

# Linee guida per una sana alimentazione

Dr.ssa Caterina Menicocci

BIOLOGO NUTRIZIONISTA

SPECIALISTA IN SCIENZA DELL'ALIMENTAZIONE

## LINEE GUIDA PER UNA SANA ALIMENTAZIONE ITALIANA

Revisione 2003



*Ministero delle Politiche  
Agricole e Forestali*



*Istituto Nazionale di Ricerca  
per gli Alimenti e la Nutrizione*

LINEE GUIDA PER UNA SANA ALIMENTAZIONE



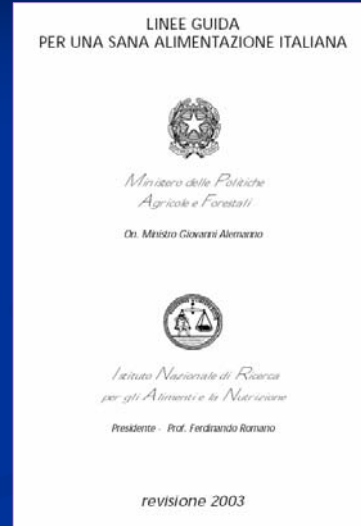
2003



## Linee guida per una sana alimentazione italiana



Lo scopo di queste **Linee Guida** è quello di fornire una serie di semplici informazioni e indicazioni per mangiare meglio, nel rispetto delle tradizioni alimentari del nostro Paese, proteggendo la propria salute.



La necessità di una periodica **REVISIONE** di queste Linee Guida, (la precedente revisione risale al 1997), è data da:

- 1) Necessario aggiornamento in base alla **continua evoluzione delle conoscenze scientifiche** sul ruolo dei **singoli nutrienti e di vari componenti minori** e i **relativi bisogni** e rapporti reciproci nell'ambito di una dieta equilibrata
- 2) Mutamento dei consumi, delle abitudini e degli orientamenti alimentari e degli stili di vita, di una società che dimostra sempre più attenzione alle correlazioni fra alimentazione e salute
- 3) Aumento delle patologie legate ad una dieta abituale eccessiva o squilibrata
- 4) Confusione e disinformazione su ruoli e funzioni di alimenti e di nutrienti





# Linee guida per una sana alimentazione italiana



La maggiore novità rispetto alle edizioni precedenti è rappresentata dall'aumento dei temi trattati, con l'inserimento di tre nuove direttive.



## Bevi ogni giorno acqua in abbondanza

La prima è quella che affronta la questione del **bilancio idrico**, dei bisogni di acqua e delle funzioni che essa svolge, e anche delle numerose **false credenze** che circondano questo nutriente fondamentale.

### 2. L'ACQUA NELL'ORGANISMO UMANO

Approssimativamente il 75% dei muscoli e degli organi interni e il 10% del tessuto adiposo sono costituiti da acqua. Lo stesso scheletro è costituito per oltre il 30% da acqua. Il 66% del totale dell'acqua presente nel nostro organismo è localizzato all'interno delle cellule e ne determina il volume e il turgore. Il 6-7% è presente nel plasma, il 2% nella linfa e il 23-25% è acqua extracellulare, localizzata negli spazi esistenti tra le cellule.

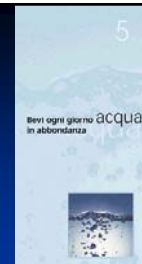
### 8. L'ACQUA FORNITA DAGLI ALIMENTI

Il contenuto di acqua degli alimenti è estremamente variabile: frutta, ortaggi, verdura e latte sono costituiti per oltre l'85% da acqua; carne, pesce, uova, formaggi freschi ne contengono il 50-80%; pane e pizza sono costituiti per il 20-40% da acqua; pasta e riso cotti ne contengono il 60-65%. Infine, biscotti, fette biscottate, grissini e frutta secca ne contengono meno del 10%. Pochissimi alimenti (olio, zucchero) sono caratterizzati dalla pressoché totale assenza di acqua.

#### 10. ACQUE MINERALI: QUALI SONO?

Se vuoi conoscere il contenuto totale di sali minerali (residuo fisso) nelle acque imbottigliate, leggi l'etichetta.

