

# Linee Guida per una sana alimentazione (INRAN, revisione 2003)

Presentazione a cura di Tiziana Longo,  
Roberta Fedele, Giulio Barocco

Dipartimento di Prevenzione  
ASS n. 1 Triestina



Ministero delle Politiche  
**Agricole e Forestali**



Istituto Nazionale  
di Ricerca per gli Alimenti  
e la Nutrizione

[www.inran.it](http://www.inran.it)

## LINEE GUIDA PER UNA SANA ALIMENTAZIONE ITALIANA



1. Controlla il peso e mantieniti attivo
2. Quanti grassi, quali grassi
3. Più cereali, legumi, ortaggi e frutta
4. Zuccheri e dolci: come e quanti
5. Il sale? meglio non eccedere
6. Bevande alcoliche: se si, con moderazione
7. Come e perché variare
8. Bevi ogni giorno acqua in abbondanza
9. Consigli speciali per persone speciali
10. La sicurezza dei tuoi cibi dipende anche da te

1. controlla il peso e mantieniti  
sempre attivo

peso corporeo = bilancio  
energetico



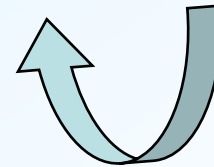
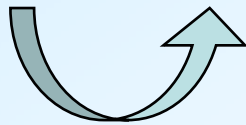
# l'equilibrio tra entrate ed uscite

pasti della  
giornata



genetica  
dimensioni  
genere  
età

attività fisica  
condizioni  
fisiologiche

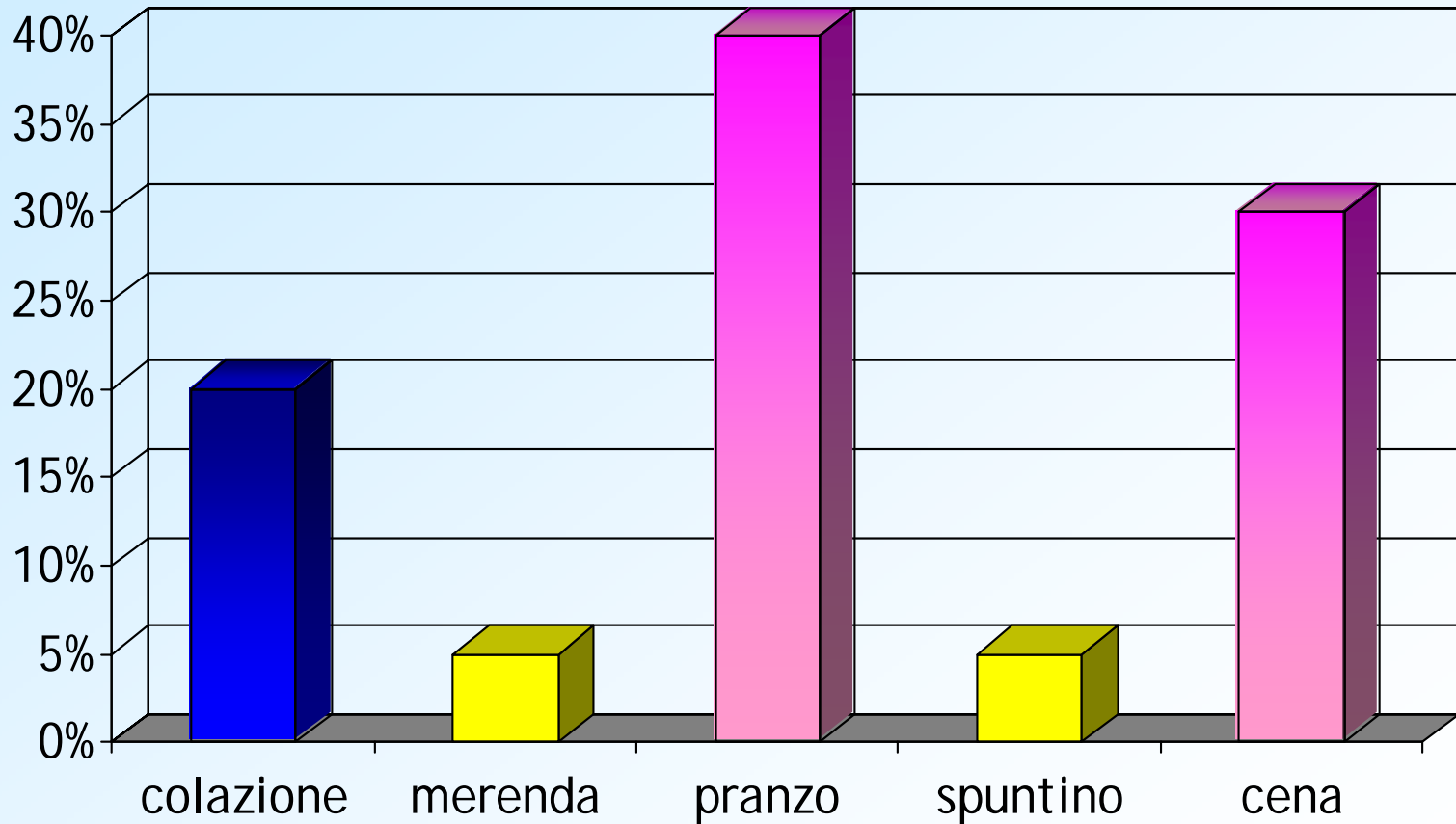


entrate.....

pasti della  
giornata



# i pasti della giornata





# il peso corporeo

- Composizione corporea
- Metabolismo
- Il peso dello scheletro



# il peso e la salute

- Sottopeso
- Magrezza moderata
- Magrezza grave



- Sovrappeso
- Obesità moderata
- Obesità grave



# come mantenere il peso ?

NO

Tutti i cibi sono  
"uguali"

Vita sedentaria

Mangiare "molto"

Non fare sport

SI

Fare scelte  
consapevoli

Vita attiva

Mangiare  
correttamente

Praticare sport

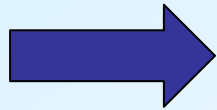
# i vantaggi dell'attività fisica

- Rende forte lo scheletro
  - Aumenta la muscolatura
  - Rende forte il cuore
  - Riduce l'accumulo di grasso
  - Diminuisce l'insulina plasmatica
  - Migliora il sistema immunitario
  - Aumenta le HDL
- 
- Mette di buon umore
  - Aiuta a rilassarsi
  - Diverte



