

Venerdì 21 DICEMBRE 2018

## Anno nuovo, nuova dieta. Ecco le cinque indicazioni dell'Oms contro obesità, malattie cardiache, diabete e diversi tipi di cancro

***"Qualunque sia il tuo progetto per l'anno nuovo, una svolta salutare nelle tue abitudini alimentari non potrà che farti bene", questo l'insolito augurio dell'Oms che oggi lancia il suo personale invito a cambiare le nostre abitudini alimentari e scegliere decisamente "una dieta sana ed equilibrata". E per farlo basta seguire "cinque" semplici consigli: il cibo deve essere vario, poco sale, pochi grassi, poco zucchero, poco alcol.***

Una dieta sana ed equilibrata offrirà molti benefici nel nuovo anno e non solo. L'Oms in occasione delle feste natalizie e di fine anno fornisce una serie di consigli sull'alimentazione perché, come sottolinea, quello che mangiamo e beviamo può influenzare la capacità del nostro corpo di combattere le infezioni, e la probabilità di sviluppare problemi di salute più avanti nella vita, tra cui obesità, malattie cardiache, diabete e diversi tipi di cancro.

**Gli ingredienti esatti di una dieta sana dipenderanno da diversi fattori come quanti anni si anno e quanto si è attivi, così come i tipi di alimenti che sono disponibili nelle comunità in cui si vive.**

- Una dieta sana aiuta a proteggere dalla malnutrizione in tutte le sue forme, così come le malattie non trasmissibili (NCD), tra cui il diabete, le malattie cardiache, l'ictus e il cancro.
- La dieta malsana e la mancanza di attività fisica sono i principali rischi per la salute a livello globale.
- Le pratiche alimentari sane iniziano presto nella vita - l'allattamento al seno favorisce una crescita sana e migliora lo sviluppo cognitivo e può avere benefici per la salute a lungo termine, come ridurre il rischio di diventare sovrappeso o obesi e sviluppare NCD in età avanzata.
- L'apporto energetico (calorie) dovrebbe essere in equilibrio con il dispendio energetico. Per evitare un aumento di peso non salutare, il grasso totale non deve superare il 30% dell'apporto energetico totale. L'assunzione di grassi saturi dovrebbe essere inferiore al 10% dell'apporto energetico totale e l'assunzione di grassi trans inferiori all'1% dell'apporto energetico totale, con uno spostamento del consumo di grassi lontano dai grassi saturi e dai grassi trans nei grassi insaturi e verso l'obiettivo di eliminare i grassi trans industriali.
- Limitare l'assunzione di zuccheri liberi a meno del 10% dell'apporto energetico totale fa parte di una dieta sana. Un'ulteriore riduzione a meno del 5% dell'assunzione totale di energia è suggerita per ulteriori benefici per la salute.
- Mantenere l'assunzione di sale a meno di 5 g al giorno (equivalente all'assunzione di sodio inferiore a 2 g al giorno) aiuta a prevenire l'ipertensione e riduce il rischio di malattie cardiache e ictus nella popolazione adulta.
- Gli Stati membri dell'Oms hanno convenuto di ridurre l'assunzione di sale da parte della popolazione mondiale del 30% entro il 2025; hanno anche concordato di fermare l'aumento del diabete e dell'obesità negli adulti e negli adolescenti, nonché in sovrappeso nell'infanzia entro il 2025.

