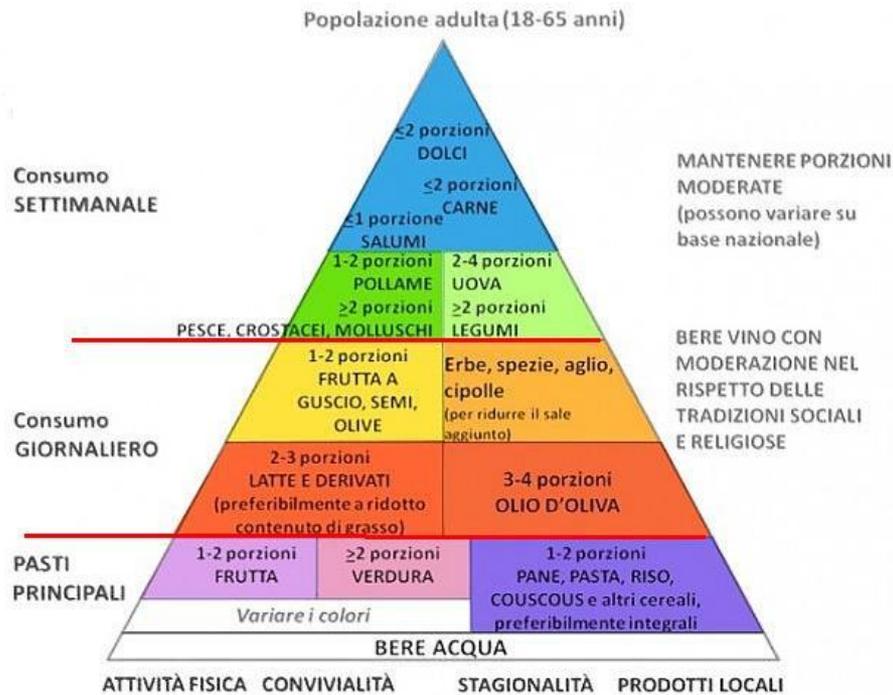


# Scelte alimentari...come orientarsi?



# La piramide alla base della nostra alimentazione



- Ci da delle indicazioni su quali e in che quantità devono essere presenti alcuni alimenti nella nostra giornata.

Alla base della piramide ci sono gli alimenti che non devono mancare nella nostra alimentazione giornaliera...in più vengono date alcune parole chiave, quali: **stagionalità**, **convivialità**, **attività fisica**, **prodotti locali**, **bere acqua**.

# FRUTTA

GEN FEB MAR APR MAG GIU LUG AGO SET OTT NOV DIC

Arance Clementine Kiwi Limoni Mandarini Mele Pere Pompelmi	Arance Clementine Kiwi Limoni Mandarini Mele Pere Pompelmi	Arance Kiwi Limoni Mele Pere Pompelmi	Arance Fragole Kiwi Limoni Mele Nespole Pere Pompelmi	Ciliegie Fragole Kiwi Lamponi Mele Meloni Nespole Pere Pompelmi	Albicocche Amarene Ciliegie Fichi Fragole Lamponi Meloni Pesche Susine	Albicocche Amarene Angurie Ciliegie Fichi Fragole Lamponi Meloni Mirilli Pesche Prugne Susine Uva	Angurie Fichi Fragole Lamponi Mele Meloni Mirilli Pere Pesche Prugne Susine Uva	Fichi Lamponi Mele Meloni Mirilli Pere Pesche Prugne Susine Uva	Castagne Clementine Kaki Lamponi Limoni Mele Pere Uva	Arance Castagne Clementine Kaki Kiwi Limoni Mandarini Mele Pere Pompelmi Uva	Arance Castagne Clementine Kaki Kiwi Limoni Mandarini Mele Pere Pompelmi Uva
---	---	--	--	---	--	---	--	--	--	--	--



