



# NUTRIZIONE

in pillole



I gruppi alimentari

pag. 2

Grafico

pag. 3

## La Dieta Mediterranea Patrimonio dell'Umanità

Dal 2010 dopo il riconoscimento dell'UNESCO quale patrimonio orale e immateriale dell'umanità, si è diffusa presso i consumatori di tutto il mondo, la conoscenza della dieta mediterranea, da decenni conosciuta dalla classe medica. Dagli anni 50' dopo la "scoperta" di Ancel Keys la scienza dell'alimentazione ha fatto passi da gigante e la dieta mediterranea è stata oggetto di molte "definizioni" spesso in contraddizione tra loro. Ancora oggi, grazie anche alla consapevolezza di un possibile plus valore economico, la dieta mediterranea è sfruttata impropriamente. Qual'è la dieta mediterranea che oggi si riconosce per le sue caratteristiche salutistiche? A quale regime alimentare si deve fare riferimento per conoscere quali alimenti (quantità, qualità e frequenza di consumo) possono considerarsi promotori di salute? L'organo più autorevole e internazionalmente riconosciuto sull'argomento è IFMeD (*International Foundation of Mediterranean Diet*). Creata nel 2014, è un polo di conoscenza multi-disciplinare ed esperienza riconosciuta a livello internazionale per la valorizzazione della Dieta Mediterranea. IFMeD raccoglie argomenti interessanti a migliorare la dieta mediterranea a 360°, veicolo scientifico tangibile e riconoscibile di valore aggiunto per l'intera comunità: istituzioni, università e centri di ricerca, industrie e consumatori.

## Conosciamo la Piramide Alimentare

*per mangiare in modo sano e mediterraneo*

La Piramide alimentare è una rappresentazione grafica di quella che è l'adeguata distribuzione dei gruppi alimentari nella dieta mediterranea.

Abbiamo aggiunto alla piramide alimentare una sezione sottostante tesa a valorizzare l'attività motoria, l'abbandono della sedentarietà, la corretta idratazione e il monitoraggio del peso che insieme alla corretta alimentazione rientrano nelle condotte raccomandate per un "sano stile di vita".



Gruppi alimentari

Il profilo piramidale è stato scelto poiché dalla base al vertice si susseguono sezioni con ampiezza sempre più ridotta rappresentanti la frequenza settimanale di assunzione.

# Gruppi alimentari

## 1° Gruppo: CEREALI E DERIVATI

Rappresentano la nostra fonte energetica.

Vanno consumati tutti i giorni 1 - 2 porzioni per pasto.

Buona regola è quella di prediligere i cereali integrali e di alternarne il più possibile la varietà: consumare oltre a pasta e riso anche orzo, farro, kamut, miglio; questo permette di aumentare il tenore di fibra nella dieta e di introdurre qualità differenti di Vitamine e Sali minerali.

## 2° Gruppo: FRUTTA E VERDURA.

Sono ricche di vitamine, Sali minerali, acqua e fibra.

Le linee guida per la sana alimentazione italiana consigliano di consumare quotidianamente almeno 2-3 porzioni di verdura e 2 di frutta.

Quest'ultima viene limitata per il suo contenuto in zuccheri. In particolare i frutti più zuccherini sono fichi, cachi, banane e uva.

## 3° Gruppo: CARNE, PESCE, UOVA, LEGUMI

E' rappresentato da alimenti che forniscono proteine complete che vanno a nutrire la nostra muscolatura.

**CARNE:** 3-4 volte alla settimana; manzo, vitello, lonza di maiale, cavallo, tacchino, pollo, coniglio, agnello, scegliendo i tagli più magri e scartando il grasso visibile. Sono da evitare le carni conservate, fritte o impanate. Le carni possono essere cucinate ai ferri, al forno, arrosto, lessate oppure al vapore; la pelle del pollame deve essere scartata dopo la cottura.

**PESCE:** almeno 2-3 volte alla settimana; fresco o surgelato purché sia pescato (per assicurare la presenza degli omega-3); orata, branzino, merluzzo, sogliola/platessa, pesce azzurro (sardine, alici, sgombrò...), cucinati ai ferri, al forno, arrosto, bolliti oppure al vapore.

**UOVA:** N°2 uova alla settimana. Preferire cotture semplici (coque, sode, in camicia, in frittata) senza l'aggiunta di grassi; è da evitare l'uovo fritto tipo "all'occhio di bue".

**LEGUMI:** almeno 2 volte alla settimana; fagioli, ceci, piselli, lenticchie, fave NON SONO UNA VERDURA. Utilizzandoli per condire il primo (pasta e fagioli, riso e piselli, minestrone di legumi) costituiscono un piatto unico.

## 4° Gruppo: LATTE E DERIVATI

Anche questo gruppo è rappresentato da alimenti con proteine di ottima qualità

**LATTE e/o YOGURT:** 1-2 porzioni di al giorno, preferibilmente nelle forme "parzialmente scremato" o "scremato/light/0,1%".

