



Google

corretta alimentazione



Tutti

Immagini

Video

Notizie

Shopping

Altro

Impostazioni

Strumenti

Circa 4.580.000 risultati (0,40 secondi)

Principi di una sana alimentazione | Sballatidisalute

www.sballatidisalute.it/wp/alimentazione/principi-di-una-sana-alimentazione/ ▼

L'alimentazione è un preziosissimo strumento di salute. Per potersi definire "corretta", deve essere basata su una dieta (da intendersi come insieme di alimenti assunti abitualmente e non come "dieta dimagrante") che risponde alle seguenti caratteristiche: sana, equilibrata, variata, che preveda l'introduzione di tutti i gruppi ...

Corretta Alimentazione - My Personal Trainer

www.my-personaltrainer.it › Alimentazione e Salute › Alimentazione corretta ▼

Una corretta alimentazione è un perfetto alleato per mantenerci in forma. Lo stretto legame tra cibo e salute è un dato di fatto. Ma quali sono gli alimenti da preferire? Quali da evitare?

10 regole per un'alimentazione corretta | Dr. Filippo Ongaro

<https://www.filippo-ongaro.it> › Nutrizione ▼

Scopriamo le 10 regole del programma nutrigenomico per un'alimentazione corretta e sana.

Cosa vuol dire corretta alimentazione | Educazione Nutrizionale ...

<https://www.educazionenutrizionale.granapadano.it/.../alimentazione/.../alimentazione...> ▼

Un'alimentazione è corretta ed equilibrata quando, quotidianamente, vengono seguiti una serie di suggerimenti e regole relative a quantità, qualità e varietà degli alimenti assunti. L'apporto energetico giornaliero deve essere adeguato al consumo calorico, e all'interno della propria dieta devono essere presenti tutti i ...

Alimentazione corretta - Ministero della Salute

www.salute.gov.it/portale/salute/p1_5.jsp?lingua=italiano&id=108&area=Vivi... ▼

20 mar 2013 - Secondo l'OMS circa 1/3 delle malattie cardiovascolari e dei tumori possono essere evitati grazie a una equilibrata e sana alimentazione.

Alimentazione corretta - ioBenessere

www.iobenessere.it/alimentazione-corretta/ ▼

L'alimentazione è una scienza che studia la corretta nutrizione per assicurare la giusta quantità e la miglior qualità di elementi nutritivi quali vitamine, carboidrati, grassi e proteine a tutto il corpo. Molte persone non credono nel potenziale dell'alimentazione e spesso sottovalutano o addirittura ignorano i danni che una ...



1. Controlla il peso e mantieniti sempre attivo



2. Più cereali, legumi, ortaggi e frutta

3. Grassi: scegli la qualità e limita la quantità



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



5. Bevi ogni giorno acqua in abbondanza



6. Il sale? Meglio poco



7. Bevande alcoliche: se sì, solo in quantità controllata



8. Varia spesso le tue scelte a tavola



9. La sicurezza dei tuoi cibi dipende anche da te



(INRAN, Linee guida per una sana alimentazione italiana, 2003)

Indagine coordinata dal ISS:

- Bambini obesi 6-10 anni scende dal 12% del 2008/09 al 9,3% del 2016
- Bambini sovrappeso 6-10 anni scende dal 23,2% del 2008/09 al 21,3% del 2016



Anni '50	Origine Dieta Mediterranea Nuove tecnologie (elettrodomestici, surgelati, omogeneizzati, cibi in scatola, etc)
Anni '60-'70	Crescita del reddito Contrazione budget per spesa alimentare
Anni '80	Era del pieno consumo Incremento dei pasti consumati fuori casa
Anni '90	Ulteriore riduzione budget destinato alla spesa alimentare Nascita della GDO Ulteriore destrutturazione pasti fuori casa
Anni 2000	Globalizzazione GDO copre 70% dei pasti Il 50% sono fuori casa BIO, DOC, equo solidale, etc.

(Coldiretti, Fondazione CENSIS, "Primo rapporto sulle abitudini alimentari degli italiani", 2011)

In realtà, la dieta reale di rado coincide con quella ottimale... tanto da generare, laddove non si riesce a mettere i precetti in pratica, un diffuso senso di colpa di massa.

