



Erasmus+

ROUTINE FOR HEALTHY LIFE

2021-1-IT02-KA210-ADU-000034004

Una sana alimentazione

per iniziare una vita sana

**Questo modulo è stato creato da
Travelogue Associazione di promozione sociale (Italia).**

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.



Co-funded by
the European Union

Dieta e stile di vita, la Dieta Mediterranea ed il piatto sano

Stile di vita

L'Organizzazione Mondiale della Sanità definisce il concetto di **SALUTE** come "Uno stato di completo benessere fisico, mentale e sociale e non semplice assenza di malattia".



La Piramide del Wellness



Fonte: Piramide del Wellness, Wellness Foundation
<https://www.wellnessvalley.it/it-il-promotore/wellnessfoundation/>

Alla base di patologie croniche non trasmissibili ci sono fattori di rischio legati allo stile di vita, come alimentazione non equilibrata, consumo di tabacco, abuso di alcol, sedentarietà. Per cui è bene agire su tutti gli aspetti per fare prevenzione.

Piramide Alimentare Mediterranea

Guida per la popolazione adulta



E' stato dimostrato da ricerche scientifiche che effetti favorevoli sulla salute si ottengono quanto più il regime alimentare si avvicina alla Dieta Mediterranea, caratterizzata da una combinazione perfettamente bilanciata di frutta e verdura di stagione, pesce, cereali e legumi, olio extra vergine d'oliva, con un ridotto consumo di carni, formaggi e alcolici.

La piramide alimentare è una **strategia educativa** con l'obiettivo di orientare la popolazione verso scelte alimentari più salutari.

Alla base della piramide troviamo l'**attività fisica** (che deve essere praticata giornalmente), la **convivialità**, la scelta di **prodotti locali** e la **stagionalità** (specialmente di frutta e verdura). A salire, viene mostrata la frequenza di assunzione dei vari **gruppi alimentari**.

MISURA LA TUA ADERENZA ALLA DIETA MEDITERRANEA

FAI IL TEST!



Puoi misurare la tua aderenza alla Dieta Mediterranea con questo quiz (in inglese), creato adattando questo strumento:

A 14-Item Mediterranean Diet Assessment Tool and Obesity Indexes among High-Risk Subjects: The PREDIMED Trial - Scientific Figure on ResearchGate.

Available from: https://www.researchgate.net/figure/Validated-14-item-Questionnaire-of-Mediterranean-diet-adherence_fig9_230699954



Per approfondire

Visita il sito: <https://www.fondazionedietamediterranea.it/dieta/la-piramide-alimentare/>

Piramide Alimentare Transculturale:
<https://sip.it/2017/10/30/piramide-alimentare-1/>

Il Piatto del Mangiar Sano

Il Piatto del Mangiar Sano, creato dagli esperti di nutrizione della Harvard School of Public Health è una **guida per creare pasti salutari e bilanciati**.

IL PIATTO SANO

OLI VEGETALI

Per cucinare e condire usate oli vegetali (in particolare olio e.v. di oliva).
Limitate il burro ed evitate i grassi trans

ACQUA

Bevete acqua, the o caffè (con poco zucchero o senza)

Limitate il consumo di latte e derivati (1-2 porzioni al giorno) e di succhi di frutta. Evitate le bibite gassate

VERDURE E ORTAGGI

Mangiate molta verdura e ortaggi, variando frequentemente la qualità

CEREALI INTEGRALI

Mangiate cereali integrali (pasta, riso e pane)
Evitate i cereali raffinati (riso bianco e pane)

FRUTTA

Mangiate molta frutta variandone i colori

PROTEINE "SALUTARI"

Preferite il pesce, le carni bianche, i legumi e la frutta a guscio.
Limitate le carni rosse. Evitate gli affettati e la carni trasformate

