



scienza attiva®

EDIZIONE 2015/2016

AGRICOLTURA, ALIMENTAZIONE E SOSTENIBILITA'

Le regole per un corpo in salute e tanta energia

**Etta Finocchiaro, Alessia Chiarotto, Taira Monge,
Marta Ossola, Laura Brossa**

***Struttura Complessa Dietetica e Nutrizione
Clinica, azienda ospedaliera Città della Salute,
Molinette, Torino***

Documento di livello: A



Un progetto di


agorà scienza
centro interuniversitario



UNIVERSITÀ DEGLI STUDI DI TORINO



scienza attiva®

Sport e corretta alimentazione

Per salute s'intende il mantenimento del benessere fisico e psichico che si ottiene con la costante attività fisica e la corretta alimentazione, ma anche con la riduzione dei fattori di rischio come il fumo di sigaretta, l'abuso di alcolici, una vita sregolata in cui il ritmo sonno-veglia non sia rispettato.

Quanta attività fisica

Tutti possono fare attività fisica tranne che in casi specifici come in presenza di alcune malattie. ogni decade di vita ottiene beneficio dal movimento attivo, se programmato con intelligenza. Ogni individuo deve commisurare la propria attività fisica o sportiva al suo stato generale di salute.

Bisogna però ricordare che tale attività va fatta sempre, nel senso che "non viviamo di rendita": infatti, dopo un certo periodo di sedentarietà tutti i benefici raggiunti si perdono, ritornando alla "non forma" iniziale.

Quindi fare dello sport deve diventare un giusto accompagnamento al nostro vivere quotidiano: dobbiamo programmarlo in rapporto al lavoro e alle altre esigenze, con l'esatta coscienza che non sia un semplice riempitivo, ma al contrario una fase temporale inserita in un percorso continuo di benessere. È molto importante, specie per il principiante, essere seguiti in tutti i sensi.

Il medico ci deve dare l'ok per partire; l'allenatore, il coach, il personal trainer ci devono preparare un programma di allenamento che sia compatibile con il nostro stato fisico.

Quale attività fisica

Quando si parla di attività sportiva è necessario fare alcune precisazioni che sono importanti per intendersi correttamente sui termini.

Lo sport ha in sé i concetti di:

- **agonismo, gara, performance, vittoria.**

L'attività fisica e lo sport non agonistico portano con sé concetti come:

- **divertimento, salute, forma fisica, controllo del peso.**

Entrambe le attività richiedono sempre una corretta ed equilibrata alimentazione, e attenzioni particolari verso la quantità di carboidrati, proteine e grassi da assumere.

Attività aerobica

Può comprendere sia lo sport agonistico che l'attività fisica in generale.

È finalizzata a migliorare la risposta cardiaca e respiratoria attraverso un allenamento costante perché gradualmente diminuisce la frequenza cardiaca e aumenta la capacità respiratoria (maggiore ossigenazione nei tessuti) quindi la resistenza riducendo la sensazione di fatica.

Gli sport e l'attività aerobica più praticati sono:

- la corsa, gli sport di squadra (calcio, basket...), il ciclismo, il nuoto a bassa intensità, lo sci di fondo e in palestra la cyclette e il tapis roulant. Questa attività può essere svolta dalla totalità delle persone di ogni età ed i limiti sono veramente pochi. Sarà il medico che saprà indirizzare la persona ad allenamenti consoni con lo stato fisico personale. L'attività aerobica a bassa intensità e lunga durata favorisce il consumo di grassi ed è utile per le persone che vogliono perdere peso, al diabetico e a chi ha valori alti di colesterolo e trigliceridi.

Attività anaerobica

Per attività anaerobica s'intende invece un'attività di potenza in cui si utilizza spesso la cosiddetta "forza esplosiva".

In un breve lasso di tempo ci si sottopone ad uno sforzo intenso, tecnicamente chiamato "massimale", che ha la caratteristica di non poter essere prolungato a lungo nel tempo per la comparsa di uno sgradito ospite che è l'acido lattico.

Sport ad attività anaerobica sono, ad esempio:

- sollevamento pesi, corsa veloce sui 100 metri, atletica pesante, tutti gli sport che impongono una prestazione al top in tempi rapidi.

Succede infatti che quando si sollevano dei pesi, ad esempio in palestra, l'organismo non è in grado di eliminare, appunto, l'acido lattico che diventa in questo caso un nemico della performance: il suo accumulo porta rapidamente al senso di fatica, al dolore muscolare e all'interruzione dello sforzo.

L'attività anaerobica è però necessaria in tutti gli sport per aumentare la massa muscolare: è l'unico mezzo per creare la cosiddetta ipertrofia muscolare.

Quale alimentazione

Diciamolo subito senza tema di smentite: sia a riposo sia nello sport il modo di alimentarsi giusto ed equilibrato è quello "normale", cioè senza esagerare ma scegliendo la qualità degli alimenti, il che significa privilegiarne alcuni se si fanno degli sport di resistenza piuttosto che di potenza. Ovviamente c'è anche un "quando": come non si va a fare il bagno in mare subito dopo mangiato, così bisognerà lasciare un congruo periodo di tempo tra il pasto e l'attività sportiva affinché i processi digestivi siano correttamente compiuti e i nutrienti siano diventati disponibili per il nostro organismo.

