

# DONNE GUADAGNARE SALUTE ESSERE ATTIVE E IN LINEA

MANUALE DEDICATO A GIOVANI DONNE DAI 18 AI 50 ANNI



LA CORRETTA  
ALIMENTAZIONE PER  
LE DONNE: DALLA  
POST-ADOLESCENZA  
ALLA MENOPAUSA

L'ALIMENTAZIONE  
PER LA DONNA IN  
GRAVIDANZA

I NUTRIENTI UTILI  
A MANTENERSI IN  
FORMA E RALLENTARE  
L'INVECCHIAMENTO

L'IMPORTANZA  
DELL'ATTIVITÀ FISICA  
PER MANTENERSI  
ATTIVE E IN SALUTE

LA CORRETTA ALIMENTAZIONE E L'ATTIVITÀ FISICA PER  
OTTENERE EQUILIBRIO E BENESSERE IN TUTTE LE FASI DELLA VITA

## POSSO RESTARE BUONA FORMA

Vedersi belle è un fatto soggettivo, così come ci si può sentire “giovani” per tutta la vita. L'aspettativa di vita si è allungata in media fino a 84 anni per le donne italiane, ma saranno la qualità della vita che avrai da anziana, la salute psicofisica e l'autosufficienza che ti faranno sentire in forma.

A partire da quando sei ancora molto giovane, mantenerti in buona salute ti porterà, nel corso degli anni, molti vantaggi: un corpo tonico, un peso adeguato, una pelle elastica e ossa robuste. Ogni donna può fare molto per curare sé stessa, adottando uno stile di vita corretto e ricordando che, nonostante possa esserci, in alcuni casi, una predisposizione genetica al sovrappeso e all'obesità, il mantenimento di un corretto peso corporeo aiuta a prevenire svariate complicanze legate al metabolismo (come per esempio il diabete, l'ipertensione, il colesterolo alto) e alle ossa (come l'artrosi e l'osteoporosi).

## GIOVANE E BELLA E AVERE UNA PSICOFISICA PER MOLTI ANNI?

### Cambiare stile di vita non è difficile, bastano poche regole

Le donne, giovani e meno giovani, possono evitare le cattive abitudini che la nostra società ci propone ogni giorno imparando ad alimentarsi correttamente e praticando una regolare attività fisica in ogni fase della propria vita: la comparsa del ciclo mestruale, la ricerca di una gravidanza, la gestazione, l'allattamento, la pre-menopausa, e la menopausa stessa.

### Gli obiettivi di questo manuale

- Fornirti pratiche istruzioni sulle regole da seguire affinché tu possa guadagnare salute e gettare solide basi per vivere bene e rallentare l'invecchiamento.
- Illustrarti i nutrienti contenuti negli alimenti perché tu possa sapere a cosa servono, perché e quando li devi consumare.
- Darti consigli utili per evitare alcune patologie, anche gravi.
- Suggestirti l'attività fisica necessaria per mantenere sempre un'ottima forma psicofisica.

### Come sei cresciuta fino ai 18 anni?

Il nostro corpo è una macchina perfetta, ma richiede attenzioni, dalla prima infanzia in poi. Infatti, dal momento del concepimento fino a circa 18/20 anni, noi cresciamo, e non solo in altezza e peso. Non tutte le donne hanno compiuto questo percorso secondo la normale fisiologia e purtroppo molte giovani, già a 18 anni, dimostrano uno stato di salute generale non proprio eccellente e hanno già cattive abitudini, come mangiare troppo o male. Non è però di certo troppo tardi per correggere queste abitudini sbagliate acquisendo uno stile di vita adeguato, e guadagnando così in salute.

**CONSIGLIO**  
A 18 anni può essere utile far visita al proprio medico e ginecologo per un controllo generale che possa darti informazioni sul tuo stato di salute e sulle tue abitudini di vita e suggerirti, eventualmente, come modificarle.



## Vuoi essere agile e in forma? Partiamo dai tuoi muscoli

Fino ai 35 anni circa, i muscoli sono forti, tonici e resistenti. A partire dai 35 anni inizia lentamente una perdita progressiva di tono e massa muscolare, soprattutto a livello delle braccia e delle gambe, un fenomeno fisiologico che puoi contrastare, ma non eliminare.

Proprio perché si tratta di una riduzione molto graduale, tu magari continui a fare le stesse cose di sempre e potresti anche non averla percepita.

Dopo i 35 anni puoi ridurre o rallentare la progressiva perdita di massa muscolare con l'attività fisica e la corretta alimentazione.



## Le tue ossa

Come i muscoli, anche la tua massa ossea comincerà fisiologicamente a ridursi, a partire dai 35 anni. Questa riduzione progressiva è più frequente nelle donne, soprattutto durante la menopausa, a causa della drastica riduzione degli estrogeni, ma non sempre si trasforma in una patologia come l'osteoporosi. Infatti, a 55 anni, solo 1 donna su 3 soffre di osteoporosi. Esistono due tipi di osteoporosi (o demineralizzazione ossea):

**1. Post-menopausale (tipo I)**, nella quale si assiste ad una rapida perdita della massa ossea nei primi anni successivi alla menopausa, perdita che può continuare per circa una decade.

**1. Correlata all'età (tipo II)**, compare solitamente dopo i 70 anni e può interessare sia gli uomini che le donne. È caratterizzata dall'inevitabile perdita, negli anni, di massa ossea.



- A partire dai 30 anni l'osso si riduce fisiologicamente anche del 0,5% l'anno.
- Nei primi 30 mesi dall'insorgere della menopausa la massa ossea può ridursi, per quanto concerne, per esempio, l'osso del braccio, anche del 20-30%.
- A 70 anni la tua massa ossea potrebbe essersi ridotta anche di un 30% rispetto a quella che avevi a 30 anni.
- Avere ossa più fragili significa avere un aumentato rischio di fratture, anche con traumi lievi (soprattutto a carico della colonna vertebrale e del femore), di curvatura dello scheletro e di perdita di denti.