Mantenetevi attivi

© Harvard University

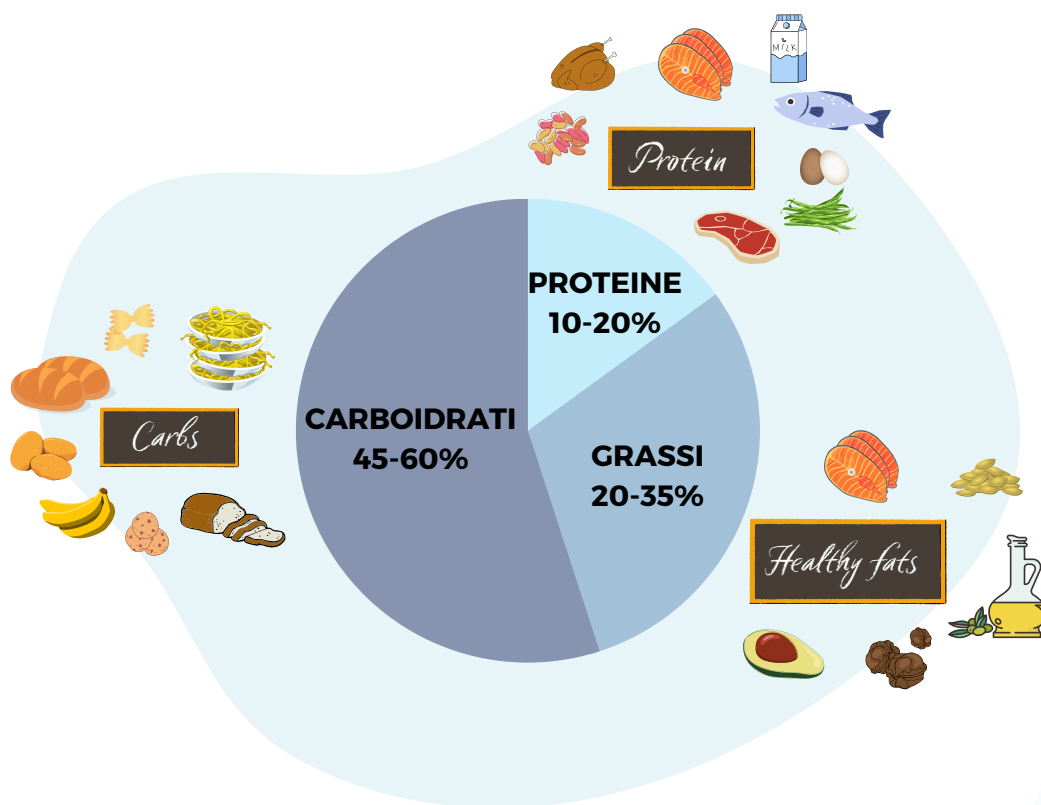
Harvard School of Public Health
The Nutrition Source
www.hsph.harvard.edu/nutritionsource

Harvard Medical School
Harvard Health Publications
www.health.harvard.edu

Fonte: Copyright © 2011, Harvard University. For more information about The Healthy Eating Plate, please see The Nutrition Source, Department of Nutrition, Harvard T.H. Chan School of Public Health, www.thenutritionsource.org, and Harvard Health Publications, www.health.harvard.edu.

I macronutrienti (carboidrati, proteine, grassi) e l'acqua

Ripartizione calorica giornaliera



La quantità totale di grassi, proteine e carboidrati assunti in giornata per mezzo degli alimenti rappresenta l'**introito calorico giornaliero** di un soggetto.

Per quanto riguarda la **ripartizione energetica giornaliera** si consiglia la seguente suddivisione, per avere così una dieta equilibrata:

45-60% CARBOIDRATI
prediligendo i carboidrati complessi meglio se integrali più ricchi di fibra, vitamine e minerali

20-35% LIPIDI
di cui più del 50% rappresentati da grassi monoinsaturi ovvero dati dall'olio di oliva protagonista appunto della dieta mediterranea

10-20% PROTEINE
per un soggetto sano sedentario / lievemente attivo

Carboidrati

Quanti?

Apportano circa **4 kcal per grammo** e svolgono una **funzione principalmente energetica** poiché forniscono glucosio ovvero lo zucchero utilizzato dai muscoli e dal cervello.

4 Kcal/g

LARN - Livelli di assunzione di riferimento per la popolazione italiana: CARBOIDRATI E FIBRA ALIMENTARE

LARN PER CARBOIDRATI E FIBRA ALIMENTARE			
Componente	SDT Obiettivo nutrizionale per la prevenzione	AI Assunzione adeguata	RI Intervallo di riferimento per l'assunzione di macronutrienti
Carboidrati totali	Prediligere fonti alimentari amidacee a basso GI in particolare quando gli apporti di carboidrati disponibili si avvicinano al limite superiore dell'RI. Tuttavia, limitare gli alimenti in cui la riduzione del GI è ottenuta aumentando il contenuto in fruttosio o in lipidi.		45-60% En*
Zuccheri **	Limitare il consumo di zuccheri a <15% En. Un apporto totale >25% En (95° percentile di introduzione nella dieta italiana) è da considerare potenzialmente legato a eventi avversi sulla salute. Limitare l'uso del fruttosio come dolcificante. Limitare l'uso di alimenti e bevande formulati con fruttosio e sciroppi di mais ad alto contenuto di fruttosio.	nd	nd
Fibra alimentare	Preferire alimenti naturalmente ricchi in fibra alimentare quali cereali integrali, legumi, frutta e verdura. Negli adulti, consumare almeno 25 g/die di fibra alimentare anche in caso di apporti energetici <2000 kcal/die.	Età evolutiva: 8,4 g/1000 kcal (2 g/MJ)	Adulti: 12,6-16,7 g/1000 kcal (3-4 g/MJ)