Ecco perché la ... crescita dell'alimentazione extra domestica... diventa anche l'occasione per mangiare quello che si preferisce rompendo qualsivoglia dieta guidata, controllata.

(Coldiretti, Fondazione Censis, "Primo rapporto sulle abitudini alimentari degli italiani", 2011)

Gluten free

BIO

Protein barr



Vegan OK

Light



Fast-Food



Saltare il pranzo e fare una cena abbondante

Non c'è tempo



Alternative veloci e salutari



Pasta fredda



Chicken salad



Insalata mista



Frullati o spremute di frutta e verdura

Due menù "FAST" a confronto:



Big Mac + patatine medie
+ coca cola media



Panino con bresaola
e melanzane + H2O

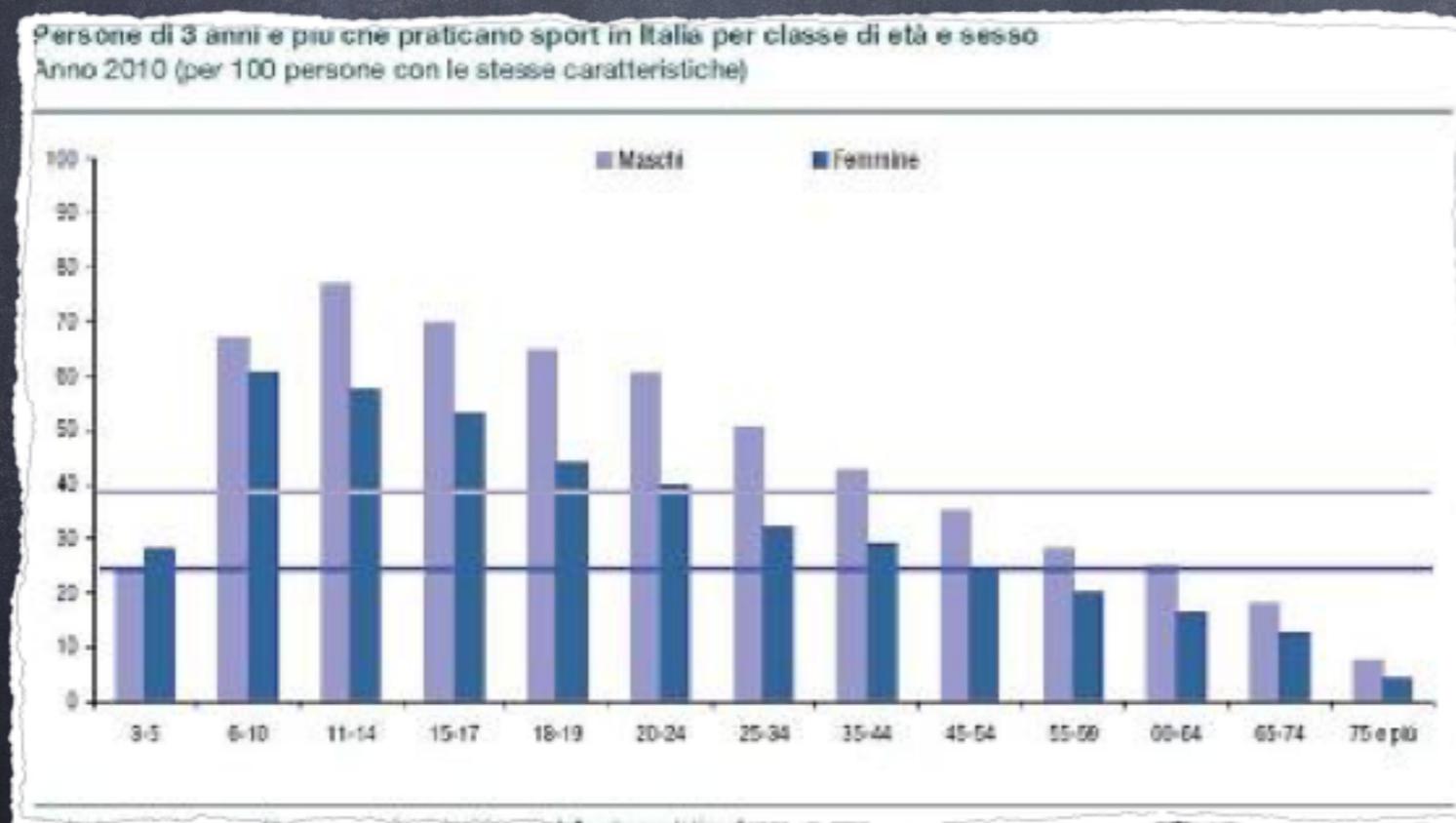
Kcal	1020
Lipidi	43
Saturi	11,5
Carboidrati	126
Zuccheri	51,2
Proteine	30,9
Fibre	7,3
Sodio	2379

