# PAOLA FIORANI - LUCIANO PRANDINI

# il mutrimento del cuore







Il nostro ringraziamento più sentito va alla dottoressa Paola Fiorani che ha messo la sua esperienza e personalità in queste pagine utilissime e godibilissime; lo stile è semplice, il contenuto prezioso. Ed al nostro amico Luciano Prandini che, come sempre, non sbaglia un colpo.

L'Associazione di Volontariato "Gli Amici del Cuore" ha fra i suoi compiti statutari la Prevenzione e nella Prevenzione delle Malattie Cardiovascolari ha un ruolo determinante la "Cultura Alimentare" che deve essere diffusa capillarmente e iniziata fin dai primi mesi di vita dell'essere umano.

Mai una società è stata così incoerente ed irrazionale come quella attuale. Si inneggia all'infanzia e si fa violenza ai bambini; il "magro è bello" (con rischio della salute e dell'equilibrio psichico, specie delle adolescenti) e d'altra parte i mass media presentano tentazioni di ogni tipo.

E poi non è neanche vero che certe "credenze", affermatesi in passato in condizioni sociali, economiche e nutrizionali diverse, siano da considerarsi sagge: spesso sono solo luoghi comuni che vanno corretti alla luce della contemporanea scienza della nutrizione.

Speriamo che questo sforzo dell'Associazione "Gli Amici del Cuore", grazie alla disponibilità della dottoressa Paola Fiorani e di Luciano Prandini, possa essere utile a tutti, in particolare a quelli che vogliono fare il possibile per non ammalarsi...

dott. Silvana Boschi Presidente Onorario de "Gli Amici del cuore" di Modena

Informare, far conoscere, fornire elementi utili a tutti in chiave di Prevenzione e Promozione della tutela della salute, rappresentano gli obiettivi primari di ogni comunità e società civile così come richiamato anche dagli Obiettivi della Salute per tutti contenuti nella Carta di Ottawa redatta dall'Organizzazione Mondiale della Sanità (O.M.S.).

Impegnati attivamente nelle iniziative in questo ambito, per le quali le Associazioni spesso svolgono un ruolo di protagoniste e di stimolo per le Istituzioni, è con la massima disponibilità e con il più grande interesse che si è inteso sostenere la pubblicazione di questo fascicolo curato dall'Associazione "Gli Amici del Cuore", che proprio per i suoi contenuti e per il suo stile divulgativo si propone al largo pubblico come efficace strumento di comprensione e comunicazione.

Alberto Caldana

Assessore alle Politiche Sociali e Sanitarie del Comune di Modena

Negli ultimi decenni il miglioramento del livello socio-economico, l'evoluzione delle abitudini alimentari e i progressi della medicina harino portato ad un allungamento della vita media, ma anche ad un incremento delle cosiddette
"malattie del benessere", costituite in
particolare da aterosclerosi, diabete, obesità, ipertensione e tumori.

Ciò che la gente mangia oggi è completamente diverso da un secolo fa, e un secolo è un periodo di tempo breve per l'evoluzione dell'umanità.

L'organismo umano non ha avuto tempo e modo di adattarsi a questi repentini mutamenti e, da problemi di ordine carenziale, siamo passati improvvisamente ai problemi dell'eccesso.

Basti pensare che fino a cento anni fa si faceva solo cenno all'appendicite e l'infarto miocardico era appena studiato: oggi, invece, sono da considerare patologie abbastanza comuni.

# Introduzione

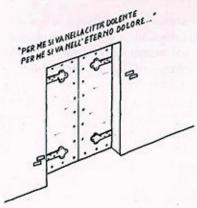
Ereditarietà, ambiente ed alimentazione sono i fattori generali che concorrono a deteminare la salute dell'uomo che, secondo l'Organizzazione Mondiale del-

la Sanità, viene definita come uno stato di completo benessere fisico, mentale e sociale, e non solo come assenza di malattia.

E' evidente che l'alimentazione assume un ruolo particolarmente importante poichè rappresenta uno dei mezzi fondamentali per mantenere e potenziare la salute e, soprattutto, per prevenire e curare le malattie.

Purtroppo, la maggior parte delle persone è convinta di mangiare "normalmente" e non si interroga affatto su ciò che mangia: non ha tempo, ha sempre fretta, l'alimentazione sana non è un valore da perseguire.

Eppure, è possibile conciliare le esigenze della normale vita quotidiana con abitudini alimentari più corrette.



E' ormai noto a tutti
che più di un terzo della
popolazione occidentale é
invalidata e muore, direttamente o indirettamente,
per cause derivanti dall'aterosclerosi, un processo degenerativo che porta alla perdita di elasticità e all'indurimento delle
arterie, le quali vanno incontro ad occlusione o rottura, con conseguente sofferenza dei tessuti dove il sangue non riesce più
ad arrivare in maniera adeguata.

Le arterie più pericolosamente interessate sono le coronarie del cuore e le arterie del cervello: nel primo caso si parla di cardiopatia ischemica che si manifesta con infarto e angina, nel secondo caso si parla invece di incidenti cerebrovascolari e di ictus.

Studi nutrizionali ed epidemiologici hanno dimostrato che esistono aree geografiche dove l' incidenza delle malattie cardiovascolari è maggiore (Nord Europa, Nord Italia) e zone in cui invece è minore (Sud Italia, Grecia, Spagna,

Fattori di rischio per l'aterosclerosi

Francia, Jugoslavia, Turchia, Tunisia).

Il termine dieta mediterranea indica il tipo di alimentazione prevalente in questi paesi, dove l'incidenza di malattie cardiovascolari è bassa, basata com'è

sulla disponibilità locale degli alimenti, sulla tradizione e sulla particolare economia.

I paesi mediterranei presentano, infatti, una dieta prevalentemente vegetariana con elevato consumo di cereali, legumi, frutta, verdura e olio extravergine d'oliva, ma povera di zucchero e di alimenti animali come carne, salumi e latticini.

I maggiori fattori di rischio per l'aterosclerosi sono stati ben definiti e riconosciuti ufficialmente da tutte le organizzazioni scientifiche: alcuni sono modificabili, per cui è possibile intervenire
attivamente cambiando il proprio stile di
vita; altri non sono suscettibili di intervento poiché non sono modificabili.



#### Fattori di rischio modificabili

#### Aumento di colesterolo nel sangue

Secondo la Consensus Conference Italiana il suo valore a digiuno non dovrebbe superare i 200 mg/dl, anche se differenze in più o in meno sono ammesse in relazione all'età, al sesso e alla razza.

Nei soggetti di età inferiore ai 30 anni e nei bambini sono raccomandati valori non superiori a 180 mg/dl. Comunque, per una valutazione completa, è necessario rivolgersi ad un medico che terrà conto anche delle frazioni di colesterolo circolante legato alle lipoproteine ad alta densità (HDL o colesterolo "buono"), a bassa densità (LDL o colesterolo "cattivo") e delle diverse apolipoproteine.



Le HDL trasportano il colesterolo al fegato evitando così la formazione di depositi di grassi nei tessuti per cui vengono anche definite "lo spazzino" delle arterie (valori normali oltre 55 mg/dl nell'uomo e 65 mg/dl nella donna).

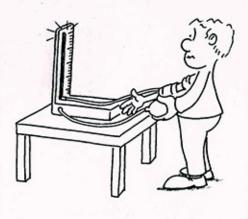
Le LDL invece sono molto ricche di colesterolo per cui sono molto dannose se presenti a livelli elevati: oltre 160 mg/dl.

#### Aumento di trigliceridi nel sangue

I suoi livelli, a digiuno, non dovrebbero superare i 170 mg/dl. I trigliceridi circolano nel sangue legati prevalentemente a delle lipoproteine a bassissima densità (VLDL).



Pressione del sangue elevata (ipertensione)



# Eccesso di peso

# Glicemia elevata (diabete)





Consumo giornaliero di sigarette

Stress





Scarsa attività fisica



# Fattori di rischio non modificabili

Età avanzata

Sesso maschite





# Presenza nella famiglia di malattie cardiovascolari



La Società Europea per l'Aterosclerosi suggerisce una serie di raccomandazioni dietetiche per la prevenzione delle malattie cardiovascolari e il controllo dei livelli di colesterolo e di trigliceridi nel sangue. Queste indicazioni sono in sintonia con le linee guida che ormai i nutrizionisti del mondo propongono per mantenere un buono stato di salute e prevenire tutte le malattie del benessere.

# Raccomandazioni dietetiche per la prevenzione della cardiopatia ischemica

- \* Combattere il sovrappeso
- \* Ridurre il consumo totale di grassi mantenendolo entro il 30% dell'energia totale della dieta
- \* Limitare l'apporto di grassi saturi
- \* Ridurre il colesterolo alimentare
- \* Incoraggiare il consumo di grassi monoinsaturi e polinsaturi
- \* Aumentare l'assunzione di carboidrati complessi
- \* Incrementare il consumo di fibra alimentare favorendo, in particolare, il consumo di legumi
- \* Moderare l'assunzione di sale e di alcool

# Composizione in nutrienti della dieta ipolipemizzante

car	boid	lrati

proteine

grassi saturi

grassi monoinsaturi

grassi polinsaturi

colesterolo

fibra

55-65% delle calorie totali della dieta

10-15% delle calorie totali della dieta

<= 30% grassi totali

<= 10%

<= 10%

<300 mg al giorno

almeno 35 grammi al giorno

La risposta è senz'altro sì, poichè le sostanze che costituiscono le cellule, il sangue e ogni parte del corpo, sono le stesse che ritroviamo negli alimenti.

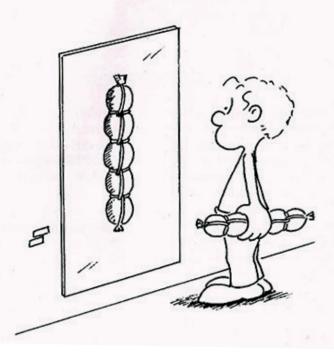
Queste sostanze vengono chiamate nutrienti e sono:

- le proteine

L'uomo è davvero ciò che mangia?

- i carboidrati
- i grassi
- i minerali
- le vitamine
- l'acqua.

Nutrirsi bene significa fornire all'organismo la giusta quantità di nutrienti e di energia necessari a mantenere la salute e l'efficienza fisica e mentale.



# Le proteine

Le proteine servono a costruire, mantenere e rinnovare i tessuti dell'organismo (funzione plastica) e sono costituite dalla combinazione di tanti aminoacidi, alcuni dei quali sono detti "essenziali" perché il nostro corpo non può costruirli per cui devono essere assunti per forza con gli alimenti.