Il processo è molto semplice, si chiama "*bilancio energetico*", ovvero più attività, più energia consumata, più carburante va introdotto. Questo significa che, in rapporto al tipo di fatica, la quantità di alimenti che dovremo assumere dovrà essere coerente con quanto speso in termini energetici. In certi casi, sia per praticità sia per problemi legati al tipo di sport, è opportuno aggiungere all'alimentazione

di base un'integrazione specifica che, di solito, dovrebbe essere gestita da chi ci allena ma che può anche essere fatta autonomamente se si ha la pazienza di informarsi per imparare a conoscere alimenti e nutrienti. Vale sempre il detto che mangiare in modo equilibrato è la base di ogni attività: integrare è un momento successivo e va fatto solo se necessario. Siamo fatti per muoverci: per farlo utilizziamo nutrienti che ci forniscono energia e altri che "riparano" e costruiscono i nostri tessuti e lo scheletro. Una variata ed equilibrata alimentazione è sufficiente per dare al nostro corpo tutto ciò che gli occorre, ovviamente rispettando il bilancio energetico.

L'alimentazione deve essere equilibrata nelle calorie provenienti da macronutrienti, inoltre bisogna assumere almeno un litro e mezzo di acqua al giorno.

Le calorie totali assunte, comunque proporzionate in macronutrienti come nel grafico, devono essere adeguate al bilancio energetico individuale in base all'attività fisica che si pratica: dal sedentario allo sportivo.

Le calorie complessive possono variare a seconda dell'intensità dell'attività fisica, ma non in proporzione di macronutrienti.

- La necessità di proteine può invece variare a seconda dell'intensità dell'attività fisica e con l'età.
- I macronutrienti in equilibrio debbono essere presenti in ognuno dei 5 pasti giornalieri: colazione, spuntino, pranzo, spuntino, cena, o perlomeno nell'arco della giornata.
- Le proteine e i carboidrati debbono essere presenti ad ogni pasto evitando le diete dissociate nei pasti principali.
- Gli eventuali integratori debbono essere prescritti dal medico.

I fondamentali dell'alimentazione

Ciò che mangiamo si può suddividere in macro e micronutrienti che provengono sia dagli alimenti di origine vegetale che animale, oltre all'acqua che è la fonte di vita per ogni essere vivente.

MACRONUTRIENTI

- i **carboidrati** (zuccheri)
calorie (*kcal*) 4 per grammo
- i **lipidi** (grassi)
calorie (*kcal*) 9 per grammo
- le **proteine** (aminoacidi)
calorie (*kcal*) 4 per grammo

I macronutrienti svolgono molte funzioni nell'organismo umano: carboidrati e grassi forniscono soprattutto calorie, ma non solo come si vedrà più avanti, le proteine hanno una funzione plastica (costruzione e riparazione dei tessuti) e possono essere utilizzate anche come energia.

I carboidrati si suddividono in due grandi categorie:

- zuccheri semplici
- zuccheri complessi

Sono importanti per lo sportivo, in particolare quelli complessi che hanno un metabolismo più lento e consentono di disporre di energia per un periodo più lungo rispetto a quelli semplici.

I grassi si suddividono in due grandi categorie:

- grassi saturi
- grassi insaturi

I lipidi, tra cui gli acidi grassi, forniscono energia, e sono utili per molti motivi, compreso la vita

delle cellule. Tra i grassi (chiamati oli quando sono liquidi) ve ne sono alcuni detti essenziali perché si possono assumere solo con gli alimenti, come gli omega 3 e 6 (grassi insaturi) utili soprattutto

per l'equilibrio lipidico, per ridurre l'accumulo di colesterolo e prevenire malattie cardiovascolari, oltre che avere indirette proprietà antiossidanti.

Le proteine sono composte da catene di aminoacidi; a seconda della loro struttura si definiscono:

- proteine ad alto valore biologico (di origine animale) specie quelle che contengono gli aminoacidi ramificati
- proteine a basso valore biologico (di origine vegetale)

Le proteine ad alto valore biologico sono particolarmente utili a chi fa attività fisica per la loro funzione costruttiva e riparatrice dei muscoli dovuta al "consumo" provocato durante l'attività.

Lo sportivo ha più necessità di aminoacidi ramificati perché vengono captati direttamente dai muscoli senza passare per il fegato e utilizzati per riparare le strutture proteiche danneggiate, oltre che essere utilizzati come energia subito disponibile.

MICRONUTRIENTI

- vitamine
- minerali

Le vitamine e alcuni minerali hanno funzioni antiossidanti che proteggono la cellula, utili nello sportivo che, consumando molta energia, produce più radicali liberi che danneggiano le cellule.

Le vitamine hanno anche la funzione di agevolare la produzione di energia. Alcuni minerali sono coinvolti nel mantenere una maggiore idratazione e un bilancio termico.

I micronutrienti non apportano calorie.

ACQUA

Il nostro corpo è per il 65% circa composto di acqua. La corretta idratazione dell'organismo è uno dei principi basilari del benessere fisico, tanto più se questo è sottoposto ad attività fisica.

FIBRE

Sono dei non nutrienti contenuti negli alimenti vegetali, hanno funzioni importanti sia sulla funzione intestinale sia su alcuni passaggi metabolici legati all'assorbimento di alcune sostanze.

È ormai accettato universalmente che l'esercizio fisico e la corretta alimentazione, significano benessere per il nostro organismo e la possibilità di ridurre il rischio di contrarre malattie importanti come il diabete, quelle cardiovascolari e l'obesità.

Noi siamo capaci comunque di produrre i nutrienti suddetti (tranne quelli essenziali che occorre assumere solo dai cibi) perché il nostro metabolismo è una specie di rete ferroviaria in cui, attraverso un complesso meccanismo di scambi, gli zuccheri si trasformano in grassi, i grassi in zuccheri, le proteine in grassi o zuccheri e così via.

