



Presidio Ospedaliero
di Brescia

Sistema Socio Sanitario



Regione
Lombardia

ASST Spedali Civili

UN'ALIMENTAZIONE SANA PER UN CUORE SANO



ASSOCIAZIONE VOLONTARI ITALIANI SANGUE



Provinciale
Brescia



**UN'ALIMENTAZIONE SANA
PER UN
CUORE SANO**



ASSOCIAZIONE VOLONTARI ITALIANI SANGUE



**Provinciale
Brescia**



Presidio Ospedaliero
di Brescia

Sistema Socio Sanitario



**Regione
Lombardia**

ASST Spedali Civili



INTRODUZIONE

Essere in buona salute è il principio cardine anche per essere un buon donatore di sangue. Del resto **l'avisino**, nel compiere il proprio gesto di generosità con consapevolezza, **assume precise responsabilità verso sé stesso e verso il ricevente**.

E per vivere bene di fondamentale importanza è certamente l'alimentazione: un'alimentazione sana, come spiegano le pagine che seguono, è il presupposto per un cuore sano. Già nel 1850 il filosofo Féuerbach scriveva che "l'uomo è ciò che mangia".

Certo non avrebbe mai immaginato che, centocinquant'anni dopo, il suo pensiero avrebbe avuto una controprova scientifica, e che proprio intorno al quesito "Perché l'uomo è ciò che mangia" si sarebbe sviluppata una delle aree più affascinanti e promettenti della ricerca biomedica e che, dunque, l'alimentazione sarebbe stata al centro delle attenzioni dei singoli individui come dell'intera comunità scientifica.

L'alimentazione è oggi il caposaldo della prevenzione del cancro e delle malattie più gravi del mondo occidentale.

Oggi sappiamo molto di più dei legami tra cibo e malattia e il percorso degli ultimi anni può essere così riassunto: dalla classica dietologia proibizionista (evitate i cibi che fanno male) si è passati alla nutrizione consigliata (assumete i cibi che fanno bene) e infine alla nutrigenomica (assumete quei cibi che fanno bene proprio a voi).

Avis si assume quindi il compito di permettere al donatore di vivere sanamente e di conseguenza di procedere al gesto del dono del proprio prezioso sangue. Non si impongono diete - non è certo nostro compito o desiderio - ma si forniscono utili indicazioni per una alimentazione sana, per un'educazione al buon gusto nello scegliere i cibi migliori, come consumarli, quando ed in quale quantità.

E non deve apparire superfluo tornare periodicamente su questo argomento: nel nostro Paese la non corretta alimentazione è fonte di notevoli problemi medici, nonostante l'Italia sia la patria della dieta mediterranea, universalmente riconosciuta come la migliore del mondo.

Ed anche il mondo avisino se ne sta accorgendo, con l'incremento del numero di possibili donatori ritenuti non idonei per una dieta quotidiana non in grado di garantire il benessere.

Mangiare bene, mangiare sano: una possibilità che non pregiudica le emozioni della gastronomia e la necessaria



piacevolezza del convivio e della festa. Solo un modo di volersi bene e, per i donatori, di rispettare gli altri.

Il Ministero della Salute indica quattro strumenti di promozione della salute:

DONAZIONI DI SANGUE

**STILI DI VITA: CORRETTA
ALIMENTAZIONE E DISSUAZIONE
DAL FUMO**

**CAMPAGNA INFORMATIVA
ED EDUCATIVA SULL'AIDS**

DONAZIONE DI ORGANI



Tali obiettivi sono considerati dal Ministro della Salute prioritari per il nostro Paese.

La consapevolezza che tale campagna coinvolge direttamente l'Associazione del Volontariato del Sangue e l'AIDO ha indotto il Servizio Trasfusionale ed il Servizio di Dietologia dell'ASST Spedali Civili in collaborazione con l'AVIS Provinciale a produrre degli allegati alla "Goccia" con lo scopo di informare, comunicare ed educare la popolazione sensibilizzandola nell'adozione di un corretto modello alimentare per ridurre i fattori di rischio e per mantenere e migliorare il proprio stato di salute.

