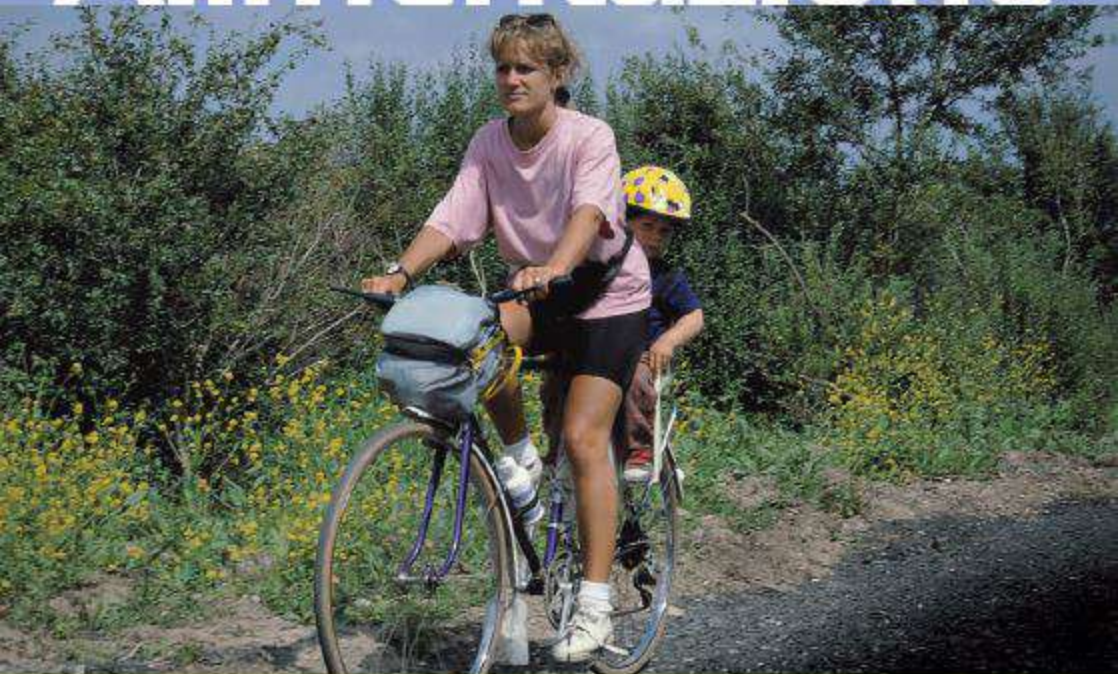


Movimento & Alimentazione



SERVIZIO SANITARIO REGIONALE
EMILIA-ROMAGNA

Azienda Unità Sanitaria Locale di Modena

Per informazioni:

Azienda Unità Sanitaria Locale
Servizio Igiene degli Alimenti e della Nutrizione
Tel. 059.3963176
nutrizioneian@ausl.mo.it

Medicina dello Sport
Tel. 059.2134280
medsportiva@ausl.mo.it

Ristampa Giugno 2016

presentazione

1.

■ È sufficiente aprire qualunque rivista o accendere la televisione per essere continuamente bombardati da informazioni riguardanti l'alimentazione e le diete.

In questa mole di notizie, non sempre provenienti da fonti qualificate e spesso contraddittorie, il cittadino fatica ad orientarsi e corre il rischio di considerare comunque degne di fede informazioni alimentari in realtà non sempre corrette.

2.

■ Quello che oggi la Scienza può confermare è che l'apporto più equilibrato dei vari nutrienti si ottiene seguendo la cosiddetta Dieta Mediterranea e che il raggiungimento ed il mantenimento di un peso corporeo ragionevole non può prescindere dall'osservare uno stile di vita sufficientemente attivo, che permetta di consumare in maniera naturale le eventuali calorie in eccesso introdotte con i cibi.

3.

■ **Questo opuscolo è utile per tutti coloro che desiderano maggiori informazioni sugli effetti benefici della sana alimentazione e del movimento. Contiene alcuni suggerimenti per seguire a tavola lo stile alimentare mediterraneo e per mantenere, con un piccolo e costante impegno quotidiano, un buono stato di salute.**

“Dieta mediterranea: un modello sempre attuale”

Negli anni '50, alcuni studiosi americani notarono che le popolazioni di diverse zone del bacino del Mediterraneo (aree costiere del Sud Italia, della Grecia, della Spagna, della Francia), erano particolarmente longeve e con un rischio ridotto di sviluppare malattie cronic-degenerative rispetto a ciò che si rilevava nel Centro/Nord Europa o nel Nord America. Le cause alla base di queste osservazioni non sono ancora completamente chiare; ma diversi studi, condotti negli ultimi 30 anni, suggeriscono che tali differenze sono strettamente legate allo stile di vita ed alle abitudini alimentari di queste popolazioni. È così che, dopo approfonditi studi sul modello alimentare presente in quelle regioni, è stato coniato il termine di “**dieta mediterranea**”.