# valutare il proprio peso

la valutazione del peso si fa in funzione dell'Indice di Massa Corporea (IMC)



$$\frac{\text{peso (kg)}}{[\text{statura (m)} \times \text{statura (m)}]}$$

# come comportarsi



- Controlla il peso almeno 1 volta al mese
- Muoviti di più
- Mantieni il peso nella norma
- Evita le diete squilibrate e "fai da te"
- Mangia di tutto un po'

## 2. più cereali, legumi, ortaggi e frutta

# cosa apportano

1. Amido (carboidrati complessi)
  - 45 % delle kcal totali
  - Rifornimento di glucosio per le cellule
  - Assorbimento lento: carboidrati complessi
  - Assorbimento veloce: carboidrati semplici

 glicemia costante



# cosa apportano

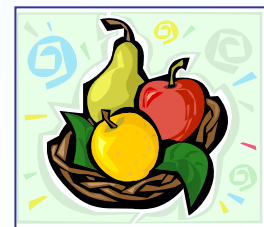
## 2. Fibra (insolubile /solubile)

- Non ha valore nutritivo
- Insolubile: ritarda svuotamento gastrico, diminuisce tempo transito intestinale

➡ cereali integrali, verdure

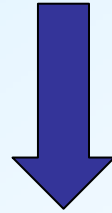
- Solubile: regolano assorbimento zuccheri e grassi

➡ legumi, frutta



# l'importanza della fibra

- Sazietà
- Metabolismo zuccheri/grassi
- **Prevenzione**



30 g/die

# cosa apportano

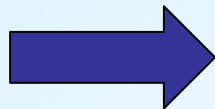
## 3. Vitamine e minerali

- Es.: vit. C, folati → arancia, pomodoro
- provit. A → carota, insalata
- calcio, ferro → ortaggi foglia verde
- potassio → patata, pomodoro

 attenzione all'assorbimento!

# cosa apportano

4. Sostanze protettive
  - Composti antiossidanti (vitamine, minerali e altre sostanze)



vitamina C e folati  
carotenoidi  
composti fenolici  
tocoferoli  
alcuni minerali  
altri composti

S  
I  
N  
E  
R  
G  
I  
A

# i 5 colori di frutta e verdura



- Per informazioni sulla campagna:  
[www.unaproa.com](http://www.unaproa.com)

# i 5 colori della salute

Colori	Ortaggi	Frutta	Effetti sulla salute
<b>Blu-Viola</b>	Melanzane Radicchio	Fichi Frutti di bosco Prugne Uva rossa	Effetti positivi su: tratto urinario, invecchiamento e memoria Riduzione rischio tumori e malattie cardiovascolari
<b>Verde</b>	Asparagi Basilico Broccoli Cetrioli Insalata Prezzemolo Spinaci Zucchine	Kiwi Uva bianca	Effetti positivi su occhi, ossa e denti Riduzione rischio tumori
<b>Bianco</b>	Aglio Cavolfiore Cipolle Finocchi Funghi	Mele Pere	Effetti positivi su livelli di colesterolo Riduzione rischio tumori e malattie cardiovascolari
<b>Giallo-Arancio</b>	Carote Peperoni Zucca	Albicocche Arance Clementine Limoni Mandarini Melone Pesche Pompelmi	Effetti positivi su sistema immunitario, occhi e pelle Riduzione rischio tumori e malattie cardiovascolari
<b>Rosso</b>	Barbabietole Pomodori Rape rosse Ravanelli	Anguria Arance rosse Ciliegie Fragole	Effetti positivi su tratto urinario e memoria Riduzione rischio tumori e malattie cardiovascolari

# come comportarsi



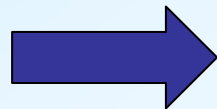
- Più verdura, frutta e legumi
- Mangia regolarmente e varia fra loro tutti i cereali, meglio se integrali
- Scegli correttamente i cereali

3. grassi: scegli la qualità e  
limita la quantità



# funzioni

- Energia (9 kcal/g)
- Acidi grassi essenziali (omega-6: linoleico, omega-3: linolenico)
- Assorbimento vitamine liposolubili (A, D, E, K, carotenoidi)



25-30 % delle kcal totali

# conosci i differenti tipi di grassi

- **Saturi**

➡ es. latte, carni, **alcuni oli vegetali**

- **Monoinsaturi**

➡ es. olio di oliva

- **Polinsaturi**

➡ es. oli di semi, pesce

- **Trans**

➡ metodi cottura, trattamenti industriali

# dove si trovano ... ???

- Olio di oliva
- Olio di semi (mais, girasole, arachide ...)
- Pesce
- Frutta secca oleosa (mandorle, nocciole, ecc.)
- Burro
- Strutto, lardo
- Carne
- Grasso palma, cocco
- Salumi
- Latticini

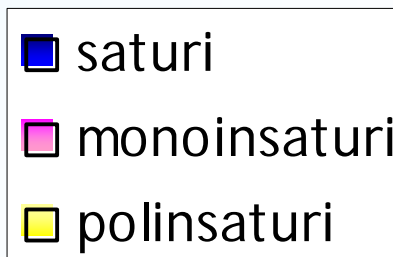
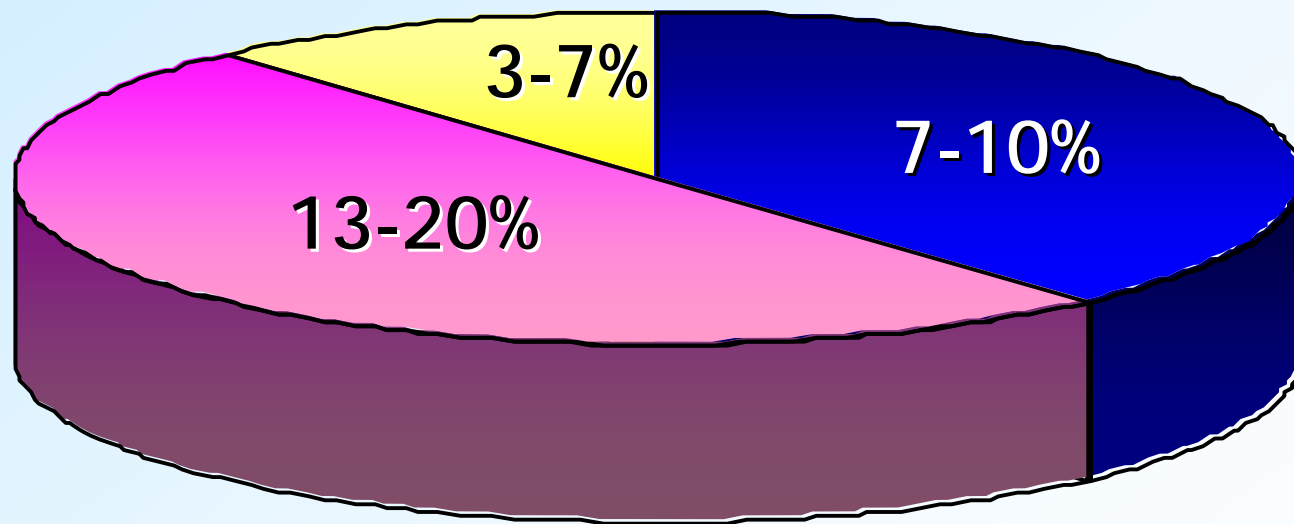