# VERDURA

Bietole da coste Carciofi Carote Broccoli Cavolfiori Cavoli Cicoria Finocchi Patate Radicchio Rape Spinaci Zucche	Bietole da coste Carciofi Carote Broccoli Cavolfiori Cavoli Cicoria Finocchi Patate Radicchio Rape Spinaci Zucche	Asparagi Bietole da coste Carciofi Carote Broccoli Cavolfiori Cavoli Cicoria Cipolline Finocchi Insalata Patate Radicchio Rape Sedano Spinaci	Aglio Asparagi Bietole da coste Carciofi Carote Cavoli Cicoria Cipolline Fagioli Fave Finocchi Insalata Patate Piselli Pomodori Radicchio Ravanelli Sedano Spinaci	Aglio Asparagi Bietole da coste Carciofi Carote Cavoli Cicoria Cetrioli Cicoria Fagioli Fave Insalate Melanzane Patate Peperoni Pomodori Radicchio Ravanelli Sedano Zucchine	Aglio Bietole da coste Carote Cavoli Cetrioli Cicoria Fagioli Fagiolini Fave Insalate Melanzane Patate Peperoni Pomodori Radicchio Ravanelli Sedano Zucchine	Aglio Bietole da coste Carote Cavoli Cetrioli Cicoria Fagioli Fagiolini Insalate Melanzane Patate Peperoni Pomodori Radicchio Ravanelli Sedano Zucchine	Aglio Bietole da coste Carote Broccoli Cavoli Cetrioli Cicoria Fagioli Fagiolini Insalate Melanzane Patate Peperoni Pomodori Radicchio Ravanelli Sedano Spinaci Zucchine	Aglio Bietole da coste Carote Broccoli Cavolfiore Cavoli Cicoria Finocchi Insalate Melanzane Patate Peperoni Radicchio Rape Sedano Spinaci Zucche	Bietole da coste Carote Broccoli Cavolfiore Cavoli Cicoria Finocchi Insalate Patate Radicchio Rape Spinaci Zucche
---	---	--	--	---	---	---	--	---	---



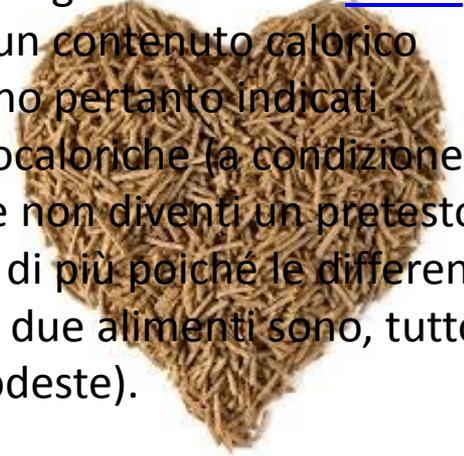
# Integrale o non integrale...questo il dilemma

- Pane ,pasta e riso ed altri cereali, preferibilmente integrali.
- Apporto di Fibra
- Negli ultimi decenni il contenuto di fibra nelle diete dei Paesi industrializzati è notevolmente diminuito; in Italia il consumo medio di fibra si attesta intorno ai 20 grammi al giorno contro i 30-35 grammi suggeriti dai nutrizionisti (con grandi differenze regionali, giornaliere e stagionali, oltre che individuali).
- Le cause di questo deficit vanno ricercate sia nel cambiamento delle abitudini alimentari, sia nella maggiore raffinazione subita dalle farine.
- Processo di Raffinazione
- La raffinazione è un processo che comprende una serie di trasformazioni alimentari capaci di eliminare determinate sostanze o parti di alimento, per concentrare sempre più le proprietà di interesse. Durante la raffinazione della [farina](#), per esempio, si asportano il germe e la parte esterna del chicco. Purtroppo, però, allo stesso tempo si eliminano anche alcuni [nutrienti](#) importanti per l'organismo.(vit del gruppo B,vit E,calcio,fosforo,magnesio,potassio,manganese,ferro e zinco)
-

