



## CONSIGLI PER UNA CORRETTA ALIMENTAZIONE

### COME MANGIARE

Le modificazioni dietetiche non vanno vissute come un'invalidità. Cambiare le abitudini alimentari è prima di tutto un fatto mentale e pertanto va fatto per gradi. Importante non è un programma rigido ma attenersi a delle linee guida da osservare costantemente.

Per prima cosa riordinare i propri pasti: fare una sana colazione, un pranzo ed una cena equilibrati ed eventuali semplici spuntini.

Rispettare il più possibile gli orari e consumare il pasto in tranquillità e senza fretta, possibilmente senza guardare la televisione.

Non saltare mai i pasti.

### COSA MANGIARE

Evitare un'alimentazione monotona, variare il più possibile la scelta dei cibi per garantire l'apporto di tutte le sostanze nutrienti indispensabili all'organismo

#### Latte:

- Consumare **1-2 bicchieri al giorno** di latte o yogurt. Preferire il latte parzialmente scremato e lo yogurt magro.

Pane e pasta: consumare ad ogni pasto almeno una porzione di pane o di pasta (o entrambi) cercando di preferire i prodotti integrali.

- Pane e altri prodotti da forno: cercare di utilizzare pane comune (senza grassi), fette biscottate o grissini all'acqua
- Pasta: preferire i condimenti a base di verdure (compreso il sugo di pomodoro) limitando l'aggiunta di grassi (olio e burro)
- Consumare i minestrone di verdura come primo piatto a pranzo o a cena almeno 3 volte alla settimana

#### Secondi piatti:

- Aumentare il consumo di pesce a **1-2 o più volte la settimana** scegliendo liberamente anche tra quelli considerati più grassi come il salmone, la sarda, lo sgombro, la trota
- Aumentare il consumo di legumi freschi o secchi ad almeno **2 volte alla settimana** (fagioli, ceci, lenticchie, piselli...) come secondo piatto o come piatto unico (pasta e fagioli)
- Limitare il consumo di carne (di qualsiasi tipo) a **1 pasto al giorno** preferendo le carni magre e comunque eliminare, prima della cottura, il grasso visibile.
- Limitare il consumo di affettati (prosciutto crudo, cotto sgrassato, bresaola...) a **1-2 volte la settimanali**. Evitare invece i salumi e gli insaccati (salame, salsiccia, coppa, mortadella...)
- Limitare il consumo di formaggio a **2-3 volte la settimana**, preferendo i meno grassi e i latticini (ricotta di mucca, fiocchi di latte, mozzarella, caciotta fresca, scamorza fresca, primo sale...)
- Consumare **2-4 uova** alla **settimana**.



### Verdure:

- Consumare almeno **2-3 porzioni al giorno** di verdure crude o cotte, fresche di stagione o surgelate.

### Frutta:

- Consumare **2-3 porzioni al giorno** di frutta fresca di stagione. Evitare frutta sciroppata.

### Condimenti:

- utilizzare preferibilmente e **moderatamente** l'olio extra vergine d'oliva. Sono consentiti anche gli oli di semi (arachidi, girasole...). Il burro può essere consumato occasionalmente (da escludere in caso di colesterolo alto).
- Limitare l'uso del sale.
- Preferire le spezie e le erbe aromatiche, fresche o secche ed evitare l'uso di condimenti, come dadi per brodo o salse ricche di sodio (ketchup, senape...).

## **COSA BERE**

- L'unica bevanda indispensabile all'organismo è l'acqua, pertanto si consiglia di assumerne almeno un litro al giorno.
- E' consentito il consumo di un bicchiere di vino a pasto (125 cc) salvo controindicazione del Medico.
- Sono da limitare le bibite di ogni genere (coca cola, aranciata amara, acqua tonica, sciroppi...). Eventualmente scegliere bibite light.

## **TECNICHE DI COTTURA CONSIGLIATE**

- In generale si consiglia l'uso di alimenti cotti a vapore, alla griglia, al forno, bolliti, alla piastra, al cartoccio, in umido.
- Consumare molto raramente i fritti.
- Per la preparazione dei piatti in umido e per i sughi limitare i soffritti; in alternativa, fare appassire in poca acqua cipolla e/o aglio, aromi vari e aggiungere di seguito gli altri ingredienti.
- Nelle preparazioni l'olio d'oliva può essere aggiunto dopo la cottura, direttamente nel piatto in modo da limitarne la quantità

## **ATTIVITA' FISICA**

Ad una corretta alimentazione è bene associare sempre un'attività motoria quotidiana. E' ormai noto l'effetto positivo dell'attività fisica per il mantenimento di un buono stato di salute e, al contrario, una vita sedentaria costituisce un vero e proprio fattore di rischio per numerose malattie. Si consiglia quindi di intraprendere una discreta attività motoria quotidiana (camminata, bicicletta, cyclette, nuoto...) per almeno 30-45 minuti.

**Se come abitudine di vita, aumenti l'attività fisica e nello stesso tempo mangi di meno hai buone probabilità di perdere peso in modo duraturo.**