Più aumenta l'attività, più il metabolismo aumenta e tutte le funzioni biochimiche diventano rapide: la finalità ultima è quella di produrre energia a pronto impiego affinché il nostro corpo sia in grado di fornire una buona performance.

L'importanza della qualità delle proteine nello sportivo

Per ogni individuo le proteine debbono essere proporzionate al peso e all'attività fisica, ma l'equilibrio lo si ottiene anche dalla qualità. La regola generale è l'assunzione di 2/3 di proteine di origine animale e 1/3 vegetale.

Si deve tenere conto che i valori illustrati possono variare per sesso e individuo anche a seconda di eventuali patologie presenti.

Per gli sportivi deve essere il medico dello sport o il medico dietologo a valutare la quantità necessaria.

La ragione per cui è importante assumere una maggiore quantità di proteine di origine animale è il loro alto valore biologico: tra i loro aminoacidi ce ne sono 8 detti essenziali perché l'organismo non li sintetizza e debbono essere assunti con gli alimenti: treonina, lisina, metionina, fenilalanina, triptofano, isoleucina, leucina, valina.

Gli ultimi 3 sono detti aminoacidi ramificati per la loro struttura e vengono captati direttamente dai muscoli dove possono essere utilizzati per riparare le strutture proteiche danneggiate o per produrre energia. Con la loro azione sono anche in grado di contrastare la produzione di acido lattico e ridurre l'appannamento mentale da affaticamento.

Le proteine ad alto valore biologico sono fornite da: carne, uova, pesce, latte e latticini

Per ogni individuo le proteine debbono essere proporzionate al peso e all'attività fisica, ma l'equilibrio lo si ottiene anche dalla qualità.

Buoni muscoli vogliono un buono scheletro

Il calcio è un minerale fondamentale per la salute dell'osso e il suo rimodellamento, per l'attività neuro-modulatrice tra cui la semplice contrazione muscolare. Il calcio si assume con gli alimenti e se non ne

abbiamo a sufficienza il nostro organismo lo preleva dallo scheletro indebolendolo.

L'attività fisica ha necessità di una buona muscolatura e una massa ossea adeguata.

Come abbiamo visto l'attività fisica può incrementare la massa muscolare, ma anche indebolirla se non ci si alimenta correttamente, questo accade anche per le ossa.

I cibi più ricchi di calcio sono latte e derivati, in cui il minerale è prontamente utilizzabile (bio-disponibile), tuorlo d'uovo e verdure. In una dieta variata i formaggi contribuiscono a raggiungere il fabbisogno giornaliero di calcio.

L'energia che ti occorre

- Dal punto di vista "meccanico" la maggiore quantità d'energia viene utilizzata attraverso due meccanismi:
- l'aumento della frequenza cardiaca, cioè maggior quantità di sangue verso i muscoli;
- l'aumento della frequenza respiratoria, cioè miglior ossigenazione e migliore eliminazione di anidride carbonica con il respiro

Passare da uno stato sedentario ad uno sportivo aumenta in modo esponenziale la necessità di: ossigeno, glucosio, acqua e ATP, la molecola che rappresenta il valore aggiunto energetico che il nostro corpo utilizza in qualsiasi tipo di attività.

Abbiamo una riserva assai piccola di ATP, non più di 100 grammi a riposo, irrilevante per sostenere un lavoro attivo.

Il nostro corpo si è quindi attrezzato per avere una riserva di energia statica utilizzando un'altra molecola, chiamata creatina, che unendosi all'ATP e disponendosi nei tessuti è pronta ad essere utilizzata.

- L'ATP e la creatina quindi sono la cosiddetta "energia a pronto impiego"

In realtà vi sono altre vie a livello cellulare che producono energia e che si modificano a seconda del tipo di attività.

Un processo molto importante è quello della glicolisi, ovvero la capacità da parte dei grassi, delle proteine e dei carboidrati di produrre energia trasformandosi in glucosio.

Il nostro organismo ha la possibilità di creare dei depositi adiposi altamente energetici, ma come ben si sa sono poco graditi e poco salutari. È bene quindi mantenere un giusto quantitativo di grassi di deposito utile a fornire energia. A livello muscolare il deposito di glucosio chiamato glicogeno è una riserva pronta ad essere impiegata quando serve.

In una persona di circa 80 Kg vi sono circa 100 grammi di glicogeno nel fegato e 400 grammi a livello dei muscoli.

Per avere tutta l'energia che ci serve ed essere pronti a partire, l'allenamento comincia a tavola con una sana corretta ed equilibrata alimentazione.

Quando si parla di alimentazione nello sportivo si incontra una ricca collezione di leggende metropolitane e indicazioni veramente bizzarre, vediamo alcune.

1. non è vero che quando si fa attività fisica intensa si può mangiare "quanto si vuole". A seconda del tipo di attività si possono aumentare le calorie giornaliere dal 15% al 30% circa, lasciando invariato, in generale, l'equilibrio tra macronutrienti.

2. non è vero che bisogna bere solamente prima e dopo l'attività.

Si deve bere anche durante l'attività stessa, specialmente se in un ambiente climaticamente sfavorevole..

3. non è vero che fare attività fisica e sportiva fa venire appetito. Fare attività migliora il metabolismo, migliora la risposta circolatoria, brucia più calorie, ma non incide minimamente sull'appetito.

In realtà lo sportivo, o comunque chi fa attività fisica ai vari livelli, è una persona "idonea", definita tale da una visita medica, che mangia le stesse cose di un sedentario, la differenza è "quanto" e "quando".