# il colesterolo

- Dove si trova
- A cosa serve
- Autoregolazione corporea

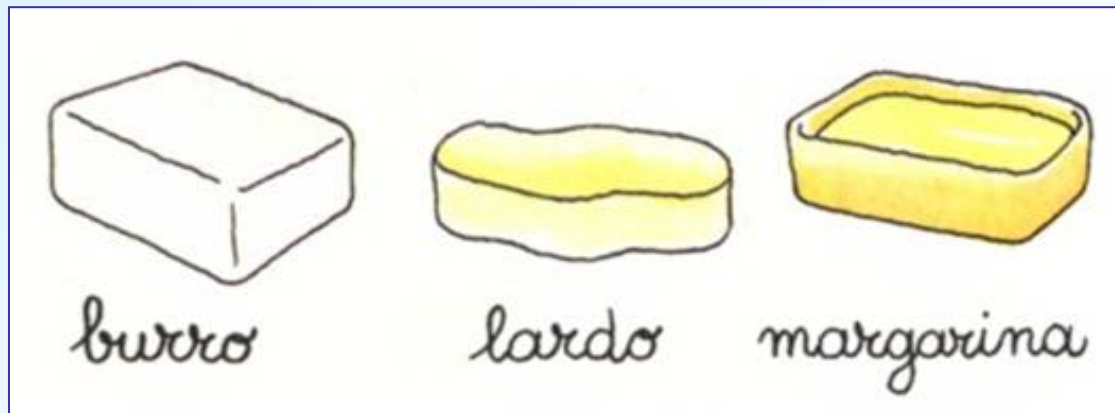


# quali grassi (distribuzione sul totale del 25-30% delle kcal giornaliere)



quindi ...

conoscere il tipo di lipide impiegato è molto importante per mantenere un giusto apporto di grassi saturi nell'arco della giornata



# come comportarsi



- Modera la quantità
- Limita i grassi da condimento
- Preferisci olio extravergine d'oliva/oli monoseme a crudo
- Scegli i metodi di cottura migliori
- Mangia più pesce
- Scegli le carni e i formaggi più magri
- Preferisci latte scremato o parz. scremato
- Impara a leggere le etichette

# 4. zuccheri, dolci e bevande zuccherate: nei giusti limiti



# quali?

- Carboidrati semplici
- Es. fruttosio → frutta
- glucosio → miele
- lattosio → latte
- Diversa intensità sapore dolce



# funzioni e quantità

- Facile assorbimento e utilizzazione
- Energia pronta all'uso
  - ➔ innalzamento glicemia

➔ 10-15 % delle kcal totali

# dove?

- Prodotti da forno
- Caramelle, barrette, cioccolata, ecc.
- Bevande dolci e zuccherate



# attenzione a ...

- Edulcoranti e prodotti light
- False credenze popolari



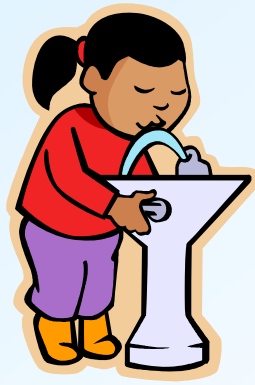
# come comportarsi



- Modera alimenti e bevande dolci
- Preferisci i prodotti da forno, meglio se fatti in casa
- Modera i prodotti dolci da spalmare
- Ricorda l'igiene orale
- Controlla sull'etichetta il tipo di edulcorante e le avvertenze

5. bevi ogni giorno acqua in  
abbondanza

# sorella acqua



## Nutriente non calorico

L'acqua è essenziale per i fenomeni biochimici delle cellule.

Quando compare disidratazione tutte le funzioni organiche sono coinvolte in una emergenza metabolica.

# contenuto d'acqua nell'organismo per fasce di età

Neonato 2 -6 mesi	72 %
Bambino	65 %
Adulto uomo	58 %
Anziano > 60 anni	51 %

- Dalla terza all'ottava decade di età, diminuzione del 17% nelle donne, e del 11% negli uomini



# le funzioni

- Non si vive più di 3-4 giorni senza acqua
- È il principale costituente del corpo
- È l'ambiente in cui si svolgono tutte le reazioni vitali
- Permette il trasporto delle sostanze nutritive
- Interviene nella regolazione della temperatura corporea



# l'equilibrio idrico

- Meccanismo della sete
- Funzione renale

Per gli adulti:

➔ 1 ml/kcal/die

Per i bambini:

➔ 1,5 ml/kcal/die

Il nostro corpo perde continuamente acqua

Circa ml 2500-3000 al giorno

Attraverso: urine, respirazione, la sudorazione.