Altre possibili cause di demineralizzazione ossea sono l'insufficiente introito di calcio attraverso il cibo e l'incapacità del nostro organismo di utilizzare il calcio che assumiamo dagli alimenti, eventualità nelle quali, per supplire ai suoi fabbisogni di calcio, il nostro organismo utilizza quello depositato nello scheletro. Alcune ricerche indicano che gli italiani assumono quantità di calcio pari **al 50-60% circa** del fabbisogno giornaliero pertanto, anche per cercare di contrastare l'osteoporosi, occorre introdurre la giusta quantità di calcio, fosforo e vitamina D, e svolgere una regolare attività fisica.

## Il tuo sistema cardiocircolatorio

Con il passare degli anni il sistema cardiocircolatorio subisce numerose alterazioni, alcune fisiologiche e altre patologiche, in quanto la funzionalità cardiaca inizia a diminuire intorno ai 40 anni.

Il cuore è un muscolo e, come succede ai muscoli, la sua capacità funzionale si riduce con l'avanzare dell'età, ma tenendolo in allenamento e con la corretta alimentazione potrai avere un "cuore da leonessa" per molti decenni. Una corretta alimentazione protegge anche le tue arterie, prevenendo la formazione di placche che predispongono a malattie cardiovascolari e ti aiuta a combatterle anche quando sarai in menopausa, perché in questo periodo della vita i rischi aumentano.

- A 50 anni il rischio che nelle arterie si siano formate delle placche è elevato.
- Tieni sotto controllo il tuo colesterolo, a tutte le età, riducendo gli alimenti che ne contengono alti valori e svolgendo regolare attività fisica.
- Non fumare, nemmeno poche sigarette al giorno.
- Cerca di mantenere un peso corretto a tutte le età.



# QUAL È IL PESO CORRETTO PER STARE BENE?

Solo il tuo medico, o uno specialista in Scienze dell'Alimentazione, potrà definire con esattezza se il tuo peso è corretto e se la tua massa corporea è ben proporzionata tra magra e grassa. L'indice BMI (sigla inglese che significa Body Mass Index) può darti una definizione generale del tuo stato, dal sottopeso all'obesità grave.

Puoi calcolare il tuo BMI anche da sola, per determinare se il tuo peso rientra nei parametri del normopeso, ricordando però che questo indice non va utilizzato in gravidanza.

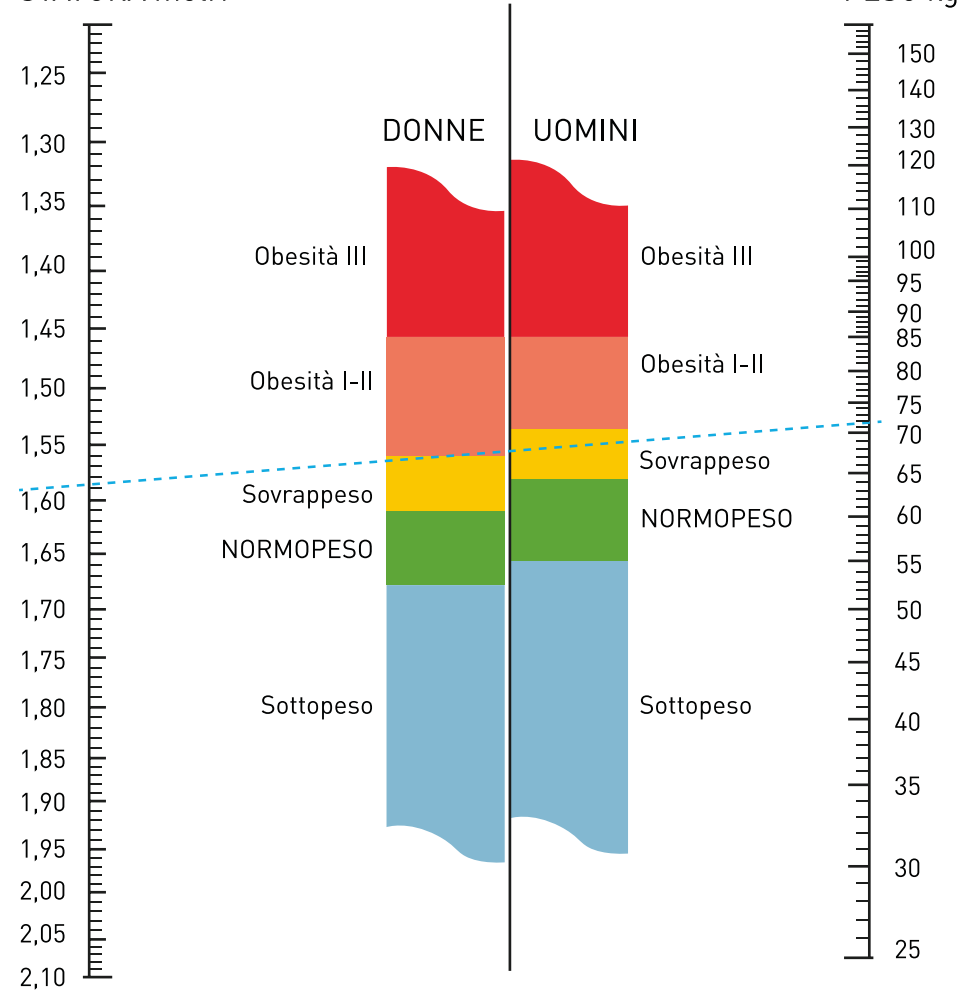
Ecco i due metodi:

**Primo metodo:** utilizza il grafico qui a fianco, posizionando un righello tra il punto della colonna di sinistra che indica la tua statura e il punto della colonna di destra che indica il tuo peso.



STATURA metri

PESO kg



## INDICI BMI (OMS 1998)

18,5 o inferiore = sottopeso	da 30 a 34,9 = obesità I
da 18,6 a 24,9 = normopeso	da 35 a 39,9 = obesità II
da 25 a 29,9 = sovrappeso	40 o superiore = obesità III

**Secondo metodo:** utilizza la calcolatrice, dividendo il tuo peso per il quadrato della tua altezza (espressa in metri). Calcola il tuo BMI facendo questo facile calcolo: **peso (kg) : statura (m) : statura (m)**.