**Per gli adulti**

## **Una dieta sana include:**

- Frutta, verdura, legumi (ad es. lenticchie e fagioli), noci e cereali integrali (ad esempio mais non trasformato, miglio, avena, frumento e riso integrale).
- Almeno 400 g (ovvero cinque porzioni) di frutta e verdura al giorno, escluse patate, patate dolci, manioca e altre radici di amido.
- Meno del 10% dell'apporto totale di energia da zuccheri liberi, che equivale a 50 g (o circa 12 cucchiaini di livello) per una persona con un peso corporeo sano che consuma circa 2000 calorie al giorno, ma idealmente è inferiore a 5 % dell'assunzione totale di energia per ulteriori benefici per la salute. Gli zuccheri liberi sono tutti gli zuccheri aggiunti a cibi o bevande dal produttore, cuoco o consumatore, così come gli zuccheri naturalmente presenti nel miele, sciroppi, succhi di frutta e concentrati di succo di frutta.
- Meno del 30% dell'apporto totale di energia da grassi. I grassi insaturi (che si trovano nel pesce, nell'avocado e nella frutta a guscio, e nei semi di girasole, soia, colza e oliva) sono preferibili ai grassi saturi (presenti nella carne grassa, burro, olio di palma e cocco, panna, formaggio, burro chiarificato e strutto) e grassi trans di tutti i tipi, compresi quelli prodotti industrialmente (trovati in cibi fritti e al forno e snack e alimenti preconfezionati, come pizza surgelata, torte, biscotti, wafer e oli da cucina e da spalmare) e quelli presenti negli alimenti a base di carne e latticini provenienti da animali ruminanti, come mucche, pecore, capre e cammelli. Si suggerisce che l'assunzione di grassi saturi sia ridotta a meno del 10% dell'apporto energetico totale. In particolare, i grassi trans prodotti industrialmente non fanno parte di una dieta sana e dovrebbero essere evitati.
- Meno di 5 g di sale (equivalente a circa un cucchiaino) al giorno. Il sale dovrebbe essere iodato.

## **Per neonati e bambini piccoli**

Nei primi 2 anni di vita di un bambino, un'alimentazione ottimale favorisce una crescita sana e migliora lo sviluppo cognitivo. Riduce inoltre il rischio di diventare sovrappeso o obesi e sviluppare NCD in età avanzata.

Il consiglio su una dieta sana per neonati e bambini è simile a quello per gli adulti, ma anche i seguenti elementi sono importanti:

- I bambini devono essere allattati esclusivamente durante i primi 6 mesi di vita.
- I bambini dovrebbero essere allattati continuamente fino a 2 anni di età e oltre.
- A partire dai 6 mesi di età, il latte materno deve essere accompagnato da una varietà di alimenti adeguati, sicuri e ricchi di sostanze nutritive. Sale e zuccheri non dovrebbero essere aggiunti agli alimenti complementari.

**Ma ci sono alcuni consigli alimentari comuni per aiutarci a condurre vite più sane e più lunghe.**

### **1) Mangia una varietà di cibo**



I nostri corpi sono incredibilmente complessi e (ad eccezione del latte materno per i bambini) nessun singolo alimento contiene tutti i nutrienti di cui abbiamo bisogno per lavorare al meglio. Le nostre diete devono quindi contenere una grande varietà di cibi freschi e nutrienti per farci diventare forti.

#### **Alcuni consigli per garantire una dieta equilibrata:**

- Nella vostra dieta quotidiana, mirate a mangiare un mix di alimenti di base come grano, mais, riso e patate con legumi come lenticchie e fagioli, molta frutta fresca e verdura e alimenti da fonti animali (ad es. Carne, pesce, uova e latte).
- Scegli cibi integrali come mais non trasformato, miglio, avena, grano e riso integrale quando puoi; sono ricchi di fibre preziose e possono aiutarti a sentirti pieno più a lungo.
- Scegli le carni magre, ove possibile, o tagliare di grasso visibile.
- Prova a cuocere a vapore o bollire invece di friggere i cibi durante la cottura.
- Per spuntini, scegli verdure crude, noci senza sale e frutta fresca, piuttosto che cibi ricchi di zuccheri, grassi o sale.

## **2) Riduci il sale**



Troppo sale può aumentare la pressione sanguigna, che è un importante fattore di rischio per malattie cardiache e ictus. La maggior parte delle persone in tutto il mondo mangia troppo sale: in media, consumiamo il doppio del limite raccomandato dall'Oms di 5 grammi (equivalente a un cucchiaino) al giorno.

Anche se non aggiungiamo del sale in più nel nostro cibo, dovremmo essere consapevoli del fatto che è comunemente messo in alimenti o bevande lavorati, e spesso in quantità elevate.