## Come reintegrare?

- attraverso le bevande da ml 800 a 2000 al dì
- con gli alimenti da ml 500 a 900 al giorno

# I'acqua negli alimenti

Il contenuto negli alimenti varia:

- Frutta e verdura per oltre l'85%
- Carne, pesce, uova e formaggi dal 50 al 80%
- Pane e pizza da 20 a 40%
- Fette biscottate, biscotti e grissini circa 10%

# come comportarsi



- Asseconda il senso di sete e anticipalo
- Bevi spesso, in piccole quantità e piano
- Gli anziani e i bambini sono particolarmente esposti alla disidratazione
- Meglio l'acqua (anche del rubinetto) delle bevande zuccherate!
- Bevi durante e dopo l'attività fisica
- Reintegra le perdite di acqua in alcune condizioni patologiche

# 6. il sale? Meglio poco

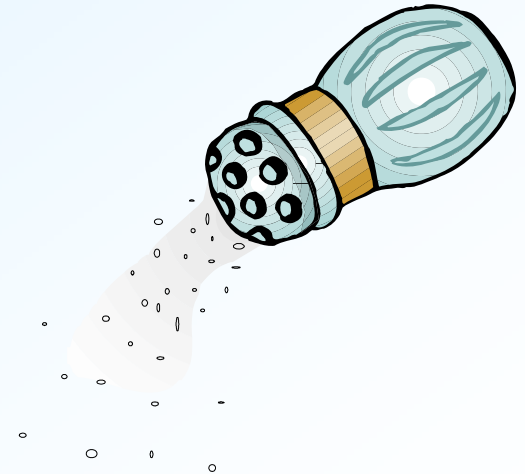
# indicazioni

- 1 g sale = 0,4 g di sodio
- Non necessaria l'aggiunta di sale
- Troppo sale: fattore di rischio per ipertensione arteriosa e altre patologie

 6 g / die di sale (2,4 g sodio)

# le fonti principali

- Alimenti
- Sale aggiunto
- Prodotti trasformati





# come comportarsi



- Riduci progressivamente l'aggiunta di sale
- Per i primi anni di vita, niente sale
- Limita i condimenti contenenti sodio
- Utilizza spezie ed erbe aromatiche in alternativa
- Consuma saltuariamente alimenti ricchi di sale
- Preferisci metodi di cottura che limitano la perdita di questo minerale, in modo da aggiungerne meno come condimento

7. bevande alcoliche: se sì, solo  
in quantità moderata

# bevande alcoliche

- Acqua
- Alcol etilico (etanolo)
- Altre sostanze (in minima quantità)



etanolo: sostanza estranea  
all'organismo e non necessaria

# consumo moderato

- Rimanere entro 2-3 unità alcoliche / die, per l'uomo
- Rimanere entro 1-2 U.A. / die, per la donna
- Max 1 U.A. per gli anziani
- Possibile effetto protettivo di vino e birra



1 U.A. = 12 g etanolo

(= 125ml vino; 330ml birra; 40ml superalcolico)

# da considerare ...

- Assorbimento - metabolizzazione
- Tolleranza
- Tempi
- Eliminazione
- Effetti acuti
- Danni da alcol
- Alcol e farmaci



# come comportarsi



- Evita l'alcol in alcune fasi della vita (infanzia, adolescenza, gravidanza, allattamento)
- Consuma alcol con moderazione, durante i pasti: ricorda che apporta molte calorie!
- Preferisci vino e birra
- Non bere se devi guidare
- Attenzione se prendi farmaci

8. varia spesso le tue scelte  
a tavola

# di cosa ha bisogno l'organismo

- Proteine (e aminoacidi essenziali)
- Grassi (e acidi grassi essenziali)
- Carboidrati
- Fibra
- Acqua
- Vitamine
- Minerali





# non esiste l'alimento completo ...

- Mangia di tutto
- Varia le tue scelte
- Combina adeguatamente gli alimenti
- Evita gli squilibri nutrizionali
- Attento alle sostanze estranee
- No alla monotonia di sapori

# i gruppi alimentari

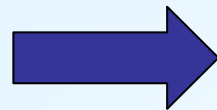
Riuniscono fra loro alimenti che  
presentano caratteristiche  
nutrizionali simili

# 1. cereali, derivati e tuberi

- Pane, pasta, riso, altri cereali, patate, ecc.
- Vitamine gruppo B
- Proteine a basso valore biologico, che insieme a quelle dei legumi diventano simili alle proteine animali
- Fibra, soprattutto nei cereali integrali

## 2. frutta e ortaggi

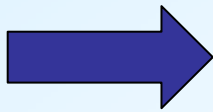
- Fibra
- Carotenoidi
- Vitamina C
- Molte altre vitamine e minerali
- Composti minori ad azione protettiva



segui la stagionalità!

# 3. latte e derivati

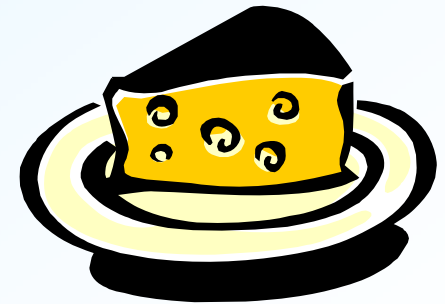
- Latte, yogurt, formaggi
- Calcio (altamente biodisponibile)
- Proteine di alto valore biologico
- Vitamine (es. vitamina B2 e A)



preferire latte parz. scremato  
formaggi meno grassi

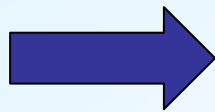
# il calcio... dov'è ????

250 cc latte	300 mg
125 yogurt scremato	130 mg
10 g parmigiano	120 mg
100 g ricotta	300 mg
50 g emmenthal, latteria, asiago ...	500 mg
100 g mandorle	240 mg



# 4. carne, pesce, uova, legumi

- Proteine di alto valore biologico
- Oligoelementi (zinco, rame, ferro altamente biodisponibile)
- Vitamine del gruppo B (soprattutto B12)
- Fibra e amido (nei legumi)



carni magre  
PESCE

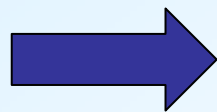
# quante volte a settimana?