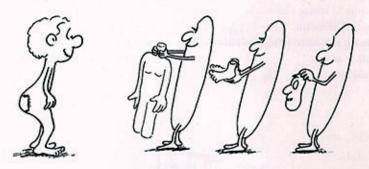
Apportano 4 calorie per grammo e si dividono in:

\* proteine complete che contengono tutti

gli aminoacidi essenziali e si trovano soprattutto nei cibi di origine animale (carne, pesce, uova, latte e derivati);

\* proteine incomplete che mancano di uno o più aminoacidi essenziali e si trovano soprattutto nei vegetali (legumi, cereali e derivati, frutta secca).

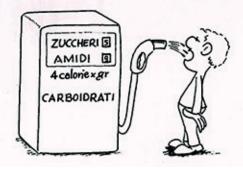
L'assunzione raccomandata di proteine è del 10-15% delle calorie giornaliere di cui almeno 2/3 di origine vegetale e 1/3 di origine animale.



#### I carboiodrati

I carboidrati danno all'organismo la forza di muoversi e di svolgere tutte le sue attività biologiche (funzione energetica). Sono costituiti da una combinazione di atomi di ossigeno, idrogeno e carbonio. Apportano 4 calorie per grammo e si dividono in:

\* zuccheri o carboidrati semplici (fruttosio, saccarosio, glucosio, lattosio, maltosio) che non necessitano di digestione per essere assorbiti e passano rapidamente nel sangue dando un'energia immediata, ma di breve durata: si trovano nello zucchero da tavola, nei dolci, nella frutta, nel latte, nel miele, nella birra. Se vengono assunti in eccesso determinano un aumento dei trigliceridi nel sangue (VLDL); \* amidi o carboidrati complessi che devono essere digeriti prima di essere assorbiti in circolo, per cui costituiscono una



sorta di carburante di lunga durata.

Li troviamo nei legumi, nei cereali e in tutti i loro derivati, nelle patate e nelle castagne. L'assunzione racomandata è del 55-65% delle calorie introdotte, di cui almeno 2/3 amidi e 1/3 zuccheri.

# I grassi

Sono denominati anche lipidi e prendono parte alla costituzione di tutte le membrane cellulari e delle varie strutture del corpo. Svolgono anche una funzione energetica di riserva.

Infatti l'organismo, in carenza di carboidrati e di calorie, utilizza i grassi per produrre l'energia di cui ha bisogno, mentre invece quando c'è un eccesso di calorie tende ad accumularli come riserva, sotto forma di tessuto adiposo.

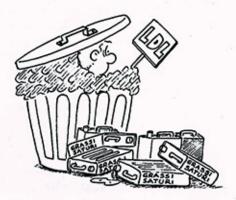


Essi permettono, inoltre, l'assorbimento delle vitamine liposolubili (A,D,E,K). Sono costituiti da acidi grassi e glicerolo e vengono trasportati dal sangue ai vari organi sottoforma di trigliceridi e di colesterolo. Apportano 9 calorie per grammo, quindi più del doppio rispetto alle proteine e ai carboidrati.

Gli acidi grassi che compongono i lipidi possono essere divisi in:

\* acidi grassi saturi in cui gli atomi di

carbonio non hanno doppi legami e sono contenuti prevalentemente nei cibi di origine animale (carne, latte e derivati, grassi animali), ma anche in qualche grasso vegetale (margarine idrogenate, olio di palma, olio di cocco); questi grassi assunti in eccesso con la dieta sono forse il fattore principale che determina un aumento dei livelli di colesterolo nel sangue;



questo effetto ipercolesterolemizzante si esplica attraverso un aumento delle LDL che favoriscono l'aterosclerosi;

\* acidi grassi insaturi in cui gli atomi di carbonio sono uniti da doppi legami. Questi si suddividono a loro volta in acidi grassi monoinsaturi e polinsaturi.

I monoinsaturi presentano un solo doppio legame e sono contenuti in elevata quantità nell'olio di oliva. A questo proposito è da sottolineare come nelle aree mediterranee, dove per secoli si é fatto uso regolare di olio di oliva, si è riscontrata una protezione significativa nei confronti della cardiopatia ischemica.

Tale beneficio è dovuto principalmente all'acido oleico, molto resistente alle ossidazioni, e ad una diminuzione del colesterolo totale nel sangue per effetto di una diminuzione delle LDL.

I polinsaturi presentano più doppi le-

gami dopo il terzo atomo o dopo il sesto atomo di carbonio. I primi sono definiti polinsaturi della serie omega-3 e sono contenuti in alta percentuale nei pesci marini; i secondi della serie omega-6 e sono presenti in elevata quantità negli oli di semi e nei semi oleosi.

Particolare importanza rivestono alcuni acidi grassi che l'organismo non riesce a sintetizzare e devono essere introdotti con l'alimentazione. Vengono definiti acidi grassi "essenziali" (linoleico e α-linoleico); sono indispensabili per l'accrescimento di tutti i tessuti e sono precursori dei preziosi mediatori chimici che regolano la funzione riproduttiva, i processi immunitari e l'aggregazione delle piastrine.

Il riscontro di una bassa incidenza di malattie cardiovascolari, presso popolazioni che consumano elevate quantità di polinsaturi, si spiega sia con l' effetto positivo sul metabolismo delle lipoproteine plasmatiche (diminuzione delle VLDL da parte degli omega-3 e diminuzione delle LDL ad opera degli omega-6), sia con una diminuita tendenza alla trombosi arteriosa e ad un effetto ipotensivo.

Sul mercato sono comparsi numerosi preparati commerciali a base di capsule ricche di omega-3, ma i dati della ricerca scientifica non sono ancora definitivi; pertanto si consiglia un atteggiamento prudente, raccomandando solo l'aumento del consumo di pesce e non di supplementi.

E' opportuno riferire che sono stati segnalati anche effetti collaterali indesiderati legati all'uso eccessivo di polinsaturi, come la riduzione delle benefiche HDL, l'aumento di alcuni tumori sperimentalmente indotti ed un effetto litogenico sulla bile con incremento del rischio di calcoli alla cistifellea. Anche il colesterolo alimentare fa parte della categoria dei lipidi.

Negli alimenti di origine animale (uova, carni, pesce, formaggi, salumi e grassi animali) sono contenute, infatti, quantità variabili di colesterolo, assente invece negli alimenti di origine vegetale.

Non è ancora definitivamente chiarito in che misura il colesterolo alimentare influenzi i livelli di colesterolo nel sangue e la genesi dell'aterosclerosi, tuttavia. attualmente si raccomanda una limitazione





dell'assunzione giornaliera di colesterolo inferiore a 300 mg al giorno negli adulti e 100 mg per 1000 calorie nei bambini, con una riduzione ulteriore nei pazienti che presentano dislipidemie.

L'assunzione raccomandata dei grassi totali della dieta è pari al 25-30% delle calorie giornaliere, di cui circa 1/3 saturi, 1/3 monoinsaturi e 1/3 polinsaturi. Gli acidi grassi essenziali, per essere in quantità sufficiente, devono rappresentare il 2% dell'energia totale giornaliera.

Questo si traduce, in pratica, in un apporto giornaliero di grassi costituito per circa 2/3 da grassi di origine vegetale e 1/3 di origine animale.

# I minerali, le vitamine e l'acqua

Questi nutrienti non forniscono energia, ma svolgono un ruolo indispensabile per la vita perchè regolano tutti i processi biologici dell'organismo (funzione bioregolatrice, protettiva e idratante).

Molti minerali e molte vitamine, rafforzando il sistema immunitario, difendono la nostra salute proprio come una specie di "corazza" invisibile.



Sono comunque tutti importantissimi, basti pensare alla carenza di ferro o acido folico o vitamina B12 che determina anemia, alla carenza di iodio che determina il gozzo, oppure alla carenza di calcio e vitamina D che porta all'osteoporosi e a problemi di calcificazione ossea e dentaria; o ancora alla carenza di vitamina C che rende più suscettibili alle infezioni e alle malattie in generale.

Tra le vitamine e i minerali i più studiati negli ultimi anni sono le vitamine A,C,E ed il selenio perché, oltre alle loro funzioni specifiche, svolgono un'importante funzione antiossidante che protegge l'organismo non solo dalle malattie cardiovascolari, ma anche da altri processi degenerativi, come i tumori e l'invecchiamento.

L'apporto di minerali, vitamine e acqua deve essere adeguato ai fabbisogni del corpo che variano in base all'età, al sesso e alla condizione fisiologica e patologica.

Normalmente, un'alimentazione variata ed equilibrata, costituita da alimenti sani e poco manipolati e ben ripartita tra alimenti animali e vegetali, é in grado di garantire tali fabbisogni senza aggiungere supplementi farmacologici.

# La fibra alimentare

E' costituita chimicamente da carboidrati complessi non digeribili dagli enzimi intestinali dell'uomo, per cui non è un nutriente vero e proprio. Merita comunque attenzione poichè svolge una funzione regolatrice speciale per l'organismo. Si divide in:

\* fibra solubile (che si scioglie in acqua) contenuta soprattutto nella frutta, nei legumi e nella verdura;

\* fibra non idrosolubile (che non si scioglie in acqua) presente soprattutto nei cereali integrali, nella verdura e, in misuraminore, nella frutta.

Questa diversa caratteristica condiziona la loro influenza sull'organismo. Infatti, l'ingestione di fibra idrosolubile determina la formazione di soluzioni viscose che rallentano la velocità di transito inte

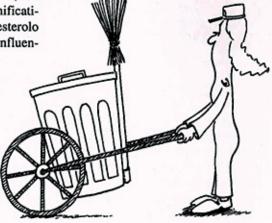


stinale e l'assorbimento dei nutrienti, con conseguenti effetti metabolici significativi, poiche i livelli di glucosio, colesterolo e trigliceridi nel sangue vengono influenzati positivamente. L'ingestione di fibra non idrosolubile, invece, determina un aumento della velocità di transito intestinale, con notevole efficacia in caso di stitichezza, fastidioso malanno che colpisce in modo preoccupante bambini e adulti dei paesi occidentali.

I risultati di parecchie indagini epidemiologiche rivelano che nei paesi dove l'alimentazione è povera di fibra è elevata l'incidenza di patologie intestinali (stipsi, diverticolosi, emorroidi, tumori intestinali) e di patologie metaboliche e nutrizionali (aterosclerosi, diabete, obesità, dislipidemie).

Sul mercato sono oggi disponibili numerosi integratori alimentari a base di fibra. Alcuni possono trovare un'indicazione specifica nella cura e nella prevenzione delle patologie sopraindicate, ma è certo che se l'alimentazione è varia ed equilibrata non c'è alcun bisogno di assumere questi costosi supplementi.

La quantità raccomandata in una sana alimentazione è di almeno 35 grammi al giorno. Per raggiungere questo valore è indispensabile consumare regolarmente frutta, verdura, legumi e cereali integrali.



#### Il sale

Il sale abitualmente usato nella preparazione dei cibi è costituito da cloruro di sodio.