"Vivi sano mangia bene" è il richiamo al nesso causa-effetto tra alimentazione e salute, rivolto a tutta la popolazione in generale e in particolare a giovani, donne/mamme e soggetti a rischio, promosso dalla campagna di informazione del Ministero a fronte dell'aumento del 25% dell'obesità in Italia. **Evitare gli eccessi alimentari, curare una dieta varia ed equilibrata e uno stile di vita non sedentario combattono l'insorgenza delle patologie collegate ad una cattiva alimentazione come i rischi cardiovascolari, l'obesità, il diabete.**

L'essere umano, infatti, è "programmato" per ottimizzare in senso nutrizionale tutti gli alimenti ed è dotato di un sistema di bilancio energetico tarato in maniera da ridurre il dispendio, accumulando riserve da utilizzare in periodi di eventuale carenza di apporto. Oggi, però, mangiare è anche qualcosa di più complesso che mette in gioco, oltre ai bisogni fisiologici, anche meccanismi più

profondi legati alla sfera psichica e alla percezione di sè stessi, ai rapporti con la famiglia e con la società.

Specie nel mondo occidentale, infatti, la funzione primaria del cibo è stata messa in secondo piano: la scelta di che cosa, come, quando, quanto mangiare è diventata più un fatto di cultura e di relazioni sociali che il soddisfacimento di un bisogno naturale. Dove il cibo non manca, chi lo produce combatte una lotta senza quartiere per conquistare i gusti del pubblico.

Le abitudini alimentari sono spesso condizionate da mode, modelli e prodotti che propongono, attraverso messaggi mediatici negativi e con scopi diversi da quello della tutela della salute, scelte qualitative e quantitative non adatte o addirittura tossiche per il nostro sistema fisiologico. Un numero sempre più elevato di persone soffre, infatti, di patologie gravemente invalidanti, o direttamente causa di morte, collegate a comportamenti alimentari scorretti e ad un'alimentazione squilibrata. **Attuare una efficace strategia di educazione alimentare per modificare comportamenti errati e promuovere un'alimentazione più sana, varia e bilanciata rappresenta il mezzo di prevenzione ideale e il più efficace per preservare e migliorare lo stato di salute degli individui e della popolazione in generale.**



Ecco quindi lo scopo di tali opuscoli che intendono, senza presunzione, essere uno strumento di conoscenza, di informazione su quali sono i comportamenti corretti da seguire e quali siano le conseguenze di scelte sbagliate ma, soprattutto, stimolare nelle persone l'autostima, il rispetto del proprio corpo e l'amore per sè stessi affinché alimentarsi in modo sano sia una scelta consapevole e duratura.



DONO DEL SANGUE E ALIMENTAZIONE SANA

La correlazione fra corretta alimentazione, sana condotta di vita e benessere è tema che ognuno conosce e vive quotidianamente.

Eppure, non pochi trascurano di alimentarsi correttamente, correndo di fatto gravi pericoli per la propria vita. **Il fenomeno sovrappeso fra l'altro è in rapida espansione** in tutto il mondo, in Italia la prevalenza del sovrappeso si aggira intorno al 35% della popolazione. I cambiamenti alimentari degli ultimi anni (transizione da una dieta dominata da cereali ed ortaggi ad una ricca di grassi e zuccheri semplici) derivano da una serie di cambiamenti sociali: aumento del reddito, diminuzione dei costi di grassi e zuccheri, pubblicità e strategie di marketing.

La tavola diventa un campo di battaglia dove da un lato abbiamo merendine, bibite, fast food, dall'altro tutta una serie di evidenze cliniche che dimostrano come la dieta più sana e corretta possa garantire benessere e longevità.

Il rischio di diabete, di malattia coronarica, di ipertensione arteriosa, tende a crescere con aumento di mortalità e disabilità associate all'eccesso di peso.



Le pagine di questo opuscolo informano i lettori della “facilità” con la quale è possibile alimentarsi sanamente, senza perdere in gusto e piacevolezza.