	Residuo fisso
Acque minimamente mineralizzate	meno di 50 mg/litro
Acque oligominerali	50-500 mg/litro
Acque minerali propriamente dette (acque medio minerali)	500-1500 mg/litro
Acque fortemente mineralizzate	più di 1500 mg/litro



### Come comportarsi:

- Asseconda sempre il senso di sete e anzi tenta di anticiparlo, bevendo a sufficienza, mediamente **1.5-2 litri di acqua al giorno**. Ricorda inoltre che i bambini sono maggiormente esposti a rischio di disidratazione rispetto agli adulti.
- Bevi frequentemente e in piccole quantità. Bevi lentamente, soprattutto se l'acqua è fredda: infatti un brusco abbassamento della temperatura dello stomaco può creare le condizioni per pericolose congestioni.
- Le persone anziane devono abituarsi a bere frequentemente nell'arco della giornata, durante e al di fuori dei pasti, anche quando non avvertono lo stimolo della sete.
- L'equilibrio idrico deve essere mantenuto bevendo essenzialmente acqua, tanto quella del rubinetto quanto quella imbottigliata, entrambe sicure e controllate.

### Come comportarsi:

- Ricorda che bevande diverse (come aranciate, bibite di tipo cola, succhi di frutta, caffè, tè) oltre a fornire acqua apportano anche altre sostanze che contengono calorie (ad esempio zuccheri semplici) o che sono farmacologicamente attive (ad esempio caffeina). Queste bevande vanno usate con moderazione.
- È sbagliato evitare di bere per il timore di sudare eccessivamente (sudare è fondamentale per regolare la temperatura corporea) o di ingrassare (l'acqua non apporta calorie). Durante e dopo l'attività fisica bevi per reintegrare prontamente e tempestivamente le perdite dovute alla sudorazione, ricorrendo prevalentemente all'acqua.
- In determinate condizioni patologiche che provocano una maggiore perdita di acqua (ad esempio gli stati febbrili o ripetuti episodi di diarrea), l'acqua perduta deve essere reintegrata adeguatamente e tempestivamente.

## Consigli speciali per persone speciali

La seconda è quella che esamina problemi particolari della alimentazione di alcuni gruppi speciali di popolazione in quanto caratterizzati da esigenze nutrizionali specifiche, e per questi motivi più vulnerabili. Si tratta di bambini, gestanti, nutrici, donne in menopausa, e anziani.



### Bambini e ragazzi in età scolare

### Adolescenti

#### Come comportarsi

- **Consuma la prima colazione**, suddividi opportunamente la tua alimentazione nel corso della giornata e scegli più frequentemente ortaggi e frutta.
- **Evita di eccedere nel consumo di alimenti dolci e di bevande gassate**, e di concederti con troppa frequenza i piatti tipici del fast-food all'americana.
- Dedica almeno 1 ora **al giorno all'attività fisica** e al movimento (camminare, giocare all'aperto, ecc.).

#### 6. QUALI ERRORI COMMITTONO COMUNEMENTE I NOSTRI RAGAZZI?

- Evitano o riducono a ben poca cosa la colazione del mattino;
- evitano gli spuntini intermedi della mattina e del pomeriggio, oppure li limitano a prodotti attraenti ma dal ridotto valore nutritivo;
- evitano o riducono al minimo, nel corso dei due pasti principali, il consumo di verdura e di frutta;
- eccedono nel consumo di alimenti come salumi, cioccolata e barrette, patatine fritte, caramelle e altri dolci confezionati (con i relativi problemi connessi al diffondersi della carie dentale), e bevande gassate (ricche di zucchero e spesso di caffeina);
- danno spazio eccessivo al "fast-food" all'americana, ricco di alimenti ad elevato contenuto in calorie, grassi saturi, sale e zuccheri semplici e poveri di fibra e vitamine.

## Adolescenti: come comportarsi

- Evita di adottare - al di fuori di ogni controllo - schemi alimentari particolarmente squilibrati e monotoni, solo perché "di moda".
- Fai particolare attenzione, specialmente se sei una ragazza, a coprire i tuoi aumentati bisogni in ferro e calcio: seguire alcune tendenze in voga presso i giovani che portano ad escludere dalla dieta alimenti come carne e pesce (ottime fonti di ferro) e latte e derivati (ottime fonti di calcio) rende molto difficile questa copertura e quella della vitamina B12 e non trova giustificazioni scientifiche.

## La sicurezza dei tuoi cibi dipende anche da te

La terza riguarda la sicurezza alimentare, con speciale riferimento a quella domestica.

È importante stimolare la responsabilità e la partecipazione individuale, dal momento dell'acquisto degli alimenti alle fasi di preparazione e di conservazione, poiché gran parte degli incidenti di tipo igienico sanitario si verificano proprio nella cucina di casa.



