

ABITUDINI ALIMENTARI

COSE DA RICORDARE

PERCHE POSSONO ESSERE PERICOLOSE ☹️

L'assunzione errata di alimenti, sia nella quantità che nella qualità, può essere uno dei fattori principali per lo sviluppo di numerose patologie come l'ipertensione arteriosa (pressione alta), le malattie dell'apparato cardiocircolatorio, le malattie metaboliche (come l'aumento del colesterolo nel sangue), il diabete tipo 2 e l'osteoporosi. Ogni anno, una morte su cinque è imputabile al consumo insufficiente di cibi sani e al consumo eccessivo di cibi insalubri, come bevande zuccherate, alimenti molto salati e carni rosse o processate.

COME AVERE UNA DIETA SANA 😊

Una dieta corretta è un validissimo strumento di prevenzione per molte malattie, e di gestione e trattamento in molte altre. Per avere una alimentazione sana è necessario:

- Aumentare il consumo di frutta fresca, verdure e ortaggi di tutti i tipi, privi di grassi e ricchi di vitamine, minerali e fibre.
- Aumentare il consumo di legumi. I legumi rappresentano una fonte preziosa di proteine e sono privi di grasso: per questo possono sostituire la carne.
- Aumentare il consumo di pesce. L'effetto protettivo è dovuto al tipo di grassi contenuti nel pesce (omega-3) che riducono il rischio di malattie cardiovascolari. Mangiare pesce due o tre volte alla settimana.
- Privilegiare gli oli vegetali, in particolare l'olio extra-vergine di oliva e gli oli di semi (di mais, di girasole)
- Privilegiare le carni magre, come pollo e tacchino limitando il consumo di carni rosse e grasse. Non consumare carne tutti i giorni.
- Limitare il consumo di insaccati in quanto comunque possiedono un alto contenuto di sale.
- Limitare il consumo di formaggi, preferire i formaggi freschi a basso contenuto di grassi (come la ricotta)
- Limitare il consumo di dolci, perché questi alimenti sono ricchi di grassi e zuccheri
- Limitare il consumo di sale, perché aumenta la pressione arteriosa.

- Limitare l'uso di bevande zuccherate, preferendo spremute e succhi di frutta non zuccherati.

Limitare il consumo di bevande alcoliche: non più di 2-3 bicchieri di vino al giorno per gli uomini e 1-2 per le donne.

RICORDA CHE 😊

Consumare integratori alimentari non è da preferirsi rispetto a una dieta sana e bilanciata. Le vitamine, i sali minerali e gli altri composti vanno presi in considerazione come parte integrante degli alimenti che li contengono: le evidenze scientifiche infatti dichiarano che la migliore forma di nutrimento è rappresentata dagli alimenti e non dai supplementi.

Accanto alle abitudini alimentari scorrette, uno dei fattori che favoriscono maggiormente sovrappeso e obesità è la sedentarietà, che caratterizza lo stile di vita di molti adulti e bambini. Ad ogni età, una regolare attività fisica, anche moderata, contribuisce a migliorare la qualità della vita in quanto influisce positivamente sia sullo stato di salute sia sul grado di soddisfazione personale.

E'UTILE SAPERE CHE 😊

Circa il 70% dell'organismo umano è composto di acqua. Per questo, un giusto equilibrio tra entrate e uscite è fondamentale per conservare un buono stato di salute nel breve, nel medio e nel lungo termine. Mangiare lentamente aiuta a mantenersi in forma e riduce il rischio di sovrappeso e obesità: assaporare i cibi e masticare a lungo permette ai recettori del gusto di inviare al cervello il "messaggio di sazietà".

Variare le scelte di alimenti aiuta a ridurre i rischi di ingerire in modo ripetuto sostanze estranee presenti negli alimenti che possono essere dannose. In particolare, per anziani, lattanti, bambini e donne in stato di gravidanza, è necessario evitare del tutto il consumo di alimenti animali crudi o poco cotti.