Kcal	474
Lipidi	14
Saturi	1,9
Carboidrati	59,6
Zuccheri	9,5
Proteine	30,5
Fibre	5,2
Sodio	1274,2

In Italia, nel 2010 i dati Istat dicono che le persone di 3+ che praticano SPORT sono circa 19 milioni e 200 mila, pari al 33% della popolazione:

- il 23% si dedica allo sport in modo continuativo,
- il 10% in modo saltuario.

Le persone che non praticano uno sport ma un'ATTIVITÀ FISICA (gite, lunghe passeggiate, etc) sono 16 milioni e mezzo (circa il 28%), mentre i SEDENTARI sono più di 22 milioni (circa il 38%).

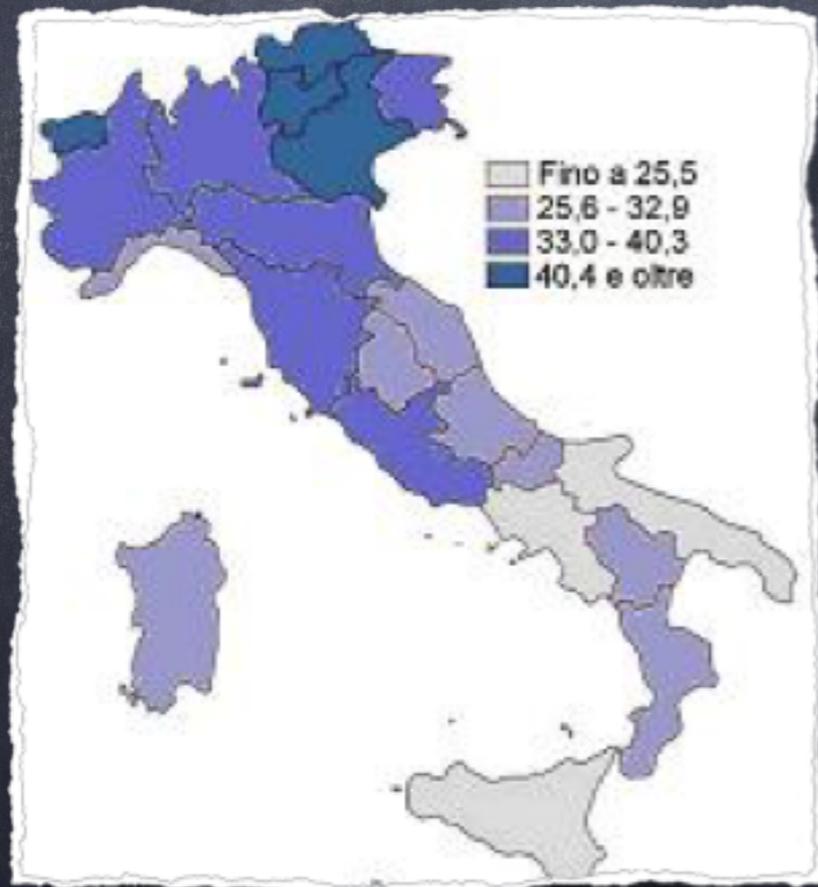


Persone di 3+ che praticano sport in Italia per classe d'età e sesso. Anno 2010 (per 100 persone con le stesse caratteristiche)

Fonte: Istat, Indagine multiscopo sulle famiglie "Aspetti della vita quotidiana"

Da un'analisi territoriale emerge una differente attitudine alla pratica sportiva all'interno del nostro Paese.

