

M.P. - La cura dell'alimentazione è fondamentale per migliorare lo stato di salute. Mangiare per nutrirsi, con gusto, è una delle cose più difficili da mettere in pratica. E' importante dotarsi di un proprio senso critico, sostenuto da una solida educazione alimentare, la consapevolezza di un sostentamento adeguato, sia in termini quantitativi che in termini qualitativi, rispettando se stessi, gli altri e l'ambiente. Dove trovare tali principi? Ebbene la soluzione è la "dieta".

La dieta per eccellenza, resta la "dieta mediterranea".



5x1.000 NOI GENITORI

 **02158360137**

The banner features a yellow background. On the right side, there is a portrait of a man with dark hair and glasses. The text '5x1.000 NOI GENITORI' is written in large, bold, white letters. Below it, the logo for 'noi genitori' is shown, which consists of a blue square containing the white letters 'AG' and the text 'noi genitori' below it. To the right of the logo, the phone number '02158360137' is displayed in large, bold, black letters.



Job day!

giovedì 30 maggio

**PER IL NUOVO CENTRO
DI PRODUZIONE DEL FRESCO
A GIUSSANO**



Grassi: Un paradosso vuole che i popoli affacciati sul Mediterraneo consumino la stessa quantità di grassi dei cittadini statunitensi, ma con incidenza di malattie cardiovascolari largamente inferiori. La principale ragione di questo minor tasso di malattia è legata all'abbassamento dei livelli di colesterolo nel sangue in conseguenza del consumo di olio extra-vergine d'oliva anziché grassi da condimento di origine animale. Un consumo equilibrato fornisce il 30-35% del fabbisogno calorico giornaliero.

Carboidrati: Fonte principale di carboidrati complessi sono i cereali, che dovrebbero fornire circa il 50-55% del fabbisogno calorico giornaliero. Meglio se integrali, pasta, riso, orzo, farro, o meno comuni nella nostra tradizione culinaria come kamut, avena, quinoa, amaranto o miglio. Il consumo di cereali integrali è da preferire in quanto il processo di raffinazione impoverisce l'alimento di vitamine, sali, minerali e fibre. Attenzione ai prodotti da forno, spesso addizionati di grassi e sale per migliorarne la consistenza e la palatabilità.

Proteine: Il riferimento è alle principali fonti proteiche animali, quali pesce, carne, uova e latticini. Le proteine, nella dieta mediterranea, coprono il restante 15% circa dell'intake calorico giornaliero. Quindi, come si intuisce, devono essere minori anche le frequenze e le porzioni consumate.

Legumi: Valido secondo piatto di origine vegetale, la cui funzione è triplice, giacché la loro composizione vede una discreta presenza di carboidrati a lento assorbimento (basso indice glicemico), una discreta presenza di proteine, superiore agli altri cibi vegetali, ed un abbondante apporto di fibre, vitamine, sali e minerali.

Frutta e verdura: E' opportuno consumare quotidianamente circa 5 porzioni tra frutta e verdura, preferibilmente di stagione.

Vino: Studi dimostrano che il consumo moderato e costante di vino durante i pasti sia un altro fattore protettivo per gli antiossidanti in esso contenuti.

Limitazioni: Poco spazio per i dolci, comunque meglio se artigianali, da consumare una volta alla settimana. Eliminare bevande zuccherine, superalcolici e cibo di fast-food.



Ecco alcune frequenze di consumo che possiamo prendere come riferimento:

- Uova una volta alla settimana
- Formaggi due volte alla settimana
- Affettati due volte alla settimana
- Carne due o tre volte alla settimana
- Pesce due o tre volte alla settimana
- Legumi re o quattro volte alla settimana
- Cereali, frutta, verdura, olio evo quotidianamente

La dieta non rappresenta quindi sacrificio, è invece gustosa, varia, sana, colorata e genuina. Serve certamente applicazione, ecco allora altre indicazioni pratiche:

- Recarsi al supermercato sempre a stomaco pieno
- Leggere attentamente le etichette dei cibi prima di acquistarli
- Evitare prodotti ricchi di grassi saturi, colesterolo, sale e zuccheri semplici
- Scegliere se possibile sempre prodotti di stagione
- Mantenere uno stile di vita sano ed attivo

Buon appetito e buon allenamento!

Mattia Frigerio

Dietista e Personal Trainer

Form Como

www.formcomo.it

[clear-line]

ARTICOLI PRECEDENTI

- **Distorsione al ginocchio, consigli e rimedi**