Un aiuto per un migliore stile di vita, che può essere raggiunto con poche, semplici regole:

- **mantenere il peso forma**
- **non fumare e non far uso di droghe**
- **consumare alcolici con moderazione**
- **attività fisica quotidiana**
- **consumare poco sale e preferire sale iodato**
- **consumare molta frutta e verdura**
- **bere acqua in abbondanza**

Si tratta di comportamenti che per il donatore di sangue rappresentano veri e propri pre-requisiti, ad iniziare appunto da una dieta sana ed equilibrata. In fondo **il primo segreto del benessere è curarsi in cucina**. Uno stato ottimale di nutrizione si accompagna al mantenimento del peso forma ideale, ad una maggiore resistenza alla fatica, ad una maggiore “resistenza” all’attacco delle malattie.

Occorre inoltre rammentare che **il sangue è memoria, non soltanto della storia attuale dell’individuo, ma anche di quella passata, mantenendo una traccia del processo evolutivo di molti fenomeni biologici e riflettendo, pertanto, il percorso tenuto nel corso degli anni anche nei confronti dell’alimentazione quotidiana**.

Per chi dona sangue, invece, oltre che a garantire il rispetto del ricevente, una dieta equilibrata consente un rapido recupero delle donazioni di emocomponenti.

Insomma, mangiare sano per essere davvero e con coscienza, un donatore di sangue.



PREMESSA

Questo opuscolo mira ad informare correttamente i cittadini, eliminando i molti equivoci che si diffondono attraverso fonti di comunicazione quali giornali, mass media, centri estetici.

La parola “dieta”, etimologicamente parlando, significa “stile di vita”, mentre negli ultimi anni questo concetto è stato deformato e inflazionato, tant’è che oramai nel linguaggio comune gli viene attribuito un significato restrittivo, punitivo e anche fuorviante (vedi per esempio la “dieta del limone”, “del minestrone”, ecc.).

In tal senso, **il sovrappeso e l’obesità sono vissuti solo come dimensione estetica, mentre tutti gli studi clinici e scientifici concordano nell’affermare che tali problematiche, invece, contribuiscono all’insorgere delle cosiddette “malattie del benessere” quali diabete mellito tipo 2, malattie cardiovascolari e tumori.** Se quindi, un’alimentazione eccessiva

può essere un fattore di rischio, la corretta alimentazione è un fattore di prevenzione quotidiana: infatti è stato notato che tra le popolazioni dell’area mediterranea queste patologie sono meno diffuse rispetto alle popolazioni anglosassoni, confermando così il ruolo preventivo della “dieta mediterranea”. Essa è caratterizzata da pochi grassi animali (ridotte quantità di carne, salumi e di formaggi) privilegiando cibi quali pasta, pane, legumi, verdura e frutta fresca, pesce, e l’olio di oliva come condimento.

Questo non significa eliminare drasticamente i prodotti che la tecnologia alimentare ci propone, ma **scegliere consapevolmente ciò che si mangia**, leggendo per esempio le etichette nutrizionali e facendo attenzione alle voci quali “calorie”, “lipidi o grassi”, “grassi idrogenati”, “grassi saturi” e “carboidrati o zuccheri”.

DIETA
=
STILE
DI VITA

Un contributo importante alle malattie del benessere è sicuramente attribuibile alla sedentarietà: uso eccessivo della macchina anche per brevi spostamenti, lavori fondamentalmente sedentari, giochi statici (vedi computer ecc.), la tecnologia come ascensori, scale mobili, tapis roulant, e così via. Questo aspetto è andato via via assumendo un comportamento strutturato, che porta a ridurre inconsapevolmente e notevolmente il dispendio energetico.

La continua lotta contro il “peso” ha estremizzato comportamenti come il frequentare assiduamente palestre o centri estetici o dimagranti, perdendo però quella che può essere definita «attività fisica naturale» come camminare, andare in bicicletta, ballare, fare delle passeggiate...



Richiamandoci, quindi, al modello della “Dieta Mediterranea”, si è cercato di tradurre e visualizzare **le regole della moderna scienza dell'alimentazione**: esse **hanno l'obiettivo di responsabilizzare la popolazione verso un corretto stile di vita, senza rinunciare al gusto, ma riscoprendo l'importanza di condividere insieme ai familiari ed amici il piacere della buona tavola**. È stato infatti confermato da studi che le sensazioni piacevoli provocate da un momento di allegria, serenità e piacere durante il pasto, possano contribuire a proteggerci dalle malattie, tramite un aumento delle difese immunitarie.