**Per esempio, una donna che pesa 75 kg ed è alta 1,68 m dovrà calcolare il suo BMI nel seguente modo:**

**75 : 1,68 : 1,68 = BMI 26,58 (sovrappeso)**

**Se la stessa donna pesasse 68 Kg avrebbe un BMI di 24,09 e sarebbe quindi normopeso.**

### Attenzione al girovita!

La donna per natura tende ad accumulare tessuto adiposo prevalentemente nella zona fianchi-glutei-gambe (obesità ginoide o "a pera"). Con la menopausa la figura femminile si modifica, perché la mancata produzione di ormoni sessuali fa assumere alla donna la conformazione "a mela" (grasso localizzato a livello della pancia), tipica dell'uomo. Il grasso si deposita

non solo esternamente (depositi sottocutanei sul ventre), ma anche all'interno della cavità addominale (grasso viscerale, il più pericoloso per la salute), accumulandosi negli organi interni, specie nel fegato. Si parla in questo caso di steatosi epatica, e significa che il fegato è ingrossato a causa del grasso.



- Alcune donne in menopausa, anche normopeso, presentano un eccesso di grasso addominale (obesità addominale) che altera alcune importanti funzioni e predispone al colesterolo alto e allo sviluppo di diabete, malattie metaboliche che coinvolgono le arterie e il microcircolo e predispongono a loro volta al rischio cardiovascolare.
- Misura il tuo girovita nel punto medio tra l'ultima costa e la cresta iliaca. In pratica, posiziona il centimetro a metà strada tra la gabbia toracica e le ossa superiori del bacino, punto che di solito si trova all'altezza dell'ombelico.
- Nella donna la circonferenza vita deve essere inferiore a 88 cm.

### Prevenzione

Prevenire prima che curare significa agire sullo stile di vita: abituarsi ad una sana, corretta ed equilibrata alimentazione, bere poco alcol, non fumare e non sottovalutare i benefici fondamentali dell'attività fisica giornaliera, purché aerobica, regolare e non eccessivamente intensa.

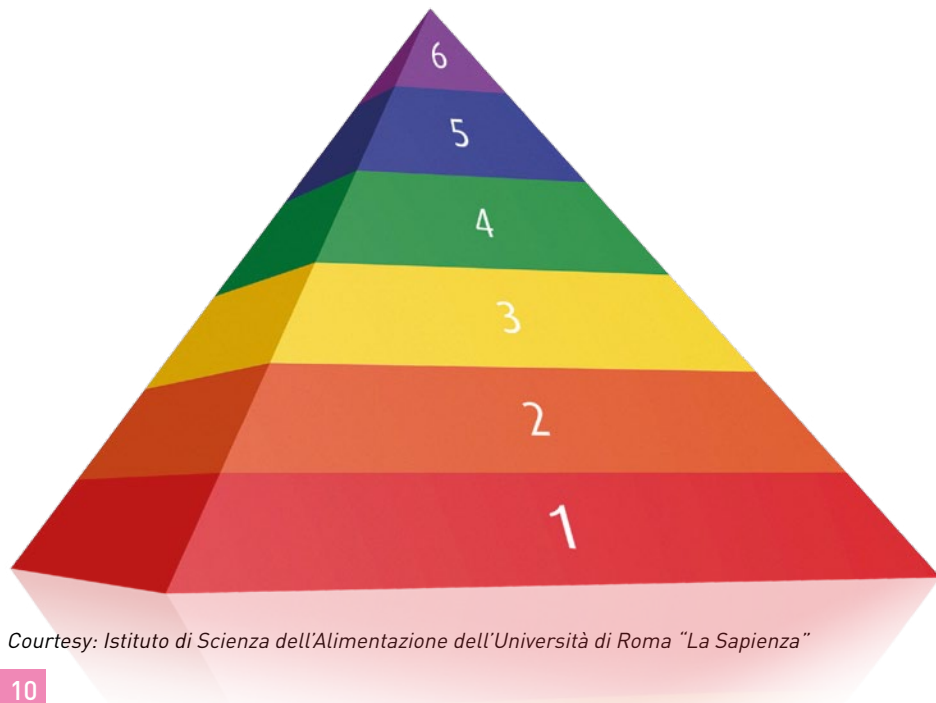


# LA PIRAMIDE ALIMENTARE

La Piramide alimentare rispecchia in modo schematico le proporzioni della dieta mediterranea tradizionale. Essa si compone di **6 sezioni**, contenenti diversi gruppi di alimenti caratterizzati da un particolare corredo di nutrienti.

L'ampiezza delle sezioni e la disposizione di tipo scalare all'interno della piramide permettono di identificare immediatamente quali alimenti devono essere assunti nel corso della giornata e in quali proporzioni.

- |   |   |   |  |
|---|---|---|--|
| 1 | Frutta e verdura<br>5-6 porzioni al giorno                    | 4 | Latte, yogurt e formaggi<br>2-3 porzioni al giorno             |
| 2 | Pane, pasta, riso, biscotti, patate<br>4-5 porzioni al giorno | 5 | Carni, pescato, uova, legumi, salumi<br>1-2 porzioni al giorno |
| 3 | Condimenti, olio e grassi<br>2-3 porzioni al giorno           | 6 | Dolci<br>1 porzione al giorno                                  |



Courtesy: Istituto di Scienza dell'Alimentazione dell'Università di Roma "La Sapienza"

# TIPOLOGIA E FREQUENZA DI ASSUNZIONE DEGLI ALIMENTI



Si raccomanda di **alternare il più possibile gli alimenti appartenenti al medesimo gruppo, rispettando però le frequenze settimanali di consumo indicate nelle pagine seguenti. Tutto questo serve sia a garantire varietà alla dieta sia, soprattutto, a soddisfare tutti i fabbisogni nutrizionali, in particolare quelli di vitamine e sali minerali.**

## Gruppo 1 - Frutta e ortaggi

### 5- 6 porzioni al giorno.

Sono fonti di: vitamine, minerali, fibra, acqua, e la frutta è ricca anche di zucchero (fruttosio)

- È consigliabile un consumo giornaliero di entrambe le tipologie di alimenti, in particolare di almeno 3 porzioni di verdura e di 2-3 frutti di stagione.