Il "quanto" è riferito ovviamente al bilancio energetico. Il "quando" è legato alle sedute di allenamento o di gara

Quanto tempo per la digestione?

Occorrono circa 60 minuti per i carboidrati, 90-120 per le proteine, 3 ore per i grassi. Dato che noi ci alimentiamo di tutti questi nutrienti è meglio attenersi al tempo massimo in quanto:

- L'attività fisica va condotta dopo che i nutrienti stessi siano diventati disponibili all'utilizzo energetico.

Durante l'allenamento

È fondamentale non modificare bruscamente la dieta quando si inizia a sottoporre il fisico ad un periodo di allenamento; i bisogni nutrizionali andranno modificati in base all'incremento del lavoro muscolare.

Prima della gara

Il giorno della gara, l'atleta subisce un vero e proprio stress che sollecita tutto l'organismo. In questa circostanza una dieta razionale, anche se non può migliorare le prestazioni dell'atleta, può almeno evitare il calo di forma e minimizzare le reazioni che sopravvengono durante e dopo lo sforzo.

Sia che lo sport praticato sia di breve durata, come i 100 metri, o di resistenza come una partita di calcio, è fondamentale rispettare l'equilibrio alimentare in quantità e qualità dei nutrienti, proporzionato allo sforzo richiesto.

Alla vigilia della gara

L'alimentazione del periodo di allenamento può essere completata prima della competizione da pasta o riso, una piccola porzione proteica, frutta e verdura, si avrà così un supplemento di carboidrati complessi, proteine di alto valore biologico e sali minerali.

Il pasto prima della competizione

Deve essere un po' più abbondante di quello della vigilia e consumato preferibilmente circa 3 ore prima dell'inizio della gara. Deve provvedere a diversi apporti fondamentali:

- proteine ad alto valore biologico ricche di aminoacidi ramificati, allo scopo di assicurare un buon tono neurovegetativo per la durata di 10-12 ore;
- apporto di zuccheri complessi, direttamente e facilmente assorbibili per garantire la copertura glicemica;
- un buon apporto di acqua che permette una mobilitazione ed un'eliminazione più rapida delle "scorie" della fatica.

ISSA Italia (International Sport Sciences Association)

SINU (Società Italiana di Nutrizione Umana)

"Alimentazione nello Sport" William D. McArdle, Frank I. Katch, Victor L. Katch

Impariamo e insegniamo a leggere le etichette

L'Istituto Nazionale di Ricerca per gli Alimenti e la Nutrizione (INRAN) consiglia di controllare sempre le *etichette* e questo ti consente di verificare se, ai vari nomi di fantasia, corrispondono gli alimenti che questi nomi suggeriscono.

Benché attraenti e molto pubblicizzati, spesso i prodotti dell'industria hanno uno scarso valore nutrizionale e un'alta densità calorica. Non a caso, proprio in riferimento a questi alimenti è nata l'espressione "**junk-food**", che significa cibo spazzatura.

Occorre anche fare attenzione alle percentuali.

Per es., se leggete: contiene il 30% di latte, potreste pensare che ne contenga tanto, ma se la merendina o la preparazione pesa 30 g il latte contenuto è solo 9 g.

Gli ingredienti sono scritti in ordine decrescente sulla base della percentuale (il primo è quello presente in percentuale più alta: questa regola è importante per valutare la composizione del prodotto).

- Controlla la quantità di grassi. Scegliere gli snack con il minore contenuto di lipidi su 100 g di prodotto. Se il contenuto complessivo di grassi di uno snack supera i 9 g per porzione, è opportuno non consumarne più di 1 porzione al giorno. Preferisci gli snack sulle cui etichette viene specificato quanti grassi saturi contengono.
 - Scegli gli snack con il minor apporto energetico (ad es. 100-150 kcal per porzione). Una piccola dose di energia per ricaricarsi è più che lecita, ma ricorda che 1 frollino può apportare anche 50 calorie.
 - Limita gli snack esclusivamente a colazione, o allo spuntino di metà mattina o alla merenda. Non aggiungerli a fine pasto.
 - Esistono snack che forniscono anche proteine di buona qualità, calcio, ferro e fibre come: pane, yogurt, piccole porzioni di cioccolato, gelato, frutta fresca...
-
- Cambia gli snack nella settimana, perché la varietà degli alimenti è alla base di una sana ed equilibrata alimentazione. Accompagnare sempre gli snack con uno o due bicchieri di acqua, evitando le bibite zuccherate.
 - Non consumare spuntini e snack davanti alla TV.
 - Lo spuntino è un aiuto importante, soprattutto quando gli intervalli fra i pasti sono lunghi; esso aiuta anche a non arrivare con troppa fame all'ora del pasto successivo.

Alcol

Purtroppo i ragazzi sono sempre più indotti a bere diverse tipologie di **alcolici**: vino, birra, aperitivi alcolici e anche superalcolici.

Uno degli aspetti negativi dell'alcol è costituito dal fatto che esso fornisce solo energia e non nutrienti. In particolare esso è pericoloso per le adolescenti: una recente indagine effettuata dai ricercatori della Washington University School of Medicine e della Harvard University ha individuato una maggiore probabilità di contrarre un tumore benigno al seno nelle giovani che da

ragazze avevano consumato più alcol.

Fumo

L'abitudine al fumo nei giovanissimi ha di frequente le stesse origini dell'assunzione di alcol. Solitamente gli adolescenti iniziano a fumare tra i 15 e i 17 anni, per poi prendere il vizio diventando fumatori, fino a contrarre una vera e propria malattia: il tabagismo.