Anche evidenze scientifiche più recenti hanno confermato la validità di questo stile alimentare, caratterizzato fondamentalmente dall'utilizzo dei prodotti offerti dall'agricoltura e dal territorio: quindi abbondante consumo di verdura, legumi e frutta fresca ed ampio uso di carboidrati complessi come pasta, pane, riso, cereali. Le proteine derivano prevalentemente dal pesce (sono regioni affacciate sul mare Mediterraneo) mentre la carne, i formaggi e i salumi sono utilizzati con parsimonia. È fondamentale, infine, l'utilizzo di olio d'oliva per condire e (solo per gli adulti) un po' di vino a pasto. Scegliendo la dieta mediterranea si aderisce ad un'alimentazione meno ricca di grassi animali e di zuccheri semplici rispetto a quella che ha caratterizzato, in questi ultimi decenni, i paesi in forte sviluppo industriale; in cui gli errori nutrizionali hanno costituito un decisivo fattore di rischio per l'insorgenza di molte malattie come il diabete, l'obesità, l'ipertensione, le malattie cardiache, il cancro del colon, ecc. Inoltre le popolazioni mediterranee vivevano attivamente all'aria aperta, occupandosi prevalentemente di agricoltura e di pesca. Appare quindi fondamentale contrastare anche la sedentarietà e gli stress propri dello stile di vita moderno.



“**Consuma
verdura
ed ortaggi
di stagione
ogni giorno
almeno 2-3 porzioni**”

È ormai certo che mangiare verdura ogni giorno è un’abitudine salutare che ci protegge dall’insorgenza di molte malattie.

La scelta di verdure che la natura mette a nostra disposizione, in ogni stagione, è ampia, ce n’è per tutti i gusti. L’elenco comprende gli asparagi, le bietole, le carote, il cavolo, la cicoria e poi ancora le cipolle, i finocchi, la lattuga, i pomodori, i ravanelli, il sedano, gli spinaci, la zucca gialla e le zucchine, per un totale di più di 50 varietà. Tutte le verdure sono composte prevalentemente da acqua (in 100 gr più di 85 gr sono costituiti da acqua) in cui troviamo disciolte **vitamine** e **sali minerali**, sostanze importantissime per la salute dell’uomo.

Inoltre le verdure sono una buona fonte di **fibra alimentare**.

Negli ultimi decenni abbiamo assistito ad una crescente ed ostinata offerta di integratori alimentari a base di vitamine e sali minerali. L’offerta è varia e per ogni età ed esigenza viene propagandato l’integratore che “fa miracoli”. Occorre prestare attenzione alla validità di tali proposte che in alcuni casi nascondono un semplice interesse commerciale.

Tali integrazioni non sono generalmente necessarie nella popolazione sana che mangia in modo variato ed in quantità adeguata.

L’uso di integratori può essere invece utile in certe condizioni fisiologiche, come la gravidanza o l’allattamento, oppure in certe patologie, o dopo terapia antibiotica prolungata.

L’assunzione di integratori alimentari dovrebbe essere suggerita dal proprio Medico di Famiglia e/o dal Medico Specialista.



Riflettiamo insieme

- > Quando mangiamo la verdura la condiamo "troppo".
La quantità consigliata per ogni porzione di verdura è un cucchiaino da minestra di olio extravergine di oliva.

Alcuni consigli

1. Lava e predisponi in frigorifero verdura sempre pronta per essere consumata.
2. Preferisci la cottura a vapore con poca acqua.
3. Riserva le preparazioni elaborate alle occasioni speciali (verdure fritte, verdure con formaggi e/o besciamella).
4. Proponi una bella insalata per iniziare i pasti principali.



“**Mangia frutta
ogni giorno**
2-3 porzioni”

È giusto mangiare la frutta perché, come la verdura, è ricchissima di vitamine, sali minerali e fibra alimentare. La frutta contiene anche una quantità discreta di zuccheri semplici: glucosio e fruttosio. È importante consumarla regolarmente in quanto essa rappresenta una notevole fonte di acqua. Il suo consumo abituale aiuta ad assicurare al nostro organismo il necessario apporto giornaliero di liquidi.

Disponiamo di molte qualità differenti di frutta, ci sono sapori, colori e forme per tutti i gusti. La frutta è ideale come spuntino fra i pasti oppure a fine pasto per chiudere in dolcezza.

Quindi, consuma frutta non solo a pasto, ma anche in diversi momenti della giornata; usala come spuntino, che diverrà così più salutare, sfizioso, colorato, ricco di acqua e quindi poco calorico.

Alcuni consigli

1. Preferisci la frutta di stagione.
2. Metti bene in evidenza in casa, e a portata di mano, diverse varietà di frutta.
3. Proponi un frutto da portare a scuola o al lavoro, da mangiare durante la giornata.
4. Offri macedonie di frutta fresca.



Riflettiamo insieme

- > Spesso le persone si "dimenticano" la frutta per mesi e poi iniziano a mangiare solo frutta. Due - tre frutti al giorno sono una quantità ragionevole per persone sane.

“Consuma pasta, pane e cereali, preferibilmente integrali”

La dieta mediterranea prevede, ogni giorno a tavola, diverse porzioni di cereali e derivati: pane, pasta, prodotti da forno, riso, orzo ed altri ancora, meglio se integrali, per aumentare il consumo di fibra alimentare.