Un'ulteriore raccomandazione è quella di consumare, ogni giorno, prodotti ortofrutticoli di diverso colore: **bianco, verde, rosso, giallo/arancio, viola/blu**, per assumere una maggior varietà di antiossidanti. Infatti, alcuni elementi contenuti in frutta e verdura, come i polifenoli, le antocianine e i carotenoidi, proteggono l'organismo, riducendo il rischio di tumori, patologie cardiovascolari, diabete e ipercolesterolemia.



## Gruppo 2 - Pasta, riso, pane ed anche patate e castagne

### 4-5 porzioni al giorno.

Sono fonti di: carboidrati complessi (amido), proteine di medio valore biologico e alcune vitamine del gruppo B. Nella versione integrale apportano molta fibra.

- **Devono essere presenti tutti i giorni ed in particolare occorre consumarne almeno una porzione a tutti i pasti, perché rappresentano la nostra primaria fonte energetica.**

Appartengono a questo gruppo, perché ricche di amido, anche le patate e le castagne, che erroneamente molti considerano rispettivamente una verdura e un frutto.



## Gruppo 3 - Condimenti, olio e grassi

### 2-3 porzioni al giorno.

Sono fonti di: lipidi, acidi grassi essenziali e vitamine liposolubili.

I condimenti possono essere:

- di origine animale (burro, lardo, strutto, ecc.). Sono da limitare perché ricchi di grassi saturi e colesterolo.
- di origine vegetale (oli), ricchi di grassi mono e poli-insaturi. Occorre preferire il consumo di questa tipologia di oli per prevenire l'eventuale insorgenza di patologie cardiovascolari.
- **Si consiglia di utilizzare olio extravergine di oliva, dosandolo con il cucchiaino per quantificarlo (dose media per una donna normopeso: 4 cucchiaini al giorno).**

Il burro, bandito solo dalle tavole dei pazienti con ipercolesterolemia, deve essere consumato con moderazione e rigorosamente a crudo.

È importante sottolineare che l'olio, anche se in piccole quantità, non deve mai mancare perché consente l'assorbimento delle vitamine liposolubili di cui saremmo altrimenti carenti.



## Gruppo 4 - Latte e derivati

### 2-3 porzioni al giorno.

Sono fonti di: proteine ad alto valore biologico, lipidi, vitamina A, alcune vitamine del gruppo B e minerali come calcio, fosforo e zinco.

- **Latte e yogurt: 1-2 porzioni al giorno, preferendo la versione parzialmente o totalmente scremato, per ridurre la quota di grassi introdotti.**
- **Formaggi: 2-3 volte alla settimana, non eccedendo nelle quantità (circa 50 g a porzione).**

## Gruppo 5 - Carni, pesci, uova, affettati e legumi

### 1-2 porzioni al giorno.

Ad eccezione dei legumi, gli alimenti di questo gruppo sono tutti di origine animale e sono ricchi di proteine nobili, ferro e alcune vitamine del gruppo B.

- Tra le carni, meglio prediligere i tagli più magri, dando preferenza alle carni bianche (pollo, tacchino, vitello, ecc.) rispetto alle carni rosse. Si consiglia un consumo settimanale di 3-4 volte.
- Il pesce (in particolare quello azzurro) è ricco di grassi omega 3, che svolgono un'azione protettiva nei confronti del cuore. Si consiglia di consumarlo almeno 2 volte alla settimana (in porzioni da circa 200 g cadauna). I crostacei non possono sostituire il pesce se non saltuariamente, in quanto ricchi in colesterolo.
- Le uova, dato l'alto contenuto di colesterolo, vanno limitate a 1-2 alla settimana.
- Gli affettati con più grasso visibile (salame, pancetta, mortadella, ecc.) andrebbero consumati solo occasionalmente (1 volta al mese, o meno).
- Anche gli affettati più magri (prosciutto crudo, prosciutto cotto, speck privati del grasso visibile e bresaola) sono ricchi di grassi saturi e sale, il loro consumo va quindi limitato a 2 volte a settimana.
- I legumi, se consumati con i cereali (per esempio in piatti come pasta e fagioli o riso e piselli), forniscono proteine ad alto valore biologico, simili a quelle dei prodotti di origine animale. Si consiglia di mangiarli almeno 2 volte a settimana.



Almeno uno degli alimenti di questo gruppo deve essere presente quotidianamente, visto il loro alto valore nutrizionale.

## Gruppo 6 - Dolci

### 1 porzione al giorno.

Sono fonti di zuccheri semplici e lipidi. Spesso inoltre, se non sono fatti in casa, contengono additivi (come i coloranti e i conservanti) e grassi idrogenati.

- Vanno evitati in caso di diabete, ma a tutti si consiglia un consumo moderato, soprattutto se si tratta di dolci particolarmente ricchi di grassi, come le torte alla panna o alla crema.