Fumando tabacco si assumono molte sostanze nocive e cancerogene oltre alla nicotina, una sostanza che stimola la produzione di dopamina un ormone che provocando una sensazione di benessere e di piacere dà dipendenza.

La nicotina stimola la produzione di dopamina a livello della corteccia frontale del cervello: in questo modo essa provoca una sensazione di benessere e di piacere, e questo spinge il giovane fumatore a ripetere l'esperienza.

Allergie ed intolleranze alimentari

Negli ultimi anni, in Italia, i casi di allergie o intolleranze alimentari sono aumentati in modo considerevole, soprattutto fra i bambini di età prescolare e delle scuole elementari.

Le intolleranze alimentari più diffuse tra i ragazzi sono la **alactasia** e la **celiachia**. La prima si verifica quando «in caso di carenza/assenza dell'enzima specifico, il lattosio non viene trasformato in zuccheri assorbibili (glucosio e galattosio) e rimane nell'intestino, dove fermenta per azione dei batteri, provocando mal di pancia e diarrea». La celiachia è un'intolleranza permanente alla gliadina, una proteina componente del glutine; in sua presenza, il sistema immunitario reagisce (anche se non si formano anticorpi specifici) come davanti a una vera e propria intossicazione, provocando alterazioni a carico della mucosa intestinale, che compromettono l'assorbimento dei nutrienti e lo stato nutrizionale complessivo dell'individuo.

Le allergie alimentari più diffuse, che nei casi peggiori possono portare a deficit respiratori o shock anafilattici, sono quella alle nocciole, alle arachidi e alla frutta con il guscio, alle uova, ai crostacei, al kiwi, e al pesce. Le intolleranze hanno sintomi meno evidenti delle allergie: spesso si manifestano in ritardo, o sono strettamente legate alla quantità di cibo assunto. Tuttavia, se non si rispetta una dieta specifica, anche le intolleranze possono causare disturbi a lungo termine. Per determinare queste patologie esistono diversi test ed esami diagnostici ma, come chiarisce il sito dell'EUFIC (European Food Information Council), «il primo passo di una diagnosi affidabile è un'anamnesi dettagliata del paziente e della sua famiglia. Si deve dedicare particolare attenzione alla tipologia e alla frequenza dei sintomi, nonché al momento preciso in cui si verificano in relazione al consumo di determinati alimenti.

Junk Food

Si definisce "junk food" qualsiasi alimento o bevanda caratterizzato da alto contenuto calorico, e scarso valore nutrizionale (assenza di vitamine, minerali, oligoelementi, antiossidanti, fibra, acidi grassi essenziali ed elevata presenza di sodio, zucchero e grassi saturi o trans) ma ottima palatabilità.

QUALI CIBI ?

CIBI DA FAST FOOD



PANINI

- L'impasto del pane contiene **ZUCCHERO**
- La carne deriva da **allevamenti intensivi** (pollo → antibiotici)
- Conservanti : **nitriti – nitrati**

SALSE

- **GRASSI SATURI**
- **GRASSI IDROGENATI**
- **SALE**

PATATINE
MORBIDE DENTRO
CROCCANTI FUORI

- **COLORANTI**
- **ZUCCHERO**
- **ADDITIVI**
- **ACIDO FOSFORICO**
- **EDULCORANTI ARTIFICIALI**

BIBITE

- **SALE**
- **GRASSI VEGETALI** ricchi di grassi vegetali saturi (olio di palma/cocco)
- **ACRILAMIDE** (cibi ricchi di carboidrati , fritti ad alte temperature)
- **ALTE DOSI** : cancro, danno agli organi riproduttivi

Una ricerca svolta in Florida nel 2010 ha dimostrato che il junk food agisce come una vera e propria droga sull'organismo inducendo in chi ne consuma abitualmente una dipendenza, che costituisce una strategia di marketing che ne induce un super consumo: essa è legata sia ad una iperpalatabilità di questi alimenti (gusti arricchiti in zucchero, sale, e grassi), sia al loro essere facili da masticare e deglutire.

Patatine fritte

20 ANNI FA



210 Calorie
68 g

OGGI



610 Calorie
195 g.

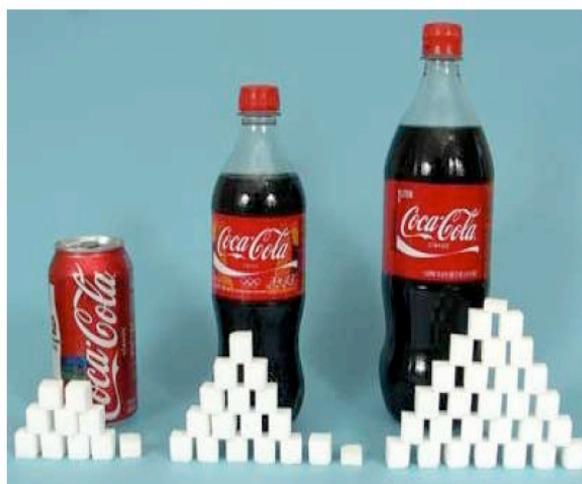
Differenza di calorie: + 400 Calorie

COME BRUCIARE * 400 CALORIE:

CAMMINANDO 2 HR E 20 MINUTI

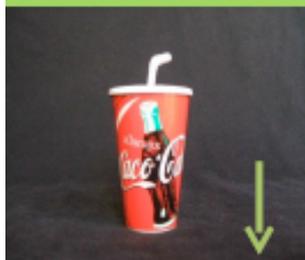


ZUCCHERO nelle bibite



A partire dai due anni i bambini sono bombardati dai messaggi pubblicitari e i cibi spazzatura vengono sistemati alla loro portata o alle casse; oltre i dodici anni e strategie pubblicitarie diventano più sofisticate: legano gli adolescenti al BRAND, attraverso la promozione di stili di vita, mostrando personaggi famosi che usano quella marca (sms, coetanei, marche, mode) “marketing virale”. Le catene della grande distribuzione attuano una politica di prezzi estremamente aggressiva esasperando l'ABBATTIMENTO dei COSTI. Offrono quindi prodotti di SCARSA QUALITA', ma INVITANTI, PALATABILI, GIA' PRONTI (take away), senza adeguata INFORMAZIONE sui rischi di una scorretta alimentazione, aumentandone gli acquisti. L'OBESITÀ È UNA MALATTIA AD EZIOLOGIA MULTIFATTORIALE: il consumo eccessivo di junk food rappresenta la prima causa di sovrappeso ed obesità. Molte popolazioni sono sopravvissute per secoli mangiando solo due /tre pietanze, pochi piatti ma sani e completi (nel 1960 un italiano mangiava 18 Kg /anno di carne oggi ne mangia 90 Kg).

CHEESE BURGER = 690 KCAL
BIG COKE = 280 KCAL
BIGGIE FRIES = 570 KCAL
TOTALE = 1540 KCAL



QUANTE CALORIE?



250 - 300 calorie

350 - 400 calorie



350-400 calorie

250 calorie



400 calorie

90 calorie



600 calorie



800 calorie



LE REGOLE PER UN CORPO IN SALUTE E TANTA ENERGIA

Tutte le cose a cui teniamo cerchiamo di trattarle bene, un gioco prezioso, la bicicletta, un motorino, ce ne prendiamo cura e cerchiamo di utilizzare dei buoni prodotti per il loro mantenimento. Il nostro corpo è il "giocattolo" più prezioso che abbiamo. Quello che mangiamo tutti i giorni e veicoliamo nel nostro organismo è come la benzina per il motorino o per la bicicletta o le pile migliori per il giocattolo. Quindi la prima regola fondamentale è quella di nutrirci bene in modo variato ed equilibrato, riducendo le quantità di alcuni cibi che magari ci piacciono molto, ma che possono essere dannosi se assunti troppo spesso e soprattutto conoscere quello che mangiamo, imparare a leggere la composizione dei cibi in modo da regolarsi e nutrirsi correttamente senza fare neanche troppi sacrifici a volte inutili. Ricordiamoci che non esistono cibi buoni o cibi cattivi, ma diete sane e meno sane. Dobbiamo fare attenzione alle giuste quantità (le famose "porzioni"!), alle corrette modalità di assunzione dei cibi e soprattutto alle frequenze di consumo. Una corretta alimentazione abbinata ad una regolare attività fisica e motoria (basta una semplice camminata!) ci consente di mantenere uno stile di vita sano che ci permetterà di star bene a lungo e vivere meglio.



La prima regola fondamentale è quella di nutrirci bene in modo variato ed equilibrato, riducendo le quantità di alcuni cibi che magari ci piacciono molto, ma che possono essere dannosi se assunti troppo spesso e soprattutto conoscere quello che mangiamo, imparare a leggere la composizione dei cibi in modo da regolarsi e nutrirsi correttamente senza fare neanche troppi sacrifici a volte inutili. Ricordiamo che non esistono cibi buoni o cibi cattivi, ma diete sane e meno sane. Dobbiamo fare attenzione alle giuste quantità (le famose "porzioni"!), alle corrette modalità di assunzione dei cibi e soprattutto alle frequenze di consumo. Una corretta alimentazione abbinata ad una regolare attività fisica e motoria (basta una semplice camminata!) ci consente di mantenere uno stile di vita sano che ci permetterà di star bene a lungo e vivere meglio.

Regole e consigli

1) Dividere l'apporto calorico giornaliero così:

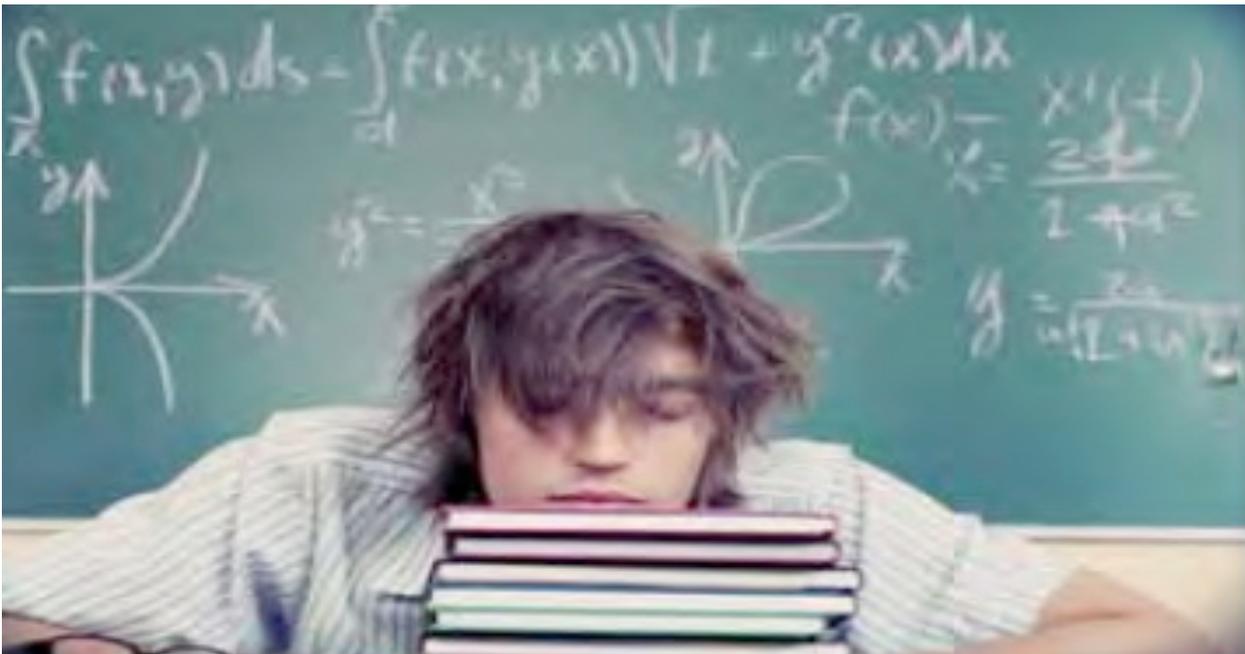
Colazione	20%
Spuntino metà mattina	5
Pranzo	40%
Spuntino metà pomeriggio	5
Cena	30%