Più della metà delle calorie da consumare in una giornata dovrebbero provenire da tali alimenti ricchi di carboidrati complessi, che vengono assorbiti e metabolizzati più lentamente dei carboidrati semplici (presenti ad esempio nei dolci) e quindi in grado di fornire energia gradualmente e più a lungo.

È necessario non trascurare mai a tavola il pane e la pasta.

Troppo spesso invece le mode, o le diete “lampo”, propongono e diffondono stili alimentari che prevedono l'esclusione o la drastica riduzione del consumo di pane e pasta. Niente di più errato. Pasta e pane devono rappresentare componenti costanti della dieta abituale, nei giovani e nei meno giovani. Pasta e pane anche per gli sportivi e per tutti coloro che vogliono mantenersi in forma. La pasta, in particolare, ci assicura un buon apporto di energia e, se condita secondo la tradizione mediterranea, cioè in modo semplice, rappresenta un piatto equilibrato e saziante.

La pasta ripiena o farcita (tortellini, tortelli di ricotta, lasagne...) e la pasta di semola, se condita con legumi, con pesce, con carne (pasta e fagioli, pasta con piselli, pasta con il tonno, con ragù o polpettine di carne) rappresentano piatti unici, cioè completi, perché apportano anche un sufficiente quantitativo di proteine. Pertanto, dopo aver consumato tali piatti è sufficiente mangiare solo verdura e frutta.

Sia gli zuccheri semplici che quelli complessi sono nutrienti energetici, che apportano 4 Kcal ogni grammo.

Alcuni consigli

1. Consuma pasta ogni giorno: pasta al pomodoro, pasta alle verdure, pasta alle erbe...
2. Consuma a colazione cereali o derivati: pane, biscotti, fiocchi di cereali non glassati.

Riflettiamo insieme

- > L'errore più frequente è quello di condire troppo generosamente la pasta, trasformandola in un piatto ricco di grassi.



“**Riduci il consumo di alimenti grassi e di condimenti**”

I grassi, detti anche lipidi, sono costituenti importanti del nostro organismo. Svolgono funzioni sia plastiche che energetiche. Ciò significa che i grassi entrano nella costituzione dei tessuti (**funzione plastica**), per esempio formano le membrane cellulari, ed inoltre possono essere “bruciati” per fornire energia all’organismo (**funzione energetica**). I grassi apportano 9 kcal ogni grammo, più del doppio di carboidrati e proteine.

Si distinguono **grassi di origine animale** (burro, lardo, strutto, formaggi, grasso visibile delle carni e dei salumi) e **grassi di origine vegetale** (olio d’oliva, olio di semi, olio di arachidi). A seconda dell’origine, la composizione chimica dei grassi varia; infatti, i grassi animali contengono soprattutto grassi saturi, quelli vegetali soprattutto grassi insaturi. Occorre memorizzare tale distinzione, perché spesso l’alimentazione attuale abbonda, erroneamente, di grassi saturi, il cui elevato apporto può aumentare il rischio di insorgenza di malattie cardiovascolari. I grassi di origine vegetale sono invece ricchi di grassi insaturi, che si distinguono in mono e poli-insaturi. Il prevalente apporto dietetico di grassi insaturi rappresenta un fattore protettivo nei confronti dell’insorgenza di malattie cardiovascolari e di alcuni tipi di tumori.

I grassi nella nostra alimentazione devono rappresentare il 30% delle calorie totali della dieta. In realtà, abitualmente, questo livello è largamente superato. Un discorso particolare meritano i condimenti grassi che noi aggiungiamo alle diverse pietanze. È molto importante condire e aggiungere grassi alle diverse pietanze con moderazione.

Alcuni consigli

1. Utilizza, sia per condire che per cucinare olio extravergine d'oliva, a crudo.
2. Riduci i soffritti, gli intingoli, i battuti di pancetta e di lardo, riservando tali preparazioni solo per le occasioni speciali.
3. Utilizza spezie, aromi ed erbe (rosmarino, basilico, alloro...) per insaporire i cibi, riducendo condimenti e sale.
4. Modera il consumo di carni grasse, insaccati e formaggi.
5. Preferisci il latte parzialmente scremato.

Riflettiamo insieme

- > Vi siete mai chiesti quanto olio aggiungete con il classico "giro" sulla pietanza?
Usiamo il cucchiaino da minestra per dosare più attentamente l'olio.



“Aumenta il consumo di pesce e di legumi”

La dieta mediterranea prevede un frequente consumo di pesce e non trascura il consumo di legumi, in alternativa a carne, uova e formaggi. Si consiglia di consumare pesce e legumi almeno una volta a settimana, meglio se due. Le attuali abitudini a tavola spesso non comprendono questi cibi fondamentali per un'alimentazione equilibrata e completa.

Il pesce è un alimento ricco di proteine ad alto valore biologico; i grassi che contiene hanno effetti benefici sulla salute, in particolare gli acidi grassi polinsaturi omega-3, ed inoltre fornisce un prezioso apporto di sali minerali e vitamine. Il pesce è facilmente digeribile, se cotto al forno o alla griglia, quindi adatto per essere consumato ad ogni età. Si può scegliere tra diversi tipi di pesce, di mare, di lago o di fiume.