Fonte:

IV Revisione dei Livelli di Assunzione di Riferimento di Nutrienti ed energia per la popolazione italiana (LARN), Società Italiana di Nutrizione Umana (SINU)



La IV Revisione dei **Livelli di Assunzione di Riferimento di Nutrienti ed energia** per la popolazione italiana (LARN) è il documento nazionale che la Società Italiana di Nutrizione Umana (SINU) raccomanda a tutti coloro che si occupano di nutrizione.

Quali?

CEREALI (meglio se integrali): Frumento (pasta, pane, cereali colazione), riso integrale, riso basmati, riso rosso, riso nero, grano saraceno, avena, miglio, teff, amaranto, sorgo, quinoa, farro, mais, cous cous, orzo, segale...

LEGUMI: lenticchie, ceci, fagioli, piselli, pasta di legumi, lupini, cicerchia, fave

PATATE e tuberi

FRUTTA/VERDURA (compresi fagiolini, castagne e zucca)

ZUCCHERI SEMPLICI: zucchero comune (saccarosio), datteri, miele, sciroppo d'acero, uva sultanina, zucchero di cocco, frutta essiccata, succhi di frutta...

Proteine

Quante?

Oltre a rappresentare una fonte d'energia (con **4 kcal/grammo**), intervengono in moltissime attività all'interno del nostro corpo ma la **principale funzione** è quella **plastica**. La quantità per il soggetto sportivo può subire variazioni.

4 Kcal/g

Quali?

PROTEINE ANIMALI (50%)

Ovo, pesce, carne e derivati, molluschi, frutti di mare, crostacei, latte, yogurt, formaggi.

PROTEINE VEGETALI (50%)

Legumi e derivati (tofu, falafel, tempeh, formaggi vegetali), frutta secca, semi oleosi, derivati dei cereali (seitan), creme di frutta secca, cioccolato fondente >80%.

LARN - Livelli di assunzione di riferimento per la popolazione italiana: PROTEINE

LARN PER LE PROTEINE								
		Peso corporeo (kg)	AR Fabbisogno medio		PRI Assunzione raccomandata per la popolazione		SDT Obiettivo nutrizionale per la prevenzione	
			(g/kg*die)	(g/die)	(g/kg*die)	(g/die)	(g/kg*die)	(g/die)
LATTANTI	0-12 mesi	8,8	1,11	9	1,32	11		
BAMBINI-ADOLESCENTI	1-3 anni	13,7	0,82	11	1,00	14		
	4-6 anni	20,6	0,75	16	0,94	19		
	7-10 anni	31,4	0,61	25	0,99	31		
	Maschi	11-14 anni	49,7	0,79	39	0,97	48	
Femmine	15-17 anni	66,8	0,79	50	0,93	62		
	11-14 anni	50,7	0,77	39	0,95	48		
	15-17 anni	65,7	0,72	40	0,90	50		
ADULTI								
Maschi	18-29 anni	70,0	0,71	50	0,90	63		
	30-59 anni	70,0	0,71	50	0,90	63		
	60-74 anni	70,0					1,1	77
	≥75 anni	70,0					1,1	77
	Femmine	18-29 anni	60,0	0,71	43	0,90	54	
Femmine	30-59 anni	60,0	0,71	43	0,90	54		
	60-74 anni	60,0					1,1	66
	≥75 anni	60,0					1,1	66

Fonte: [IV Revisione dei Livelli di Assunzione di Riferimento di Nutrienti ed energia per la popolazione italiana \(LARN\)](#), Società Italiana di Nutrizione Umana (SINU)



Ci sono però **fonti proteiche vegetali** che non sono complete al 100% nel loro profilo aminoacidico per cui basta associarle con altre fonti per avere un piatto completo a livello nutrizionale (esempi nello schema sottostante).



Grassi

Quanti?

Questi ultimi sono macronutrienti che, oltre a rappresentare una fonte di energia con **9 kcal per grammo**, svolgono importanti funzioni biologiche/strutturali nel nostro organismo.