Non ci resta che augurarvi una buona lettura.

Ma soprattutto...

BUON APPETITO!



LA DIETA MEDITERRANEA

È un modo valido ed equilibrato per assicurare tutte le sostanze nutritive di cui l'organismo ha bisogno. Per fare ciò è possibile riscoprire i piatti della nostra tradizione mediterranea che si ricollegano ad abitudini caratterizzate dal consumo di cibi semplici e poco elaborati, ma tuttavia gustosi. Un'alimentazione sana, varia e gustosa può diventare un'abitudine da condividere con tutti i membri della famiglia.

COME METTERLA IN PRATICA?



CEREALI

FREQUENZA:

Ogni giorno, ad ogni pasto,
senza esagerare

UNA SFERZATA DI ENERGIA A “BASSO COSTO”

*I cereali, alimenti di origine
vegetale, costituiscono la
base dell'alimentazione
mediterranea.
Sono buoni, appetitosi e
sazianti pur avendo, a parità di
peso, meno calorie degli
alimenti grassi.*



Quali sono?

Pasta, riso, pane, grissini, fette biscottate (anche integrali), farro, polenta, orzo ecc., con i quali è possibile preparare ottimi primi piani o accompagnare carni, pesci, uova o formaggi.



Frequenza e quantità

Questi alimenti devono essere presenti **ogni giorno e ad ogni pasto** (colazione, pranzo e cena), **senza esagerare con le quantità** se è presente (o per prevenire) un eccesso di peso.





CARNE

FREQUENZA:

4/5 volte a settimana

SI, MA NON TROPPO

Molto ricca in proteine e ferro, la carne è l'alimento maggiormente presente sulle nostre tavole, ma attenzione: sono da scegliere le carni più magre con meno contenuto in grassi e colesterolo.



Quali sono?

CARNI BIANCHE:

coniglio, pollo, tacchino.

ALCUNE CARNI ROSSE:

vitello, manzo magro, lonza di maiale, cavallo.

SONO DA CONSUMARE SALTUARIAMENTE LA SELVAGGINA E LA CARNE IN SCATOLA PER L'ELEVATO CONTENUTO IN GRASSI E SALE.



Frequenza e quantità

La carne potrà essere presente sulla tavola **4-5 volte alla settimana**. Si presta per diversi piatti gustosi e leggeri. **Attenzione, però, a non abbondare con i grassi durante la preparazione.** Ricordiamoci che, se viene preparato del ragù di carne come condimento di pasta o riso, già abbiamo confezionato un piatto completo e basterà quindi completare il pasto con verdura e frutta.

PIATTO FORTE MA LEGGERO

Tutti i prodotti ittici sono una miniera di sostanze nutritive, tra cui proteine e altri fattori essenziali per il buon funzionamento del nostro organismo.

La sua caratteristica nutrizionale è data dalla presenza nella carne di grassi, definiti "essenziali" (tra cui $\Omega 3$ e $\Omega 6$), che hanno un effetto benefico sui tassi di colesterolo e trigliceridi. Tali sostanze le troviamo in buone quantità nel pesce azzurro.



PESCE

FREQUENZA:

almeno 3/4 volte a settimana



Quali sono?

PESCE:

nasello e merluzzo palombo, branzino, orata, platessa, sogliola, trota, pesce spada, dentice, pescatrice, tonno e salmone.

PESCE AZZURRO:

sgombro, aringhe, sarde, alici.

CROSTACEI E MOLLUSCHI:

polpo e frutti di mare.



Frequenza e quantità

Il pesce dovrà presentarsi sulla nostra tavola **almeno 3-4 volte alla settimana**. Ottime sono le preparazioni che vedono il pesce come condimento di pasta o riso (per un unico e sfizioso piatto), o come componente principale di zuppe accompagnate da verdure (e **pochi grassi**), o ancora come grigliate miste con tortate abbondantemente da verdura.



LA GIUSTA CARICA DELLA NATURA

Il latte è uno degli alimenti più completi e nutrienti. Anche lo yogurt, fresco e nutriente, è ottimo per spuntini e merende. Apportano entrambi notevoli quantità di proteine, calcio e vitamine, ma anche colesterolo.