La **revisione 2003** delle Linee Guida presenta anche l'aggiornamento e l'inserimento di nuove tabelle e dati su vari temi, compreso l'elenco di

"porzioni standard italiane"

la cui corretta valutazione da parte del singolo è di importanza fondamentale se si vuole riuscire a realizzare una buona alimentazione.

LINEE GUIDA PER UNA SANA ALIMENTAZIONE

- Controlla il **peso** e mantieniti sempre attivo
- Più **cereali, legumi, ortaggi e frutta**
- **Grassi**: scegli la qualità e limita la quantità
- **Zuccheri**, dolci, bevande zuccherate: nei giusti limiti
- Bevi ogni giorno **acqua** in abbondanza
- **Bevande alcoliche**: se sì solo in quantità controllata
- **Il sale?** Meglio poco
- **Varia spesso le tue scelte** a tavola
- Consigli speciali per **persone speciali** (gravidanza, allattamento, bambini, adolescenti, donne in menopausa, anziani)
- La **sicurezza dei tuoi cibi** dipende anche da te

*INRAN: Istituto Nazionale di Ricerca per gli Alimenti e per la Nutrizione, 2003*

## Il sale? Meglio poco

Le fonti di sodio dell'alimentazione sono di varia natura:

- il sodio contenuto allo stato naturale negli alimenti (acqua, frutta, verdura, carne, ecc.)
- il sodio contenuto nel sale aggiunto nella cucina casalinga o a tavola
- il sodio contenuto nei prodotti trasformati (artigianali e industriali) nonché nei consumi fuori casa



## Perché ridurre il consumo di sale

- Un consumo eccessivo di sale può favorire l'instaurarsi dell'ipertensione arteriosa, soprattutto nelle persone predisposte. Elevati apporti di sodio aumentano il rischio per alcune malattie cardiovascolari
- Un elevato consumo di sodio è inoltre associato ad un rischio più elevato di tumori dello stomaco, a maggiori perdite urinarie di calcio e quindi, probabilmente, ad un maggiore rischio di osteoporosi. Di conseguenza, ridurre gli apporti di sale può essere un'importante misura sia preventiva che curativa.
- Studi recenti hanno confermato che un consumo medio di sale al di sotto di 6 g al giorno, corrispondente ad una assunzione di circa 2,4 g di sodio, rappresenta un buon compromesso tra il soddisfacimento del gusto e la prevenzione dei rischi legati al sodio.

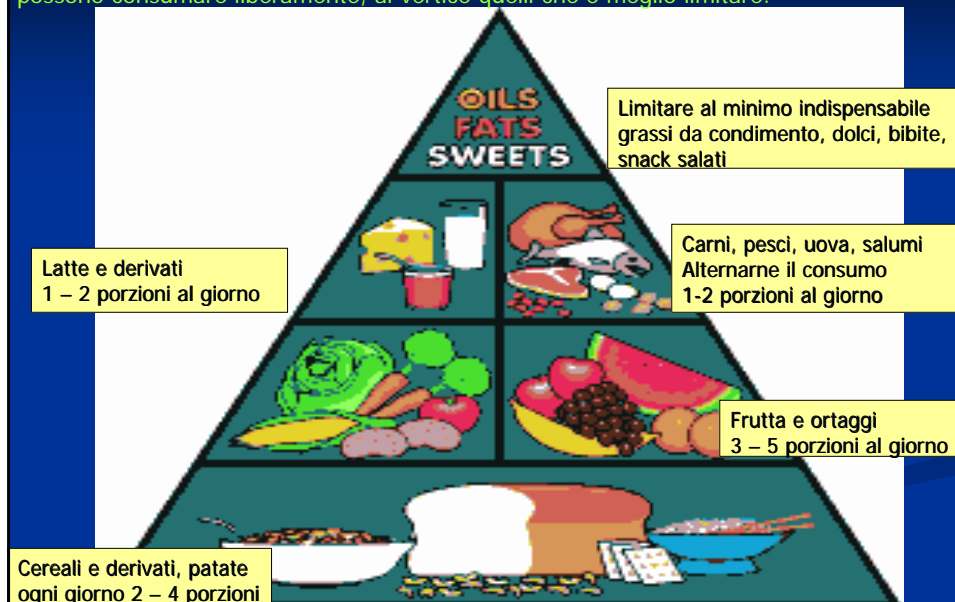
### Come comportarsi:

- Riduci progressivamente l'uso di sale sia a tavola che in cucina.
- Preferisci al sale comune il sale arricchito con iodio (sale iodato).
- Non aggiungere sale nelle pappe dei bambini, almeno per tutto il primo anno di vita.
- Limita l'uso di condimenti alternativi contenenti sodio (dado da brodo, ketchup, salsa di soia, senape, ecc.)
- Insaporisci i cibi con erbe aromatiche (come aglio, cipolla, basilico, prezzemolo, rosmarino, salvia, menta, origano, maggiorana, sedano, porro, timo, semi di finocchio) e spezie (come pepe, peperoncino, noce moscata, zafferano, curry).