9 Kcal/g

LARN - Livelli di assunzione di riferimento per la popolazione italiana: LIPIDI

LARN PER LIPIDI				
		SDT Obiettivo nutrizionale per la prevenzione	AI Assunzione adeguata	RI Intervallo di riferimento per l'assunzione di nutrienti
LATTANTI	Lipidi totali	<10% En	40% En	5-10% En 4-8% En 0,5-2,0% En
	SFA			
	PUFA			
	PUFA n-6 PUFA n-3			
Acidi grassi trans	Il meno possibile	EPA-DHA 250 mg + DHA 100 mg		
BAMBINI-ADOLESCENTI	Lipidi totali	<10% En	EPA-DHA 250 mg 1-2 anni +DHA 100 mg	1-3 anni: 35-40% En >4 anni: 20-35% En*
	SFA			
	PUFA			
	PUFA n-6 PUFA n-3			
Acidi grassi trans	Il meno possibile			
ADULTI E ANZIANI	Lipidi totali	<10% En	EPA-DHA 250 mg	20-35% En*
	SFA			
	PUFA			
	PUFA n-6 PUFA n-3			
	Acidi grassi trans			
Colesterolo	<300 mg			

Fonte:
IV Revisione dei
Livelli di Assunzione
di Riferimento di
Nutrienti ed energia
per la popolazione
italiana (LARN).
Società Italiana di
Nutrizione Umana
(SINU)



Gli acidi grassi essenziali **Omega3** e **Omega6** (essenziali perché non siamo in grado di produrli) hanno dosaggi di assunzione raccomandati che variano in base allo stato fisiologico speciale (es. in gravidanza sono fondamentali per lo sviluppo del feto). Questi intervengono nella regolazione dei processi cardiovascolari, immunitari e combattono lo stato infiammatorio.

Quali?

GRASSI VEGETALI:

Olio extra vergine di oliva (50%), olio di semi, cocco, avocado, frutta secca, semi oleosi, burro di sesamo, burro di cocco, creme di frutta secca, ghee, bevande vegetali, maionese, olive, cioccolata, cacao...







GRASSI ANIMALI:

Panna, burro, lardo, strutto, formaggi "grassi", pesce azzurro, uova, carne rossa / insaccati...

Grassi

Quali?

Gli effetti benefici dell'olio d'oliva sul sistema cardiovascolare sono provati scientificamente!

FONTI DI ACIDI GRASSI MONOINSATURI	FONTI DI ACIDI GRASSI OMEGA-3	FONTI DI ACIDI GRASSI OMEGA-6
 <p>Olio extravergine di oliva</p>	 <p>Noci</p>	 <p>Oli di semi spremuti a freddo</p>
 <p>Nocciole</p>	 <p>Pesce azzurro</p>	 <p>Semi vari (sesamo, girasole...)</p>
 <p>Avocado</p>	 <p>Semi di lino</p>	 <p>Frutta secca</p>

Fonte: CORonary Diet Intervention with Olive oil and cardiovascular PREvention study
ARTICLES| VOLUME 399, ISSUE 10338, P1876-1885, MAY 14, 2022

Long-term secondary prevention of cardiovascular disease with a Mediterranean diet and a low-fat diet (CORDIOPREV): a randomised controlled trial. Javier Delgado-Lista, MD *et al.

Published: May 04, 2022 THE LANCET

Acqua

Quanta?

L'acqua è un alimento regolato anche da diverse leggi. Si trova alla base della piramide alimentare perché va assunta giornalmente in quantità variabili in base all'età, al sesso, allo stato fisiologico speciale o patologico e all'attività fisica praticata.

0 Kcal/g

LARN - Livelli di assunzione di riferimento per la popolazione italiana: ACQUA

LARN PER L'ACQUA (mL/die)					
		AR Fabbisogno medio	PRI Assunzione raccomandata per la popolazione	AI Assunzione adeguata	UL Livello massimo tollerabile di assunzione
LATTANTI	6-12 mesi			800	nd
BAMBINI-ADOLESCENTI					
	1-3 anni			1200	nd
	4-6 anni			1600	nd
	7-10 anni			1800	nd
Maschi	11-14 anni			2100	nd
	15-17 anni			2500	nd
Femmine	11-14 ann			1900	nd
	15-17 anni			2000	nd
ADULTI					
Maschi	18 -29 anni			2500	nd
	30 -59 anni			2500	nd
	60-74 anni			2500	nd
	≥75 anni			2500	nd
Femmine	18-29 anni			2000	nd
	30-59 anni			2000	nd
	60-74 anni			2000	nd
	≥75 anni			2000	nd
GRAVIDANZA				+350	nd
ALLATTAMENTO				+700	nd

nd: non definito.

Per le fasce d'età si fa riferimento all'età anagrafica; ad esempio per 4-6 anni s'intende il periodo fra il compimento del quarto e del settimo anno di vita. L'intervallo 6-12 mesi corrisponde al secondo semestre di vita.