Si dice che, durante
l'evoluzione della specie,
quando gli animali lasciarono il
mare per stabilirsi sulla terraferma, si portarono dietro nel sangue un pò di acqua di
mare. Effettivamente la composizione
salina del plasma assomiglia in modo sorprendente a quella dell'acqua di mare.

Nelle persone geneticamente predisposte un eccessivo consumo di sale favorisce l'ipertensione, cioè l'aumento dei livelli della pressione sanguigna.

L'apporto giornaliero di sale più equilibrato è stato valutato intorno a 2-5 grammi (circa un cucchiaino), ma gli italiani ne consumano troppo: in media 10-14 grammi al giorno.

Tutto il sale di cui abbiamo bisogno è già contenuto negli alimenti allo stato naturale.

Sale e zucchero: sì, ma con criterio

con
l'eccesso di sale? In parte
da quello che aggiungiamo come condimento alla
preparazione casalinga dei
cibi, ma soprattutto dal consumo di cibi conservati e preconfezionati (salumi, formaggi, cibi in scatola, snacks, grissini, crackers e altri prodot-

Oltre al normale sale da cucina raffinato, il Monopolio di Stato produce anche il sale iodato (per la profilassi del gozzo) e il sale marino integrale che, oltre al cloruro di sodio, contiene anche altri minerali ed oligoelementi presenti nell'acqua marina. Il loro consumo è certamente vantaggioso, sia dal punto di vista dietetico che gastronomico.

ti da forno, salse, dadi per brodo, ecc...).

Anche i condimenti proposti dalla cucina orientale a base di sale marino integrale e di soia, sesamo, alghe, cereali (tamari, miso, gomasio, ecc...) sono ricchi di oligoelementi e di vitamine.



#### Lo zucchero

Lo zucchero che abitualmente consumiamo è costituito da saccarosio.

Nel corso dell'ultimo secolo, con il crescente sviluppo economico, il suo utilizzo è salito vertiginosamente, anche perché si è scoperto che si può ricavare non solo dalla lontana canna da zucchero, ma anche dalla più disponibile barbabietola da zucchero.

Poiché non contiene nessun altro nutriente oltre al saccarosio, fornisce calorie che vengono definite "vuote".

L'eccessivo consumo di zucchero è corresponsabile dell'insorgenza di alcune malattie del benessere, quali la carie e l'obesità, anche se molti studi rivelano che un suo consumo moderato non è dannoso.

L'importante è utilizzarlo non sottoforma di calorie "vuote" (caramelle, bibite, bevande dolci), tantomeno associato a grandi quantità di grassi (merendine, biscotti, dolci preconfezionati), ma soprattutto sottoforma di cibi sani che nello stesso tempo apportano altri nutrienti (yogurt, gelati, torte e biscotti di tipo casalingo).

Occorre rieducare il nostro organismo al naturale sapore degli alimenti, riscoprendo la frutta (sia fresca che essiccata), il miele, la marmellata, il malto e preparando dolci con meno zucchero.

Ricorrere a dolcificanti artificiali non è necessario, anche perché il loro uso incontrollato può essere rischioso. Inoltre, dolcificanti e prodotti ipocalorici che li contengono, non rappresentano nemmeno una soluzione per introdurre meno calorie, poiché istintivamente l'organismo tende a recuperare le voglie di dolce represse assumendo grandi quantità di cibi dolci in altre occasioni.

Occorre precisare che non esistono cibi dimagranti e cibi ingrassanti! Questa distinzione è una mistificazione scientifica, spesso proposta scorrettamente dai mass-media: tutti gli alimenti possono essere dimagranti o ingrassanti, dipende solo dalla quantità consumata in un certo periodo di tempo.



Perché è necessario variare gli alimenti?

In natura non esiste
nessun alimento completo che da solo soddisfi le
esigenze di un'alimentazione equilibrata e, sicuramente, una dieta monotona porta
a squilibri nutrizionali.

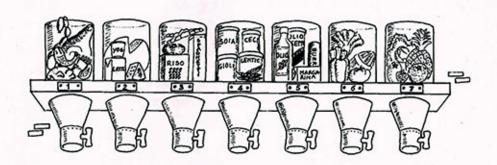
L'uomo è l'animale onnivoro per eccellenza proprio perché ha bisogno di mangiare una grande varietà di alimenti per mantenere la salute.

D'altra parte è anche vero che nessun alimento è indispensabile, poiché può essere sostituito da altri alimenti con caratteristiche simili. Ecco perché è necessario conoscerli bene.
In Italia, secondo le indicazioni dell'Istituto Nazionale della Nutrizione, gli
alimenti vengono classificati in sette gruppi, in base alla

prevalenza dei nutrienti specifici contenuti in essi.

Mangiar sano vuol dire assumere giornalmente un alimento di ognuno dei sette gruppi, variandoli il più possibile.

Osservando questa semplice regola si ha la certezza di assumere tutti i nutrienti necessari, senza eccessi o carenze.



# Quali sono i sette gruppi di alimenti?

#### Gruppo 1 - CARNI, PESCI, UOVA

Questi alimenti sono riuniti insieme perchè forniscono proteine complete di elevato valore biologico, minerali (ferro, zinco, rame, magnesio, potassio, fosforo) e vitamine (A, D, gruppo B, fra cui la B12 contenuta solo negli alimenti di origine animale).

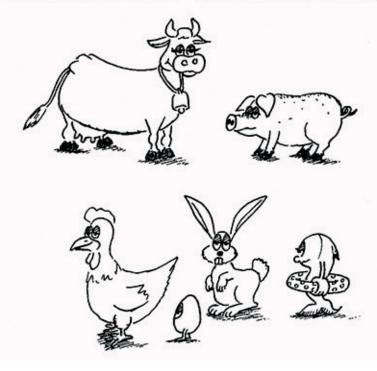
Il contenuto di grassi è variabile: una parte di essi può essere asportata (grassi visibili), mentre un'altra parte non si riesce in alcun modo ad eliminare perchè fa parte dell'alimento stesso (grassi invisibili).

Anche la qualità dei grassi è variabile: nelle carni prevalgono i grassi saturi e il colesterolo, nei pesci i grassi polinsaturi omega-3 e nelle uova i monoinsaturi e il colesterolo.

Degli alimenti di questo gruppo è preferibile scegliere i tagli di carni magre, le carni alternative, come il pollame e il coniglio, e soprattutto il pesce (ottimo il pesce azzurro).

E' consigliabile anche sgrassare il brodo di carne ed eliminare il grasso della carne cotta.

Le carni conservate e i salumi, eccetto la parte magra del prosciutto crudo, sono tutte molto ricche di grassi saturi. Inoltre contengono elevate quantità di sale e, in quelle di origine industriale, sono presen-



ti additivi potenzialmente nocivi come i nitrati, i nitriti e i polifosfati.

Per quanto riguarda le uova, non bisognerebbe consumarne più di 2-4 la settimana, incluse quelle usate per preparare dolci e pasta. Anche le frattaglie, ricchissime di colesterolo, è opportuno consumarle con moderazione.

### Gruppo 2 - LATTE E DERIVATI

Questo gruppo comprende il latte e tutti i suoi derivati come lo yogurt, i formaggi freschi e stagionati, la ricotta, il kefir.

Analogamente agli alimenti del primo gruppo sono ricchi di proteine ad elevato valore biologico, vitamine del gruppo B, vitamine A e D, ma si differenziano perché contengono molto calcio e sono poverissimi di ferro.

Anche se non si vedono, contengono grassi saturi e colesterolo. I formaggi in genere contengono una percentuale molto alta di grassi (15-50%), per cui forniscono molte calorie.

Per esempio una mozzarella o una fetta di pecorino forniscono, ciascuna, una quantità di calorie pari ad un piatto di pasta al pomodoro, o a due bistecche di carne magra o a un bel pesce al forno.

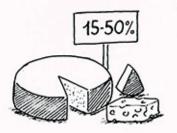
La ricotta, rispetto ai formaggi, ha un contenuto di calcio minore, ma contiene anche meno grassi.

Il latte e lo yogurt contengono una percentuale molto bassa di grassi che varia dal 3,4% nei prodotti da latte intero, all' 1,8% da latte parzialmente scremato e allo 0,3% da latte totalmente scremato.

Il latte fermentato, presente nello yogurt e nel kefir, offre notevoli vantaggi nutrizionali e salutistici, poiché i fermenti lattici presenti sono biologicamente attivi: predigeriscono proteine e grassi, rendono il calcio più assimilabile, trasformano il lattosio in acido lattico e riequilibrano la flora microbica intestinale.

A tutte le età bisogna moderare il consumo di formaggi, o altri prodotti a base di formaggi, crema di formaggio o crema di latte, tenendo presente, altresì, che alcuni contengono additivi tossici, come polifosfati e formaldeide.

Piccole quantità di formaggi possono essere usate nella preparazione di piatti





#### Gruppo 4 - LEGUMI

Fagioli, piselli, ceci, lenticchie, soia, fave e lupini sono riuniti insieme perché presentano preziose caratteristiche diverse da tutti gli altri vegetali.

Infatti, forniscono proteine di buon valore biologico, amido, fibra, vitamine del gruppo B e minerali importanti come ferro, rame e calcio.

Le proteine vegetali in essi contenute si completano bene con quelle dei cereali, per cui consumarli insieme costituisce un pasto completo e nutriente con proteine di potere nutritivo simile alle proteine animali, ma prive di grassi saturi e risparmiando sulla spesa.

Per l'elevato contenuto di lecitine polinsature, fibra idrosolubile e altri principi attivi, i legumi svolgono un'azione ipocolesterolemizzante (in particolare la soia e i suoi derivati: tofu, tempeh, spezzatino, germogli, ecc...).

Inoltre riducono la risposta dell'insulina all'ingestione dei carboidrati concorrendo alla diminuzione dei processi di sintesi lipidica e al controllo della glicemia.

Dunque à auspicabile consumarli abitualmente al posto dei cibi animali a qualsiasi età, dallo svezzamento in poi.



sono gli alimenti base dell'alimentazione dell'uomo e forniscono la maggior parte dell'energia all'organismo.

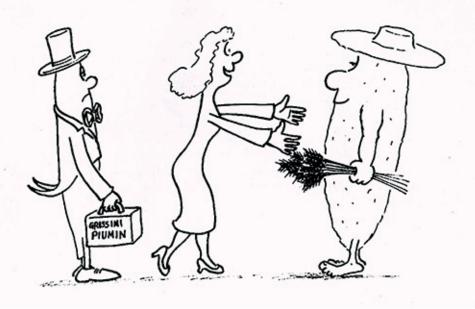
La parola cereali deriva da Ceres, nome latino della dea delle messi. Da millenni l'uomo conosce i benefici di questi semi coi quali si fa il pane, simbolo del cibo indispensabile alla vita.