- Carni R/B ➡ Massimo 4 volte/settimana
- Pesce ➡ **Minimo** 2 volte/settimana
- Formaggi ➡ Massimo 3 volte/settimana
- Uova ➡ Massimo 3 volte/settimana
- Legumi ➡ **Minimo** 3 volte/settimana
- Salumi ➡ Massimo 3 volte/settimana



# 5. grassi da condimento

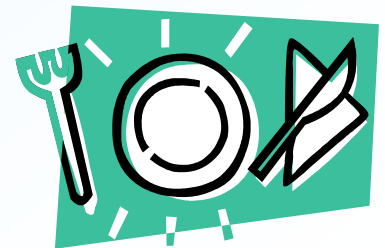
- Grassi di origine animale
- Grassi di origine vegetale
- Esaltano i sapori
- Apportano acidi grassi essenziali e vit. liposolubili
- Consumo contenuto



preferire olio EV d'oliva

# la porzione

- Difficile da quantificare
- Unità di misura della quantità di alimento da consumare
- Consumi medi di alimenti della popolazione italiana



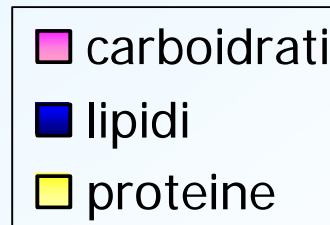
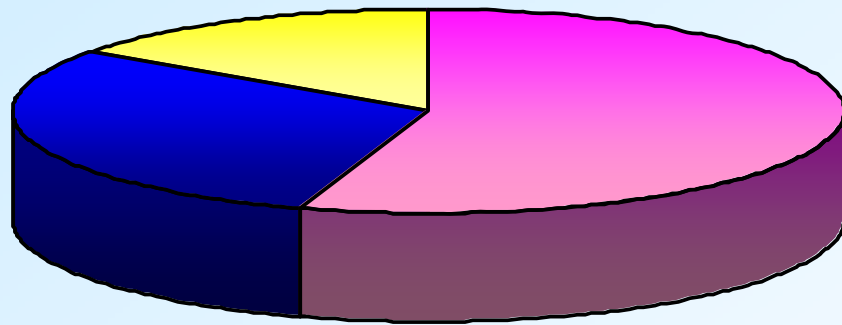


# come comportarsi

Scegli ogni giorno uno o più  
alimenti da tutti i gruppi  
alimentari, alternandoli nei vari  
pasti della giornata

come ripartire nella giornata  
questi alimenti?

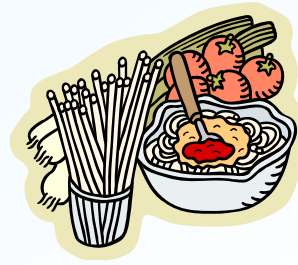
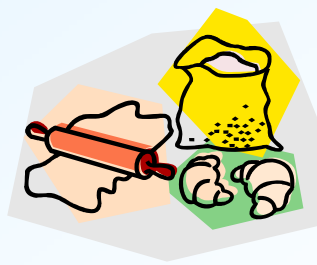
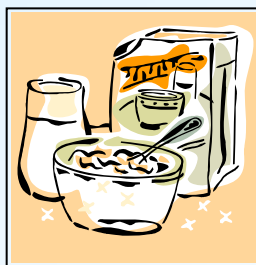
# distribuire l'energia nella giornata



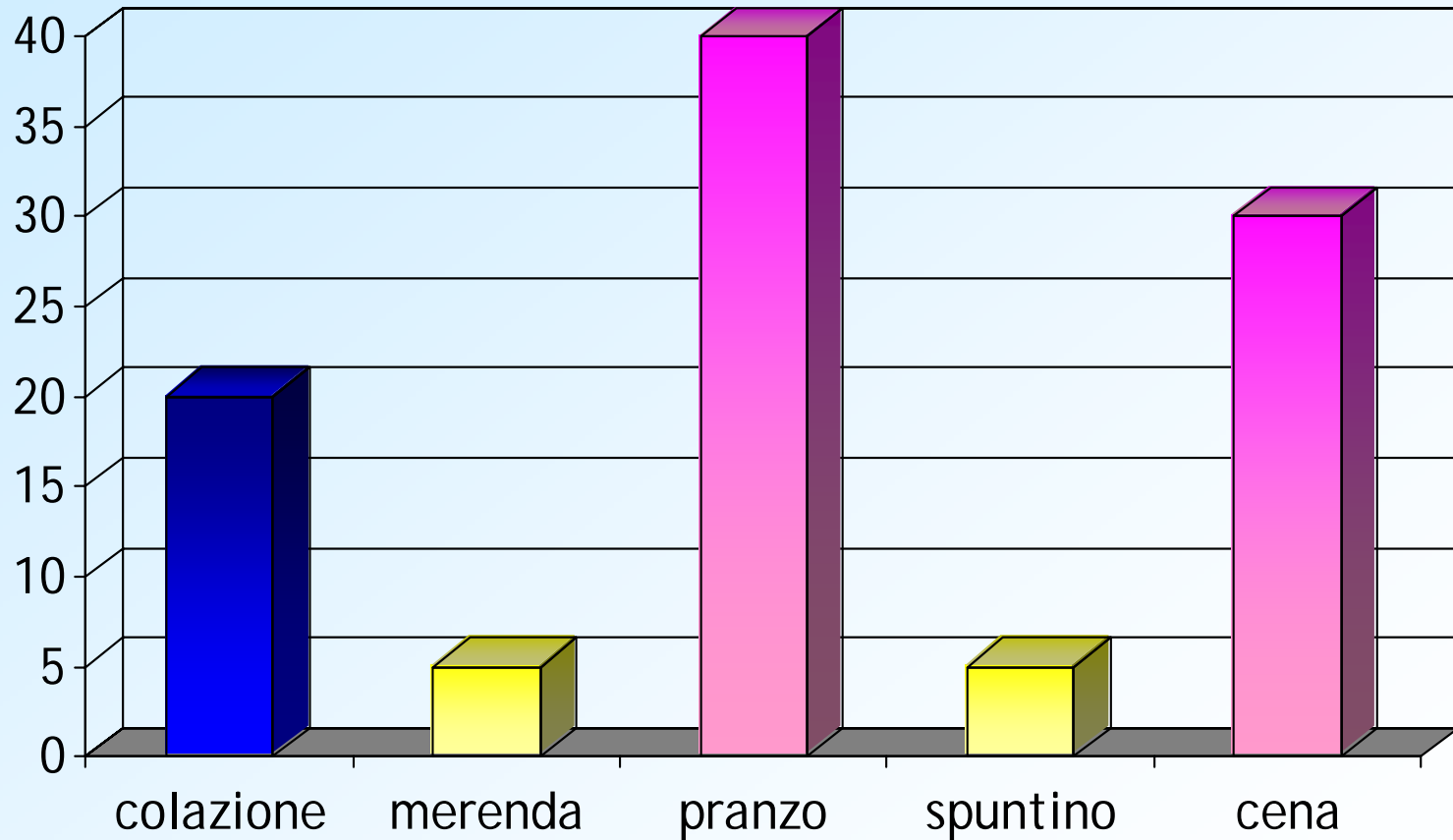
- 55-60%  
carboidrati
- 25-28% lipidi
- 12-15%  
proteine