Fonte:

IV Revisione dei Livelli di Assunzione di Riferimento di Nutrienti ed energia per la popolazione italiana (LARN), Società Italiana di Nutrizione Umana (SINU)



SEDENTARI

0,03 L x kg PC

ATTIVI

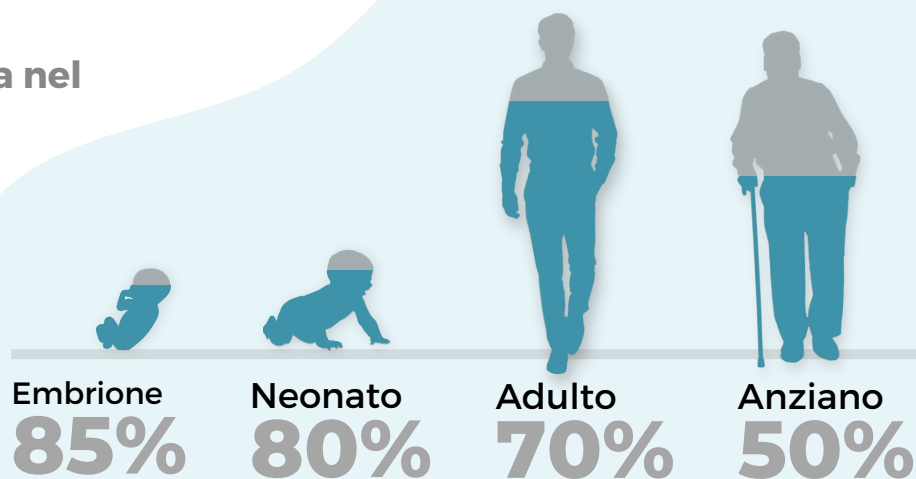
0,04 L x kg PC

Acqua

Perché l'acqua è così importante?

È così importante perché **il nostro corpo è fatto per il 60% circa di acqua** (oltre che grassi, proteine e altri componenti) e varia in base ad età e sesso. Svolge innumerevoli funzioni, ci mantiene in vita e partecipa alle reazioni del nostro metabolismo.

Andamento della percentuale di acqua nel corpo umano dalla nascita alla morte



Acqua esogena (700/1500 ml):

acqua naturale, acqua frizzante, acqua contenuta negli alimenti (specialmente frutta e verdura), tisane, infusi, tè, caffè, brodi, latte, succhi e bevande (anche vegetali) senza zuccheri aggiunti, ecc.

Acqua endogena (600/700 ml):

prodotta dal metabolismo dei macronutrienti all'interno del nostro corpo.

ATTENZIONE ALLA DISIDRATAZIONE! < 1%

Corrisponde alla diminuzione dell'acqua corporea superiore all'1% del peso corporeo. I primi sintomi sono mal di testa, perdita di appetito, arrossamento della pelle, affaticamento, crampi muscolari, fino ad arrivare a vertigini, nausea, vomito, perdita di coscienza, ecc. una disidratazione dell'8% rappresenta un serio pericolo per la vita. Soggetti a rischio sono gli anziani e gli atleti (con conseguente peggioramento della performance).

Micronutrienti: non energetici essenziali

MINERALI: sodio, potassio, calcio, fosforo, cloro, magnesio, ferro, rame, zinco, selenio, iodio, fluoro manganese, cromo, zolfo
In tutti gli alimenti, compresa l'acqua!

VITAMINE LIPOSOLUBILI: A, D, E, K

Latte, formaggi, tuorlo, fegato, olio di fegato di merluzzo, salmone, zucca, carote, frutta secca, cereali, frutta, ortaggi a foglia verde, olio, ecc.

VITAMINE IDROSOLUBILI: B1, B2, B3, B5, B6, B9, B12, C, BIOTINA

Legumi, cereali, frutta, verdura di tutti i colori, lievito, latte, carne, pappa reale, noci, uova, ecc.



Per conoscere la quantità dei macro e micronutrienti nei vari alimenti puoi consultare la banca dati www.bda-ieo.it

**Integrare solo se necessario,
su consiglio di uno specialista**



ESERCITATI!