Purtroppo oggi molti hanno dimenticato che cosa sono e non li comprendono nella loro alimentazione in quantità adeguata. Con un detto popolare possiamo dire che molti non mangiano più "il pane con il companatico" ma, viceversa, il companatico col pane.

Inoltre, con l'avvento dei mulini industriali, la produzione della farina è diventata molto facile, per cui il pane bianco, simbolo del benessere, ha sostituito il pane nero integrale. La farina, così ottenuta, si conserva meglio, ma è privata di molti dei suoi originari principi nutritivi. Bisogna sapere che ogni chicco di cereale è formato da un guscio esterno, un germe e un cuore centrale. Il germe e il guscio sono ricchi di mi-nerali (ferro, rame, zinco), vitamine (A, B, E), enzimi e fibra; invece il cuore è costituito essenzialmente da amido.

Con la raffinazione dei cereali vanno dunque perduti nutrienti importantissimi. Ecco perchè sono da preferire i prodotti meno raffinati, integrali e quelli meno elaborati e meno conditi.

Attenzione anche al sale e ai grassi invisibili aggiunti nei prodotti da forno che li rendono meno sani e molto calorici. In particolare, è sempre preferibile consumare il pane, sia bianco che integrale, possibilmente senza grassi animali aggiunti, anziché consumare grissini, crostini o crakers veicolo, normalmente, di significative quantità di grassi saturi, oltre che di sale.



#### Gruppo 4 - LEGUMI

Fagioli, piselli, ceci, lenticchie, soia, fave e lupini sono riuniti insieme perché presentano preziose caratteristiche diverse da tutti gli altri vegetali.

Infatti, forniscono proteine di buon valore biologico, amido, fibra, vitamine del gruppo B e minerali importanti come ferro, rame e calcio.

Le proteine vegetali in essi contenute si completano bene con quelle dei cereali, per cui consumarli insieme costituisce un pasto completo e nutriente con proteine di potere nutritivo simile alle proteine animali, ma prive di grassi saturi e risparmiando sulla spesa.

Per l'elevato contenuto di lecitine polinsature, fibra idrosolubile e altri principi attivi, i legumi svolgono un'azione ipocolesterolemizzante (in particolare la soia e i suoi derivati: tofu, tempeh, spezzatino, germogli, ecc...).

Inoltre riducono la risposta dell'insulina all'ingestione dei carboidrati concorrendo alla diminuzione dei processi di sintesi lipidica e al controllo della glicemia.

Dunque è auspicabile consumarli abitualmente al posto dei cibi animali a qualsiasi età, dallo svezzamento in poi.



#### Gruppo 5 - GRASSI DA CONDIMENTO

Comprendono grassi di origine animale come burro, panna, strutto, lardo, pancetta, e grassi di origine vegetale come oli di oliva, di mais, di arachide, di girasole, di sesamo, di soia, di lino, di germe di grano, di vinacciolo e le margarine.

Tutti forniscono moltissima energia perché sono costituiti essenzialmente da lipidi in percentuali variabili: dal 100% negli oli al 35% nella panna. Apportano anche vitamine liposolubili (A, D, E), acidi grassi essenziali e altri fattori anti-ossidanti che combattono tutti i processi degenerativi: dall'aterosclerosi, all'invecchiamento, ai tumori.

I grassi animali hanno tutti un contenuto elevato di grassi saturi e di colesterolo, mentre i grassi vegetali sono privi di colesterolo e hanno un elevato contenuto di grassi insaturi (soprattutto monoinsaturi nell'olio di oliva e polinsaturi negli oli di semi).

Fanno eccezione l'olio di palma, l'olio di cocco e il burro di cacao usati spesso dall'industria alimentare che, pur essendo di origine vegetale, contengono prevalentemente grassi saturi.

Anche la margarina è composta da oli vegetali che vengono parzialmente o totalmente idrogenati per acquisire una forma solida, ma questa trasformazione chimica modifica i grassi insaturi in grassi saturi dannosi e aterogeni.

E' necessario fare molta attenzione alle etichette dei prodotti preconfezionati che riportano il termine generico di "grassi vegetali". Questa dicitura, infatti, non garantisce il consumatore sulla loro buona qualità, poichè spesso si tratta di olio di palma e di cocco o di margarine idrogenate.

Quindi, preferire sempre come condimento l'olio d'oliva extravergine o, in alternativa, un olio vegetale monoseme, possibilmente spremuto a freddo.

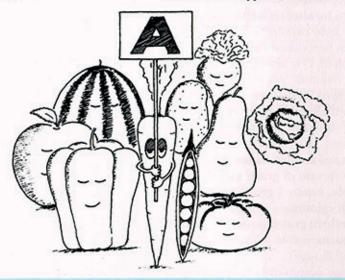




A proposito di condimenti, è necessario sottolineare che il sapore dei cibi non dipende solo dai grassi aggiunti, ma anche e soprattutto da aromi e spezie: prezzemolo, origano, salvia, rosmarino, timo, maggiorana, aglio, cipolla, noce moscata, pepe, chiodi di garofano, peperoncino, salsa di pomodoro, aceto, limone, ecc..., i quali, oltre a rendere profumati e gustosi gli alimenti, consentono anche di mangiare meno salato.

#### Gruppo 6 - ORTAGGI E FRUTTA RICCHI DI VITAMINA A

I colori giallo, arancione e verde scuro sono tipici dei vegetali di questo gruppo: carote, zucche, peperoni, albicocche, pesche, cachi, meloni, spinaci, cicoria, bietole, indivia, rucola, radicchio, lattuga, broccoli. Sono molto ricchi di vitamina A, o meglio di carotenoidi che nel nostro organismo si trasformano poi in vit. A, e forniscono in abbondanza acqua, minerali e fibra. La frutta apporta anche zuccheri, che sviluppano una certa energia.



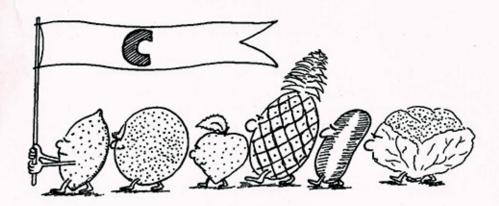
Gruppo 7 - ORTAGGI E FRUTTA RICCHI DI VITAMINA C

Comprendono gli ortaggi a gemma (peperoni, cavoli, cavolfiori, pomodori...), gli agrumi (arance, mandarini, mandaranci, pompelmi, limoni) e tanti altri vegetali (fragole, ananas, kiwi, frutti di bosco, ecc...).

Analogamente a quelli del gruppo precedente, contengono molta acqua, minerali, fibra, zuccheri (nella frutta) e benefiche sostanze antiossidanti (polifenoli, flavonoidi, tiocianati, allicina,...) che esercitano un'azione protettiva sull'aterosclerosi e sulle altre malattie degenerative. Anche se spesso vengono sottovalutate, le verdure devono abbondare sulla nostra tavola ad ogni pasto: nelle insalate, nei contorni, nelle minestre, negli sformati.

La frutta è ottima a colazione e nelle merende al posto dei dolciumi e degli snacks preconfezionati. Il bambino che inizia presto sin dallo svezzamento a mangiare frutta e verdura sarà un adulto che le mangerà con gusto.

E' consigliabile consumare sempre frutta e verdura di stagione più ricche di



minerali e di vitamine, più gustose, più economiche e meno contaminate da residui di fitofarmaci e conservanti.

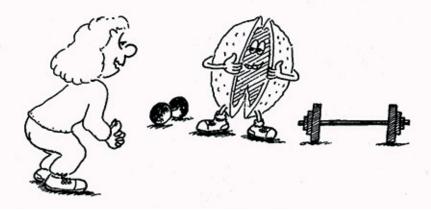
E' anche importante consumare giornalmente una certa quantità di ortaggi e frutta crudi, perché la vitamina C e molte sostanze antiossidanti si degradano facilmente con la cottura.

Per le verdure che devono essere cotte è un bene cuocerle il meno a lungo possibile senza buttare via l'acqua di cottura, perchè è ricchissima di sali minerali, (meglio ancora a vapore, al forno, alla griglia, stufate, saltate con poco olio).

Una curiosità: gli ortaggi appartenenti alla famiglia delle brassicacee (broccoli, cime di rapa, cavoli, verze, rucola) contengono polifenoli e altre sostanze protettive nei confronti della cancerogenesi.

La frutta secca (noci, nocciole, mandorle, pinoli) si differenzia molto dalla frutta fresca perché contiene molte proteine e molti grassi, per cui fornisce una maggior quantità di energia; e questi grassi, essendo prevalentemente monoinsaturi e polinsaturi, sono benefici per le arterie.

E' consigliabile, quindi, inserirla nella nostra alimentazione a colazione o a merenda insieme ai cereali (pane e noci, torta di mandorle, mueslj, pane e nocciole), oppure ai pasti principali al posto delle proteine animali (pasta con pesto, insalata con le noci, pasta con le noci).



Come distribuire i pasti durante la giornata?

Purtroppo, la maggior parte delle famiglie attua un'alimentazione squilibrata, condizionata dalle mode e dalla pubblicità che promuovono il consumo di alimenti superflui e preconfezionati ricchi di sale, zucchero, grassi idrogenati e additivi alimentari (merendine, dolciumi, snacks, biscotti, crackers, salumi, formaggi, maionese e salse, bibite, bevande alcoliche, omogeneizzati, pappe pronte per

l'infanzia, ecc...).

Per mangiare sano è necessario, innanzitutto, ricorrere il meno possibile ai cibi preconfezionati, conservati e in scatola e distribuire correttamente i pasti durante la giornata.

Qualora si consumino alimenti preconfezionati, è buona abitudine leggere le etichette che riportano le informazioni nutrizionali.







# La prima colazione

La prima colazione è spesso trascurata o inesistente, quando invece deve fornire almeno il 20% delle calorie giornaliere.

Al mattino, infatti, l'organismo, essendo a digiuno, ha necessità di rifornirsi delle energie sufficienti per affrontare la prima parte della giornata.

Se questo non avviene, i livelli di glucosio nel sangue si abbassano, provocando stanchezza, irrequietezza e calo dell'attenzione.

Ecco perché, a metà mattina, molte persone che non mangiano a sufficienza sentono l'esigenza di "tirarsi sù" con bevande eccitanti tipo caffè o the e di ricorrere a spuntini dolci o salati che, oltre ad essere poco salutari, riducono anche l'appetito a pranzo.

E' buona abitudine, al mattino, sedersi a tavola (magari apparecchiata e pronta dalla sera precedente), e consumare una buona colazione.

Alimenti adatti sono: latte, yogurt, pane, cereali, torte e biscotti (possibilmente fatti in casa), con l'aggiunta eventuale di piccole quantità di frutta fresca, frutta secca, marmellata o miele.