LATTE E YOGURT

FREQUENZA: 1 volta al giorno (colazione)

Quali sono?

Per il loro contenuto in colesterolo, sarebbe consigliabile scegliere quei prodotti che ne contengono di meno, mantenendo però invariati gli altri nutrienti (proteine, vitamine e calcio - costituente principale delle ossa), come il **latte parzialmente scremato** piuttosto di quello intero, o lo **yogurt magro** (al **naturale** o **alla frutta**). È buona norma, comunque, scegliere i prodotti freschi rispetto a quelli a lunga conservazione in quanto mantengono integre le loro caratteristiche nutrizionali.

Frequenza e quantità

Sia latte che yogurt possono far parte di una prima colazione equilibrata e nutriente se accompagnati dai cereali, e per i più giovani, perchè no, anche delle merende.



FORMAGGI

FREQUENZA:

massimo 2/3 volte a settimana

IL FIORE DEL LATTE

Il formaggio, fior fiore del latte, è un alimento gustoso e nutriente, ricco in proteine, grassi, colesterolo e calcio.



Quali sono?

Di formaggio ce n'è per tutti i gusti: fresco, stagionato, a pasta molle o a pasta dura. Sicuramente, più il formaggio è stagionato, maggiore sarà il contenuto in nutrienti tra cui calorie, grassi e SALE! È utile, quindi, scegliere i formaggi freschi rispetto a quelli stagionati: **mozzarella, ricotta, crescenza, robiola, formaggi light.**



Frequenza e quantità

Non andrebbe consumato più di **2-3 volte alla settimana** per il notevole contenuto in grassi e colesterolo. Per i formaggi freschi la quantità che si può consumare è leggermente superiore rispetto a quelli stagionati. **Non è da dimenticare che il formaggio è una pietanza e come tale va consumato come secondo piatto e non, come spesso succede, come fine pasto.**



SALUMI

FREQUENZA:

2/3 volte a settimana

**GUSTOSI
E VELOCI.
MA...**

Sono una rapida alternativa per un pasto, ma attenzione: contengono molto sale e spesso anche molti grassi.



Quali sono?

Quelli consigliati sono il prosciutto crudo, il prosciutto cotto, la bresaola, lo speck. Gli altri (salame, coppa, mortadella ecc.) è preferibile consumarli solo saltuariamente.



Frequenza e quantità

Possono costituire un secondo piatto al massimo 2-3 volte nell'arco della settimana, ricordandoci sempre di togliere il grasso visibile.



UOVA

FREQUENZA:

massimo 4 volte a settimana

**UNA PICCOLA
MINIERA D'ORO**

Ricche di nutrienti ma anche di colesterolo, le uova possono sostituire egregiamente, all'interno della settimana, altre pietanze.



Frequenza e quantità

La quantità massima è di 4 alla settimana. È importante cucinarle con pochi grassi, per non aggiungerne altri presenti naturalmente, come ad esempio: alla coque, in camicia, sode, in frittata al forno o in padella antiaderente.



LEGUMI

FREQUENZA:

1/2 volte a settimana

UNA SCELTA INTELLIGENTE

Ottimi alimenti, i legumi contengono tanti **AMIDI**, **FIBRA**, **SALI MINERALI**, **VITAMINE**, oltre che **PROTEINE VEGETALI**, tant'è vero che nella tradizione popolare i legumi venivano chiamati la "carne dei poveri". Infatti per le loro proprietà possono sostituire il 2° piatto (carne o pesce o formaggio o uova). Si prestano a tante ricette appetitose e veloci.



Quali sono?

Fagioli, Piselli, Lenticchie, Fave, Ceci, Soia.

Possono essere utilizzati quelli freschi o secchi, surgelati o in scatola sgocciolati.



Frequenza e quantità

Dovrebbero essere presenti in tavola almeno **1-2 volte alla settimana**.

Un uso più frequente, date le loro proprietà salutari (tra cui l'assenza di colesterolo e l'alto potere saziante) è consigliabile per arricchire in modo sano e gustoso la propria alimentazione.





PIATTI UNICI

IN ALTERNATIVA AL SECONDO PIATTO

DUE IN UNO

Si definiscono così perché comprendono un pasto completo di 1° piatto (pasta, riso, polenta, ecc.) e 2° piatto (carne o pesce o formaggio o uova o legumi).