ALIMENTI (VALORI NUTRIZIONALI PER 100 g)	CALORIE kcal	PROTEINE g	LIPIDI g	GLUCIDI g
LATTE INTERO	64,00	3,30	3,60	4,90
YOGURT MAGRO FRUTTA	53,60	4,40	0,10	7,46
SUCCO FRUTTA	56,00	0,30	0,10	14,50
MARMELLATA	222,00	0,50	0,00	58,70
BISCOTTO SECCO	416,00	6,60	7,90	84,80
BISCOTTO FROLLINO	429,00	7,20	13,80	73,70
BISCOTTI INTEGRALE	425,00	7,80	14,30	70,80
CROISSANT	358,00	8,30	20,30	38,00
FETTE BISCOTTATE COMUNI	408,00	11,30	6,00	82,30
FETTE BISCOTTATE INTEGRALI	379,00	14,20	10,00	62,00
CORNFLAKES	361,00	6,60	0,80	87,40
CRACKERS SALATI	428,00	9,40	10,00	80,10
GRISSINI	431,00	12,30	13,90	68,40
PANE 00	289,00	8,60	0,40	66,90
PANE INTEGRALE	224,00	7,50	1,30	48,50
PASTA-RISO (VALORI MEDI)	342,50	8,80	0,90	79,75
PATATE	85,00	2,10	1,00	17,90
CARNE (VALORI MEDI)	127,70	20,63	5,02	0,06
PESCE (VALORI MEDI)	97,07	16,67	2,89	1,17
UOVA GALLINA INTERO g 60	128,00	12,40	8,70	0,00
SALUMI (VALORI MEDI)	144,60	27,56	3,74	0,20
PROSCIUTTO COTTO SGRASSATO	132,00	22,20	4,40	1,00
PR. DI PARMA/S.DANIELE SGRASS.	147,50	28,05	3,90	0,00
FORMAGGI FRESCHI (VALORI MEDI)	271,33	18,78	21,35	1,05
GRANA PADANO	384,00	33,00	28,00	0,00
RICOTTA VACCINA	146,00	8,80	10,90	3,50
FRUTTA (VALORI MEDI)	35,39	0,68	0,18	8,28
VERDURA (VALORI MEDI)	20,13	1,74	0,20	3,01
PIZZA MARGHERITA	271,00	5,60	5,60	52,90
LEGUMI SECCHI (VALORI MEDI)	295,71	22,09	2,47	49,39
PISELLI FRESCHI	76,00	7,00	0,20	12,40
OLIO OLIVA EXTRA VERGINE	899,00	0,00	99,90	0,00
OLIO MAIS	899,00	0,00	99,90	0,00
BURRO	758,00	0,80	83,40	1,10

ALIMENTI PER COLAZIONE E/O MERENDA
ALIMENTI PER PRIMI, PANE E SOSTITUTI
ALIMENTI PER SECONDI PIATTI
FRUTTA E VERDURA
PIZZA E LEGUMI
CONDIMENTI

Atlante ragionato di Alimentazione. Anno 1997. Istituto Scotti Bassani.

I valori medi di alcuni gruppi alimentari (ad esempio carne e pesce) sono stati eseguiti utilizzando gli alimenti di più largo consumo.



# COME DEVI SUDDIVIDERE LE CALORIE NEI PASTI DELLA GIORNATA

La giornata alimentare deve essere suddivisa in **3 pasti principali**: colazione, pranzo e cena, con l'eventuale aggiunta di **2 spuntini**, uno a metà mattina e l'altro nel pomeriggio. L'apporto calorico giornaliero dovrebbe essere ripartito in questo modo:



Pasti della giornata	% Kcal giornalieri
COLAZIONE	25%
PRANZO	40%
CENA	35%

## La colazione

È il pasto con il quale si inizia la giornata e non va mai saltata, perché ci fornisce l'energia necessaria per la mattinata.

**Deve fornire proteine, vitamine e minerali (contenuti in latte o yogurt), zuccheri semplici (contenuti in zucchero, miele o marmellata) e carboidrati complessi (contenuti in pane, fette biscottate, cereali, biscotti, ecc.).**

Ricorda che se sei diabetica l'apporto di zuccheri semplici va limitato. Se ti piace la colazione salata, devi cercare di bilanciare comunque i nutrienti e rispettare le calorie. Sul sito [www.granapadano.info](http://www.granapadano.info) puoi trovare ricette salate adatte ad una colazione corretta ed equilibrata.



## Il pranzo e la cena

Rappresentano i pasti principali. Si consiglia di consumare un pasto completo (un cereale e un alimento proteico) al fine di poter assimilare tutti i principi nutritivi, senza mai dimenticare frutta e verdura.



### Frequenza settimanale dei secondi piatti:

CARNE	4 VOLTE ALLA SETTIMANA
PESCE	3 VOLTE ALLA SETTIMANA
1-2 UOVA	1 VOLTA ALLA SETTIMANA
FORMAGGI	2 VOLTE ALLA SETTIMANA
AFFETTATI	2 VOLTE ALLA SETTIMANA
LEGUMI	2 VOLTE ALLA SETTIMANA

La cena deve essere meno ricca del pranzo e va consumata almeno 2-3 ore prima di andare a letto, per non impegnare troppo l'apparato digerente nelle ore notturne.

Per avere un'idea delle calorie che puoi consumare ogni giorno puoi utilizzare il programma presente sul sito [www.granapadano.info](http://www.granapadano.info).

Se sei incinta o stai allattando è bene che concordi la tua alimentazione con il ginecologo o il pediatra.

## Gli spuntini

Gli spuntini devono essere compresi nella quantità di calorie da consumare nella giornata. Possono essere omessi, ma sono caldamente consigliati quando l'intervallo tra i pasti è troppo prolungato e si rischierebbe quindi di avere dei cali glicemici, oppure semplicemente di arrivare troppo affamati al pasto successivo.



# CONOSCERE GLI ALIMENTI E I LORO NUTRIENTI

Per soddisfare il nostro fabbisogno di nutrienti dobbiamo seguire una dieta varia, completa ed equilibrata. I nutrienti si dividono in macro e micronutrienti:

## Macronutrienti

Si definiscono macronutrienti le **proteine**, i **carboidrati** (zuccheri) e i **grassi**. In una dieta bilanciata, il loro apporto energetico rispetto alle calorie totali introdotte dovrebbe essere così ripartito: proteine 15%, grassi 25-30% e carboidrati 55-60%.

### Le proteine forniscono 4 Kcal per grammo

Le proteine vengono utilizzate per la costituzione e la riparazione delle cellule e dei tessuti (funzione detta plastica). Sono inoltre importanti per preservare la massa muscolare.