- IL NORD-EST è la zona con l'indice più elevato, 41% (60% a Bolzano e 50% a Trento).
- Seguono il NORD-OVEST con il 37% e il CENTRO con il 34%.
- IL MEZZOGIORNO ha la quota più bassa, 24% (Campania con il 21% e Sicilia con il 23%).



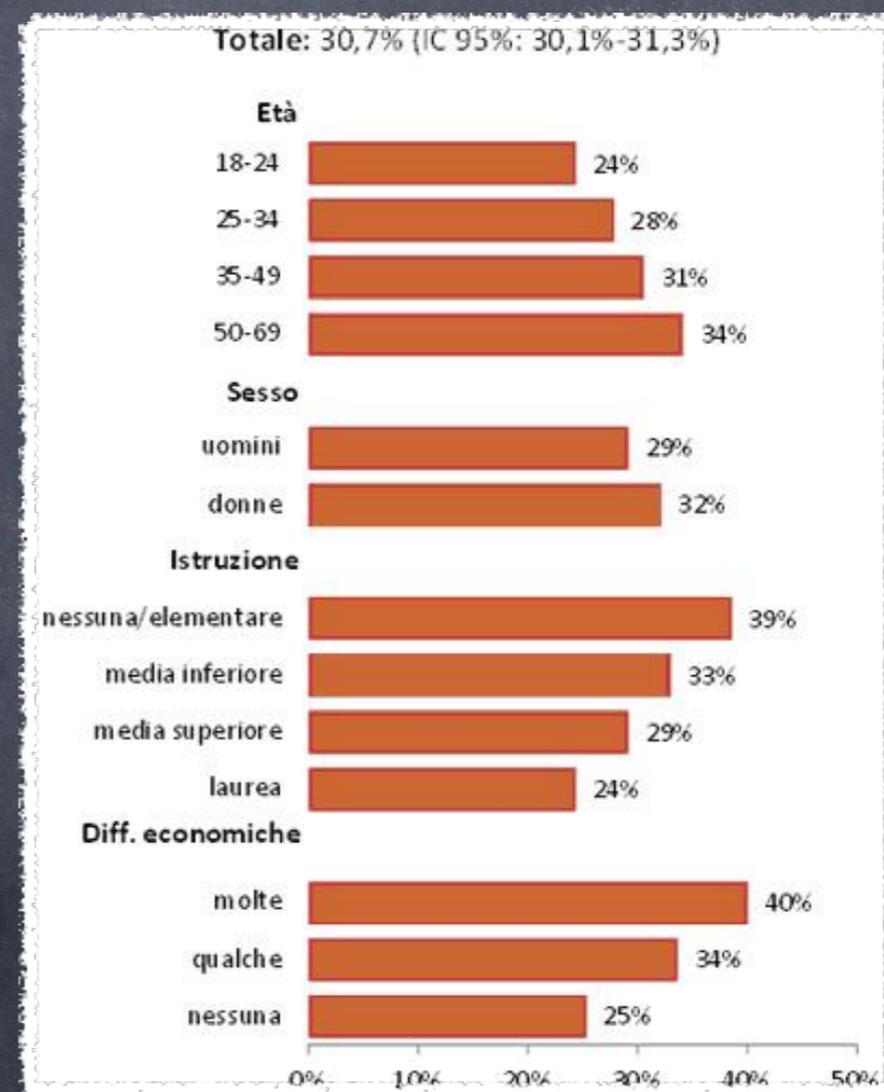
Persone di 3 anni e più che praticano sport per Regione.



Dati del 2010 dal sistema **PASS** riferiti alla popolazione di 18-69 anni:

- 1/3 ha uno **STILE DI VITA ATTIVO** (32%); o svolge un'attività lavorativa pesante o pratica l'attività fisica raccomandata (30 min/die di attività moderata, almeno 5 giorni/sett. oppure attività intensa per più di 20 minuti almeno 3 giorni/sett.);
- un'importante quota del 37% può essere considerata **PARZIALMENTE ATTIVA** (pratica attività fisica ma meno dei LARN);
- 1/3 (31%) è completamente **SEDENTARIO** in quanto non fa né un lavoro pesante, né alcuna attività fisica nel tempo libero.