Ogni giorno si devono suddividere gli alimenti in 3 pasti principali e in 2 spuntini evitando di mangiucchiare tutto il giorno o di portare il cibo accanto al luogo dove sei (luogo dello studio, della televisione, letto!)

2) Fare una buona colazione.

Spesso la prima colazione esiste solo di nome e molte persone hanno l'abitudine di prendere solo 1 caffè oppure al bar cappuccino e brioche. Si spiega così lo scarso rendimento, la difficoltà di concentrazione e di nuovo un senso di fame a metà mattina che porterà di nuovo a mangiare qualcosa di dolce questi sono i segnali di una diminuzione degli zuccheri nel sangue in seguito ad un eccessivo stimolo dell'insulina l'ormone che regola la fame, la glicemia e la quantità di tessuto adiposo prodotto! Non c'è niente di più sbagliato che saltare la prima colazione e concentrare la propria alimentazione nel pranzo e nella cena che vengono così divorati. Un antico saggio proverbio dice di "fare colazione come un principe, il pranzo come un borghese e la cena come un mendicante".

È bene, quindi, preparare già tutto alla sera prima, ma al mattino mangiare latte o yogurt con cereali tipo muesli (meglio se non tanto zuccherati) o fette biscottate o fette di pane su cui si può spalmare marmellata o burro (poco) o ricotta.



3) Pranzo

Spesso il pranzo viene consumato di corsa tra uno spostamento e l'altro, oppure al lavoro in bar o mense. È corretto quando:

- variare i cibi (non solo 1 piatto di pasta o 1 pezzo di pizza o panini) perché in questo modo introduciamo solo carboidrati che in eccesso fanno ingrassare, non sono alimenti completi e soprattutto dopo 2-3 ore fanno sì che compaia un senso di fame di... biscotti, dolci (cioè la stessa cosa!).

- mangiamo un po' di pasta condita con pomodoro o verdura, un piatto di verdura, poco pane e la frutta oppure, se presenti mangiamo un secondo piatto (insaccati magri, carne, pesce) con la verdura la frutta e un po' di pane.

4) Gli spuntini

Sono molto amati, se sono corretti sono un ottimo break nella giornata e ci consentono di arrivare al pranzo o alla cena senza quel senso di "buco allo stomaco". Anche in questo caso è consigliato cambiare e non assumere sempre la stessa cosa quindi è giusto quando mangiamo:

- 1 yogurt con qualche biscotto
- della frutta o 1 frullato
- 1 toast o 1 panino e 1 spremuta

5) La cena

Se la cena rappresenta l'unico pasto che facciamo a casa con la famiglia, possiamo mangiare:

- la pasta o le minestre di verdura, cereali o legumi oppure
- carne o pesce, uova o formaggio con verdura
- un po' di pane e frutta completeranno la cena. Non prendiamo la pessima abitudine di mangiare dopo cena davanti alla televisione!

Inoltre ricordiamoci di:

- | |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> - non mangiare in piedi frettolosamente, così facendo si consumano quantità di cibo più elevate - dedicare al pasto almeno 20 min (in modo da sentire il senso di sazietà) seduti a tavola masticando lentamente - non fare altre cose mentre si mangia (leggere, guardare la TV) ponendo attenzione a cosa e quanto si mangia) - mangiare quando si ha veramente fame e non in rapporto al luogo in cui si è (es: davanti alla televisione, ecc.) - limitare il consumo di grassi sia durante la cottura (vedi tabella) sia negli snack (tipo patatine, popcorn o similari) |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

Consigli per chi cucina

Scegliere olii vegetali (preferendo olio extravergine di oliva) e limitare il consumo di grassi animali

Sostituire la quota di grassi per cucinare con brodo, latte, yogurt normale o greco magro, passata di pomodoro

Utilizzare pentole antiaderenti e forno a microonde

Preferire la cottura al cartoccio e alla griglia, evitare la frittura

Se i bambini hanno difficoltà a mangiare carne, pesce o verdura condirla con salse sane come yogurt e ketchup, maionese a ridotto contenuto lipidico o con yogurt

Esempio di giornata tipo 1
(quando si pranza a casa)