Quali sono?

Possono essere:

“Pasta e Fagioli”, “Risi e Bisi”, “Pasta o Riso al ragù di Carne o Pesce”, “Pasta o Riso con Frutti di Mare”, “Pasta al Forno”, “Risotto al Formaggio”, “Ravioli di Ricotta, o di Carne o di Formaggio”, “Ravioli con Verdure varie (Carciofi, Melanzane, Zucca, ecc.)”, “Insalata di Riso o Pasta”, “Polenta e Coniglio” o una “Pizza”.



Frequenza e quantità

Sono **un’ottima alternativa di pasto veloce e completo**, rinunciando al 2° piatto, e accompagnandoli con ricche porzioni di verdure, possono essere inseriti **a piacere nella settimana**. I piatti unici, costituiti da pasta o riso con legumi, fanno parte della tradizione culinaria mediterranea.



TANTA ENERGIA IN POCO SPAZIO

Svolgono diversi ruoli essenziali nel nostro corpo. Sono, però, gli alimenti più calorici in assoluto e proprio per questo non se ne deve abusare.

GRASSI DI CONDIMENTO

ATTENZIONE ALLE QUANTITÀ



Quali sono?

OLI VEGETALI: tutti gli oli apportano le stesse calorie (1 cucchiaino di olio fornisce 90 calorie). **Non esistono oli dietetici ipocalorici.** Tranne l'olio di oliva extra-vergine e l'olio di arachide, gli altri non sono adatti per la frittura e la cottura (vale anche quello di semi vari). I vari tipi di olio sono: di oliva (meglio se extravergine), di mais, di girasole, di soia, di arachide, di vinaccioli e di riso. Anche la margarina è un grasso vegetale ma non è consigliabile perché ha subito mutamenti industriali che la rendono solida.

GRASSI ANIMALI: possono essere **visibili** o **invisibili**; i grassi visibili sono quelli che si possono vedere a occhio nudo come il burro o il grasso che fa da profilo alla carne o agli insaccati. I grassi invisibili non si vedono a occhio nudo e si trovano naturalmente infiltrati nella carne o in tutti i formaggi.



Frequenza e quantità

Gli oli servono per insaporire tutti i cibi ma sono molto calorici. Per questo sarebbe meglio limitarne il consumo, magari misurando la quantità con il cucchiaino. **Per ridurre l'assunzione di grassi animali è opportuno scegliere carni e formaggi tra i più magri.**



DIAMO VOCE AI SAPORI E AGLI ODORI

Con i loro diversi colori, odori e sapori insaporiscono i cibi diventando un'utile compagno, o addirittura un'alternativa, al SALE. Si possono utilizzare da soli o associati tra loro per creare gusti raffinati e "naturali".



SPEZIE E ALTRI CONDIMENTI

USO A PIACERE

Quali sono?

ERBE AROMATICHE: sono caratteristiche della macchia mediterranea e sono: **salvia, rosmarino, alloro, basilico, origano, prezzemolo, timo, cerfoglio, coriandolo, menta, aneto, erba cipollina**, ecc.

SPEZIE: originarie dei paesi orientali, e utilizzate anche nella nostra cucina, sono: **pepe, peperoncino, cannella, chiodi di garofano, ginepro, cardamomo, cumino, noce moscata, senape, zafferano, zenzero**, ecc.

ACETO: con il suo sapore intenso **contribuisce a diminuire i grassi di condimento non togliendo nulla al gusto degli alimenti**. In commercio ce ne sono di vari tipi, da quello tradizionale di vino (bianco o rosso), a quello derivato dalle mele; o ancora quello balsamico, aromatizzato alle erbe o alle spezie. Infine, quelli più sconosciuti caratteristici di altre culture alimentari come per esempio l'acero di riso o di orzo.

Frequenza e quantità

L'uso di questi insaporitori è a piacere, a seconda dei gusti.

