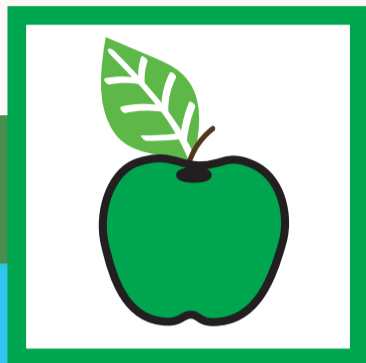




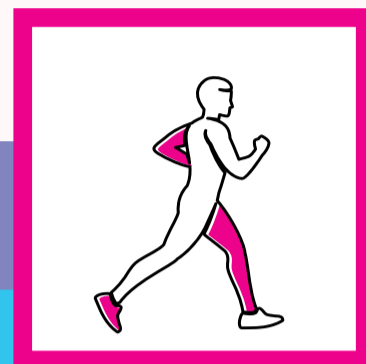
# PROGETTO

# SALUTE & BENESSERE



Sana  
Alimentazione

Regolare  
esercizio fisico



Nuova Assistenza promuove l'iniziativa  
della Regione Piemonte  
in occasione  
della Giornata Mondiale dell'Obesità,  
inviandovi gli opuscoli in allegato





*Ministero della Salute*

# Alimentazione **11** e lode



---

Piccolo vademecum  
per una alimentazione in salute

---



- 1 Osserva** una alimentazione varia ed equilibrata sia sul piano qualitativo che quantitativo.

---

- 2 Non saltare** la prima colazione. Fornisce una buona energia per affrontare gli impegni della giornata.

---

- 3 Consuma** giornalmente 4-5 porzioni di frutta e verdura, preferibilmente di stagione.

---

- 4 Bevi** almeno un litro e mezzo di acqua al giorno, anche senza aspettare di avere sete.

---

- 5 Cucina** con fantasia, variando gli alimenti anche nei colori.

---

- 6 Fai attenzione** alle modalità di preparazione degli alimenti: non eccedere nei condimenti.

---

- 7 Limita** il consumo del sale e preferisci quello iodato.

---

- 8 Non consumare** troppi dolci e bevande zuccherate; aumenta, in casa, la scelta di frutta e verdura limitando la disponibilità di alimenti e snack troppo calorici.

---

- 9 Limita** il consumo di bevande alcoliche, evitandolo in gravidanza.

---

- 10 Coinvolgi** il tuo bambino nella preparazione dei diversi alimenti. Giocando con i colori e le differenti consistenze, imparerà a conoscerli.

---

- 11 Leggi** l'etichetta prima di acquistare un alimento per conoscere cosa contiene, e per essere informato, tra l'altro, sul contenuto di energia e di nutrienti.

Direzione Generale Sicurezza degli alimenti  
e nutrizione - Ufficio 5

Direzione generale della comunicazione  
e dei rapporti europei ed internazionali - Ufficio 2



► Il cambiamento dello stile di vita può avvenire anche attraverso piccoli passi che possono condurre ad un risultato soddisfacente e duraturo.

Un'alimentazione varia ed equilibrata e uno stile di vita attivo sono fondamentali per il mantenimento di un buono stato di salute.



Direzione generale per l'igiene e la sicurezza degli alimenti e la nutrizione - Ufficio 5

Direzione generale della comunicazione e dei rapporti europei ed internazionali - Ufficio 2

 [www.salute.gov.it](http://www.salute.gov.it)

Marzo 2022



*Ministero della Salute*

**Quanto pesa il  
sovrappeso...  
non aspettare,  
passa all'azione!**



Mantieni sotto controllo il tuo peso  
La tua salute ti ringrazierà

## › Cosa sono sovrappeso e obesità?

Il sovrappeso e l'obesità sono condizioni caratterizzate da un aumento della massa corporea dovuta ad uno squilibrio tra energia introdotta e consumata. La causa è rappresentata principalmente dall'adozione di stili di vita non salutari, in particolare le errate abitudini alimentari e la sedentarietà. Modificare, quindi, questi stili di vita aiuta a prevenirle. Ricorda che queste condizioni sono correlate ad una maggiore incidenza di malattie come diabete, ipertensione, patologie cardiache e respiratorie, tumori.