Colazione	Latte parzialmente scremato cc.120-200 o 1 yogurt Pane gr30- 50 + marmellata o 3-4 biscotti
Spuntino	1 frutto o 1 yogurt
Pranzo	Pasta o riso gr, 60-70 condita con pomodoro o verdura Carne o pesce o uova (in alternanza con la cena) 1 porzione Verdura cotta o cruda Frutta 1
Merenda	1 toast o 1 panino o 1 merendina o 1 yogurt
Cena	Minestra di legumi o cereali o di sola verdura Carne o pesce o uova o formaggio in alternanza con il pranzo Verdura cotta o cruda Pane gr. 50-100 Frutta 1

Esempio di giornata 2
(quando non si pranza a casa)

Colazione	Latte parzialmente scremato cc.120-200 o 1 yogurt Pane gr 50 + marmellata o ricotta o 3-4 biscotti o 1 merendina da forno ai cereali
Spuntino	1 frutto o 1 yogurt
Pranzo	1 piattino di carne, prosciutto, verdura se non presenti 1 toast o 1 panino o 1 piadina con 1 frutto
Merenda	1 yogurt o 1 frutto
Cena	Pasta o riso gr, 60-70 condita con pomodoro o verdura (3-4 volte/sett) Verdura cotta o cruda o minestra di verdura Carne o pesce o uova o formaggio in alternanza con la pasta Frutta 1

Come ridurre l'apporto di sodio nella dieta

Il sodio ha un ruolo essenziale nella regolazione della pressione arteriosa.

L'elevato apporto di sodio (Na) con la dieta è associato ad un aumento della pressione arteriosa, specialmente nei soggetti predisposti e nelle persone obese, e si accompagna ad un incremento della escrezione di calcio con le urine.

Il sale comune è la più importante fonte alimentare di sodio:

1 g di sale (NaCl) apporta 400 mg di sodio.

La maggior quota di sodio introdotto proviene da alimenti nella cui preparazione o produzione è stato addizionato sale, quali ad esempio i prodotti in scatola, cibi già pronti, salumi e formaggi; inoltre, il sale spesso viene aggiunto al momento del consumo (sale discrezionale). Il fabbisogno di sodio viene ampiamente soddisfatto dal sodio contenuto negli alimenti e si raccomanda di non consumare più di 5,5 g di sale al giorno, mantenendosi su livelli accettabili pari a 2,5-3 gr/die.

La predilezione per gli alimenti salati può attenuarsi se, progressivamente e gradualmente, si limita la quantità e la frequenza di consumo. Prova a seguire i nostri consigli!

- Al momento dell'acquisto preferire alimenti freschi o surgelati non precotti. I cibi preconfezionati, come zuppe istantanee ed in scatola, miscele rapide confezionate a base di patate (es. purè), riso, pasta, carni in scatola e alimenti precotti surgelati, sono tutti esempi di cibi conservati. Limitare il consumo di salumi ed insaccati
- Limitare l'utilizzo di dadi per brodo e granulati, preferendo quelli a basso tenore di sale e non addizionati di glutammato monosodico
- Ridurre l'uso del sale in tavola e nella preparazione casalinga fino a raggiungere i livelli minimi che soddisfano il palato
- Dare la preferenza ad erbe e spezie aromatiche e limitare l'uso di condimenti preparati ricchi di sodio come salse, ecc... (leggere le etichette)
- Fuori casa scegliere alimenti arrostiti o grigliati e verdure da condire
- Bere acqua di norma povera di sodio, verificandone il contenuto sulla bottiglia

Consigli comportamentali

Nei casi in cui mangiate fuori casa (mensa, scuola, ristorante, paninoteca...) è bene seguire alcuni accorgimenti.

In linea di massima occorre orientare la scelta verso cibi semplici il cui condimento sia facilmente controllabile.

APERITIVI

consigliati: succhi di pomodoro o spremute di frutta fresca

sconsigliati: bibite troppo zuccherate, aperitivi alcolici e analcolici

ANTIPASTI

consigliati: 2-3 fette di prosciutto crudo o cotto sgrassato, bresaola, 3-4 tartine con sottaceti o Verdure

sconsigliati: insaccati e tutto ciò che è a base o contiene salse

DOLCI

consigliati: gelati, dolci alla frutta, sorbetti, torte di frutta

sconsigliati: dolci con creme, panna, fritti o semplicemente troppo grossi, il quantitativo nel dolce è fondamentale per non fare ingrassare!

PANE O GRISSINI:

consigliati: prendere la giusta quantità di pan dal cestino prima di iniziare il pasto. Ricordare che se si ha già ordinato un primo piatto o delle patate di contorno, tale quantità deve essere dimezzata

sconsigliato: evitare di perdere il controllo di quanto se ne assume.

BEVANDE:

consigliato: durante il pasto abituarsi a bere acqua, naturale o gassata, ridurre il consumo di bevande troppo zuccherate.

sconsigliato: il consumo di bevande alcoliche zuccherate, ricordarsi che l'alcool e lo zucchero fanno ingrassare sull'addome!

Evitiamo di considerare il cibo che mangiamo come una banale "somma di calorie"; il cibo è cultura, è socialità, è gusto e piacere. Il cibo è vita. Possiamo concederci tranquillamente qualche "strappo alla regola", l'importante è controllare sempre le quantità di assunzione e le frequenze di consumo dei cibi. Facciamo sport, muoviamoci, evitiamo comportamenti troppo sedentari dannosi alla nostra salute. Ricordiamoci che è il movimento, abbinato ad una corretta alimentazione - varia ed equilibrata – che ci permette di mantenere uno stile di vita sano ed attivo e di sentirci meglio con noi stessi.