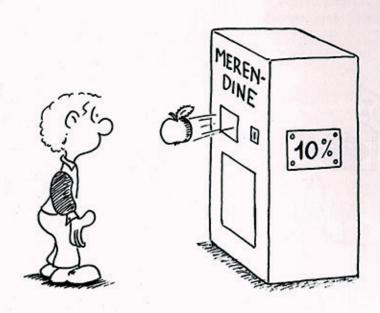
Se si preferisce il gusto salato a colazione, si può consumare un panino con poco formaggio o poco prosciutto, una pizzetta o, ancor meglio, delle bruschette o dei crostini fatti con pane, olio d'oliva, pomodoro e origano.

### Gli spuntini

Gli spuntini di metà mattina e pomeriggio devono costituire circa il 10% del fabbisogno calorico giornaliero.

A volte non sono indispensabili se i pasti principali sono regolari e adeguati. Sono comunque una buona occasione per consumare la frutta fresca senza interferire con la digestione di altri alimenti, o per inserire un bicchiere di latte, uno yogurt, un gelato, una fetta di torta fatta con ingredienti sani, un pò di frutta secca o una fetta di pane.

Merende più elaborate a base di pizzette, gnocchini, tartine, dolciumi pronti e stuzzichini contengono notevoli quantità di grassi saturi, colesterolo, sale e calorie: servono solo ad attenuare l'appetito per il pasto principale e sono difficili da digerire; rappresentano quindi una cattiva abitudine alimentare e non fanno parte di un'alimentazione razionale.



# Il pranzo

Il pranzo, che viene spesso consumato frettolosamente, dovrebbe fornire invece circa il 40% delle calorie giornaliere. E' il pasto più importante della giornata.

Non è necessario che sia composto da due portate (primo e secondo), ma può essere costituito da un piatto unico, come consigliano le linee guida che si ispirano alla tradizione alimentare mediterranea e come succedeva nella nostra passata cultura contadina.

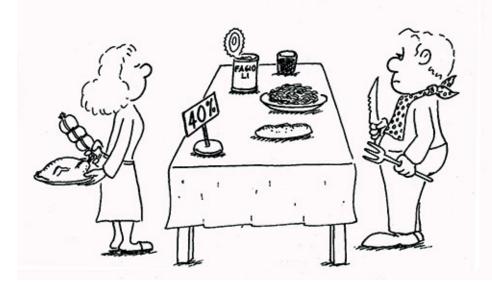
Minestre di legumi con cereali, pasta e piselli, riso e lenticchie, polenta con fagioli conditi con l'olio d'oliva, pasta aciutta condita con piccole quantità di carne, pesce o formaggio, pizze, focacce, pasta con le noci sono sostanziosi piatti unici a cui basta accompagnare verdure, pane ed eventualmente frutta fresca di stagione.

Queste associazioni sono molto equilibrate poichè sono complete di tutti i nutrienti necessari per mantenere la salute prevenire le malattie cardiovascolari: contengono in giusto equilibrio carboidrati complessi, fibra, proteine vegetali e animali, grassi insaturi, vitamine, minerali e antiossidanti.

Fino agli anni'50, prima del boom economico, le portate a base di cereali costituivano la base dell'alimentazione quotidiana; le pietanze a base di pesce (soprattutto il pesce azzurro) erano l'alternativa di chi abitava vicino al mare, mentre i formaggi e la carne venivano consumati raramente ed erano sostituiti dai meno costosi legumi (la "carne dei poveri").

E' proprio quello che dobbiamo rivalutare oggi per proteggere le nostre arterie dall'aterosclerosi e per difenderci dalla altre malattie del benessere.

In fondo la saggezza popolare e le nostre radici alimentari coincidono con le moderne linee guida dei nutrizionisti di tutto il mondo.



Anche un bicchiere di buon vino al pasto fa parte della nostra cultura alimentare e non presenta alcuna controindicazione nelle persone adulte sane.

Anzi, sembra avere un effetto positivo sul colesterolo HDL e contiene sostanze come le antocianine e i polifenoli che svolgono un'azione protettiva antiossidante.

Il vino è un problema se viene consumato in quantità elevate perchè può danneggiare molti organi e perché apporta molte calorie (100-150 calorie ogni bicchiere), per cui determina un aumento dei trigliceridi nel sangue e favorisce l'insorgenza del sovrappeso che accentua le alterazioni lipidiche.

Se il peso, la pressione, i trigliceridi e



gli indici di funzionalità del fegato rientrano nei valori normali il vino può essere assunto con moderazione (1-2 bicchieri al giorno per la donna e 2-4 bicchieri per l'uomo), ma va comunque evitato il consumo abituale di superalcolici.

#### La cena

La cena, che attualmente rappresenta il pasto più abbondante, dovrebbe costituire invece il 30% del fabbisogno giornaliero, poiché non sono necessarie tante calorie prima di coricarsi.

Anzi, un eccesso di cibo la sera comporta una difficile digestione c, a volte, insonnia. I cibi adatti per la cena sono uguali a quelli del pranzo, naturalmente facendo attenzione ad alternare gli elementi dei vari gruppi alimentari.

Una persona, soprattutto se possiede uno stile di vita sedentario, non ha bisogno di consumare proteine animali due volte al giorno.



La sera è sufficiente un piatto a base di cereali e verdure (minestre, zuppe, paste asciutte, riso, polenta...). Se la mattina non si ha appetito, vuol dire che il pasto della sera era troppo abbondante o che è stato consumato troppo tardi.

Complessivamente, in una settimana, tutti gli alimenti di origine vegetale (cereali, legumi, tuberi, frutta fresca, frutta secca, verdura) possono essere assunti liberamenete; mentre per quelli di origine animale esistono delle limitazioni per la carne (3-4 pasti settimanali), per i salumi e i formaggi (1-2 pasti settimanali) e per le uova (2-4 la settimana). Via libera invece per il pesce.

La dieta mediterranea, quindi, quale tradizione alimentare di una popolazione particolarmente protetta dalle malattie cronico-degenerative (consueta negli anni '50 -'60 nell'Italia meridionale), può essere proposta come modello di riferimento per il mantenimento della salute dell'uomo d'oggi.

Le sue indicazioni sono di facile attuazione e non penalizzano il piacere della tavola. Seguirle diventerà una piacevole abitudine con riflessi positivi e importanti sul benessere di tutta la famiglia. Ogni tanto, nei giorni di festa o alla domenica, si potrà festeggiare con un piatto diverso,





magari non proprio salutistico, senza per questo compromettere la salute.

Purtroppo, però, come abbiamo visto, molte persone considerano il loro modo di mangiare "normale", anche se in realtà non lo è affatto per la salute, come appare evidente dal confronto dei menù che seguono.

# PIATTI UNICI E MENU' EQUILIBRATI

Esempi di piatti unici proposti dalla tradizione mediterranea e dalle moderne acquisizioni alimentari salutistiche

latte o yogurt con fiocchi di cereali, latte o yogurt con torte e biscotti fatti con ingredienti sani, latte o yogurt con pane integrale, latte o yogurt con mueslj

pane con noci, nocciole o mandorle,pane e ricotta, pane e formaggio

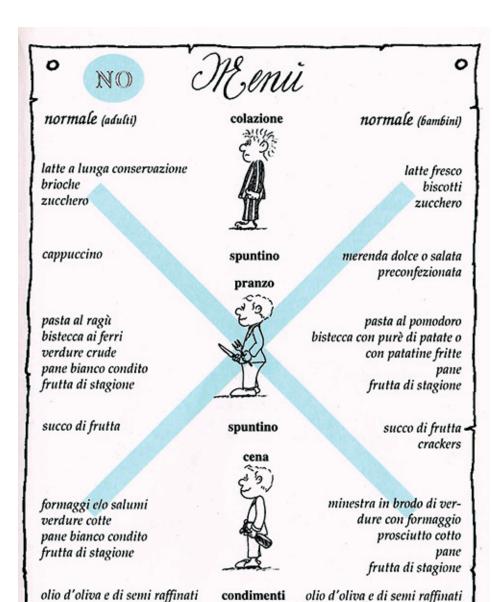
pasta e fagioli, ceci, lenticchie, piselli, fave, pasta e ragù, pasta con pesce, pasta al pesto con pinoli, pasta e noci, insalata di pasta

riso e lenticchie, piselli, ceci, fave, fagioli, riso con pesce, paella, insalata di riso

polenta e fagioli, polenta e ricotta, polenta e baccalà, polenta e coniglio, polenta e ragù

orzo e piselli, orzo e lenticchie, zuppa d'orzo, zuppa di legumi e cereali

pizza margherita, focacce, sformati di patate o legumi, torte salate con verdura



Commento: i menù "normali "in realtà non sono equilibrati perché presentano un eccessivo apporto di proteine e grassi animali; un elevato contenuto di colesterolo e grassi saturi; una carenza di grassi insaturi, carboidrati complessi, fibra, vitamine e minerali essenziali; un eccessivo apporto di sale.

burro, margarina

burro, margarina

0

SI

O

Menii

mediterraneo

colazione

rustico

latte fresco pane scondito con miele, mandorle e uvetta



latte fresco torta di noci

frutta di stagione

verdure alla griglia

pane scondito

spuntino

frutta di stagione

pranzo



polenta con coniglio insalata mista pane

bruschetta al pomodoro e basilico

orecchiette con le cime di rapa

spuntino

cena

torta di mele

insalata di verdure miste pesce al forno con aromi e patate pane scondito frutta di stagione



pasta e fagioli con crostini di pane integrale verdure cotte frutta di stagione

olio extravergine d'oliva

condimenti

olio extravergine di oliva poco burro

Commento: i menù "mediterraneo" e "rustico" sono equilibrati, con un corretto apporto di proteine animali e vegetali, di carboidrati semplici e complessi, di fibra, di grassi animali e vegetali, vitamine e minerali; con un giusto equilibrio tra grassi saturi e insaturi e basso apporto di colesterolo; un corretto apporto di sale.

# SI

Menii

#### salutistico

colazione

# vegetariano

yogurt intero con mueslj o fiocchi di cereali miele frutta secca

the con miele gallette di cereali con uvetta e mandorle frutta di stagione

frutta di stagione

spuntino

frutta di stagione

insalata con germogli spaghetti integrali con pesto sformato di ricotta e verdure pane integrale



insalata con crescione miglio con salsa ai porri tofu con verdure pane integrale al sesamo

frutta di stagione (fresca, secca)

spuntino

frutta di stagione (fresca e secca)

zuppa d'orzo e legumi verdure pane integrale



zuppa di miso riso integrale con verdure insalata di carote con nocciole tritate pane integrale al sesamo

olio extravergine d'oliva e di girasole spremuto a freddo

condimenti

olio extravergine di oliva e di di girasole spremuto a freddo

Commento: i menù "salutistico" e "vegetariano" sono anch'essi equilibrati e con un maggior apporto di fibra, vitamine e minerali rispetto ai precedenti

E quando il peso diventa eccessivo?