I legumi (ceci, piselli, fagioli, lenticchie...) sono semi commestibili.

Sembrano essere stati dimenticati dalla nostra cucina.

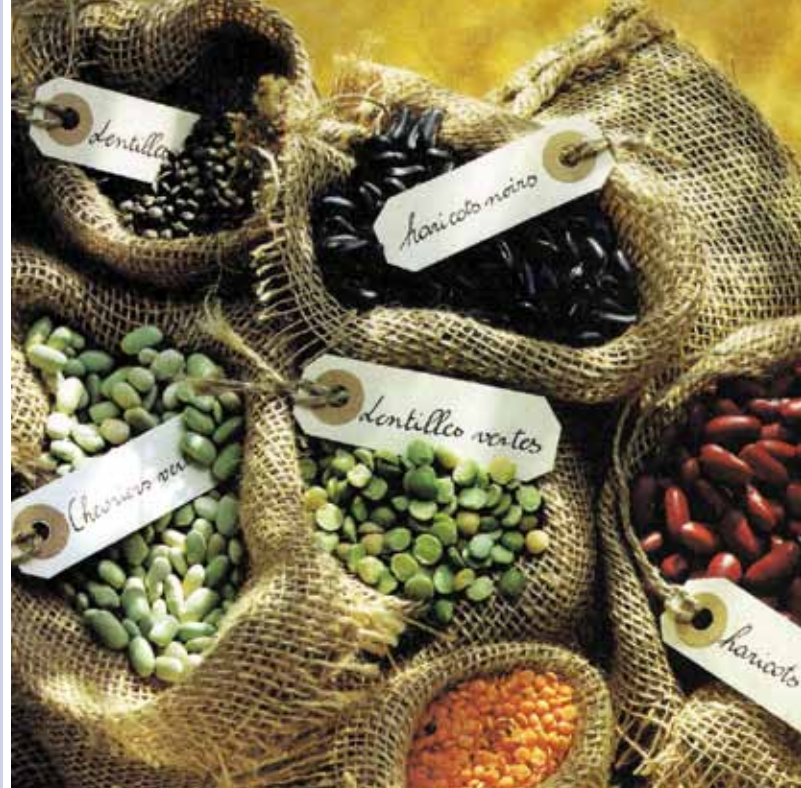
Ricordiamo che i legumi, soprattutto secchi, assicurano un buon apporto di proteine vegetali e un ottimo apporto di fibra alimentare. Se associati alla pasta costituiscono un piatto completo dal punto di vista nutrizionale, perché il contenuto di proteine dei legumi si completa con quello dei cereali diventando così di alta qualità.

I legumi sono anche una buona fonte di carboidrati, rappresentati soprattutto da amido, e quindi sono alimenti ricchi di energia.

Contengono fibre alimentari sia insolubili in acqua, come la cellulosa presente nella buccia esterna, importanti per regolare la funzionalità intestinale, sia solubili, o “formanti gel”, modulanti l'assorbimento di zuccheri e di colesterolo.

Alcuni consigli

1. Riscopri piatti come pasta e fagioli, riso e ceci, polenta e lenticchie...
2. Proponi ai bambini legumi e pesce affinché risultino alimenti a loro famigliari.
3. Ricorda che il pesce surgelato conserva le caratteristiche nutrizionali del prodotto fresco ed è reperibile ovunque.
4. Consuma pesce azzurro (sarde, alici, sgombri).



Riflettiamo insieme

> Pesce e legumi rappresentano un'ottima alternativa per evitare la monotonia a tavola. Un'alimentazione varia ci assicura un armonioso apporto di tutti i nutrienti garantendoci un buono stato di salute.

“ Ricordati di bere acqua ”

L'acqua è il costituente principale del nostro corpo. Occorre bere acqua per idratarsi e favorire l'eliminazione di scorie metaboliche. Si consiglia di bere almeno un litro e mezzo di acqua al giorno, aumentandone il consumo in caso di maggiore perdita di liquidi corporei tramite la sudorazione, come avviene in estate o in seguito ad un'intensa attività fisica. Ricordiamo che l'acqua assicura anche un buon apporto di sali minerali, preziosi a tutte le età.

“ Solo per voi adulti Il vino, in piccole dosi, è considerato parte integrante della dieta Mediterranea ”

Il costituente che caratterizza il vino e le altre bevande alcoliche è l'alcol etilico o etanolo, sostanza che, oltre a possedere un elevato potere calorico (7 Kcal/gr), ha numerosi effetti sull'organismo umano. L'utilizzo di vino deve essere moderato e riservato solo alle persone adulte, preferibilmente durante i pasti (125 ml al giorno per la donna che corrisponde ad un bicchiere medio, 250 ml al giorno per l'uomo che corrisponde a circa due bicchieri).

È bene prediligere le bevande a basso grado alcolico (vino, birra...) le quali, tra l'altro, contengono sostanze antiossidanti (polifenoli, antociani...) che svolgono un effetto benefico per la salute; naturalmente se tali bevande sono consumate con moderazione secondo le porzioni sopra indicate.

I giovani, le donne durante la gravidanza e l'allattamento, le persone affette da alcune patologie o che assumono determinati farmaci, dovrebbero astenersi dal consumo di alcol.