# i pasti nella giornata

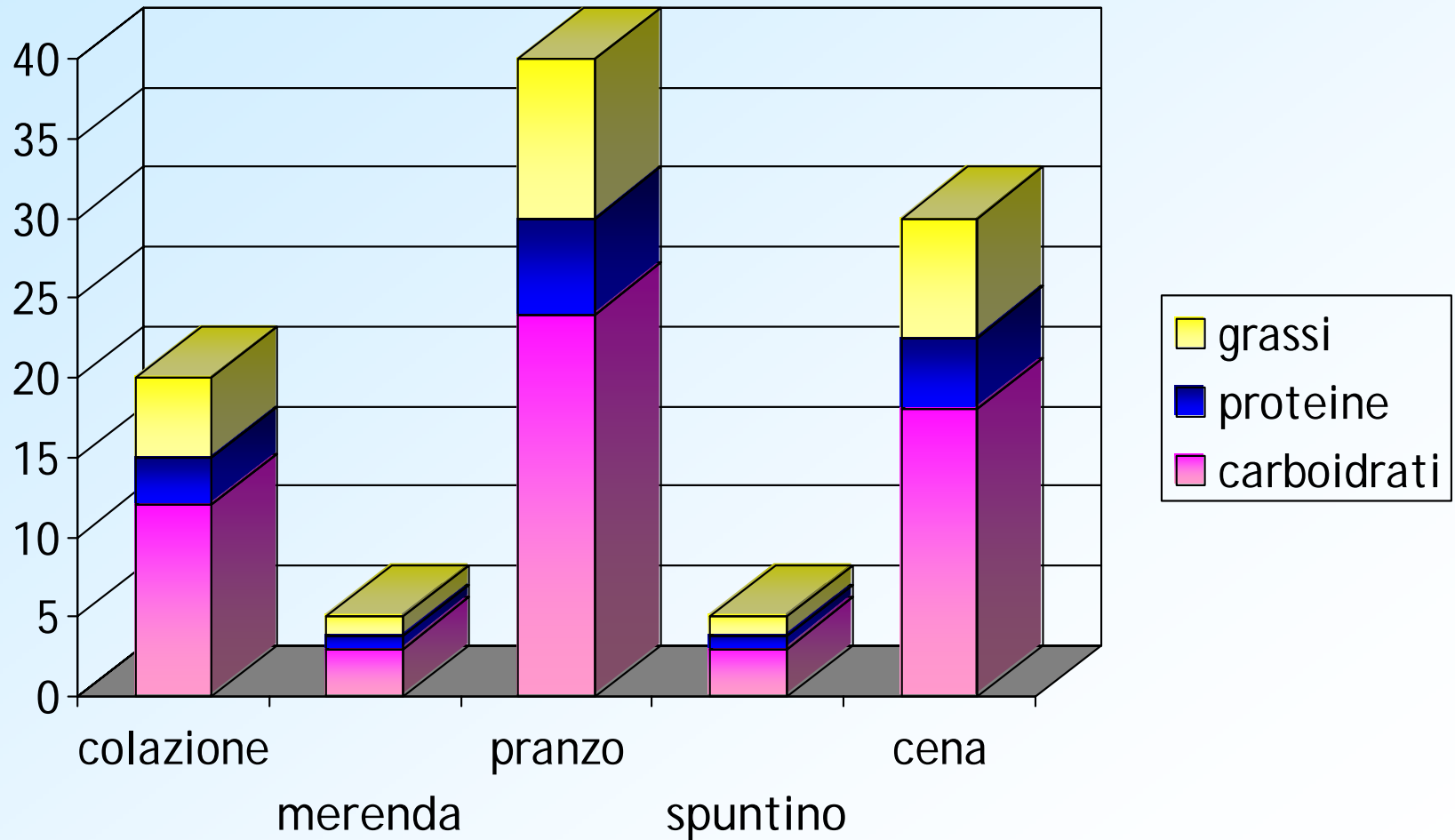
- colazione 20%
- merenda 5%
- pranzo 40%
- spuntino 5%
- cena 30%



# distribuzione dei pasti



# i nutrienti nei pasti





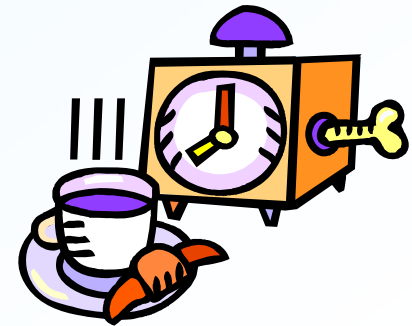
# la prima colazione

- Rifornimento dopo digiuno notturno
- Mattino = attività più intensa della giornata
- In età scolastica, buona colazione =
  - 1) maggiore attenzione
  - 2) migliore umore
  - 3) migliore rendimento scolastico



# cosa succede se .....

1. Nessuna o scarsa colazione
2. Spuntino troppo ricco
3. Scarso appetito a pranzo
4. Merenda troppo abbondante
5. Scarso appetito a cena



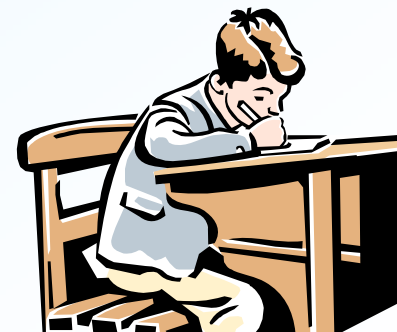
- Condizionamento entità e distribuzione pasti successivi
- Alterazione ritmo lavoro/riposo
- Pranzo o merenda troppo abbondanti = maggior lavoro per l'apparato digerente

 ***più sangue per la digestione e meno per il cervello: sonnolenza!!!***



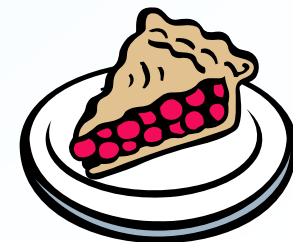
quindi...