# Vantaggi dell'integrale

- I vantaggi derivanti dal consumo di [cibi](#) integrali vanno in gran parte ricondotti all'aumentato apporto di fibra .
- La [fibra alimentare](#) infatti:
- aumenta il senso di sazietà e facilita il transito intestinale
- riduce l'assorbimento di grassi e [colesterolo](#)
- riduce l'assorbimento di sostanze [cancerogene](#)
- riduce il rischio di sviluppare alcuni tipi di [cancro](#)

Inoltre i cibi integrali hanno un [indice glicemico](#) ed un contenuto calorico inferiore e sono pertanto indicati nelle diete ipocaloriche (a condizione che l'integrale non diventi un pretesto per mangiare di più poiché le differenze caloriche tra i due alimenti sono, tutto sommato, modeste).



# Svantaggi dell'integrale

- I cibi integrali:
- sono meno conservabili ed in generale risultano meno appetibili dei raffinati
- Un consumo eccessivo di fibra apporta un eccesso di [fitati](#), sostanze che ostacolano l'assorbimento di alcuni minerali tra cui il calcio e lo zinco. Occorre inoltre ricordare che la parte esterna del chicco, che viene normalmente asportata durante la raffinazione, è la più esposta alle sostanze chimiche utilizzate in agricoltura. Per questo motivo è bene accertarsi della provenienza dell'alimento integrale acquistato, onde evitare l'introduzione di sostanze dannose per il nostro organismo.



## Quali farine ....

- **Farina 00:** questa farina è la più raffinata ed è ottenuta grazie alla macinazione del chicco di grano di cui si eliminano tutte le parti migliori a livello nutrizionale: germe (ricco di vitamine, sali minerali e aminoacidi) e crusca (ricca di fibre). Alla fine rimane solo l'amido. In sostanza mangiamo qualcosa che non dà quasi nulla al nostro organismo ma che al contrario contribuisce al rialzo della glicemia.
- **Farina 0:** farina un po' meno raffinata della precedente ma che ugualmente ha perso gran parte dei suoi principi nutritivi, contiene comunque una piccola percentuale di crusca.
- **Farina 1:** meno raffinata delle due precedenti, possiede una percentuale maggiore di crusca.

- **Farina 2:** questa è conosciuta anche come farina semi-integrale. Personalmente sia come nutrizionista sia come cuoca, la consiglio in quanto mantiene buone caratteristiche nutrizionali ed è più facile da utilizzare rispetto alla farina integrale. E' un buon compromesso per chi non vuole passare direttamente all'integrale.
- **Farina integrale:** è questa la vera farina, quella che si utilizzava anticamente prima che si scoprisse come l'estrema raffinazione portasse ad una farina più sottile che dava un pane più bianco e morbido. La farina integrale contiene tutte le parti del chicco ed è per questo un alimento completo, soprattutto se macinata a pietra e quindi prodotta senza subire surriscaldamento che potrebbe alterarne i principi nutritivi.

# QUALE FARINA DI FRUMENTO?



FARINA 0	FARINA 00	FARINA 1	FARINA 2	FARINA INTEGRALE
farina bianca	farina bianca	farina + scura	farina + scura	farina + scura
+amido	+amido	-amido	-amido	-amido
- proteine	- proteine	+ proteine	+ proteine	++ proteine
- sali minerali	- sali minerali	+ sali minerali	+ sali minerali	++ sali minerali
- fibre	- fibre	+ fibre	++ fibre	+++ fibre