#### Le proteine vengono distinte in:

- **Proteine di origine animale**, contenute in pesce, carne, uova, latte e derivati. Vengono definite ad alto valore biologico, perché sono complete di tutti gli aminoacidi essenziali, così definiti perché devono essere assunti necessariamente con gli alimenti, dal momento che il nostro organismo non è in grado di produrli.

- **Proteine di origine vegetale**, presenti in legumi e cereali. Vengono definite proteine a basso valore biologico, perché non contengono tutti gli aminoacidi essenziali.

Come alternativa alle proteine di origine animale, si consiglia di associare i legumi ai cereali almeno 2 volte alla settimana, preparando piatti unici (come pasta e fagioli, riso e piselli, zuppe di legumi e cereali, oppure legumi e pane) in grado di compensare la carenza di aminoacidi essenziali.

### I carboidrati forniscono 4 Kcal per grammo

I carboidrati riforniscono l'organismo di energia. Si distinguono in semplici (zucchero, fruttosio, miele, ecc.) o complessi, come l'amido (presente in pasta, riso, pane, patate, farro, orzo). Quelli semplici vengono assorbiti rapidamente, quelli complessi più lentamente durante la giornata.



È consigliabile assumere carboidrati complessi tutti i giorni e a tutti i pasti, mentre bisogna limitare il consumo di zuccheri semplici.

### I grassi forniscono 9 Kcal per grammo

I grassi (o lipidi) forniscono al nostro corpo energia che, se non utilizzata, si accumula, determinando un aumento di peso.

#### I grassi vengono distinti in:

- **Grassi di origine vegetale**: contenuti in olio di oliva, di mais, di girasole, margarine, ecc. I grassi vegetali se non sono idrogenati (occhio alle etichette) contengono antiossidanti che combattono i radicali liberi.

- **Grassi di origine animale**: contenuti in carne, insaccati, carni stagionate, pesce, frutti di mare, ecc. Nei condimenti come burro, panna, strutto, lardo, pancetta si associano al colesterolo, quindi occorre eliminare sempre il grasso visibile negli alimenti e limitare il consumo di insaccati e condimenti.



Nella corretta alimentazione è meglio privilegiare i grassi vegetali, ed in particolare l'olio extravergine di oliva (sia per condire che per cucinare), a scapito di quelli animali e di alcuni vegetali (come le margarine, l'olio di palma e l'olio di cocco). Tra gli acidi grassi troviamo gli omega 3, che sono molto importanti a tutte le età.

## Micronutrienti

Sono minerali e vitamine che non apportano calorie, ma svolgono molte funzioni per tutto il nostro organismo. Essi hanno il ruolo di bioregolatori, assicurano cioè il corretto utilizzo di proteine, grassi e carboidrati. Alcuni di questi macronutrienti, come le vitamine A, E, C, lo zinco e il selenio, sviluppano una potente azione antiossidante contro l'eccesso di radicali liberi, che danneggiano le cellule, e riducono così il rischio di sviluppare alcuni tipi di tumori. Altre vitamine, come quelle del gruppo B, svolgono importanti funzioni metaboliche, come descritto nel consiglio che troverai più avanti.

**Le principali fonti di micronutrienti sono:**

**La frutta, la verdura, il latte, lo yogurt e i formaggi stagionati, come il Grana Padano DOP**

Il fabbisogno di vitamine e sali minerali viene sicuramente soddisfatto seguendo un'alimentazione varia ed equilibrata, e consumando quotidianamente almeno 3 porzioni di verdura e 2 di frutta.

### La fibra

È un "non nutriente" e non apporta calorie, ma svolge un importante ruolo nella normale funzione intestinale. La fibra inoltre inibisce, specie quella solubile, l'assorbimento a livello intestinale del colesterolo e degli zuccheri. La fibra si trova in tutti i vegetali, ma è soprattutto abbondante nei legumi e nei cereali integrali.

### Il sale

Sia il sapore, sia le proprietà biologiche del sale comune (cloruro di sodio) sono legate principalmente al sodio.

#### Di quanto sale abbiamo bisogno?

In condizioni normali il nostro organismo necessita di circa **0,4 grammi** di questo elemento, perché ne elimina giornalmente da 0,1 a 0,6 grammi.

0,4 g di sodio si assumono facilmente con gli alimenti, non è quindi necessaria l'aggiunta di sale sui cibi in tavola; il sale va inoltre usato con moderazione in tutte le preparazioni gastronomiche.

Il sodio si trova nell'acqua e in molti alimenti freschi come le verdure, la carne, ecc.

Ogni giorno un italiano adulto ingerisce in media circa 10 g di sale (che corrispondono a 4 g di sodio), quindi molto di più (quasi 10 volte) di quanto fisiologicamente necessario. Solo in condizioni di estrema e prolungata sudorazione i fabbisogni di sodio possono aumentare.



**Un consumo eccessivo di sale è dannoso, soprattutto in soggetti con alcune patologie cardiovascolari e renali (come l'ipertensione arteriosa, per esempio), ed è inoltre associato ad un maggior rischio di sviluppare tumori gastrici e ad una maggior perdita urinaria di calcio, e pertanto può predisporre allo sviluppo di osteoporosi.**



### L'acqua

Il nostro organismo è costituito prevalentemente da acqua (60-70%), quindi è fondamentale garantire il corretto equilibrio tra l'acqua eliminata (urine, sudore, respiro) e quella ingerita.



- Devi bere ogni giorno almeno 30 ml di acqua per ogni kg di peso corporeo, pari ad una media di circa 1,5 litri così da compensare, insieme all'acqua introdotta con gli alimenti, le fisiologiche perdite giornaliere di liquidi.
- L'acqua può essere ricca di calcio, occhio però all'etichetta, devi preferire le acque che hanno una quantità di calcio maggiore di 250 mg per litro.