**Abbina i nutrienti alle categorie corrette in
questo GIOCO!**

 **Play**

Obiettivo: SALUTE

- **Il tuo peso dipende principalmente da te.** Non occorre pesarsi ogni giorno, ma è sufficiente farlo all'incirca una volta al mese, facendo attenzione alle eventuali variazioni.
- Qualora tu sia sottopeso o sovrappeso **consulta il tuo medico** per valutare le tue condizioni cliniche, effettuare gli accertamenti diagnostici e avere gli opportuni suggerimenti.
- **Sforzati di mantenere il tuo peso entro i limiti normali** o di riportarlo gradualmente alla normalità, eventualmente facendoti seguire da specialisti, con una adeguata esperienza in nutrizione.
- **In caso di sovrappeso:** riduci le “entrate” energetiche mangiando meno e preferendo cibi a basso contenuto calorico e che saziano di più, come frutta e verdura; aumenta le “uscite” energetiche svolgendo una maggiore attività fisica; distribuisci opportunamente l'alimentazione lungo tutto l'arco della giornata a partire dalla prima colazione, che non deve essere trascurata.
- **Abituati a muoverti di più ogni giorno:** cammina, sali e scendi le scale, svolgi piccoli lavori domestici, ecc.
- **Evita le diete molto drastiche del tipo “fai da te”,** quasi sempre squilibrate come apporto nutritivo (ad esempio, le diete monocibo e quelle pressoché totalmente a base di proteine) o esageratamente severe (ad esempio quelle basate su sostituti dei pasti o su digiuni o semi-digiuni prolungati) che se seguite per periodi prolungati, possono essere dannose per la tua salute. Una buona dieta dimagrante deve sempre includere tutti gli alimenti in maniera quanto più possibile equilibrata.

PIANO ALIMENTARE SPECIFICO PER OGNI SINGOLO INDIVIDUO

Fonte:
CREA - Linee guida per una sana
alimentazione - Revisione del 2018

FATTORI DA CONSIDERARE



Consigli pratici



Lista della spesa per evitare sprechi



Lista ingredienti dei prodotti semplice e breve



Contenuto di zuccheri e grassi saturi più basso possibile



Attenzione al contenuto di sale e additivi (nitriti, solfiti, alcol, ecc.)



Preferire spezie ed aromi rispetto al sale (utilizzare quello iodato)



Utilizzare olio extra vergine di oliva a crudo e/o un leggero soffritto (per la frittura non superare 170 gradi)



Limitare lo zucchero (bianco o di canna è indifferente) preferendo il dolcificante a base di stevia o eritritolo



Frutta e verdura di stagione

APRI E SCARICA IL CALENDARIO!



Quando possibile acquistare biologico



Preferire metodi di cottura a vapore, in umido, al cartoccio, in forno, in padella antiaderente, bollitura, griglia, microonde



Bevande alcoliche: il meno possibile!

Fino a 2 u.a. uomo
Fino a 1 u.a. donna

Dispensa funzionale



Frutta, verdura, tuberi e radici



Cereali e pseudo-cereali



Legumi



Carne bianca e rossa



Pesce, crostacei, molluschi



Latte e derivati



Uova biologiche da allevamento a terra (in frigo d'estate)



Erbe aromatiche e spezie



Frutta oleosa e semi



Frutta disidratata non zuccherata



Tisane in filtro compostabile o sfuse



Cacao amaro, cioccolata fondente, vaniglia naturale



Condimenti (olio evo, olio di lino, olio di cocco, aceto di mele non pastorizzato, aceto di vino rosso, aceto balsamico senza zucchero, paté di olive, pesto di erbe aromatiche, olive, sale integrale, rosa, iodato, ecc.) e sottaceti



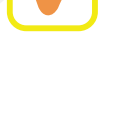
Caffè: preferire moka in acciaio inox



Preferire biscotti e dolci fatti in casa anche per uso quotidiano



Eventuali dolcificanti: stevia, eritritolo, sciroppo d'acero, datteri, miele, uva sultanina, zucchero muscovado, zucchero di cocco, frutta vera.



Preferire pentole e padelle in acciaio inox, ghisa, ferro, ceramica, pyrex, coccio. Utilizzare il vetro come contenitore (anche per acqua)



Esempio di menù settimanale

(Per un soggetto sano moderatamente attivo)