## › Buone abitudini a tavola

La sana alimentazione è uno degli elementi fondamentali per il mantenimento e la tutela della qualità della vita. Basta osservare semplici indicazioni per seguire un'alimentazione sana, equilibrata e completa di tutti i principi alimentari senza rinunciare al gusto e al piacere della buona tavola. Inizia a cambiare le tue abitudini:

- **Fai pasti regolari senza eccedere nelle quantità**
- **Fai attenzione alle modalità di preparazione degli alimenti e non esagerare con i condimenti**



- **Consuma frutta e verdura, preferendo quelle di stagione, almeno 5 porzioni al giorno ciascuna di un colore diverso: bianco, verde, giallo-arancione, rosso e blu-viola. Ogni colore contiene specifici nutrienti importanti per la tua salute.**

### /// Blu / Viola

(antocianine, vitamina C, magnesio, potassio e carotenoidi) melanzane, radicchio, fichi, frutti di bosco (lamponi, mirtilli, more, ribes), prugne, uva nera.

### /// Verde

(clorofilla, carotenoidi, magnesio, vitamina C, acido folico e luteina) asparagi, agretti, basilico, bieta, broccoli, cavoli, carciofi, cetrioli, cicoria, lattuga, rucola, prezzemolo, spinaci, zucchine, uva bianca, kiwi.

### /// Rosso

(licopene e antocianine) pomodori, rape, ravanelli, peperoni, barbabietole, anguria, arance rosse, ciliegie, fragole.

### /// Bianco

(polifenoli, flavonoidi, composti solforati, potassio, vitamina C, selenio) aglio, cavolfiore, cipolla, finocchio, funghi, mele, pere, porri, sedano.

### /// Giallo / Arancio

(flavonoidi, carotenoidi, vitamina C) arance, limoni, mandarini, pompelmi, melone, loti, albicocche, pesche, nespole, carote, peperoni, zucca, mais.

## › Occhio all'etichetta

Prima di scegliere un alimento è bene leggere l'etichetta. Le etichette alimentari informano, tra l'altro, sul contenuto di energia e di nutrienti degli alimenti e delle bevande.

## › Più movimento

Per mantenersi in forma, ad una corretta alimentazione deve essere affiancata una regolare attività fisica, anche moderata. È importante sfruttare al meglio anche i semplici gesti di tutti i giorni ricordando che è possibile trarre vantaggio anche da soli 30 minuti di moderato esercizio quotidiano. Camminare, usare le scale al posto dell'ascensore, andare in bicicletta sono attività di movimento che chiunque può praticare per raggiungere una condizione di vita più attiva.



› Educare alla DM fin dall'età scolare è un modo per far comprendere alle giovani generazioni il ruolo che la sua adozione può avere sia per la tutela della salute che dal punto di vista della sostenibilità.




› Nel 2010 l'UNESCO ha riconosciuto la DM come Patrimonio Culturale Immateriale dell'Umanità in quanto esempio di ricchezza culturale legata al territorio, alla convivialità e alla società con l'alimento che si trasforma in un vero e proprio atto di relazione e condivisione.



Direzione Generale Sicurezza degli alimenti  
e nutrizione - Ufficio 5

Direzione generale della comunicazione  
e dei rapporti europei ed internazionali - Ufficio 2

 [www.salute.gov.it](http://www.salute.gov.it)