### LARN – Livelli di assunzione giornalieri raccomandati di alcuni importanti nutrienti per la popolazione italiana

Femmine età anni	Peso (kg)	Proteine (g)	Calcio (mg)	Fosforo (mg)	Ferro (mg)	Vit.B6 (mg)	Vit.B12 (µg)	Folati (µg)	Vit.A (R.E) (µg)	Vit.D (µg)
18-29	56	53	1000	1000	18	1,1	2	200	600	0-10
30-49	56	53	800	800	18	1,1	2	200	600	0-10
<b>Gestanti</b>		59	1200	1200	30	1,3	2,2	400	700	10
<b>Nutrici</b>		70	1200	1200	18	1,4	2,6	350	950	10

Fonte: SINU (Società Italiana di Nutrizione Umana), revisione 1996

# COSA NON DEVI ASSOLUTAMENTE TRASCURARE

## Proteine

Normalmente, il fabbisogno giornaliero di proteine per ogni chilo di peso corporeo è compreso tra 0,8 e 1 grammo. In gravidanza la raccomandazione è quella di aumentare di 6 grammi l'apporto giornaliero di proteine mentre in allattamento, calcolando che una parte delle proteine assimilate finisce nel latte materno, la perdita che deve essere reintegrata corrisponde a 9,2 grammi.

## Calcio, fosforo e vitamina D

Sono fondamentali per:

- La giovane donna, che ha necessità di formare e mantenere in salute il proprio scheletro.
- La futura mamma e la donna che allatta, che devono rispettivamente creare e far sviluppare la massa ossea del proprio bambino.
- La donna dopo i 40 anni, età in cui inizia a ridursi fisiologicamente la massa ossea.
- La donna in menopausa, per fronteggiare l'elevato rischio di osteoporosi.

La **vitamina D** è poco presente negli alimenti e anche seguendo una dieta equilibrata è possibile che non si raggiunga la dose giornaliera raccomandata, è bene quindi seguire quanto consigliato qui a fianco:

Ove non vi siano controindicazioni si dovrebbe, quotidianamente, fare attività fisica ed esporsi alla luce solare. La pelle, esposta ai raggi del sole (UV), sintetizza la vitamina D e l'accumula, per poi utilizzarla durante l'anno. Anche nei periodi freddi occorre tenere scoperte il più possibile alcune parti del corpo, anche il solo viso. In estate si può produrre vitamina D esponendosi al sole, anche per una decina di minuti al giorno senza protezione, per periodi anche brevi (15 giorni in tutta la stagione estiva). Se invece ci si espone al sole più a lungo del tempo indicato, è opportuno utilizzare una buona crema protettiva, con un indice di protezione adatto al proprio fototipo. I dermatologi consigliano comunque di non esporsi, d'estate, al sole tra le 12 e le 16.

L'importanza del calcio non va assolutamente sottovalutata. Gli effetti della carenza di calcio sono seri e lo diventano sempre più con l'avanzare dell'età.

CONSIGLIO



- Segui scrupolosamente quanto descritto nel **gruppo 4** della piramide alimentare e ricorda che in latte e derivati, questo minerale è di **più semplice assimilazione rispetto a quello contenuto in altri alimenti**.
- È bene limitare il consumo di **caffèina** (contenute in caffè, tè, bevande energetiche) poiché l'abuso di questa sostanza potrebbe inibire l'assorbimento del calcio.

## Posso assumere calcio senza ingrassare?

Molte donne hanno l'ingiustificato timore di ingrassare seguendo una dieta ricca di calcio, poiché ritengono, erroneamente, che latte e derivati contengano troppi grassi. In realtà, per ridurre l'apporto di grassi salvaguardando l'assunzione di calcio, è sufficiente utilizzare latte e yogurt parzialmente scremati. Per quanto riguarda i formaggi, basta assumerli nel quantitativo corretto, e scegliere quelli semi magri ma ricchi di nutrienti come il Grana Padano.

## I FORMAGGI NON SONO TUTTI UGUALI

ALIMENTI	Quantità g	Calcio mg	Proteine g	Grassi g	Calorie Kcal
<b>Grana Padano DOP</b>	<b>25</b>	<b>300</b>	<b>8</b>	<b>7</b>	<b>98</b>
Pecorino	49	300	12	15	192
Mozzarella di vacca	85	300	15	16	215
Formaggino	70	300	8	19	216
Stracchino	53	300	10	13	159
Yogurt bianco parzialmente scremato	250	300	8	4	107
Latte parzialmente scremato	250	300	9	4	115

Elaborazione da fonte INRAN

Il Grana Padano DOP è un alimento che contribuisce alla salute della donna perché anche solo 25 g apportano:

- **300 mg di calcio**, il quantitativo più alto contenuto in un alimento, che corrisponde a circa il **30-35% del fabbisogno medio giornaliero delle donne tra i 18 e i 50 anni**, e poco colesterolo (27,25 mg), considerando che con una dieta da 2.100 calorie è possibile assumere 227 mg al giorno.
- **98 Kcal**, meno del 5% delle calorie previste da una dieta da 2100 calorie al giorno.
- **8,25 g di proteine ad alto valore biologico**, necessarie per il rinnovo e il rafforzamento dei muscoli.
- **Circa il 38%** del fabbisogno giornaliero di vitamina **B12**.
- Due importanti antiossidanti, vitamina **A** e **zinco**, coprendone rispettivamente più del **9%** e quasi il **40%** del fabbisogno giornaliero.

## Ferro e vitamina C

Per sopperire ai fabbisogni di ferro, è importante consumare regolarmente alimenti come la carne, il pesce, le uova e i legumi. In gravidanza può essere comunque necessaria una supplementazione, qualora venga consigliata dal ginecologo.

La vitamina C aumenta l'assorbimento del ferro contenuto nei vegetali, pertanto una buona abitudine può essere quella di spruzzare del limone sulle verdure. Riducono invece l'assorbimento del ferro i fitati, gli ossalati (presenti nei cereali integrali, negli spinaci e nei legumi) e i tannini, presenti in tè e caffè.



## Acido folico

Ormai già da diversi anni i ginecologi consigliano l'utilizzo di un integratore di acido folico in gravidanza, per prevenire i difetti del tubo neurale (spina bifida ed anencefalia) del nascituro.