La sedentarietà è più frequente al crescere dell'età, nelle donne, nelle persone con un minor grado di istruzione e con difficoltà economiche.



L'organismo umano NON È NATO PER L'INATTIVITÀ!

Una regolare attività fisica contribuisce a migliorare la qualità della vita. Al contrario la scarsa attività fisica è implicata nell'insorgenza di alcuni tra i disturbi e le malattie oggi più frequenti: diabete di tipo 2, malattie cardiocircolatori (infarto, miocardico, ictus, insufficienza cardiaca) e tumori.



VS



A livello globale, l'OMS stima che l'INATTIVITÀ FISICA sia causa di:

- 30% delle malattie cardiache;
- 27% del diabete;
- 21-25% dei tumori di mammella e colon;
- 1,9 mln di decessi/anno.

È uno dei fattori di rischio modificabili delle più comuni malattie non trasmissibili

(Global health risks: mortality and burden of disease attributable to selected major risks, 2009).

Fattore di rischio	n° decessi attribuibili	% decessi attribuibili
fumo	1,5 milioni	18%
ipertensione	1,4 milioni	17%
eccesso ponderale	700.000	8%
inattività fisica	600.000	8%
ipercolesterolemia	500.000	6%
iperglicemia	600.000	7%

Fonte: Oms 2009

Dal 1997 ad oggi si è comunque verificato un
AUMENTO DELLA PROPENSIONE ALLA PRATICA
SPORTIVA:

-dal 27% al 33% registrato nel 2010,

-con un ulteriore incremento di 2 punti percentuali
nell'ultimo anno.

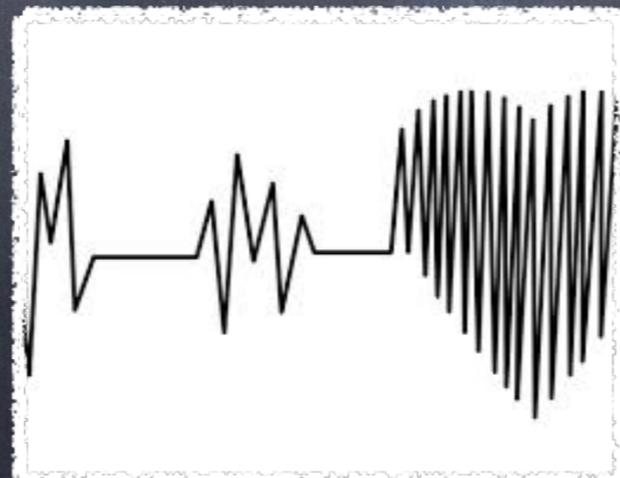


Quale e quanta attività fisica sarebbe necessario svolgere?

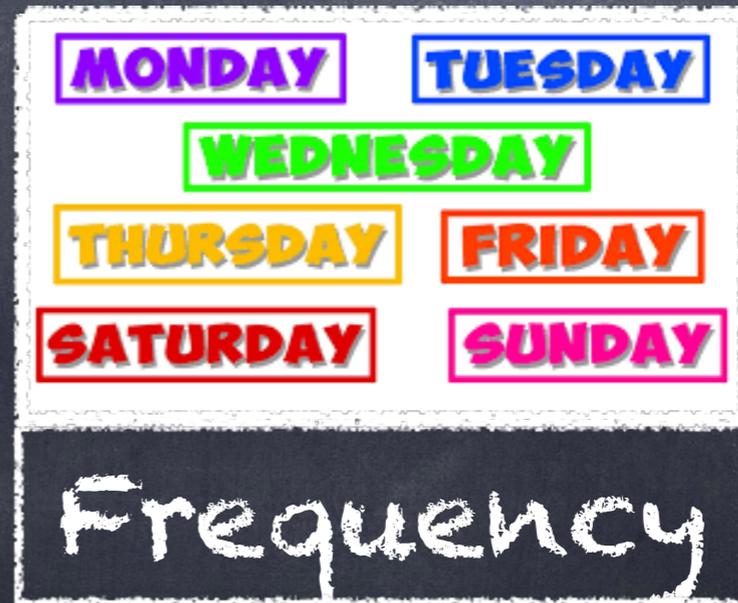
Formula F.I.T.T.