- Sufficiente energia (20%)
- Vari principi nutritivi: proteine, grassi, glucidi, sali...
- Facile digeribilità



# le merende...

- Qualità
- Quantità
- Principalmente carboidrati complessi, limitando i grassi animali



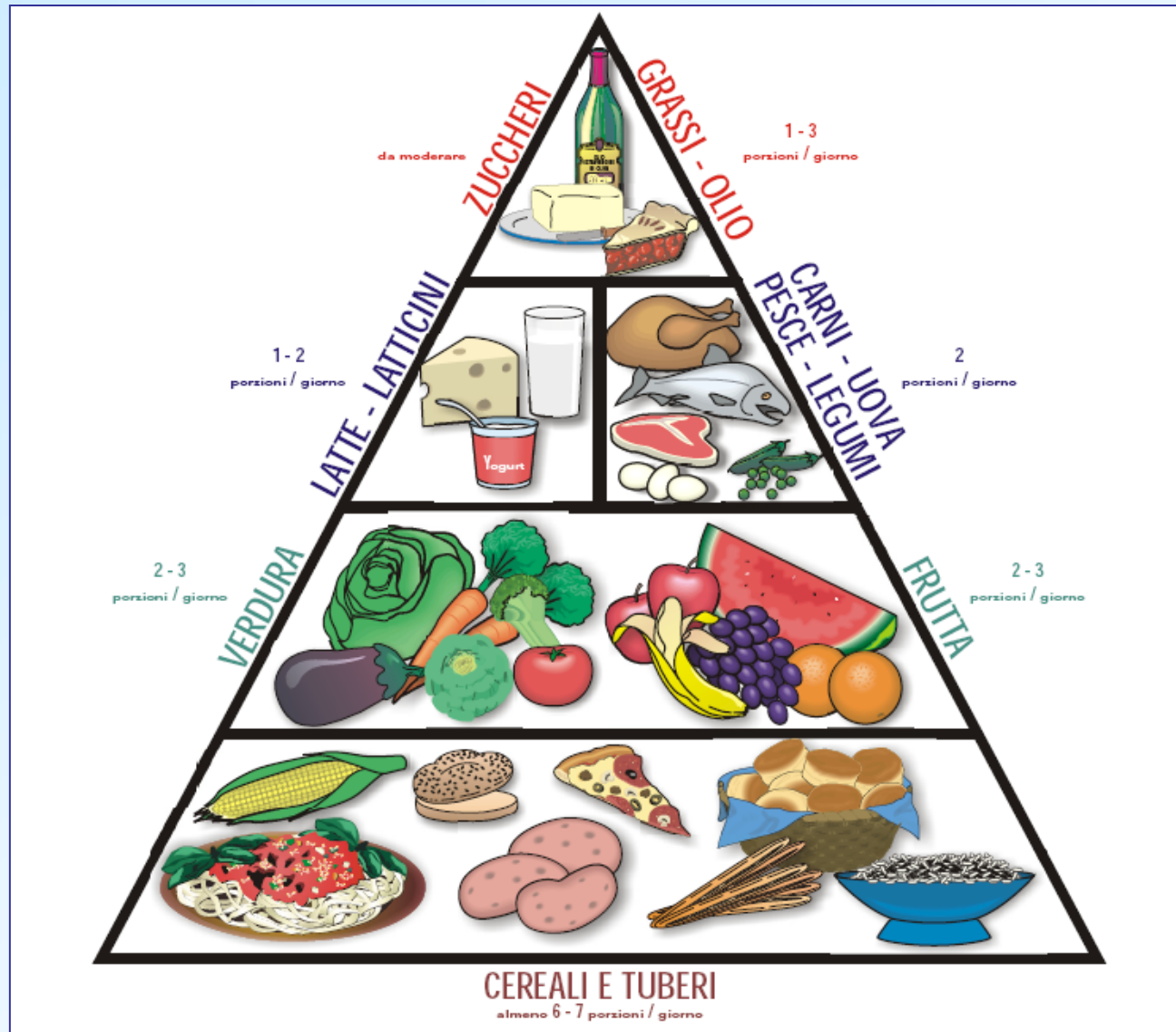
# la Piramide degli alimenti

- Rappresentazione grafica dei principi delle linee guida
- Significati: proporzione fra piani, varietà in ogni piano, continuità giornaliera, nessuna proibizione
- La prima è del 1992, redatta dal Ministero dell'Agricoltura Americano
- L'ultima è uscita nell'aprile 2005, Americana, modificata in modo rilevante

# i punti fondamentali

- Attività (sedentarietà: <30' /die; attività moderata: 30-60' /die; attività: >60' /die)
- Moderazione
- Personalizzazione
- Proporzionalità
- Varietà
- Gradualità

# la Piramide Alimentare Italiana





# i punti fondamentali

- Proporzionalità
- Varietà
- Quotidianità

# la dieta da seguire ... dieta mediterranea ???

- Scoperta da Keys in base alla minor incidenza di eventi cardiovascolari in alcune zone del Mediterraneo (metà del '900 ca.)
- Non ci sono visioni concordi su questa dieta: meglio parlare di "modello mediterraneo"



# ecco il “modello” mediterraneo!

- Alimenti soprattutto di origine vegetale, pochi formaggi e sale, più pesce e cereali complessi
- L'olio EV di oliva va bene ma attenzione a quanto!
- Non dimenticare l'attività fisica
- Attenzione alle porzioni
- Senso critico per la scelta dei prodotti .....

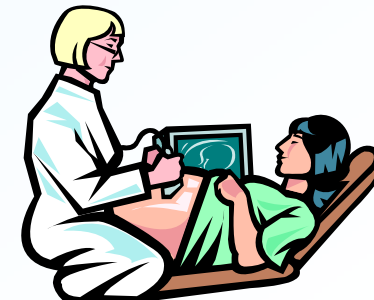
# 9. consigli speciali per persone speciali

# fabbisogni nutrizionali

- Persone sane
- Persone con patologie
- Persone “speciali” a rischio di carenze

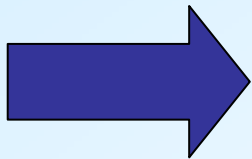
# gravidanza: obiettivi nutrizionali

- Copertura bisogni nutritivi di madre e bambino
- Corretto decorso della gravidanza
- Corretto sviluppo del feto



# indicazioni

- Incremento del peso
- Incremento di kcal (+300/die circa)
- Incremento proteine