**FORMAGGI:** 2-3 volte alla settimana; si consiglia di privilegiare i formaggi freschi (come crescenza, mozzarella, caprino, ricotta fresca di latte vaccino, quartirolo). Il formaggio va sempre considerato un secondo piatto. Grana o parmigiano sul primo piatto sono ottime fonti di calcio ma vanno limitati a 1-2 cucchiaini.

## 5° Gruppo: CONDIMENTI E DOLCI

Al vertice della piramide troviamo il gruppo dei grassi di condimento e dei dolci. Entrambi sono compresi in una corretta alimentazione ma il loro utilizzo deve essere moderato.

**CONDIMENTI:** usare 2-3 cucchiaini al giorno di olio, preferibilmente extravergine di oliva, a crudo oppure di semi ma "monoseme" (mais, girasole, soia). Evitare grassi animali tipo lardo o strutto, burro, panna, pancetta e le margarine vegetali.

**DOLCI:** limitare la quantità e prediligere dolci semplici senza creme.

### MAIS, PATATE, CASTAGNE

Il mais e le patate NON sono verdure e le castagne NON sono un frutto. Sono ricchi di amido e di conseguenza sono paragonabili per composizione al pane, alla pasta, al riso



### SUCCHI DI FRUTTA

Limitare il consumo dei succhi di frutta in quanto contengono naturalmente zucchero, anche se riportano in etichetta la dicitura "senza zuccheri aggiunti".



### AFFETTATI

Da consumare 1-2 volte alla settimana; privilegiare quelli magri: bresaola, prosciutto cotto, crudo, speck privati del grasso visibile.



# La piramide alimentare

Rappresentazione grafica di una dieta mediterranea equilibrata



Si consigliano:  
**3** pasti principali (colazione, pranzo e cena) + **2** spuntini

Vino e alcolici con moderazione!

Limitare il consumo di sale!



Da limitare: zuccheri semplici, miele, marmellata

Dolci e bevande zuccherate: occasionalmente

Grassi vegetali: da prediligere, ma con moderazione

Grassi animali: occasionalmente

Formaggio grattugiato: 1 cucchiaino sul primo piatto

Uova: N° 2 a settimana

Affettati: 1-2 volte a settimana

Formaggi: 2-3 volte a settimana,

Carne: 3-4 volte a settimana

Legumi: almeno 2 volte a settimana

Pesce: almeno 2 volte a settimana

Latte e yogurt: 1-2 porzioni al giorno

Frutta: 2-3 porzioni al giorno

Verdura 3-4 porzioni al giorno

Cereali e derivati:

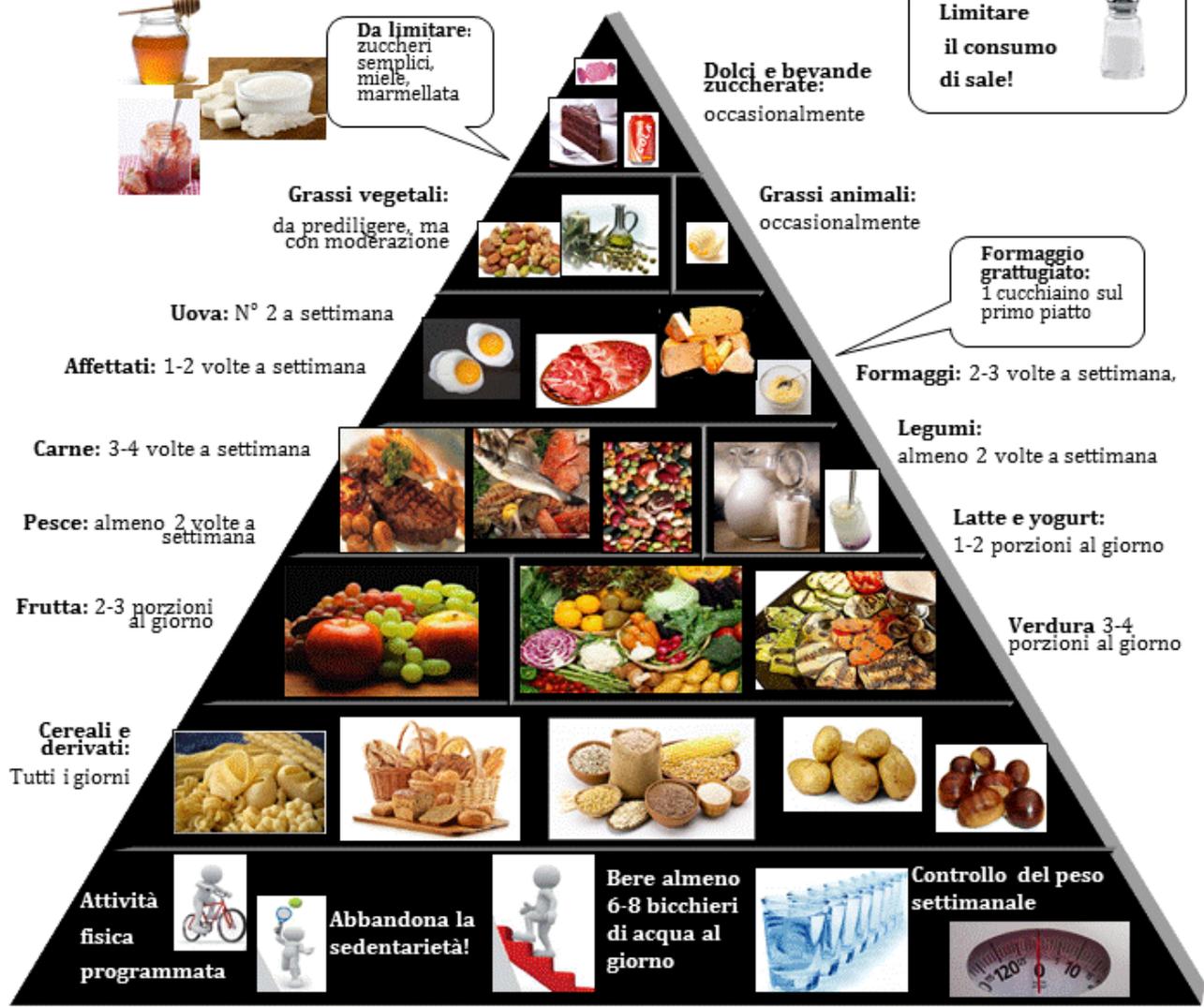
Tutti i giorni

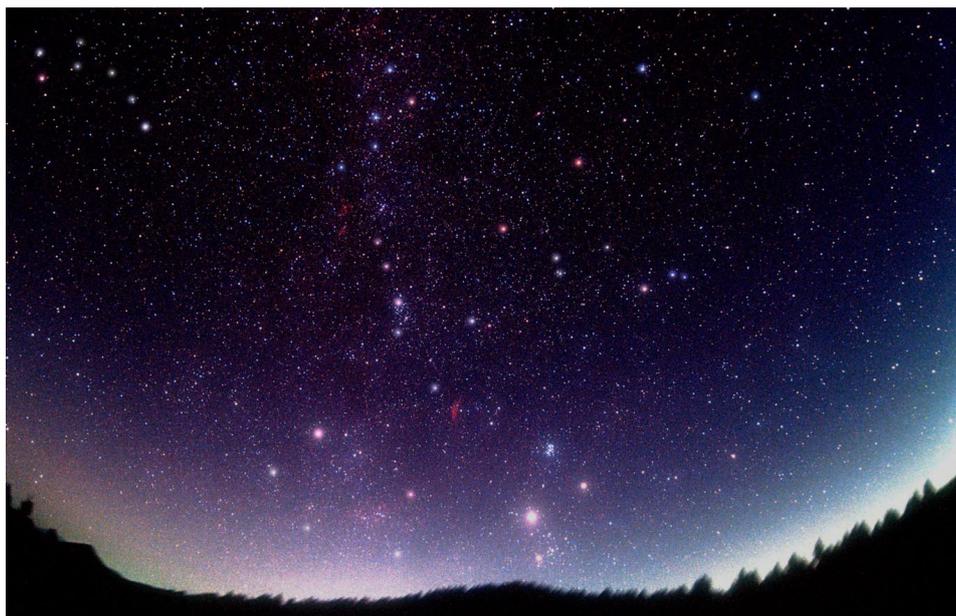
Attività fisica programmata

Abbandona la sedentarietà!

Bere almeno 6-8 bicchieri di acqua al giorno

Controllo del peso settimanale





## Le stelle

*“ Ricordatevi di guardare le stelle  
e non i vostri piedi.  
Per quanto possa essere difficile la vita,  
c'è sempre qualcosa che è possibile fare  
e in cui si può riuscire. ”*

(Stephen Hawking)

### Nutrizione in Pillole

**Conosciamo la Piramide Alimentare.**

Anno 8 | n. 30 | Ottobre 2020

*Rubrica a cura della  
UOS Nutrizione Clinica*

D.ssa Michela Barichella -  
Responsabile Medico

D.ssa Chiara Pusani - Dietista

D.ssa Nagaia Madini - Dietista

*Progetto grafico a cura  
dell'Ufficio Comunicazione*

D.ssa Alice Cosmai

D.ssa Danilla Castoldi

 Centro Specialistico Ortopedico Traumatologico  
Gaetano Pini-CTO

 Sistema Socio Sanitario  
Regione Lombardia  
ASST Gaetano Pini