Type of training



Intensity



Frequency



Time

Come quantificare l'INTENSITÀ dell'attività fisica?

il TALK TEST è un mezzo valido, affidabile, pratico e poco costoso per la prescrizione e il monitoraggio dell'intensità dell'esercizio in atleti, adulti sani e attivi e in pazienti con malattie cardiovascolari.

Reed JL1, Pipe AL., The talk test: a useful tool for prescribing and monitoring exercise intensity, Curr Opin Cardiol. 2014 Sep;29(5):476-80.



Attività leggera:	è possibile svolgerla chiacchierando animatamente
Attività moderata:	è possibile svolgerla parlando
Attività intensa:	non è più possibile conversare per l'accelerazione del respiro

Attività aerobica o anaerobica? Qual è migliore?

L'ATTIVITÀ ANAEROBICA è un'attività di potenza. In un breve lasso di tempo ci si sottopone ad uno sforzo intenso, massimale, che non può essere prolungato nel tempo perché potrebbe causare la comparsa di acido lattico (scoria naturale della contrazione muscolare), molto sgradito. L'acido lattico causa un peggioramento della performance poiché il suo accumulo porta rapidamente al senso di fatica, al dolore muscolare e all'interruzione dello sforzo.

L'ATTIVITÀ AEROBICA è un'attività a bassa intensità e lunga durata.

Permette di migliorare le funzionalità cardiocircolatoria, respiratoria, metabolica ed il tono dell'umore. Allenandosi costantemente diminuisce la frequenza cardiaca e aumenta la capacità respiratoria; ciò comporta una maggiore resistenza e un minor senso di fatica.

L'attività aerobica permette di "bruciare" i grassi di deposito e non solo gli zuccheri; si vanno così anche ad abbassare i valori di colesterolo e trigliceridi, oltre che prevenire alcune malattie e migliorare lo stato di salute nei diabetici.



Ogni settimana incrementa l'attività fisica.. ecco il modo per cominciare!

SE SEI SEDENTARIO

Aumenta le attività giornaliere alla base della piramide



SE SEI SALTUARIO

(attivo ma non regolarmente).

Diventa costante con le attività nel mezzo della piramide.

SE SEI ATTIVO

(attivo almeno 4/sett)