### Come comportarsi:

- Esalta il sapore dei cibi usando succo di limone e aceto.
- Scegli, quando sono disponibili, le linee di prodotti a basso contenuto di sale (pane senza sale, tonno in scatola a basso contenuto di sale, ecc.).
- Consuma solo saltuariamente alimenti trasformati ricchi di sale (snacks salati, patatine in sacchetto, olive da tavola, alcuni salumi e formaggi).
- Nell'attività sportiva moderata reintegra con la semplice acqua i liquidi perduti attraverso la sudorazione

La piramide alimentare è la rappresentazione grafica di una alimentazione sana ed equilibrata. Ciascun gruppo di alimenti deve essere presente nella dieta in modo proporzionale alla grandezza della sua sezione. Alla base si trovano gli alimenti che si possono consumare liberamente, al vertice quelli che è meglio limitare.



### GRUPPO 1: CARNI, PESCI, UOVA

Proteine nobili, oligoelementi (Zn,Cu,Fe), vitamine del gruppo B, lipidi

Preferire **carni** magre tipo pollo, tacchino, vitello, coniglio, manzo, maiale magro. Consumare con moderazione le frattaglie (fegato, cuore ecc...) perché ricche di colesterolo. Salumi preferire prosciutto crudo, bresaola; moderare il consumo di insaccati

Consumare **pesce** fresco ma anche surgelato. Molluschi e crostacei (cozze, vongole e gamberi ecc..) con moderazione perché ricchi di colesterolo.

**Uova** sode o alla coque o frittata cotta in forno. Anche 2-3 a settimana se il soggetto è sano.

1-2 porzioni al giorno

### GRUPPO 2: LATTE E DERIVATI

Proteine nobili, Calcio, Fosforo, vitamine del gruppo B e lipidi

Preferire latte parzialmente scremato e yogurt magro. Non esistono formaggi magri. Preferire i formaggi freschi tipo ricotta di vacca, fiocchi di latte, mozzarella o scamorza fresca.

1-2 porzioni al giorno

### GRUPPO 3: CEREALI E TUBERI

Carboidrati, proteine di medio valore biologico, vit del gruppo B

Se possibile preferire **cereali** integrali (pane, pasta, riso). Limitare il consumo di pasta fresca ripiena (tortellini, ravioli ecc..) in quanto ricca di grassi animali.

**Le patate** non sono verdure e devono essere assunte in sostituzione del pane e della pasta

2-4 porzioni al giorno

### GRUPPO 4: LEGUMI

Proteine di medio valore biologico, Ferro, alcune vitamine del gruppo B, carboidrati e fibra

I **legumi** consumati insieme ai cereali (es pasta e fagioli) apportano proteine in modo simile alla carne (in questa combinazione sono contenuti tutti gli aminoacidi essenziali). Essendo ricchi di fibra aiutano a regolare l'intestino.

### GRUPPO 5: GRASSI DA CONDIMENTO

Lipidi, acidi grassi essenziali, vitamine liposolubili

Preferire quelli di origine vegetale (olio extravergine di oliva). Evitare il consumo di quelli di origine animale (burro, panna, lardo e strutto)

1-3 porzioni al giorno

3-5 porzioni al giorno

### GRUPPO 6: ORTAGGI E FRUTTA

Vitamina A, altre vitamine, Minerali, fibra, acqua e zucchero



Frutta e verdure colorate in giallo-arancio verde scuro sono ricche di **vitamina A**:

albicocche, carote, peperone, melone, zucca, spinaci, bieta.