E LA TAVOLA SI COLORA

Un vero toccasana con poche calorie in tanto volume. L'effetto è garantito perché la fibra in esse contenuta ha un elevato potere saziante. Sono ricchissime anche di vitamine, sali minerali e acqua. È importante, tuttavia, consumare solo verdura e frutta di stagione, perché le primizie (cioè non di stagione) sono più povere di sostanze preziose, in quanto non maturano ai raggi del sole. Consumando gli alimenti di stagione anche il nostro corpo si adatta meglio alle variazioni dell'ambiente esterno.



FRUTTA E VERDURA

ALIMENTI QUOTIDIANI

Primavera



Estate



Autunno



Inverno





Quali sono?

FRUTTA E VERDURA DI PRIMAVERA

Asparagi, ciliege, fagiolini, fragole, carote, lattuga, piselli, cicoria, radicchi.

FRUTTA E VERDURA D'ESTATE

Pomodori, prugne, peperoni, cetrioli, anguria, melanzane, pesche, zucchine, sedani, patate, insalata, albicocche, meloni, ravanelli, cetrioli, rucola.

FRUTTA E VERDURA D'AUTUNNO

Cipolle, uva, mele, zucche, arance, porri, mandarini, pere, spinaci, bietole, castagne, nocciole, cachi, fichi, mapo, clementine, kiwi.

FRUTTA E VERDURA D'INVERNO

Broccoli, finocchi, carciofi, verze, cavoli, sedano, mandarini, arance, mandaranci, cardi, cime di rapa, melograno, kiwi.



Frequenza e quantità

Sia frutta che verdura **devono essere presenti nella nostra alimentazione quotidiana**. La verdura, sempre abbondante, potrà non solo far parte del pasto, ma, per chi ha qualche chilo di troppo anche essere sfruttata come spuntino o “spezza-fame”. Per quanto riguarda la frutta, sarebbe preferibile consumare **2-3 frutti al giorno** (se non tollerati, sostituirli con succhi di frutta senza zucchero o spremute).



ACQUA

ESSENZIALE PER LA VITA

È il maggior costituente del nostro corpo ed è fondamentale per la nostra vita. La possiamo ritrovare non solo allo stato naturale ma anche nei cibi, soprattutto in frutta e verdura.

IMPORTANTE

In assenza di controindicazioni da parte del medico sarebbe opportuno bere acqua in qualsiasi momento della giornata, assumendone almeno 1,5 litri al giorno, anche sotto forma di tisane e tè.

! A COSA ● PRESTARE ATTENZIONE:



DOLCI

Consumarli solo in particolari ricorrenze (compleanni, festività, ecc.) **e non tutti i giorni o abitualmente. Privilegiare sempre quelli meno elaborati**, magari fatti in casa, come budini di latte parzialmente scremato o ricotta, crostate di frutta o torte tipo “margherita” o “Pan di Spagna” o torte di yogurt.



SNACKS

I più comuni (patatine, salatini, arachidi o pistacchi) **oltre ad avere un alto contenuto in grassi, sono insaporiti con molto sale.** Per questo motivo **sono da evitare** sostituendoli, se necessario, con frutta o prodotti da forno come grissini o fette biscottate o crackers in modiche quantità.



SALSE, DADI O ESTRATTI DI CARNE

Sono concentrati di sapore e sale. È preferibile utilizzare con cautela dadi confezionati con sale marino o vegetali. Salse come ketchup, maionese, ecc. sono da consumarsi solo saltuariamente.



ALCOLICI O SUPERALCOLICI

Danno molte calorie “inutili” senza essere veri nutrienti. È anche vero che 1 bicchiere di vino rosso ai pasti principali sembra proteggere le arterie dall'arteriosclerosi, pertanto ne è consentito il consumo.



PARLIAMO DI COTTURA

La cottura degli alimenti ha una notevole importanza in un corretto regime alimentare, trasformando o migliorando le caratteristiche dei cibi. È necessario però utilizzare metodi di cottura rapidi ed adeguati per mantenere il più possibile inalterati i nutrienti (le vitamine con il calore vengono danneggiate o perse) e senza aggiungere i grassi che si alterano con le alte temperature ed aumentano le calorie finali del pasto. Vediamo ora i diversi metodi di cottura:

ALLA GRIGLIA O ALLA PIASTRA (PIETRA OLLARE)

È adatta per carne, pesce e verdure. È un metodo veloce e pratico che permette di cuocere senza grassi. Non è indicato per cibi di grossa pezzatura perché il cuore dell'alimento rimane semicotto o crudo e si rischia di carbonizzarne la superficie.

