

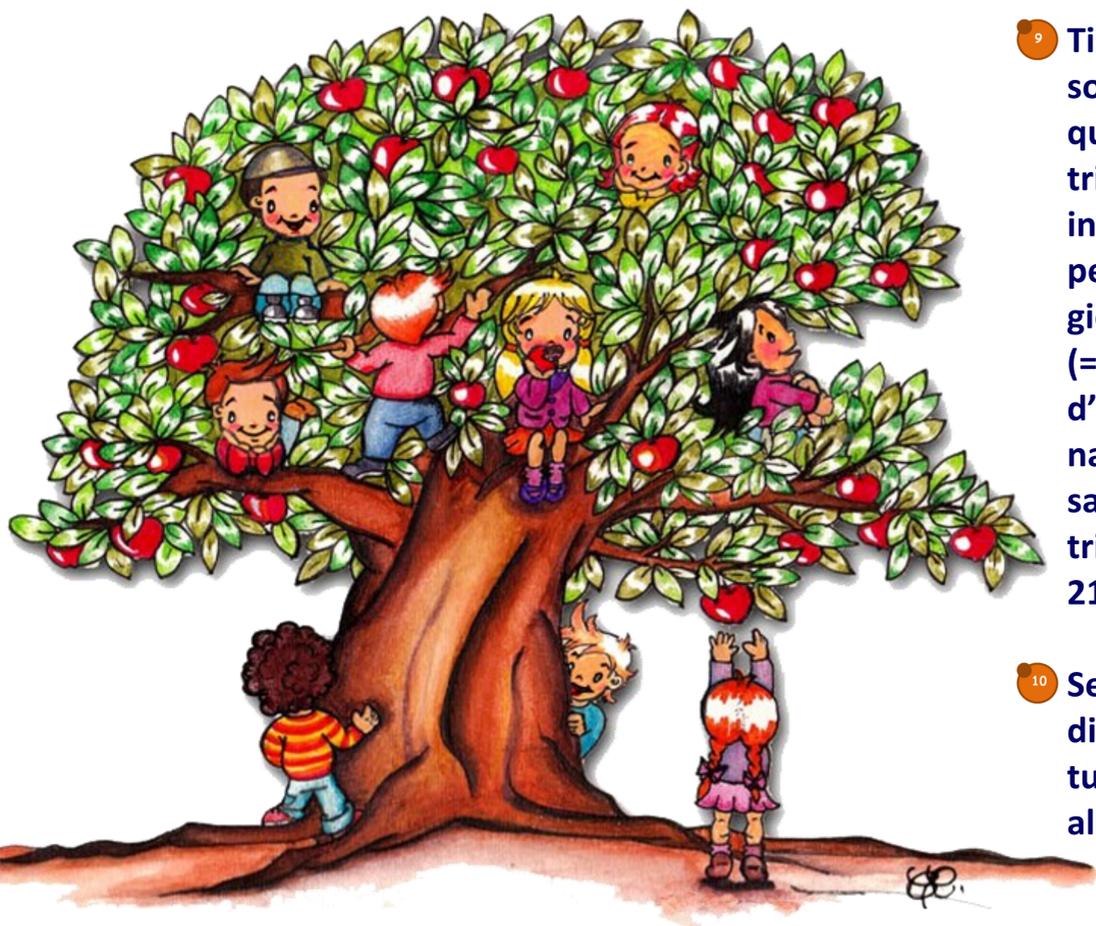
# AMa per Bene

## Alimentazione per il BenEssere



### Suggerimenti per uno stile di vita sano

- 1 La salute si conquista e si conserva soprattutto a tavola, imparando sin da bambini le regole del mangiare sano.
- 2 Per alimentazione sana si intende un regime nutrizionale completo, equilibrato ed adeguato ai bisogni.
- 3 Un'alimentazione sana è fondamentale per mantenere uno stato di buona salute, una buona qualità di vita, invecchiare bene e raggiungere il vero BenEssere. Dedicate perciò il tempo necessario, trascorso possibilmente in famiglia o in buona compagnia.
- 4 Il tradizionale modello alimentare mediterraneo è ritenuto oggi in tutto il mondo uno dei più efficaci per la protezione della salute ed è anche uno dei più vari e bilanciati che si conoscano. Esso si basa prevalentemente su una grande ricchezza in frutta e verdura, legumi e pesce assunti spesso in alternativa alla carne, pane e pasta assunti come fonte primaria di calorie e olio d'oliva come grasso di condimento e cottura. Inoltre: noci, nocciole e mandorle e un bicchiere di vino ai pasti.
- 5 Basta osservare semplici indicazioni, ispirate proprio alla dieta mediterranea, per seguire un'alimentazione sana, adeguata ai bisogni, equilibrata e completa di tutti i principi alimentari, senza rinunciare al gusto ed al piacere della buona tavola.
- 6 Conduci una vita meno sedentaria ed esercita con regolarità un'adeguata attività fisica.
- 7 Abituati ad una alimentazione variata (per fornire all'organismo tutti gli elementi di cui ha bisogno) e frazionata nel corso della giornata in tre pasti principali (prima colazione, pranzo e cena) ed uno o due spuntini (a metà mattina e/o metà pomeriggio), per consentire un più armonico rifornimento di substrati energetici e un minore impegno digestivo oltre al fatto di non arrivare affamati ai pasti principali. Si suggerisce la seguente ripartizione calorica: colazione + spuntino 20%, pranzo 40%, merenda 10%, cena 30%.
- 8 Cerca di non saltare mai i pasti, di essere attento alle porzioni ed in particolare:
  - consuma 3-5 porzioni di verdura al giorno e 2-3 di frutta di stagione, perché sono ricche di vitamine, minerali, oligoelementi, fibre, tanta acqua (importanti per mantenere l'equilibrio idrosalino) e poche calorie;
  - non esagerare con i condimenti;
  - riduci i grassi di origine animale e privilegia quelli di origine vegetale;
  - limita il consumo di cibi che contengano zuccheri semplici specie lontano dai pasti e limita il sale;
  - limita il consumo di alcool, se consentito;
  - in caso di sovrappeso, limita l'apporto calorico rispetto al fabbisogno energetico in modo da realizzare un bilancio energetico negativo ossia una situazione in cui le uscite siano maggiori delle entrate.



- 9 Tieni ben presente che non esistono diete miracolose che sortiscono effetti rapidi senza impegno. La dieta migliore è quella che prevede un'ottimale proporzione dei vari nutrienti. Analogamente non esistono alimenti colpevoli o innocenti, ma alimenti più calorici di altri. Devi quindi sapere quante calorie sono contenute nel cibo che ingerisci giornalmente se vuoi ottenere un bilanciamento calorico (= apporto di calorie adeguato alle necessità). Può essere d'aiuto monitorare il peso corporeo una volta la settimana; più precisa è la misura, nell'adulto, dell'Indice di Massa Corporea (dato dalla formula peso in kg/altezza in metri al quadrato) che idealmente deve essere compreso tra 21 e 23 e comunque non superare 25.
- 10 Se devi ricorrere a regimi restrittivi, consulta sempre il medico. Non assumere farmaci prima di aver modificato i tuoi stili di vita ma solo su indicazione del tuo medico. No alla diete "fai da te"! No alla diete non equilibrate.