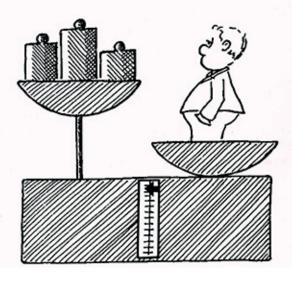
Nelle società occidentali lo stile di vita sedentario e la grandissima disponibilità di cibo in tutte le stagioni dell'anno hanno determinato un progressivo aumento del peso medio delle popolazioni.

Anche in Italia l'ultima Consensus Conference del 1991 riporta dati inquietanti : il 41% degli uomini e il 26% delle donne sono in sovrappeso e il 15% degli uomini e il 33% delle donne sono obese.

Molte persone, geneticamente predisposte, si sono venute a trovare con un peso eccessivo, poichè l'organismo umano non possiede efficienti meccanismi biologici di difesa nei confronti della sovralimentazione, come invece presenta nei confronti della sottoalimentazione. Secondo una visione evoluzionistica questo fenomeno é comprensibilissimo dato che la selezione naturale ha favorito quegli individui capaci di immagazzinare una maggiore quantità di energia durante i periodi di abbondanza alimentare per poi utilizzarla nei periodi di carestia.

Quando invece il cibo è sempre disponibile, come accade nella nostra epoca, il grasso viene accumulato e poco utilizzato.

Purtroppo l'eccesso di peso, come abbiamo già visto, è uno dei maggiori fattori di rischio per le mallatie cardiovascolari, poiché frequentemente determina ipertensione, malattia coronarica,



diabete, aumento dei livelli di colesterolo e di trigliceridi nel sangue.

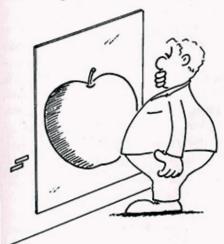
Per migliorare o risolvere queste

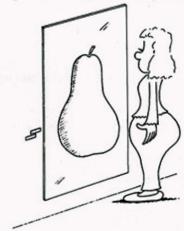
complicanze non è necessario perdere molto peso, ma è sufficiente anche un modesto calo, per esempio del 10%.

### Obesità a mela e a pera

Nell'ultimo decennio tantissime ricerche hanno evidenziato che le complicanze mediche e la mortalità per malattie cardiovascolari è maggiore quando il grasso si accumula nella parte superiore del corpo, nell'addome e intorno ai visceri (distribuzione adiposa centrale o "a mela").

Quando invece si distribuisce nella parte inferiore del corpo e in sede sottocutanea (distribuzione adiposa periferica o "a pera") i rischi per la salute sono bassi.





La distribuzione del grasso è regolata in maniera complessa: i fattori comportamentali (fumo, stress, alcol, alimentazione ricca di grassi) influenzano soprattutto quella a mela, che é più tipica dell'uomo e della donna dopo la menopausa, mentre i fattori genetici sono più importanti in quella a pera, che é più tipica della donna in età fertile.

Quindi, le vere persone a rischio per le malattie cardiovascolari sono soprattutto quelle che accumulano grasso in sede centrale, anche per il loro cattivo stile di vita: in genere sono uomini di età media con la pancia, fumatori, stressati, con un'alimentazione ricca di grassi e di alcol.

Purtroppo, queste persone sono raramente motivate a cambiare il proprio stile di vita e a migliorare la propria dieta, anche se potrebbero ottenere buoni risultati, poiché il dimagramento è facilitato rispetto a chi ha una distribuzione periferica del tessuto adiposo.

Invece, il grasso distribuito dalla vita in giù, tipicamente femminile, che ha una fortissima base ormonale e genetica, tanto biasimato dalla nostra società, non è pericoloso ma possiede un ruolo fondamentale per la fertilità, per portare a termine la gravidanza e per garantire il nutrimento al bambino dopo la nascita con l'allattamento.

Le donne, però, sempre più insoddisfatte della propria immagine corporea, per perseguire gli ideali di magrezza enfatizzati dalla cultura occidentale, si sottopongono continuamente a diete rigide e a trattamenti estetici per cercare di eliminarlo. Questi tentativi sono quasi sempre destinati a fallire perché l'organismo femminile difende accanitamente il grasso distribuito nella parte inferiore del corpo.

Questi comportamenti, tipici della nostra società contemporanea, appaiono francamente paradossali.

## Com'é regolato il peso corporeo ?

Esistono molti pregiudizi riguardo l'obesità. Molti pensano che le persone obese devono il loro eccesso di peso solo alla golosità e alla loro mancanza di volontà, per cui vengono colpevolizzate di non essere abbastanza capaci di resistere alle tentazioni alimentari.

Questa visione moralistica non è reale, poichè il peso corporeo dipende da moltissimi fattori che, interagendo fra loro, possono portare all'eccesso di peso:

\*fattori biologici (non modificabili) come

l'influenza genetica, il sesso, l'età, il metabolismo di base, l'assetto ormonale, i meccanismi che regolano fame e sazietà \*fattori comportamentali (modificabili) come lo stile alimentare, la quantità e la qualità dei cibi assunti, la riduzione dell'attività fisica, la sospensione del fumo, l'uso di farmaci, l'esperienza di diete precedenti, problemi psicologici;

\* fattori sociali (parzialmente modificabili) come l'eccessiva disponibilità di grassi alimentari, la pubblicità e lo stile di



vita sempre più stressante e sedentario.

Il fatto che molte persone magre abbiano un comportamento alimentare simile a quello di persone obese, pur vivendo nelle stesse condizioni sociali e di vita sedentaria, dimostra che l'obesità, per manifestarsi, necessita di una forte componente genetica.

Non potendo modificare questa componente è facile intuire che un programma terapeutico di perdita di peso deve essere basato sulla modificazione degli altri fattori comportamentali ed ambientali scorretti e sull'accettazione di quel peso "ragionevole" che la genetica ci impone.

Da queste considerazioni si deve anche accettare l'obesità come un disturbo cronico, analogamente al diabete, all'ipertensione, all'ipercolesterolemia e, in quanto tale, il medico deve aiutare il paziente ad accettare un trattamento a lungo termine, non a breve termine.

La tradizionale relazione terapeutica autoritaria, paternalistica e colpevolizzante, deve essere abbandonata.

Le moderne terapie finalizzate alla cura dell'obesità e, soprattutto, alla prevenzione delle ricadute, vedono il paziente in un ruolo attivo, come co-terapeuta che, insieme al medico o allo psicologo, studia e sviluppa le tecniche più adeguate per modificare il proprio comportamento alimentare e il proprio stile di vita per poter mantenere i risultati a lungo termine.

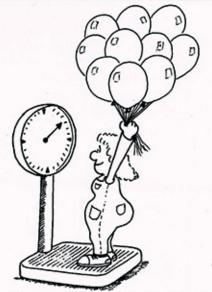
# Qual'è il peso giusto per ogni persona?

Il peso giusto viene definito anche peso "ragionevole". E' quel peso che può essere facilmente raggiunto e mantenuto permettendo buone condizioni di salute fisiche, psicologiche e sociali.

Naturalmente varia da persona a persona: per alcuni è molto basso e per altri molto alto. E' l'unico obiettivo realistico da perseguire, al di sotto del quale la perdita di peso avviene con grande difficoltà.

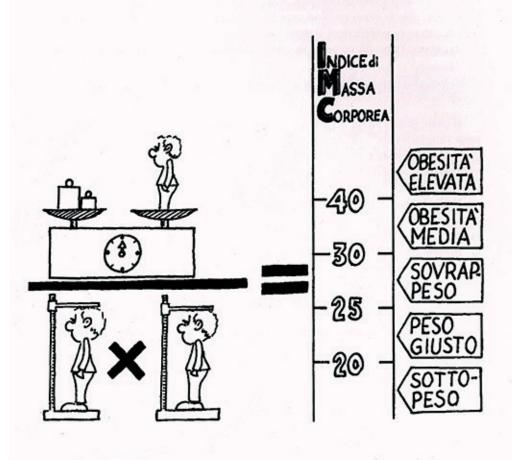
E' intuitivo che tutte le tabelle e le formule proposte per il calcolo del peso ideale sono speculazioni teoriche, non applicabili al singolo individuo perchè non tengono conto di tutti i fattori che convengono a determinare il peso corporeo.

Anzi, è pericoloso fornire diete, tabelle e formule del peso in modo indiscriminato, come alcuni propongono, perchè forniscono obiettivi che non sono



biologicamente realistici per la maggior parte delle persone.

Analogamente i modelli attuali di bellezza propongono un peso estetico troppo basso da mantenere. Per avere un riferimento numerico riguardo la normalità del peso corporeo si può ricorrere all'Indice di Massa Corporea (o Body Mass Index), che si ottiene dividendo il proprio peso, espresso in chilogrammi, per la propria altezza, espressa in metri al quadrato: kg/m²: il valore ottenuto deve essere compreso tra 20 e 25. Valori inferiori a 19 indicano un sottopeso, valori compresi tra 25 e 30 un sovrappeso, tra 30 e 40 un'obesità di medio grado e oltre 40 un'obesità di grado elevato.



### E' sempre utile fare una dieta dimagrante?

La pressione sociale verso la magrezza è progressivamente aumentata nel corso degli anni, influenzando i canoni estetici delle persone, soprattutto delle donne.

La magrezza è diventata simbolo di bellezza, successo e autocontrollo, ma, nonostante questo, negli ultimi decenni il peso della popolazione è via via aumentato. Il divario tra come si é e come si dovrebbe essere si è sempre più allargato e ha portato ad un'insoddisfazione generalizzata del proprio corpo.

Si capisce come tutto questo sia un fertile terreno per speculazioni commerciali finalizzate al raggiungimento di una forma fisica ideale: diete miracolose, alghe e intrugli vari, cerotti dimagranti, polverine a base di integratori alimentari, pillole magistrali, palestre, beauty-farm e imbonitori televisivi nascono e muoiono ogni giorno.

Nella nostra cultura occidentale è diventato normale sottoporsi ad esercizi fisici massacranti e a pratiche dietetiche drastiche ma, purtoppo, ricerche sempre più aggiornate dimostrano che le diete troppo rigide e il voler essere a tutti i costi al di sotto di un peso ragionevole, possono creare pericolosi danni biologici e psicologici, come la sindrome dello yo-yo e la bulimia.

Come abbiamo già detto, l'organismo si difende molto bene dalla malnutrizione per cui, quando si verifica una restrizione alimentare l'organismo risparmia energia, si adatta a consumare meno calorie e necessita di meno cibo per vivere.

Questo meccanismo, che è stato di fondamentale importanza per la sopravvivenza della specie umana, è diventato oggi uno dei limiti delle diete dimagranti, soprattutto quelle rigide, per cui pian piano la riduzione del peso diventa sempre più difficile, nonostante si continui la dieta.