Alcuni consigli

1. Evita di bere alcolici fuori pasto.
2. Non bere alcolici prima di metterti alla guida di autoveicoli.
3. Consuma superalcolici solo sporadicamente ed a bassissime quantità.



Riflettiamo insieme

- > Se volete bere un aperitivo preferite quelli analcolici. Sono altrettanto piacevoli ed apportano meno calorie.

“Ogni giorno
più attivo”

Attenzione, occorre migliorare non solo le abitudini alimentari, ma anche lo stile di vita, riducendo la sedentarietà e diventando più attivi, ogni giorno. Studi scientifici mettono in evidenza che l'attività fisica svolta in modo regolare ha effetti benefici sulla salute.

Attività fisica per mantenere un peso ragionevole

Una buona attività fisica, associata ad un'alimentazione equilibrata, ci assicura il controllo del peso corporeo nel breve e nel lungo periodo. Abitualmente molte persone che necessitano di "perdere peso" si affidano esclusivamente a diete ipocaloriche. Frequentemente però, coloro che si "mettono a dieta", perdono inizialmente peso ma poi con il tempo lo recuperano, spesso aggiungendo qualche chilo rispetto al peso di partenza (sindrome jo-jo). Se vogliamo raggiungere un peso ragionevole e mantenerlo nel tempo non possiamo prescindere dal mangiare in modo salutare e dallo svolgere regolarmente attività fisica. Essere persone attive ci permette infatti di "bruciare" energia e grassi. Più ci muoviamo più energia consumiamo.

Inoltre un'attività fisica regolare porta ad utilizzare più calorie anche durante il riposo, grazie all'aumento delle fibre muscolari che consumano energia.

Al contrario, la dieta ipocalorica, se non è associata all'attività fisica, ci fa "bruciare", oltre che i grassi di deposito, anche una parte di massa muscolare, danneggiando la nostra salute.

Sottolineiamo che per trarre beneficio dall'attività fisica non è necessario impegnarsi in esercizi estenuanti. È sufficiente svolgere attività moderata, ma costante, per godere dei benefici appena elencati.

Inoltre chi pratica attività fisica spesso compie spontaneamente scelte alimentari più salutari.



“Altri effetti benefici della attività fisica”

- > Favorisce l'irrobustimento del sistema scheletrico e muscolare ad ogni età ed aiuta a prevenire l'osteoporosi nell'età adulta.
- > Contribuisce a mantenersi agili e reattivi, diminuendo il rischio di cadute accidentali.
- > Contribuisce a rafforzare le nostre difese immunitarie.
- > Aiuta a prevenire le malattie cardiovascolari ed a controllare la pressione arteriosa.
- > È importante nella prevenzione e nel controllo del diabete.
- > Contribuisce a prevenire alcune neoplasie.
- > Favorisce la riduzione dei livelli di ansia e di depressione nelle persone che soffrono di tali malattie.

Quindi una alimentazione sana e la costante, anche se moderata, attività fisica contribuiscono al tuo benessere generale, garantendoti la migliore efficienza intellettuale e fisica.

L'attività fisica può essere distinta in due tipologie:

- > strutturata o sportiva;
- > non strutturata o libera.



“Attività fisica strutturata o sportiva”

È quell'attività fisica svolta con regolarità, scegliendo tra gli sport classici, come per esempio il tennis, il nuoto, la pallavolo, il calcio, ecc., ed è organizzata secondo ritmi di allenamento prestabiliti, spesso senza trascurare il momento agonistico.

Prima d'iniziare a praticare uno sport, specie se a livello agonistico, occorre sottoporsi ad una visita medica per valutare la specifica idoneità fisica al suo svolgimento. Inoltre, per svolgere un certo tipo d'attività sportiva, una persona deve possedere e sviluppare determinate caratteristiche fisiche quali agilità, elasticità e destrezza.

L'esercizio dell'attività è facilitato dalla supervisione di un tecnico che aiuta a svolgere al meglio la pratica sportiva, definisce corretti modi e tempi di allenamento, compatibili con le capacità, con gli altri impegni e con il ritmo di vita dell'individuo, prevedendo anche un giusto riposo. Tutti dovremmo praticare sport, ma in realtà il numero degli italiani che lo fa è scarso, soprattutto dopo l'adolescenza.



“Attività fisica non strutturata o “libera””

Per chi non ha mai praticato uno sport, o sono anni che non lo pratica, sarà confortante sapere che giovano alla salute non solo le attività sportive ma anche le attività fisiche “non strutturate”, purchè diventino regolari abitudini di vita.

Cosa significa nella pratica?

Ad esempio, effettuare una **camminata di almeno 30 minuti**, a passo veloce, da eseguire per la maggior parte dei giorni della settimana (5 giorni la settimana è un ottimo obiettivo raggiungibile da tutti).