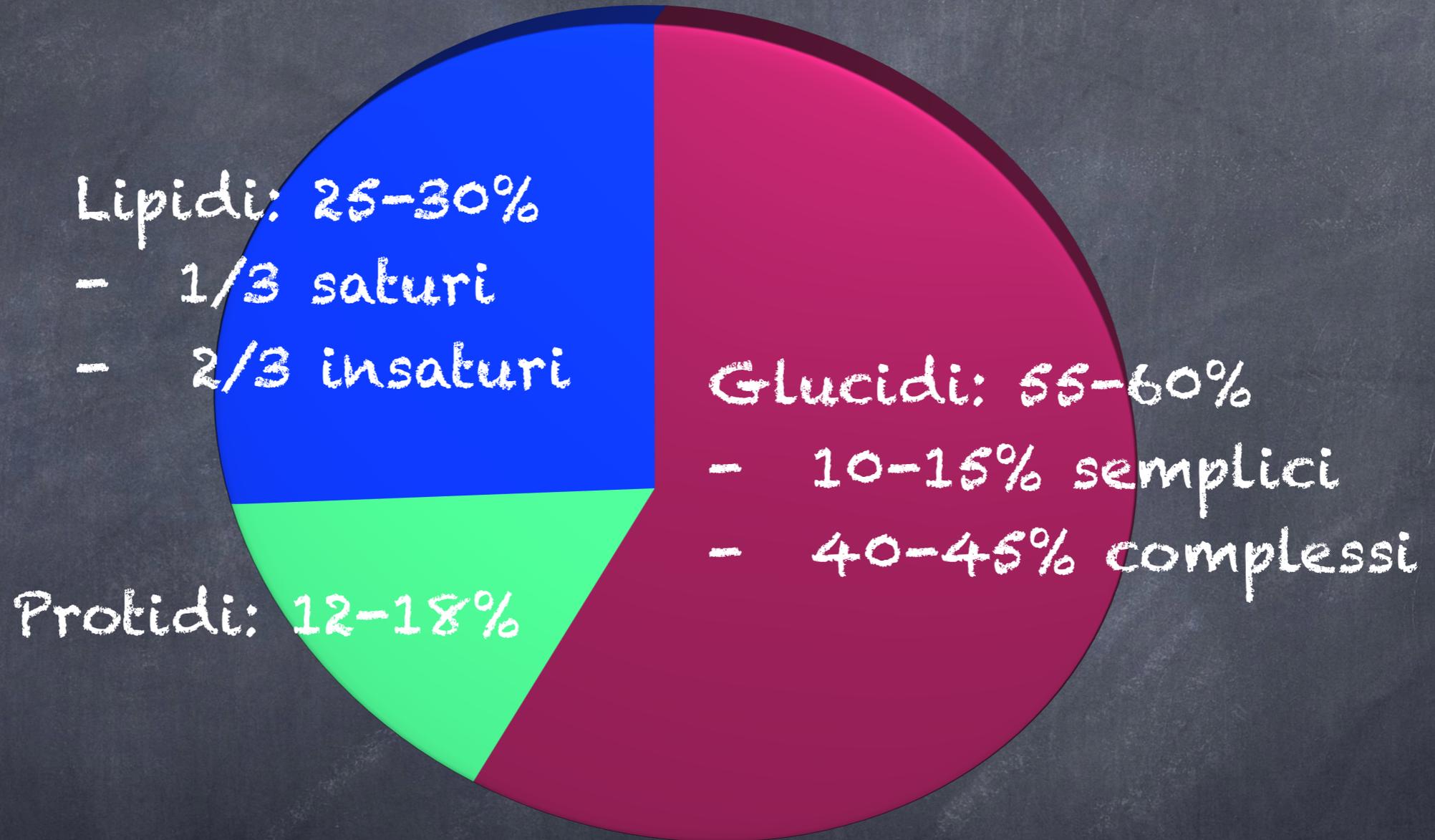
Scegli le attività dall'intera piramide, esplorandone di nuove.

L'OMS raccomanda almeno 150 min/sett di attività fisica aerobica di moderata intensità per gli adulti e 60 min/die per bambini e giovani.

BENEFICI ATTIVITA' FISICA?

- Sviluppo dell'apparato muscolo scheletrico, cardiovascolare e neuromuscolare;
- Controllo del peso corporeo;
- Benefici psicologici;
- Antidepressivi;
- Integrazione sociale;
- Prevenzione malattie croniche.

Ripartizione macronutrienti





PASTO	% kcal
Colazione	20%
Spuntino	5%
Pranzo	35-40%
Spuntino	5%
Cena	30-35%



FIBRA

Sazietà

Transito
intestinale

Controllo
glicemia e
colesterolemia

Prevenzione
patologie



VITAMINE E MINERALI

Gruppo BIANCO
(quercina, composti
solforati, K e Se)

Gruppo GIALLO-
ARANCIO (beta-
carotene, flavonoidi e
vitamina C)

Gruppo ROSSO
(licopene e antocianine)