ARROSTO O AL FORNO

Al contrario della precedente, questa tecnica consente la cottura di grossi pezzi di carne o pesce. Può essere effettuata senza l'aggiunta di grassi sfruttando i liquidi della carne (o del pesce) insaporendo con gli aromi, poco sale, brodo vegetale e del vino lasciato evaporare.

A MICROONDE

È ottima per mantenere sapore e proprietà nutrizionali degli alimenti (carni, pe-



sci, verdure, ecc.), senza peraltro aggiungere grassi durante la cottura. È molto utile anche per scongelare o riscaldare pietanze mantenendo intatte le caratteristiche organolettiche.

STUFATURA

Può essere fatta utilizzando pochi grassi sfruttando i liquidi rilasciati dagli alimenti durante la cottura che avviene a fuoco basso a pentola coperta. Facendo rosolare l'alimento o con poca acqua o brodo vegetale si può evitare di aggiungere grassi o di fare il classico soffritto.

IN PADELLE ANTIADERENTI (TEFLON®)

È veloce e non richiede l'aggiunta di grassi. Può essere utilizzata per carne, pesce, uova o verdura.

BOLLITURA

Comporta un'elevata perdita in sostanze nutritive che si disperdono nell'acqua di cottura. Sarebbe da utilizzare per minestre, zuppe, salse o sughi. Per minimizzare le perdite si consiglia di portare sempre l'acqua all'ebollizione prima di immergervi gli alimenti (es.: la carne). Migliore, soprattutto per la verdura, è la cottura a VAPORE perchè non essendoci contatto tra acqua di cottura e alimento le perdite di sostanze essenziali sono minori.

NOVE MODI PER BRUCIARE 200 CALORIE



Per mantenersi in buona salute, oltre all'alimentazione, è importante tenere in movimento l'organismo. **Non servono attività fisiche pesanti, ma solo un po' di costanza e buona volontà.** Ecco di seguito 9 soluzioni tra cui potrete trovare delle idee:



NUOTARE
LENTAMENTE,
SENZA FERMARSI



CAMMINARE
A PASSO VELOCE



BALLARE



**ANDARE IN
BICICLETTA**
A BUONA VELOCITÀ



**GIOCARE A
PING PONG**



**FARE
GIARDINAGGIO**



STIRARE



**FARE SU E GIÙ
DALLE SCALE**



**FARE LA SPESA
A PIEDI**



I SÌ E I NO PER UN SANO ED EQUILIBRATO STILE DI VITA

SÌ

- > Movimento
- > Ossigenare il proprio corpo
- > Alimentazione equilibrata
- > Controllo del peso
- > Grassi vegetali
- > Riduzione del sale
- > Consumo moderato di caffè e alcool
- > Consumo di verdura e frutta

NO

- > Vita sedentaria
- > Fumo
- > Abbuffate
- > Sovrappeso e obesità
- > Grassi animali
- > Eccesso di sale e alcol
- > Eccesso di dolci e/o snacks





**UN'ALIMENTAZIONE SANA
PER UN
CUORE SANO**



Materiale prodotto dal SIMT dell'ASST Spedali
Civili di Brescia. Distribuito in collaborazione
con l'AVIS Provinciale di Brescia.

È vietata la riproduzione parziale o integrale
senza l'autorizzazione degli Autori

Progetto grafico:
Tòco Studio Srls / www.tocostudio.it

ASSOCIAZIONE VOLONTARI ITALIANI SANGUE



Piazzetta AVIS, 1
con ingresso da via A: Volta di San Zeno Naviglio
Tel. 030.3514411 / Fax 030.3514490
info@avisprovincialebrescia.it



Presidio Ospedaliero
di Brescia

Sistema Socio Sanitario



Regione
Lombardia

ASST Spedali Civili

Dipartimento di Diagnostica di Laboratorio
Servizio di Immunoematologia e Medicina Trasfusionale
Direttore dott.ssa Mirella Marini
Tel 030.3995475 / Fax 030.3996066
servizio.trasfusionale@asst-spedalivicivi.it