A questo punto molti pazienti si scoraggiano, anche perchè iniziano a trasgredire la dieta e vanno incontro a sensi di colpa, frustrazione e depressione e vengono colpevolizzati per non avere abbastanza volontà. Spesso il paziente decide così

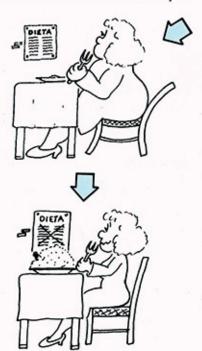


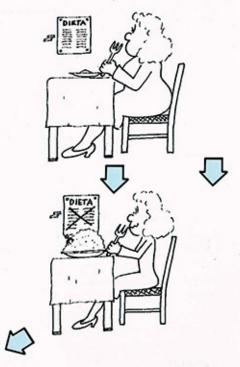
di abbandonare la dieta, ma la ripresa del peso è rapidissima e molte volte supera quello di partenza.

Molte persone ripetono questo ciclo di perdita e di recupero del peso più volte e vanno incontro alla cosiddetta sindrome dello yo-yo, per cui ad ogni successiva dieta è più difficile perdere peso ed è più facile recuperarlo.

Recenti studi hanno dimostrato che le continue fluttuazioni di peso possono determinare seri problemi medici come un aumento progressivo della percentuale di grasso dell'organismo e una diminuzione della percentuale di muscolo, con una ridistribuzione del grasso, soprattutto a livello addominale e un progressivo aumento di peso

Uno degli aspetti più allarmanti è, poi, quello relativo all'aumento del rischio cardiovascolare e della mortalità in que-



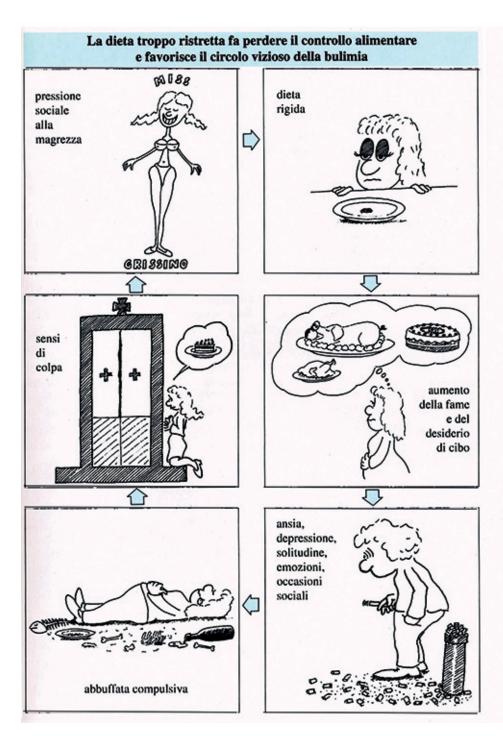


ste persone. Se questi dati verranno confermati tra i fattori di rischio cardiovascolare dovremmo aggiungere la fluttuazione del peso corporeo.

Le diete rigide e lo yo-yo possono comportare anche seri problemi psicologici ed alterazioni del comportamento alimentare, con episodi di alimentazione compulsiva e bulimia.

Infatti la dieta troppo ristretta favorisce la disinibizione e la perdita di controllo sul comportamento alimentare per cui, prima o poi, porta alle abbuffate e apre la strada alla bulimia.

L'abuso di diete ipocaloriche e la diffusione delle diete estetiche è certamente una delle cause dell'aumento dei disturbi del comportamento alimentare (anoressia, bulimia, obesità) nella seconda metà del nostro secolo.



### DA RICORDARE



Una dieta ipocalorica rigida non è il metodo migliore per perdere peso, per cui non si devono distribuire diete e tabelle dietetiche in modo indiscriminato promettendo dimagramenti rapidi e facili, perché i danni provocati possono essere maggiori dei benefici.

Un calo rapido non può essere mantenuto nel tempo, mentre una riduzione di 1-3 chilogrammi al mese è un buon risultato.

Sono necessari programmi terapeutici a lungo termine con il coinvolgimento attivo del paziente e del terapeuta (medico, psicologo, nutrizionista) che deve avere un'approfondita conoscenza delle problematiche legate ai disturbi alimentari.

Seguire un'alimentazione moderata, e povera di grassi, é l'unica soluzione possibile per raggiungere e mantenere un peso ragionevole, una buona salute e per evitare alcune malattie degenerative.

Metodi alternativi e miracolistici per dimagrire, non accettati dalla comunità scientifica (pillole, cocktail farmacologici di amfetamine, diuretici, lassativi, gonadotropine, estratti tiroidei...), non devono essere presi in considerazione perchè dannosi e senza risultati duraturi nel tempo.

A questo proposito, l'Associazione Nazionale Specialisti In Scienza dell'Alimentazione lavora e si batte quotidianamente per regolamentare in modo più scientifico ed etico un settore, come quello delle diete, abbandonato finora a speculazioni selvagge ed incontrollate.

Ogni persona, prima di mettersi in mani esperte, deve comunque valutare bene le proprie motivazioni a cambiare stile di vita, perché ogni disturbo alimentare che viene a galla è come la punta di un iceberg: sotto ci stanno altri problemi da risolvere.

La prevenzione delle malattie cardiovacolari deve iniziare molto presto, già con l'allattamento e lo svezzamento corretto del bambino. La prevenzione deve iniziare molto presto

mangiando di tutto, a evitare carenze o eccessi, conserverà per la vita queste buone abitudini a tutto vantaggio della sua salute.

Un'alimentazione idonea nei primi anni di vita è indispensabile, sia per un accrescimento ottimale che per un armonico sviluppo psico-motorio e una fisiologica maturazione del sistema immunitario.

Gli errori dei primi anni di vita provocano, rispetto alle età successive, danni più gravi e frequenti che possono manifestarsi immediatamente o a distanza di tempo (suscettibilità alle infezioni, allergie, ipertensione, ipercolesterolemia, obesità e altre malattie degenerative).

Inoltre, molti autori ritengono che l'alimentazione nelle prime età condizioni molte abitudini alimentari dell'età adulta

molte abitudini alimentari dell'età adulta. In modo sintetico si può ripetere che

"il bambino è padre dell'uomo". Se abituato sin da piccolo a preferire alimenti semplici e naturali, a cambiare spesso menù Molte indagini epidemiologiche dimostrano livelli di colesterolo preoccupanti anche nell'infanzia e molti bambini in età scolare sono già obesi. Non è mai troppo presto per aiutare i bambini a scoprire i sapori di un'alimentazione sana e divertente come viene proposta dalla dieta mediterranea.

Anche lo svezzamento, se avviene "a richiesta" e non è precoce (la maggior parte dei bambini gradisce essere svezzata dopo il 5°-6° mese), può avvenire secondo i principi della dieta mediterranea con i normali alimenti freschi della famiglia, senza ricorrere ai cibi preconfezionati e pubblicizzati per l'infanzia, molto costosi e spesso arricchiti di zucchero e grassi.

Questi cibi non educano il gusto del bambino e ostacolano il passaggio ai cibi naturali che dovrà mangiare entro la fine del primo anno.

#### Guida allo svezzamento

#### Per iniziare:

- 1) inserire la frutta come merenda, preferendo quella fresca di stagione
- 2) sostituire una poppata con una pappa composta da:
  - semolino o crema di riso
  - un cucchiaio di olio extravergine di oliva
  - brodo vegetale
  - pietanza, sotto forma di pollo, agnello, coniglio o formaggio grattugiato

#### Per continuare:

- 1) aggiungere una seconda pappa composta da:
  - un passato di verdure e patate o legumi
  - un cucchiaio di olio extravergine di oliva
  - parmigiano grattugiato

E' importante variare le pietanze aggiungendo pesce, altri tipi di carne e tutti gli alimenti, ma sempre con gradualità e un solo tipo per volta, per valutare eventuali reazioni indesiderate nel bambino.

Il latte: continuare a richiesta, sia che il bambino sia allattato al seno che con latte artificiale.



Dare da mangiare ad un bambino non è solo un atto meccanico e un calcolo di calorie e nutrienti; il significato del mangiare va ben oltre il semplice nutrimento fisico.

Se è lasciato libero di mangiare a richiesta ciò che preferisce e quando ha veramente fame, senza forzarlo a mangiare nella convinzione di "fare il suo bene", il bambino piccolo prova interesse e gioia nell'assaggiare cose nuove; è solo così che i suoi gusti possono svilupparsi e maturare armonicamente.

Se i genitori mostrano, fin dall'inizio, di avere fiducia nelle sue capacità di regolarsi da solo, gli permettono anche di acquistare sicurezza, gli danno la possibilità di mantenere un contatto naturale con il proprio organismo, di fidarsi dei propri istinti e di essere, infine, contento di se stesso e del mondo che lo circonda.

Purtroppo, ancora oggi le cose vanno raramente così; tradizioni antiquate, rigide prescrizioni dietetiche, consuetudini ormai acquisite creano mille ostacoli ad acquisire un buon rapporto col cibo.

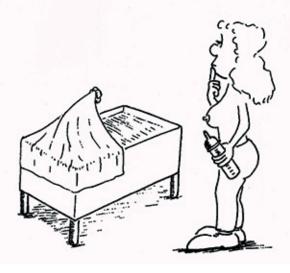
Si comincia già dalla nascita, in ospedale, con alcune regole del tutto arbitrarie e ingiustificate: orari rigidi per le poppate e la famosa "doppia pesata".

In questo modo non si permette al neonato di attaccarsi al seno liberamente, già da subito dopo il parto, e si danno aggiunte di latte artificiale sin dai primi giorni di vita, facendo così fallire l'allattamento materno, nella maggior parte dei casi.

Infatti, il seno non viene stimolato abbastanza dalla suzione, essenziale per la rapida e abbondante produzione di latte, e il bambino non riesce a succhiare correttamente dal seno, perché impara a succhiare dal biberon che richiede una tecnica più facile e completamente diversa, per cui non ha voglia di attaccarsi alla mamma.

Quindi non è vero che ci sono mamme fortunate che hanno il latte e mamme sfortunate che non l'hanno: biologicamente sono tutte in grado di allattare con successo il loro bambino; basta lasciarlo succhiare "a richiesta".

Anche il parto cesareo e la prematurità



non impediscono di farlo, la miopia non peggiora, la mamma non si indebolisce, non diventa grassa e il seno non si rovina (anzi l'allattamento al seno è un fattore protettivo nei confronti dei tumori alla mammella): sono tutti pregiudizi da sfatare.

Gli ostacoli da superare possono essere tanti, per cui sono necessari una corretta informazione durante la gravidanza e un adeguato sostegno nel post-partum.