**MARGARINA O BURRO ?**



# Margarina e burro a confronto

- Un eccesso di [grassi saturi](#) (contenuti nel [burro](#)) e di [acidi grassi trans](#) o [idrogenati](#) (contenuti nella [margarina](#)) aumenta il rischio di sviluppare [patologie cardiovascolari](#) ed alcune forme tumorali.
- Tra i due è generalmente preferibile utilizzare il burro.
- La margarina è infatti un grasso che non esiste in natura ma deriva da un mix di oli vegetali - talvolta con aggiunta di [grassi animali](#) - lavorati tramite processi chimici industriali.
- **Primo punto a sfavore della margarina:** i grassi e gli oli utilizzati per realizzarla sono spesso di qualità scadente e con valore alimentare molto basso. Si utilizzano ad esempio oli tropicali, come quello di [palma](#) e di [palmisti](#).
- **Secondo punto a sfavore della margarina:** il processo di idrogenazione inattiva alcune sostanze positive per l'organismo; inoltre, altera la struttura di alcuni acidi grassi con ripercussioni negative sulla salute cardiovascolare: si è infatti visto che una dieta ricca di [grassi idrogenati trans](#) aumenta i livelli di [lipoproteine a bassa densità](#), il famoso [LDL o colesterolo cattivo](#)..
- **Terzo punto a sfavore della margarina:** recenti studi hanno dimostrato che una margarina [ricca di acidi grassi trans](#), a differenza del burro, non solo aumenta il cosiddetto colesterolo cattivo, ma diminuisce al contempo quello buono, con effetti altamente deleteri sulla nostra salute.

# Oli e burro a confronto

- **L'olio d'oliva, semplicemente il migliore**
- **Simbolo della nostra tradizione gastronomica e pilastro della dieta mediterranea, l'olio d'oliva è senza dubbio il condimento migliore. Oltre a essere buono, presenta anche diversi pregi nutritivi, al punto che, già negli anni Sessanta del secolo scorso, il ricercatore Angel Keys lo definì un "fattore di longevità".**
- **Contrasta l'accumulo del colesterolo LDL, dannoso per l'organismo, e non intacca il colesterolo HDL, quello "buono", in grado di depurare il sangue dalle scorie di grasso.**
- **Ha una composizione equilibrata perché contiene in rapporto ideale grassi insaturi e polinsaturi e, in particolare, due acidi grassi un po' speciali, il linoleico e il linolenico, chiamati "essenziali" perché l'organismo non è capace di fabbricarli da solo e vanno introdotti con la dieta, come se fossero vitamine.**
- **Combatte i radicali liberi, grazie al forte potere antiossidante della vitamina E.**
- **Aiuta il fegato, perché favorisce la contrazione della cistifellea (la vescichetta che contiene la bile) e impedisce alla bile di ristagnare, allontanando il pericolo che si formino dei calcoli. Al momento dell'acquisto è importante però scegliere l'olio di oliva di tipo "extravergine", il solo che possa vantare tutte le virtù descritte perché non viene sottoposto ad alcun trattamento chimico di raffinazione. La semplice denominazione "olio di oliva" indica invece un prodotto raffinato e decisamente più povero di aromi e vitamine. Ancora peggiore, poi, è l'"olio di sansa di oliva", ottenuto con solventi chimici dai residui della spremitura delle olive (sansa).**

- **Il burro, permesso con moderazione**  
Fermo restando che è meglio preferire i grassi di condimento vegetali, a colazione ci si può concedere tranquillamente un po' di burro crudo e anche usarne un pezzettino per condire la pasta o il riso. A patto di non consumarne più di 15-20 grammi al giorno, il burro può costituire infatti una buona integrazione alla dieta: è uno tra i grassi più digeribili e, rispetto al passato, oggi contiene una maggior quantità di grassi insaturi, senza dimenticare che è ricco di vitamina A e vanta anche un discreto contenuto di vitamina D, essenziale per l'utilizzo del calcio. Certo, rimane il problema del colesterolo, ma non va drammatizzato: 20 grammi di burro forniscono circa 50 milligrammi di colesterolo, meno di quanto ne dà una bistecca di vitello.



## LA "NUOVA" PIRAMIDE



**Mangiare è una necessità, mangiare intelligentemente è un'arte.**

**(La Rochefoucoult)**