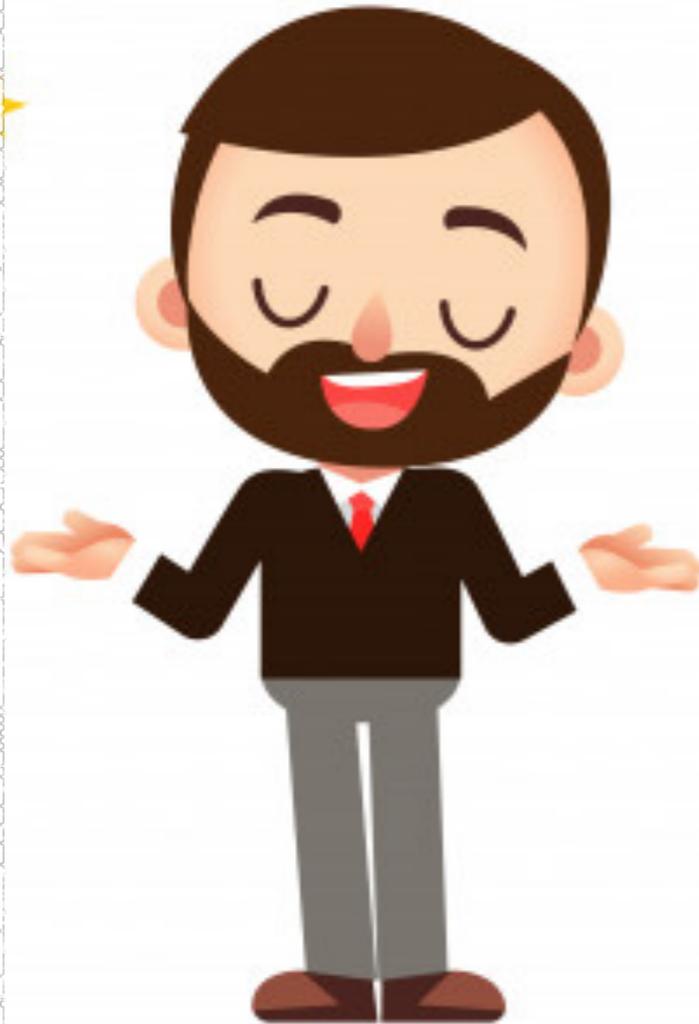
Gruppo BLU-VIOLA
(antocianine, K e Mg)

Gruppo VERDE
(Mg, acido folico,
carotenoidi e polifenoli)

Piramide alimentare



Piatto di Harvard



IL PIATTO DEL MANGIAR SANO

Usa oli sani (come l'olio di oliva) per cucinare e per condire. Limita il burro. Evita i grassi trans.



Più ortaggi e più varietà e meglio è! Patate e patatine fritte non contano come ortaggi.

Mangia molta frutta, di tutti i colori.



MUOVITI!

© Harvard University



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



Bevi acqua, tè o caffè (con poco o niente zucchero). Limita il latte e i latticini (1-2 porzioni al giorno) e i succhi di frutta (1 bicchiere piccolo al giorno). Evita le bevande zuccherate.

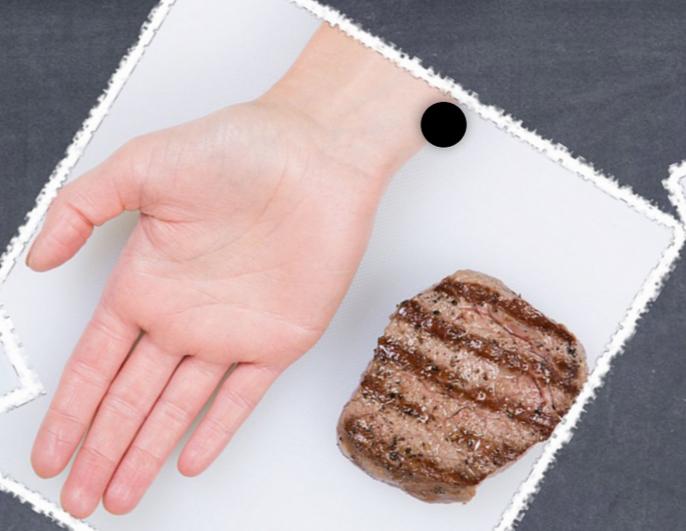
Mangia diverse varietà di cereali integrali (come pane integrale, pasta integrale e riso integrale). Limita i cereali raffinati (come riso bianco e pane bianco).

Scegli pesce, pollame, legumi e semi oleaginosi; limita la carne rossa e i formaggi; evita pancetta, salumi e altre carni conservate.

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



Misura con
Le mani!





Dott.ssa Giulia Bisello O Ragno