Fino a pochi decenni fa, l'arte di insegnare ad un bambino a succhiare al seno era tramandata da madre in figlia, ma oggi le domande di una mamma sono rivolte quasi sempre ad un "esperto".

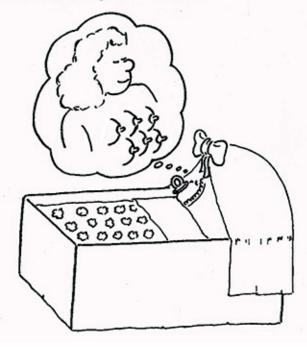
Purtroppo i cosiddetti "esperti" (ostetriche, medici, pediatri), pur essendo convinti che il latte materno sia l'alimento migliore per il neonato e che costituisca un vero e proprio arsenale contro le malattie, spesso sono a loro volta "inesperti", sia perché non sempre hanno esperienza diretta, sia perché spesso il corso dei loro studi non comprende questo insegnamento.

D'altro canto, nella società dei consumi non è "conveniente" insegnare a risparmiare denaro: la mamma che allatta a richiesta allatterà il suo bambino a lungo e non avrà bisogno di comprare latte in polvere, biberon, sterilizzatori, disinfettanti, bilance ecc...

E se, nonostante tutto, non si riesce o si sceglie di non allattare al seno?

La cosa più importante rimane sempre il rapporto tra madre e bambino: ogni bambino è diverso, è una persona nuova e sconosciuta da accogliere e crescere, e ogni mamma è diversa, fa ciò che ritiene giusto e ciò che può, in ogni situazione.

La serenità di entrambi, l'amore e la sicurezza che la mamma dà al piccolo al momento del pasto, daranno comunque i loro frutti.



contenuto
di grassi saturi,
insaturi e
colesterolo
nei principali
alimenti



basso



medio



alto



assente





abitual-

abitualmente



moderatamente



raramente





CARNI	grassi saturi	grassi insaturi	colesterolo	da consu- marsi
agnello magro capretto magro cavallo coniglio maiale magro manzo magro pollo (senza pelle) piccione tacchino vitello magro	R.		20	
anatra gallina (con pelle) cuore lingua pollo (con pelle) prosciutto cotto magro prosciutto crudo magro trippa				Pé
carni grasse di maiale, manzo, agnello, capretto	ê	Ŷ		F
frattaglie (fegato, rognone, cervello)	R.	200		2
prosciutto cotto e crudo con grasso salumi (coppa, ciccioli, mortadella, salame) insaccati (salsiccia, cotechino, zampone) hamburger confezionati				

PESCI	grassi saturi	grassi insaturi	colesterolo	da consu- marsi
alici, aringhe baccalà, cefalo cernia, cozze dentice, merluzzo nasello, orata ostrica, rombo sarde, salmone sogliola, sgombro spigola, vongole tonno fresco	₹) •		E S	
aragosta scampi polipo gambero calamaro molluschi	8			2
UOVA				
albume	400	200	1	€F
uovo intero				2
tuorio	Š.			8
LATTE E LATTICINI				<u> </u>
latte parzialmente scremato yogurt da latte parz. scremato		8	<b>4</b>	€ <u></u> -
latte intero yogurt da latte intero ricotta di mucca	0	(A)		€-

LATTE E LATTICINI	grassi saturi	grassi insaturi	colesterolo	da consu- marsi
mozzarella di mucca scamorza ricotta di pecora fiordilatte tomino fiocchi di formaggio		€ <b>8</b>		D
asiago caciotta certosino caciocavallo gorgonzola fontina formaggini pecorino parmigiano mozzarella di bufala robiola provolone stracchino taleggio gruviera emmenthal		€ SE		
burrini crema di latte mascarpone panna		Ca.		F
PANE, PASTA, CE- REALI E DERIVATI				
pasta di semola riso, orzo, miglio, farro, semolino, grano saraceno, segale, gnocchi di patate pane senza grassi				1
pane comune pizza al pomodoro focaccia alla cipolla focaccia alle olive	2	Co.		8-

PANE, PASTA, CE- REALI E DERIVATI	grassi saturi	grassi insaturi	colesterolo	da consu- marsi
polenta pop-corn corn-flakes fiocchi d'avena mueslj				€ <u>-</u>
pasta all'uovo	(A)	₹ <b>8</b>		M
tortellini tortelloni di ricotta		(A)		2
crakers grissini crostini pane condito pizza margherita		P. S. H	<b>€</b>	De la company
calzoni pizze farcite con sa- lumi e insaccati gnocco fritto focacce condite strie condite		(A)		5
lasagne cannelloni rosette		(A)		<b>F</b>

DOLCI	grassi saturi	grassi insaturi	colesterolo	da consu- marsi
torte fatte in casa crostate con marmellata biscotti fatti in casa gelato artigianale alla crema	*	Car	*	P
crostate con frutta secca	8	Ž.	200	2
torrone croccante	a.	Ž.		2
gelato artigianale alla frutta	8	Cas	8	2
biscotto al cocco wafers biscotti al burro biscotti farciti merendine cornetti brioches gelati confezionati cioccolata torte preconfezionate				<b>F</b>
panettone pandoro cannoli alla crema krapfen dolci al mascarpone dolci alla panna crema pasticcera		See .	8	

OLI E GRASSI	grassi saturi	grassi insaturi	colesterolo	da consu- marsi
olio extravergine di oliva oli di semi (mais, girasole, vinacciolo, sesamo, soia, lino, germe di grano)	Res.	Š		
margarina di mais e di girasole				D
margarina comune		Ä	<b>A</b>	<b>F</b>
olio di palma		**		F
olio di cocco		P. S.		F
burro		Š.		F
lardo, strutto		S)		野
maionese	Ž.	Š	8	<b>F</b>

VEGETALI	grassi saturi	grassi insaturi	colesterolo	da consu- marsi
verdure patate legumi frutta fresca frutta essiccata castagne		(A)		8F
frutta secca	Carp.			€-
tofu (formaggio di soia)		<b>E</b>		馲
scitan (alimento proteico derivato dal glutine del grano)				
tempeh (alimento completo derivato dalla soia)		(A)		



Il legame esistente tra alimentazione e malattie cardiovascolari e degenerative è ormai confermato dalla ricerca scientifica.

Di fronte a queste patologie, rilevante problema medico e sociale, non vi è dubbio che una corretta alimentazione sia la base di ogni programma di medicina preventiva e rappresenti un approccio terapeutico essenziale ed economicamente vantaggioso per ridurre la spesa sanitaria.

Modificare la cultura alimentare attuale è difficile ma deve essere la sfida delle diverse istitituzioni che dovrebbero impegnarsi, con azioni sinergiche, in una vera e propria "politica nutrizionale" e in programmi di vera "educazione alimentare" già dai banchi di scuola e durante la gravidanza.

Prevenire è meglio che curare. Prevenire significa investire risorse oggi per

raccogliere frutti domani, ma questo è in contrasto con la mentalità dominante che ricerca ad ogni costo un rimedio immediato ad ogni disagio e ad ogni malattia.

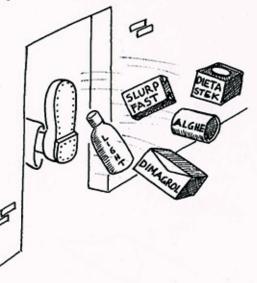
E' proprio questa cultura del "tutto e subito" che ha stravolto anche il concetto di dieta. Dieta (diaita) dal punto di vista etimologico vuol dire modo di vivere, stile di vita, e così dovrebbe essere intesa, come strumento di benessere e salute. CON-CLUSIO-NI

Purtroppo, invece, la grande richiesta di dimagramento e le speculazioni commerciali hanno inquinato completamente questo concetto positivo, riducendola ad una semplicistica e rigida restrizione alimentare, con una subdola suddivisione di cibi consentiti e proibiti.

E allora? Un calcio alle diete e a tutti i prodotti dimagranti proposti dalla pubblicità!

E' prezioso invece prendere coscienza del rapporto esistente tra alimentazione e salute e mettere in pratica dei reali cambiamenti dello stile di vita, gradualmente e a lungo termine, stimolando anche le persone che ci stanno intorno.

Una buona alimentazione, infatti, è sicuramente utile nella terapia delle malattie, ma lo è ancora di più per evitare di ammalarsi e, infine, per migliorare la qualità della vita.



### **Bibliografia**

Agradi E., Le basi scientifiche della dieta mediterranea (Verduci-Roma 1988);

Albani R., Far mangiare tuo figlio (Eurotrend-Milano 1994);

AA.VV., Alimentazione una scienza (Clesav- Milano 1986);

AA.VV., Atlante ragionato di alimentazione (Istituto Scotti Bassani-Milano 1994);

Calzoni A.-Minoretti L., La dieta anticolesterolo (Garzanti-Milano 1991); Crepaldi G. e altri, Ipercolesterolemia e aterosclerosi (CIC-Roma 1992);

Dalle Grave R., *Il peso ragionevole* (Positive Press-Verona 1995);

Del Toma E., Dietoterapia e nutrizione clinica (Il Pensiero Scientifico-Roma 1991);

Fidanza F. e altri, Nutrizione clinica e preventiva (Idelson-Napoli 1985);

Greco L. e altri, L'alimentazione mediter-



ranea: anch'io la voglio (Sepa-Roma 1992);

Istituto Nazionale della Nutrizione, Linee guida per una sana alimentazione italiana (Dossier scientifico di base)-Roma 1986);

James W.P.T.- OMS, Nutrizione e salute (Mc Graw Hill libri Italia-Milano 1990); Kousmine C., La tavola della salute (Giunti-Firenze 1989);

La Leche League Internazional, *The art* of breastfeeding (Franklin Womanly Park-Illinois 1987);

Ministero della Sanità, Teoria e pratica della sana alimentazione (Roma 1990); Sangiorgi G.-Toti A., Alimentazione mediterranea (Giunti-Firenze 1993)



### Indirizzi utili

- \*Amici del Cuore, via Zurlini 130 41100 Modena tel. e fax 059/344981
- \*Associazione Disturbi Alimentari (ADA), via Valverde 50 37122 Verona tel. 045/596739
- \*Associazione Nazionale Specialisti in Scienza dell'Alimentazione (ANSISA), via Ornato 7 - 20162 Milano - tel. e fax 02/6436788
- \*Unione Italiana Contro l'Obesità (U.I.C.O.), Istituto di Scienza dell'Alimentazio ne - Università "La Sapienza", piazzale A.Moro 5 - 00185 Roma
- \*Società Italiana per lo Studio dei Disturbi del Comportamento Alimentare (SIS.DCA), via Nicolò V 19 00165 Roma tel. 06/631031-632285
- \*La Leche League Italia (Lega per l'allattamento materno), via Assisi 20 50142 Firenze - tel. 055/781737