuni consigli pratici



- Consuma regolarmente pane, pasta, riso e altri cereali (meglio se integrali) evitando di aggiungere troppi condimenti grassi
- consuma ogni giorno più porzioni di *ortaggi* e *frutta fresca*
- consuma *legumi* (fagioli, lenticchie, ceci, soja, fave, piselli ..) almeno una volta alla settimana

Linee guida per una sana alimentazione

3.Grassi, scegli la qualità' e limita la quantità'

Perché?

- I grassi alimentari sono necessari in modica quantità per il buono stato di salute, forniscono energia, acidi grassi essenziali e favoriscono l'assorbimento delle vitamine liposolubili
- La percentuale di grassi totale (e di grassi saturi in particolare) nella dieta italiana è superiore ai livelli raccomandati
- Quantità elevate di grassi saturi nella dieta costituiscono un fattore di rischio (ipercolesterolemia, obesità e patologie associate, aterosclerosi)

Alcuni consigli pratici

- Usare il minimo indispensabile di **condimenti** e preferire olio di oliva, altri **oli vegetali** in sostituzione del burro, lardo, pancetta etc. (insaporire i cibi con aromi e spezie, succo di limone, aceto balsamico)
- Limitare il consumo di **salumi** e **carni grasse** scartando il grasso visibile e sostituire con **pesce** (almeno 2 volte la settimana) e legumi
- Usare preferibilmente **latte parzialmente scremato** e non eccedere nel consumo di latticini e formaggi



4. Zucchero, dolci e bevande zuccherate: nei giusti limiti

- i dolci non sono vietati ma non possono sostituire altri alimenti fondamentali
- i prodotti con molto zucchero e specialmente quelli che tendono a restare aderenti alle superfici dentarie (caramelle, torroni, miele etc.) favoriscono la carie: lavarsi i denti dopo il consumo !
- le bibite gassate e zuccherate forniscono molte calorie e nessun nutriente oltre lo zucchero: alternare con acqua e spremute di frutta

Consigli pratici

- Consumare gli zuccheri preferibilmente in combinazione con carboidrati complessi (amido), fibra ed altri principi nutritivi (ed es. biscotti o torte con farina integrale)
- Limitare il consumo di prodotti a forte tenore in saccarosio e specialmente quelli che tendono a restare aderenti alle superfici dentarie (caramelle, torroni, miele etc.); lavarsi i denti dopo il consumo
- Tenere conto di quante volte si siano ingeriti alimenti o bevande dolci nella giornata
- Evitare di consumarli al di fuori o in sovrappiù ai pasti normali



5. Bevi ogni giorno acqua in abbondanza

Perche' ?

L'acqua rappresenta il costituente maggiore del nostro organismo ed e' indispensabile per lo svolgimento di tutti i processi fisiologici e le reazioni biochimiche

Il nostro organismo mantiene in equilibrio il bilancio idrico attraverso meccanismi ormonali che agiscono tramite il senso della sete e/o la quantita' di acqua persa con le urine

In caso di attivita' fisica moderata una dieta equilibrata e sana, ricca di frutta, verdura e acqua e' sufficiente a reintegrare i liquidi e i sali persi. In caso di attivita' intensa la perdita di liquidi e sali puo' essere molto elevata.

Il fabbisogno di acqua per adulti e anziani e' 1 ml per Kcal **introdotta** nella giornata. Per i bambini il fabbisogno e' maggiore (1,5 ml/Kcal/die).

Consigli pratici

- E' indicata sia l'acqua del rubinetto che l'acqua in bottiglia, entrambi sicure e controllate. Altre bevande, es. succhi di frutta, bevande tipo cola, tè, caffè, apportano oltre all'acqua anche calorie, e sostanze attive (caffeina), dunque sono da utilizzare con moderazione.
- Asseconda il senso di sete, anzi tenta di anticiparlo bevendo almeno 1,5-2 litri di acqua al giorno.
- Durante e dopo l'attività fisica bevi per reintegrare prontamente e tempestivamente le perdite dovute alla sudorazione, ricorrendo prevalentemente all'acqua.
- Bambini e anziani sono maggiormente esposti al rischio di disidratazione e dunque devono porre maggior attenzione all'introduzione di liquidi.
- In determinate condizioni patologiche (es. stati febbrili ed episodi di diarrea) l'acqua deve essere reintegrata tempestivamente.

Alcune false credenze sull'acqua

Non e' vero che l'acqua faccia ingrassare (l'acqua non ha calorie).

Non e' vero che bere molta acqua provochi ritenzione idrica
Essa dipende più dal sale e da altre sostanze contenute nei cibi che ingeriamo

Non e' vero che il calcio contenuto nelle acque minerali non sia assorbito

Non e' vero che l'acqua gassata faccia male tranne nel caso di individui che soffrano di disturbi gastrici o intestinali

Piramide dell'idratazione



6. Il sale? meglio poco

Perché?

- Il sodio nell'organismo esplica un ruolo essenziale nell'equilibrio elettrolitico e nella regolazione della pressione arteriosa
- E' provato che quantità eccessive di sodio favoriscono, in soggetti predisposti, l'insorgenza di ipertensione arteriosa
- Gli italiani consumano troppo sale da cucina (40% sodio)
- Il sodio di cui l'organismo abbisogna è contenuto naturalmente negli alimenti

Consigli pratici

- Ridurre gradatamente la quantità di sale nelle preparazioni casalinghe dei cibi ed insaporire con aromi e spezie
- Limitare l'uso del sale aggiunto a tavola
- Ridurre il consumo di prodotti conservati e molto salati (cibi in scatola, insaccati, snacks salati etc.) ed aumentare il consumo di vegetali freschi



Linee guida per una sana alimentazione

7. Bevande alcoliche: se si' solo in quantita' controllata

Perché?

- L'alcol apporta calorie (7 kcal/g) ma non è una sostanza indispensabile all'organismo
- Il nostro organismo è in grado di utilizzare l'etanolo senza danno, a patto che l'ingestione sia contenuta entro limiti ragionevoli di dose e tempo
- L'abuso di alcol può provocare dannosi squilibri nutrizionali, problemi di dipendenza e gravi implicazioni morbose a carico del fegato, pancreas, apparato cardio-circolatorio, Sistema Nervoso Centrale e periferico ed inoltre tumori cavo orofaringeo e prostata

Consigli pratici

- Preferire bevande a basso tenore alcolico (vino e birra)
- Non superare la dose giornaliera pari a circa 350 - 450 ml di vino per la donna e l'uomo, rispettivamente
- Consumare le bevande alcoliche durante i pasti o immediatamente prima o dopo
- Evitare l'assunzione di alcolici nell'età evolutiva, in gravidanza ed allattamento, prima di mettersi alla guida di auto od effettuare lavori che richiedono particolare attenzione
- Attenzione all'interazione con i farmaci

8. Varia spesso le tue scelte a tavola

Perché?

Non esiste un alimento “completo” o “perfetto” che contenga tutte le sostanze nutritive di cui abbiamo bisogno

- Gli alimenti sono caratterizzati da alcune proprietà nutritive prevalenti che permettono di raggrupparli
- L'esclusione di alcuni alimenti dalla dieta abituale comporta il rischio di carenze nutrizionali
- Un'alimentazione troppo ripetitiva può portare all'accumulo di eventuali sostanze nocive
- Nell'alimentazione quotidiana è opportuno che ogni gruppo sia rappresentato da una o più porzioni