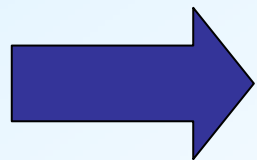


**SI** a: pesce, carni magre, uova, latte, formaggi, pane, pasta, riso e cereali (anche integrali), legumi



# indicazioni

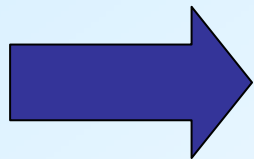
- Attenzione a vitamine e minerali:  
calcio (+200-250 mg/die nel 3° trimestre)  
ferro (bisogni raddoppiati)  
folati (bisogni raddoppiati)  
vit. B1, B2, B12, A



**SI a:** latte, latticini,  
frutta e verdura

# indicazioni

- Bere tanta acqua
- Preferire l'olio extravergine d'oliva



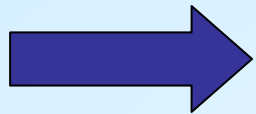
evitare insaccati, cibi di origine animale crudi o poco cotti, bevande alcoliche

# allattamento: indicazioni

- Necessità energetiche (+450-560 kcal/die)
- Necessità proteiche (+17 g/die)
- Calcio (+200-400 mg/die)
- Vitamina A (+350 mg/die di RE)
- Iodio, zinco, rame, selenio, vitamine gruppo B, vit. C
- Acqua (+700 ml/die)

# indicazioni

- Alimentazione ricca e varia



**SI** a: liquidi, olio d'oliva come condimento, pesce, frutta e verdura, latte e derivati, legumi

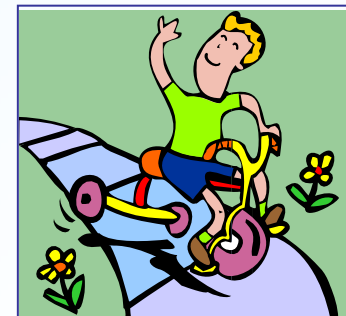
- Attenzione ad alcuni alimenti e bevande

# bambini e ragazzi in età scolare: fabbisogni

- Maggiore fabbisogno di energia e nutrienti
- 5 pasti al giorno: non scordare colazione e merende!
- Dieta varia, senza trascurare frutta e verdura
- Proteine
- Vitamine C, D, gruppo B
- Sali minerali: calcio, ferro, iodio, ecc.

# indicazioni

- Gli errori più comuni ...
- Non eccedere in salumi, patatine, cioccolata, caramelle, bevande gassate...
- Le abitudini acquisite persistono nel tempo!
- Più attività fisica!!!



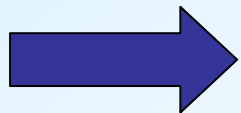
# adolescenti

- Mutamenti fisiologici
- Cambiamenti emotivi / psicologici / caratteriali
- Le mode ...
- L'importanza dell'attività fisica



# indicazioni

- Differenze M/F
- Elevati fabbisogni energia e nutrienti
- Dieta varia, senza trascurare frutta e verdura (soprattutto proteine, vit. C-D-A, Ca - Fe ...)
- Ragazze: attenzione al *ferro* e al *calcio*!



**SI** a: latte, yogurt, ortaggi e frutta, pesce, carni magre, legumi



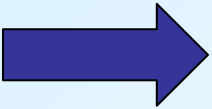
# donne in menopausa

- Sconvolgimenti equilibrio ormonale e metabolico
- Minore protezione del cuore e dei vasi
- Maggiore perdita di calcio
- Diminuzione fabbisogno energetico
- Riduzione fabbisogno ferro



# indicazioni

- Ridurre le entrate energetiche
- Aumentare l'apporto di calcio e vit. D
- Consumare molta frutta e verdura
- Fare attività fisica



**Si a:** cereali e derivati, anche integrali;  
pesci e carni magre; frutta e verdura;  
latte scremato o parz. scremato; formaggi  
magri; olio EV d'oliva

# anziani: principali problemi

- Perdita del senso del gusto
- Scarsa percezione del senso della sete
- Perdita dei denti
- Disordini gastrici e/o intestinali
- Eventuali malattie, invalidità
- Fattori socio - economici





10. la sicurezza dei tuoi cibi  
dipende anche da te

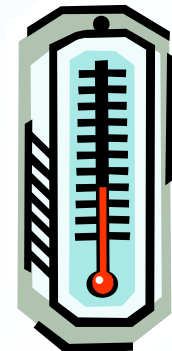
# presenza di sostanze chimiche estranee negli alimenti

- Additivi alimentari: approfondimenti sull'etichettatura
- Contaminanti ambientali
- Micotossine
- Residui da trattamenti: pesticidi
- Residui da processi produttivi: coadiuvanti tecnologici, solventi di estrazione



# 1- scelta ed acquisto degli alimenti

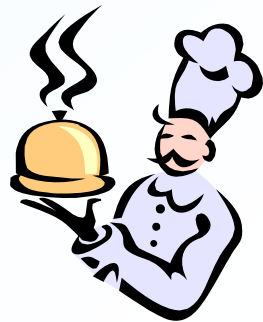
- Condizioni igieniche del punto vendita
- Condizioni di conservazione dei prodotti freschi
- Date di scadenza, integrità delle confezioni
- Temperatura di conservazione per i prodotti refrigerati, congelati e surgelati
- Analisi organolettica





# 2- preparazione degli alimenti

- Igiene personale accurata
- Corrette operazioni di mondatura e lavaggio
- Scarto dei prodotti danneggiati, alterati
- Sanificazione dell'alimento a seguito del trattamento termico
- Tecniche di cottura in correlazione con gli aspetti igienici e gli aspetti nutrizionali
- Raffreddamento e rinvenimento dei cibi avanzati



# 3- la conservazione

- Le possibili alterazioni dei prodotti confezionati presenti in dispensa (olio, prodotti in scatola, norme di igiene)
- I prodotti a regime di temperatura (corretta collocazione delle tipologie nei reparti del frigo, protezione delle confezioni aperte)
- Procedimenti di congelamento e scongelamento



# come comportarsi



- Imparare a leggere bene le etichette
- Evitare il consumo di alimenti crudi o poco cotti soprattutto per: anziani, lattanti, bambini, donne in stato di gravidanza
- Attenzione alle conserve fatte in casa
- Contaminazioni crociate in frigorifero
- Attenzione ai tempi di conservazione