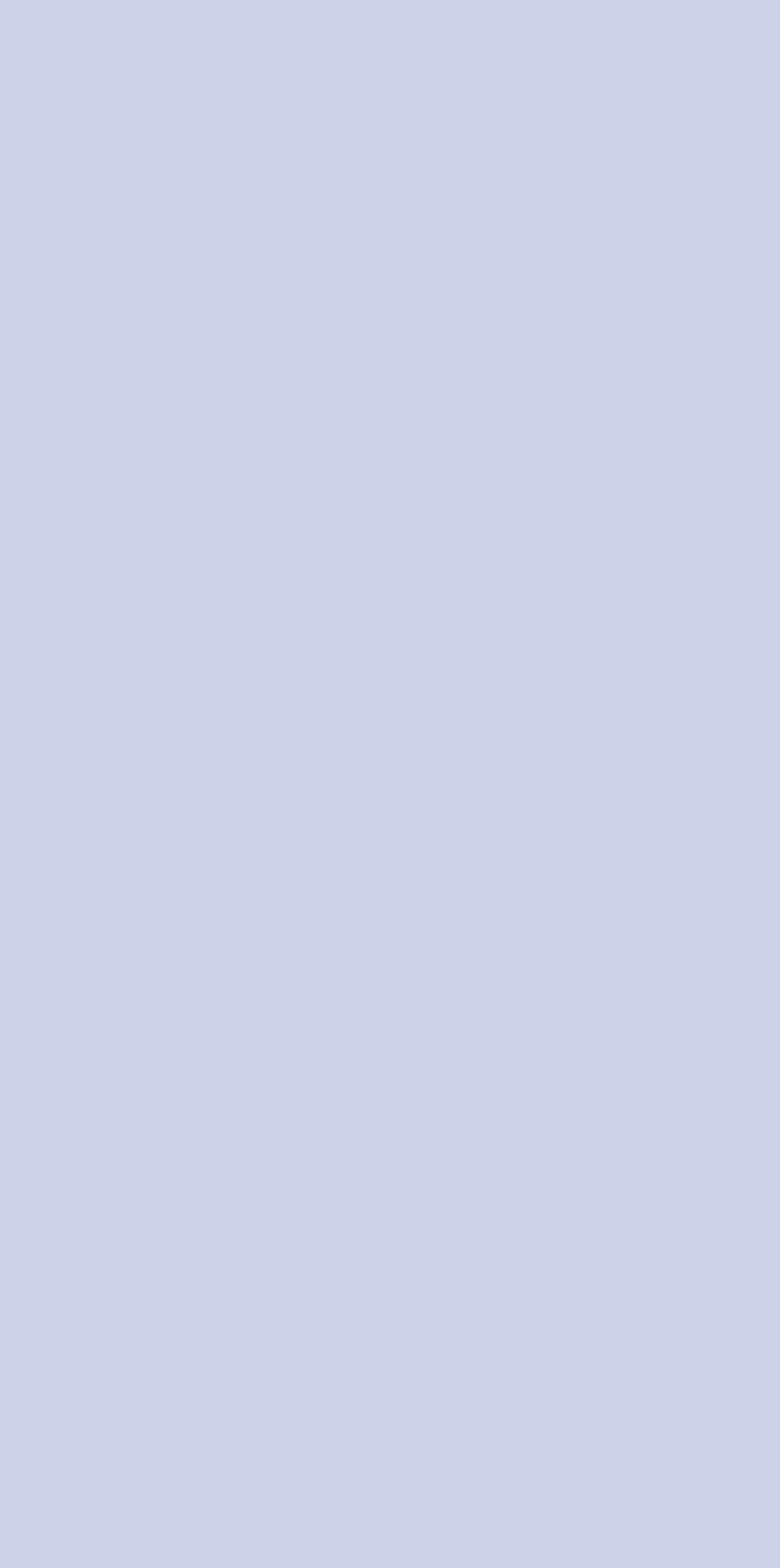
Evidenze scientifiche confermano che una attività del genere, pur essendo moderata, se svolta per un certo periodo di tempo (almeno 30 minuti consecutivi) e con costanza, in modo da farle rientrare nella routine quotidiana, apporta grandi benefici per la salute.

Ovviamente, per tutti vale la regola della gradualità, per cui inizieremo con una passeggiata di 10 minuti per poi aumentare gradualmente il tempo dedicato a tale attività.

Se siamo sedentari da molto tempo, oppure se soffriamo di patologie croniche, sarebbe opportuno, per fare attività fisica in sicurezza, parlarne con il proprio medico di famiglia, che ci potrà consigliare, in modo più dettagliato, sull'intensità, tempi e frequenze da rispettare.

Per svolgere un'attività fisica libera non sono necessarie doti particolari, né orari fissi da osservare.

È sufficiente un po' di buona volontà, specie da parte dei più pigri.