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
COLAZIONE	<ul style="list-style-type: none"> • Pane integrale • Bevanda veg o latte • Marmellata a ridotto tenore di zucchero 	<ul style="list-style-type: none"> • Bevanda a base di avena • Muesli o granola 	<ul style="list-style-type: none"> • Bevanda a base di soia o latte • Pane integrale • Marmellata a ridotto tenore di zucchero • Burro di arachidi 	<ul style="list-style-type: none"> • Mandorle • Bevanda veg • Fette biscottate ai cereali • Marmellata a ridotto tenore di zucchero 	<ul style="list-style-type: none"> • Bevanda a base di avena • Pane integrale • Burro di arachidi • Marmellata a ridotto tenore di zucchero 	<ul style="list-style-type: none"> • Muesli o granola • Bevanda proteica 	<ul style="list-style-type: none"> • Cioccolato fondente • Bevanda a base di soia o latte • Fette biscottate ai cereali • Marmellata a ridotto tenore di zucchero
META MATTINA	<ul style="list-style-type: none"> • Frutto/verdura • Mandorle 	<ul style="list-style-type: none"> • Frutto/verdura • Prosciutto crudo magro 	<ul style="list-style-type: none"> • Frutto/verdura • Yogurt greco 	<ul style="list-style-type: none"> • Frutto/verdura • Lupini 	<ul style="list-style-type: none"> • Barretta • Frutto/verdura 	<ul style="list-style-type: none"> • Wasa • Formaggio light • Frutto/verdura 	<ul style="list-style-type: none"> • Frutto • Pane integrale • Olio extravergine di oliva
PRANZO	<ul style="list-style-type: none"> • Pasta con il pomodoro • Parmigiano • Misto di verdure cotte • Olio extravergine di oliva 	<ul style="list-style-type: none"> • Ceci cotti a vapore • Vellutata patate e porri • Olio extravergine di oliva 	<ul style="list-style-type: none"> • Riso Venere • Gamberi • Pomodori • Olio extravergine di oliva 	<ul style="list-style-type: none"> • Pasta • Sugo con macinato magro • Olio extravergine di oliva 	<ul style="list-style-type: none"> • Caciottina • Misto di verdure crude • Fagioli cotti a vapore • Pane integrale • Olio extravergine di oliva 	<ul style="list-style-type: none"> • Tortellini • Misto di verdure cotte • Olio extravergine di oliva 	<ul style="list-style-type: none"> • Primo, secondo e verdure
MERENDA	<ul style="list-style-type: none"> • Yogurt da latte scremato • Frutto 	<ul style="list-style-type: none"> • Frutto • Cioccolato fondente 	<ul style="list-style-type: none"> • Wasa • Frutto/verdura • Formaggio light 	<ul style="list-style-type: none"> • Pane integrale • Fesa di pollo 	<ul style="list-style-type: none"> • Yogurt da latte scremato • Frutto 	<ul style="list-style-type: none"> • Frutto/verdura • Mandorle o olive 	<ul style="list-style-type: none"> • Dolce 1 porzione
CENA	<ul style="list-style-type: none"> • Vitello magro • Insalata mista • Pane integrale • Olio extravergine di oliva 	<ul style="list-style-type: none"> • Petto di pollo • Verdure grigliate • Piadina integrale • Olio extravergine di oliva 	<ul style="list-style-type: none"> • Frittata • Verdure • Pane integrale • Olio extravergine di oliva 	<ul style="list-style-type: none"> • Ricottina light • Carote • Pisellini o fagiolini • Olio extravergine di oliva 	<ul style="list-style-type: none"> • Orata • Patate • Olio extravergine di oliva 	<ul style="list-style-type: none"> • Pizza 	<ul style="list-style-type: none"> • Frittata o mozzarella • Misto di verdure cotte • Olio extravergine di oliva