### GRUPPO 7: ORTAGGI E FRUTTA

Vitamina C e altre vitamine, Minerali, fibra, acqua, zucchero

Sono ricchi di **vitamina C** gli ortaggi tipo pomodori, cavolfiori, broccoli e la frutta di sapore acidulo come limoni, arance, kiwi e fragole



## FIBRA ALIMENTARE

La fibra alimentare non ha valore nutritivo e energetico (tranne la quantità di energia che proviene dagli acidi organici per fermentazione nel colon)

E' costituita principalmente da carboidrati complessi non utilizzabili direttamente dall'organismo umano

In base alla struttura chimica e all'attività fisiologica le fibra si suddivide in:

- solubile: (pectine, gomme, mucillagini) assorbendo grandi quantità di acqua assume consistenza gelatinosa. Regola l'assorbimento di alcuni nutrienti (glicidi e lipidi)

- insolubile: (cellulosa, emicellulosa, lignina). Insolubile in acqua agisce sul funzionamento del tratto gastrointestinale, ritardando lo svuotamento gastrico, favorendo il transito intestinale e l'evacuazione delle feci.

## FIBRA ALIMENTARE: 30 gr/die

### FIBRA INSOLUBILE

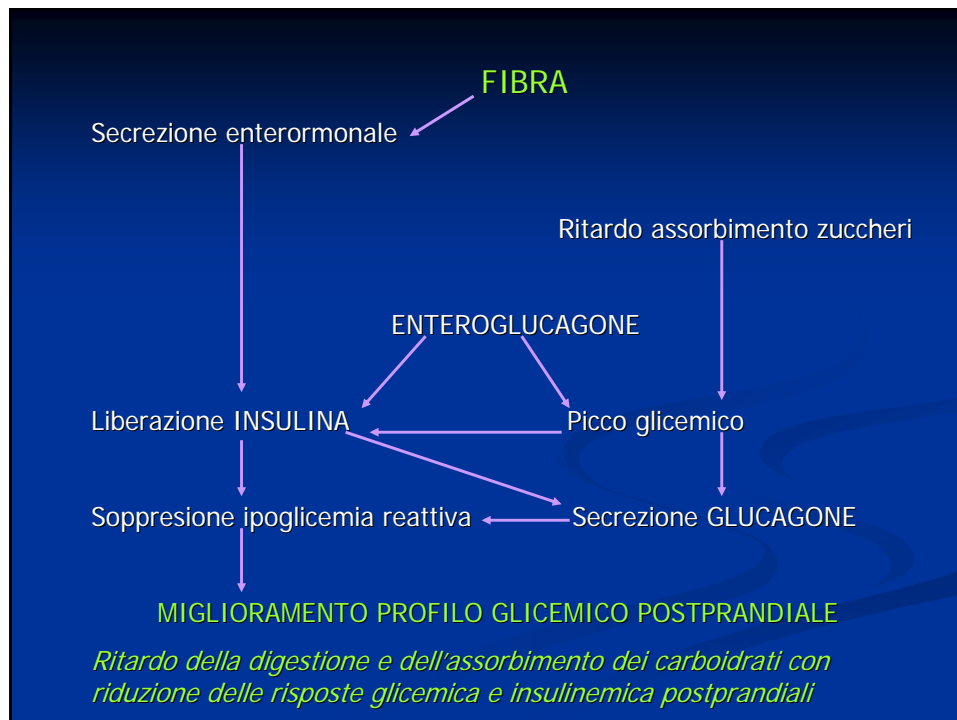
Nei cereali integrali  
Nelle verdure  
Negli ortaggi

### FIBRA SOLUBILE

Nei legumi  
Nella frutta

### VANTAGGI DEL CONSUMO DI FIBRA ALIMENTARE

- Facilita il raggiungimento del senso di sazietà aumentando il volume del cibo ingerito
- Riduce il rischio di insorgenza di alcune malattie dell'intestino (diverticolosi), tumori del colon retto, nonché di diabete e malattie cardiovascolari (probabilmente regolando i livelli ematici di glucosio e colesterolo)
- Ha effetto prebiotico



### AZIONE DELLE FIBRE SUL METABOLISMO LIPIDICO

- Aumento delle dimensioni delle VLDL e chilomicroni a livello intestinale
- Riduzione dell'assorbimento intestinale del colesterolo
- Aumento dell'escrezione fecale di sali biliari
- Formazione ad opera di batteri del colon di acidi grassi a catena corta che interferiscono con la sintesi epatica del colesterolo

### EFFETTI DELLA FIBRA A LIVELLO DEL COLON

- Modifica il tipo di flora batterica. E' parzialmente metabolizzata dai batteri
- Lega gli acidi biliari e le sostanze tossiche impedendone l'assorbimento
- Aumenta volume feci e riduce il tempo di transito intestinale