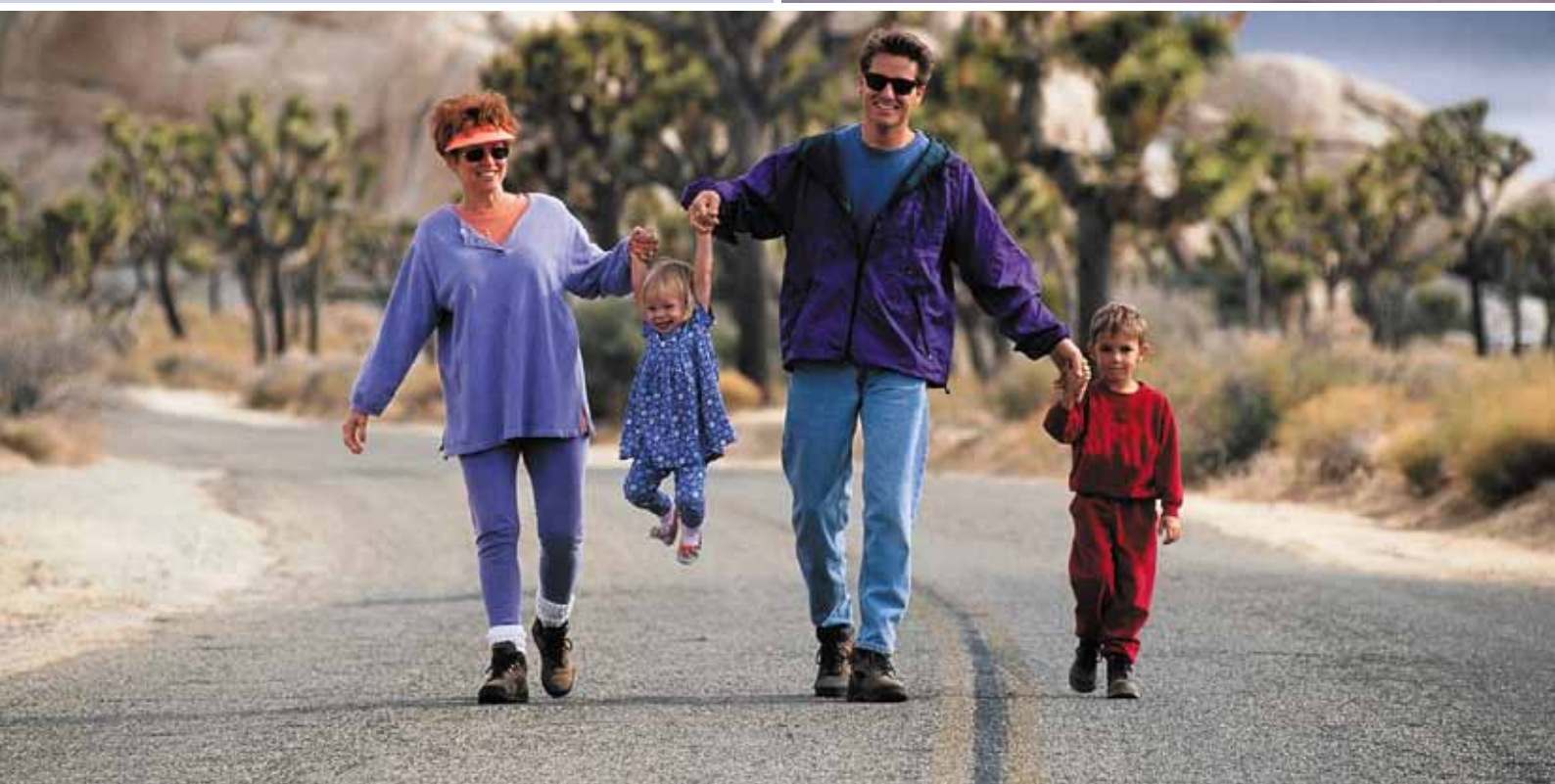
“5 modi... semplicissimi per camminare mezz’ora al giorno”

Allora, pensi sia difficile trovare 30 minuti ogni giorno per fare attività fisica? Il tuo stile di vita attuale non ti consente di ritagliarti mezz’ora al giorno? Pensaci bene...

Anche se la tua giornata è “piena d’impegni” puoi riuscire ad aumentare la quantità di attività fisica giornaliera.

Ora elencheremo alcuni semplici modi per riuscire ad inserire nella tua giornata delle belle camminate, svolte con intensità moderata, che occuperanno pochissimo tempo, ma che renderanno il tuo stile di vita più attivo e quindi più salutare.

- 1. Al mattino alzati mezz’ora prima e fai una passeggiata.**
Oppure di sera, a fine lavoro, cammina prima di rientrare a casa.
- 2. Se usi la macchina, parcheggia lontano e fai una lunga passeggiata.**
- 3. Se prendi l’autobus, scendi una fermata prima, poi raggiungi la tua destinazione a piedi.**
- 4. Hai solo un’ora per la pausa pranzo?**
Consuma il pasto e poi fai una passeggiata intorno allo stabile dove lavori. In questo modo consumerai un po’ di energia e avrai meno tempo per le tentazioni “di gola”.
- 5. Hai un cane da accudire?**
Durante la sua passeggiata, non limitarti ad osservarlo, ma cammina con lui.



“
...e ancora per
la tua giornata
attiva...”

Se proprio non riesci a fare 30 minuti continuativi di attività fisica, interrompi comunque le attività sedentarie.

Fai qualche lavoro domestico mentre guardi la televisione.

Lucida il rame, pulisci un piccolo mobile, spolvera, oppure fai qualche esercizio di ginnastica dolce. Si potrà così evitare di essere colpiti dalla sindrome *“Golosodavanti alla TV”*

Cammina mentre parli al telefono, o come dicono gli Americani, *“Walk your talk”*. Camminare mentre parli può essere divertente e sicuramente è salutare.