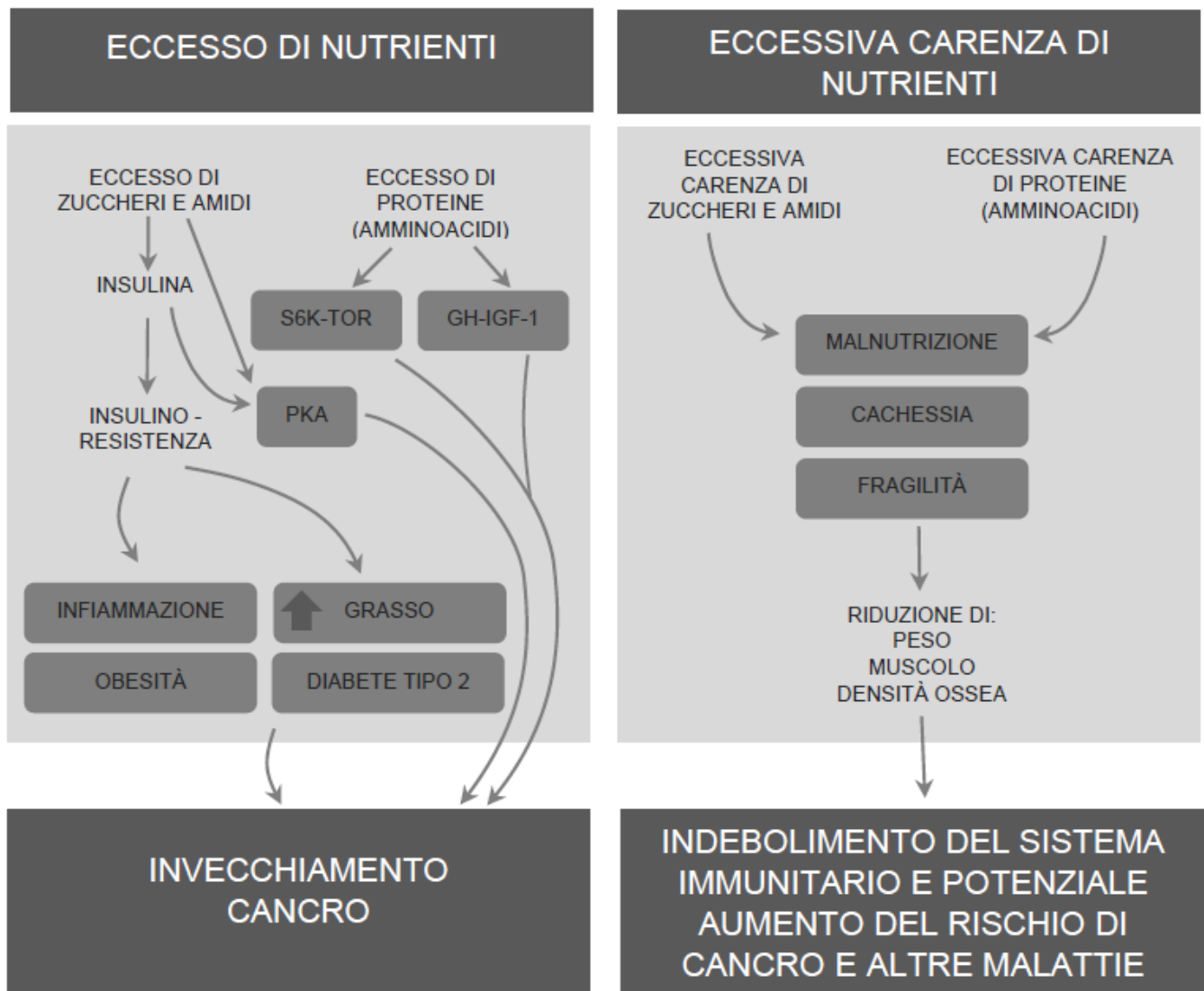


È possibile fare 3 pasti principali + 2 o più spuntini in base alle necessità.



ATTENZIONE AI DIGIUNI PROLUNGATI!

Prevenire meglio che curare!



Fonte:

Valter Longo, Il Cancro a digiuno, Vallardi Editore 2021



Sia l'eccesso che la carenza di nutrienti portano ad una perturbazione dello stato di salute e un aumento del rischio di malattia. È bene affidarsi ad un professionista per avere un quadro completo del proprio stato di nutrizione e fare prevenzione attraverso uno stile di vita sano ed equilibrato.

Bibliografia

Piramide del Wellness, Wellness Foundation <https://www.wellnessvalley.it/it/il-promotore/wellnessfoundation/>

La Piramide alimentare, Fondazione Dieta Mediterranea:
<https://www.fondazionedietamediterranea.it/dieta/la-piramide-alimentare/>

The Healthy Eating Plate, 2011, Harvard University. For more information about The Healthy Eating Plate, please see The Nutrition Source, Department of Nutrition, Harvard T.H. Chan School of Public Health, www.thenutritionsource.org, and Harvard Health Publications, www.health.harvard.edu.

Piramide Alimentare Transculturale: <https://sip.it/2017/10/30/piramide-alimentare-1/>

IV Revisione dei Livelli di Assunzione di Riferimento di Nutrienti ed energia per la popolazione italiana (LARN), Società Italiana di Nutrizione Umana (SINU)

CORonary Diet Intervention with Olive oil and cardiovascular PREvention study
ARTICLES| VOLUME 399, ISSUE 10338, P1876-1885, MAY 14, 2022
Long-term secondary prevention of cardiovascular disease with a Mediterranean diet and a low-fat diet (CORDIOPREV): a randomised controlled trial
Javier Delgado-Lista, MD *et al.
Published: May 04, 2022 THE LANCET: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/27297848/>

Banca Dati di Composizione degli Alimenti per Studi Epidemiologici in Italia (BDA):
<http://www.bda-ieo.it/>

CREA - Linee guida per una sana alimentazione - Revisione del 2018
<https://serenamissori.it/calendario-frutta-e-verdura-di-stagione/>

Il Cancro a digiuno, Valter Longo, Vallardi Editore 2021



Erasmus+

ROUTINE FOR HEALTHY LIFE

2021-1-IT02-KA210-ADU-000034004

A collaborative work of:



Co-funded by
the European Union