#### **Alcuni consigli per ridurre l'assunzione di sale:**

- Durante la cottura e la preparazione di cibi, usare il sale con parsimonia e ridurre l'uso di salse e condimenti salati (come salsa di soia, brodo o salsa di pesce).
- Evita gli snack ad alto contenuto di sale e cerca di scegliere spuntini freschi e salutari sugli alimenti trasformati.
- Quando si utilizzano verdure in scatola o essiccate, noci e frutta, scegliere le varietà senza aggiunta di sale e zuccheri.
- Rimuova i condimenti salati e salati dal tavolo e cerca di evitare di aggiungerli per abitudine; le nostre papille gustative possono essere regolate rapidamente e una volta fatto, è probabile che godiate il cibo con meno sale, ma più gusto.
- Controlla le etichette sul cibo e vai per prodotti con contenuto di sodio inferiore.

### **3) Ridurre l'uso di determinati grassi e olio**



Tutti noi abbiamo bisogno di un po' di grasso nella nostra dieta, ma mangiare troppo - soprattutto i tipi sbagliati - aumenta i rischi di obesità, malattie cardiache e ictus.

I grassi trans industriali sono i più pericolosi per la salute. Una dieta ricca di questo tipo di grasso è risultata in grado di aumentare il rischio di malattie cardiache di circa il 30%.

[\*\*Video: Zero grassi trans: mangia meno grassi ... vivi una vita più sana!\*\*](#)

#### **Alcuni consigli per ridurre il consumo di grassi:**

- Sostituisci burro, lardo e ghi con oli più sani come soia, colza (colza), mais, cartamo e girasole.
- Scegli carne bianca come pollame e pesce che sono generalmente più bassi nei grassi rispetto alla carne rossa e limitare il consumo di carni lavorate.
- Controllare le etichette ed evitare sempre tutti gli alimenti elaborati, veloci e fritti che contengono grassi trans prodotti industrialmente. Si trova spesso in margarina e burro chiarificato, oltre a snack preconfezionati, cibi veloci, al forno e fritti.

#### **4) Limitare l'assunzione di zucchero**



Troppo zucchero non è solo dannoso per i nostri denti, ma aumenta il rischio di un aumento di peso non salutare e dell'obesità, che può portare a gravi problemi di salute cronici.

Come per il sale, è importante prendere nota della quantità di zuccheri "nascosti" che possono essere contenuti nei cibi e nelle bevande lavorati. Ad esempio, una singola lattina di soda può contenere fino a 10 cucchiaini di zucchero aggiunto!

Alcuni consigli per ridurre l'assunzione di zucchero:

- Limitare l'assunzione di dolci e bevande zuccherate come bibite gassate, succhi di frutta e succhi di frutta, concentrati liquidi e in polvere, acqua aromatizzata, bevande energetiche e sportive, tè e caffè pronti da bere e bevande al latte aromatizzate.

- Scegli spuntini freschi sani piuttosto che cibi lavorati.

- Evitare di somministrare alimenti zuccherati ai bambini. Il sale e gli zuccheri non dovrebbero essere aggiunti agli alimenti complementari destinati ai bambini sotto i 2 anni di età e dovrebbero essere limitati oltre tale età.

## **5) Evitare l'uso pericoloso e dannoso di alcol**



L'alcol non fa parte di una dieta salutare, ma in molte culture le celebrazioni del Capodanno sono associate al consumo di alcol. Nel complesso, bere troppo o troppo spesso aumenta il rischio immediato di lesioni, oltre a causare effetti a lungo termine come danni al fegato, cancro, malattie cardiache e malattie mentali.

L'Oms avverte che non esiste un livello sicuro di consumo di alcol; e per molte persone anche bassi livelli di consumo di alcolici possono ancora essere associati a significativi rischi per la salute.

- Ricorda, meno consumo di alcol è sempre meglio per la salute ed è perfettamente ok non bere.

- Non dovresti bere alcolici se sei: incinta o allattamento; guidare, utilizzare macchinari o intraprendere altre attività che comportano rischi connessi; hai problemi di salute che possono essere peggiorati dall'alcol; stai assumendo medicinali che interagiscono direttamente con l'alcol; o hai difficoltà a controllare il tuo bere.

- Se pensi che il tuo o qualcuno che ami possa avere problemi con l'alcol o altre sostanze psicoattive, non aver paura di chiedere aiuto al tuo operatore sanitario o ad un servizio specializzato di droghe e alcolici. L'Oms ha anche sviluppato una guida di auto-aiuto per fornire indicazioni alle persone che cercano di ridurre o interrompere l'uso.