Usa la bicicletta ogni volta che puoi. Fallo per andare al lavoro, per andare a fare spese...

Lavori tutto il giorno al computer? Concediti almeno 5 minuti di movimento per ogni ora di lavoro. (5 minuti ogni ora per 8 ore = 40 minuti di cammino al giorno; per 5 giorni lavorativi = 3 ore e 20 minuti alla settimana; per 4 settimane = 13 ore e 20 minuti al mese...).
Anche tu sei attivo!



appendice

I sali minerali sono micronutrienti indispensabili per il normale funzionamento del nostro organismo. Di sali minerali è molto ricca, oltre la verdura, anche la frutta e, non dimentichiamocene mai, l'acqua. Tra i sali minerali ricordiamo: il calcio, il sodio, il potassio, il fosforo, il cloro, il magnesio, il ferro, il rame, lo zinco, il cobalto, il manganese, il cromo, il molibdeno, il selenio, lo iodio, ed il fluoro. Essi promuovono e regolano molti dei processi metabolici che avvengono nel nostro corpo. Entrano nella costituzione di tessuti (ad esempio il calcio nel tessuto osseo e nei denti), di molecole (ad esempio il ferro nell'emoglobina) ed inoltre partecipano attivamente al mantenimento dell'equilibrio idro-elettrolitico del nostro corpo. Sono termoresistenti, ossia il calore non li danneggia, però durante la bollitura delle verdure parte dei sali si disperde nell'acqua di cottura. Per questo motivo sarebbe una buona abitudine cuocere le verdure a vapore o in poca acqua e riutilizzare la stessa per cuocere la pasta o per preparare altre pietanze. I sali minerali non apportano energia.

Le vitamine sono micronutrienti importantissimi per il nostro organismo. Esse vengono distinte in due classi principali: le vitamine idrosolubili che si sciolgono in acqua e che quindi troveremo nelle frazioni acquose degli alimenti (nella frutta, nella verdura...) e liposolubili che invece troviamo nelle parti "grasse" degli alimenti (nel grasso del latte, nei grassi dei formaggi...). Tra le vitamine idrosolubili ricordiamo: la tiamina o vitamina B1, la riboflavina o vitamina B2, la piridossina o vitamina B6, l'acido nicotinico o vitamina PP, la cianocobalamina o vitamina B12 e la vitamina C. Tra le vitamine liposolubili ricordiamo: il retinolo o vitamina A, il calciferolo o vitamina D, il tocoferolo o vitamina E, il fillochinone o vitamina K. Alcune vitamine soprattutto quelle idrosolubili, sono termolabili, ossia vengono danneggiate dal calore, quindi occorre fare molta attenzione ai tempi di cottura delle verdure, cucinandole il minimo indispensabile, ed alternare alla verdura cotta il consumo di verdura cruda di stagione. Le vitamine assolvono a molte funzioni specifiche ed in più alcune sono dei potenti antiossidanti, ossia ci proteggono dall'invecchiamento. Le molecole antiossidanti le possiamo considerare "dei guardiani cellulari": esse bloccano l'azione dei radicali liberi, elementi instabili che si formano durante le reazioni metaboliche, che sono capaci di danneggiare le cellule del nostro organismo e di causarne l'invecchiamento. Anche le vitamine non apportano calorie.

La fibra alimentare (cellulosa, emicellulosa, pectine, lignine) è quella parte dei vegetali che non riusciamo a digerire perché non abbiamo il corredo enzimatico necessario per farlo. Si consiglia di consumare cibi ricchi di fibra alimentare perché essa svolge diverse funzioni molto importanti per il nostro organismo, infatti essa:

- > favorisce e regola la motilità intestinale, facilitando lo svuotamento intestinale;
- > modula l'assorbimento dei diversi nutrienti contenuti in un pasto, ad esempio zuccheri e grassi, quindi è un valido alleato per il controllo dei livelli di colesterolo e di zuccheri nel sangue;
- > ci induce a masticare più a lungo gli alimenti e questo determina, più precocemente, sazietà;
- > rende gli alimenti meno calorici a parità di peso (il pane integrale è meno calorico del pane bianco).

Per raggiungere l'apporto di fibra giornaliero consigliato, la nostra alimentazione quotidiana deve prevedere il consumo di più porzioni di verdura, frutta, cereali e derivati integrali (pane integrale, pasta integrale...ecc).

bibliografia essenziale

Report of the commission on Ending Childhood Obesity, WHO 2016

Nutrire il pianeta, nutrirlo in salute. Equilibri nutrizionali di una sana alimentazione. Quaderni del Ministero della Salute n. 25. Ottobre 2015

Physical Activity & Health. Eufic Review. Luglio 2015

Global action plan for the prevention and control of non-communicable disease 2013-2020. WHO 2013

Linee Guida per una Sana Alimentazione Italiana. INRAN 2003

Global recommendations on physical activity for health. WHO 2010

**Per trarre
il massimo beneficio
dai nostri cambiamenti
essi devono avvenire
in modo graduale.
Possono essere piccoli
ma devono durare
nel tempo.**