Marzo 2021



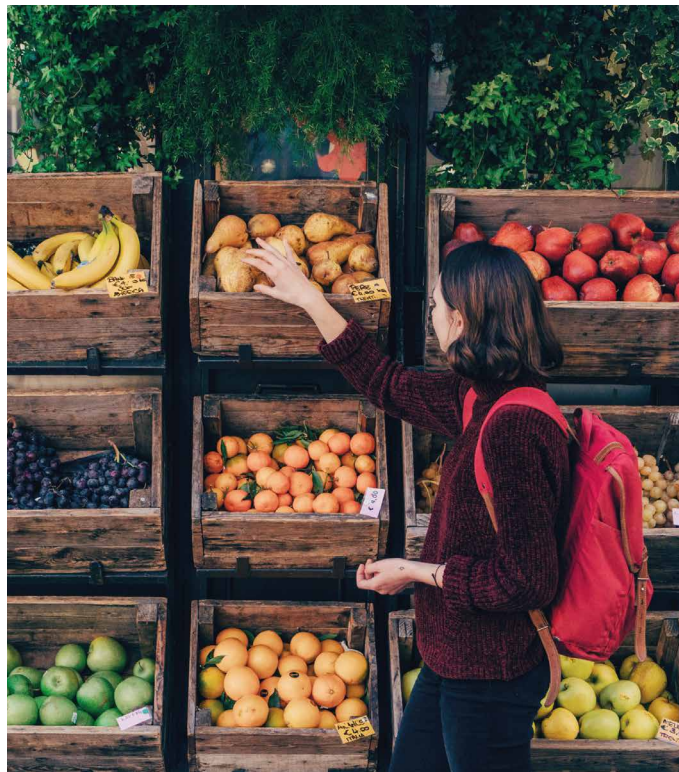
*Ministero della Salute*

# Parliamo di Dieta Mediterranea



› **La Dieta Mediterranea (DM)** come dimostrato dalle evidenze scientifiche, rappresenta un vero e proprio modello di dieta sana e sostenibile, in grado di contrastare il rischio di insorgenza di importanti patologie croniche come diabete, ipertensione arteriosa, malattie cardiovascolari etc. non dimenticando i suoi effetti positivi in ambito ambientale ed economico.

Negli ultimi anni si è assistito al suo progressivo abbandono, a vantaggio di stili alimentari meno salutari. Le cause sono da ricercare nella maggiore offerta di prodotti alimentari lontani dal modello tradizionale, nell'aumentata mobilità delle persone e nella "velocizzazione" delle attività quotidiane. Ciò ha sempre più determinato una diffusa abitudine a consumare pasti fuori casa, riducendo i tempi dedicati alla preparazione e al pranzo, con conseguente aumento del consumo di pasti veloci e spesso non equilibrati nutrizionalmente.



› La DM si distingue per la costante presenza di cereali e dei loro prodotti di trasformazione (pane, pasta), l'abbondanza di frutta e verdura, l'impiego di olio di oliva, con il conseguente rilevante apporto di acidi grassi monoinsaturi, la presenza di pesce e carne ma anche di proteine di origine vegetale dalle leguminose.

Importante è l'abbinamento degli alimenti secondo moduli vari e gustosi, comunque sempre nutrizionalmente completi (cereali e legumi, cereali ed alimenti di origine animale, pesci o carni con ortaggi). Anche la distribuzione dei pasti segue precise regole di periodizzazione quotidiana (colazione, spuntini, pranzo, cena) e di occasionalità (cibo festivo e cibo feriale).



› Tali cambiamenti hanno tra le loro principali conseguenze l'aumento di sovrappeso e obesità, fattori di rischio per molte malattie croniche non trasmissibili che per diffusione, sono assimilabili a vere e proprie epidemie, con un impatto notevole sulla spesa socio-sanitaria.

La DM, oltre ai positivi effetti sullo stato di salute della popolazione rappresenta un modello di nutrizione sostenibile che, con i suoi prodotti tipici, diventa espressione della storia e della cultura la cui riscoperta rappresenta un'importante occasione per sottrarsi all'omologazione delle abitudini alimentari, salvaguardando la biodiversità alimentare.

Il concetto di adeguatezza nutrizionale ben si coniuga con la DM che, fornisce un ottimale apporto di proteine, carboidrati e grassi, un basso indice glicemico, un alto contenuto di fibre alimentari e composti ad azione antiossidante.