La supplementazione di acido folico (200 microgrammi al giorno) dovrebbe iniziare almeno un mese prima del concepimento e continuare per tutto il primo trimestre di gravidanza, ma deve essere in ogni caso consigliata dal ginecologo.

## Vitamina B6 e B12

Le vitamine del gruppo B svolgono funzioni metaboliche, in particolare la **B12** svolge importanti funzioni:



- È indispensabile per il buon funzionamento del sistema nervoso, perché contribuisce alla formazione della mielina, guaina isolante che riveste i neuroni e permette la conduzione degli impulsi nervosi.
- È importante per il metabolismo degli zuccheri e delle proteine.

Le fonti primarie della vitamina B12 sono gli alimenti di origine animale, soprattutto il fegato. Sono ricchi di questa vitamina anche il latte e i formaggi a pasta dura.

## Acidi grassi omega 3

Agiscono positivamente sul nostro organismo diminuendo diversi fattori di rischio cardiovascolare che aumentano dopo i 40 anni.



- Hanno un'azione antiaggregante piastrinica (effetto antitrombotico), ossia riducono il rischio di possibili formazioni di coaguli nel sangue.
- Svolgono una funzione di controllo del livello plasmatico dei lipidi, soprattutto dei trigliceridi.
- Controllano la pressione arteriosa, mantenendo fluide le membrane delle cellule, e contribuiscono a mantenere elastiche le pareti delle arterie.

Sono contenuti naturalmente in diverse varietà di pesci come l'aringa, il salmone, lo sgombro, il pesce spada, l'acciuga, il merluzzo, la trota, e nei pesci azzurri in generale. Sono inoltre presenti nelle noci, nei legumi, e negli oli di origine vegetale come l'olio di oliva, di soia, di girasole e di mais.

## Antiossidanti

Gli agenti antiossidanti sono molecole presenti negli alimenti, derivanti soprattutto dal mondo vegetale (frutta e verdura), ma anche dal mondo animale (latte e latticini), come descritto nel paragrafo riferito ai micronutrienti.

Queste molecole possono svolgere un'importante azione positiva sulla salute del tuo organismo. Esse infatti, agendo singolarmente o interagendo fra loro, contrastano l'azione dei radicali liberi, molecole di scarto prodotte dal funzionamento di ogni cellula.

Oltre che attraverso il metabolismo, i radicali liberi si producono fumando, entrando in contatto con agenti inquinanti e attraverso l'eccessiva esposizione al sole estivo, in particolare tra le 12 e le 16, quando i raggi ultravioletti (UV) sono più pericolosi. Anche lo stress emotivo e fisico e gli attacchi virali e batterici sono in grado di incrementare la produzione di radicali liberi.

**Per combattere l'eccesso di radicali liberi e i danni che essi provocano occorre assumere antiossidanti attraverso gli alimenti.**



## In quali alimenti si trovano gli antiossidanti più importanti

Il nostro organismo è in grado di sintetizzare autonomamente alcuni antiossidanti, detti endogeni (ovvero prodotti dal nostro organismo), mentre quelli esogeni (non prodotti quindi dal nostro organismo) devono essere introdotti con gli alimenti.

Poiché ciascun antiossidante ha un campo di azione limitato, è importante assumere alimenti che assicurino un ampio ed equilibrato spettro di nutrienti, per poter garantire una efficace azione antiossidante. Un buon consiglio è quello di **variare ogni giorno i colori della frutta e della verdura che si mangia**.

Puoi assumere antiossidanti dagli alimenti indicati nella tabella sottostante.

ANTIOSSIDANTI	Alimenti che li contengono
VITAMINA A	Tuorlo d'uovo, fegato, pesce, latte intero, burro, formaggi
BETA CAROTENE	Carote, verdure gialle e a foglia verde scuro, zucca, albicocche, patate dolci, melone
VITAMINA E o TOCOFEROLO	Oli vegetali (arachidi, soia, mais, girasole ecc.), germe di grano, noci
VITAMINA C	Agrumi, ananas, kiwi, fragole, ciliegie, lattuga, radicchio, spinaci, broccoletti, cavoli, cavolfiori, pomodori, peperoni, patate
POLIFENOLI (fenoli semplici, tannini, flavonoidi)	Frutta e verdura fresca, tè verde, uva, vino, cacao e cioccolato fondente, olio di oliva spremuto a freddo. I polifenoli temono le alte temperature e si disperdono nell'acqua di cottura, quindi si consiglia di mangiare, quando è possibile, l'alimento crudo o cotto al vapore
CAROTENOIDI	Zucca, carote, cocomero, peperoni, pomodori, albicocche, melone



## I PIÙ COMUNI ERRORI ALIMENTARI



- Sregolatezza dei pasti e spuntini troppo frequenti.
- Abuso di snack dolci e salati.
- Sostituzione dell'acqua con bevande gassate e/o nervine (contenenti caffeina, ecc.).
- Abuso di bevande a media (aperitivi, birra, vino) ed alta (cocktail, superalcolici) gradazione alcolica con conseguenti risvolti negativi sulla salute.
- Le diete "fai da te", non consigliate da specialisti, ma da amiche o conoscenti. Queste diete autogestite, spesso sbilanciate ed eccessivamente restrittive, potrebbero determinare l'insorgenza di molte patologie, tra le quali:
  - *L'osteoporosi*, a causa di una scarsa mineralizzazione ossea.
  - *La condizione morbosa di obesità*, con le relative complicanze.
  - *L'anoressia e la bulimia*.

L'abuso di bevande alcoliche, anche a bassa gradazione, può indurre malnutrizione e carenza di vitamine idrosolubili (soprattutto tiamina, ovvero vitamina B1, e folati).



- L'alcol fornisce molte calorie. Queste calorie vengono definite "vuote" perché non forniscono nutrienti utili, ma solo gli zuccheri presenti nell'alcol. Inoltre l'alcol, se assunto in eccesso, ha un'azione anoressizzante, e riduce quindi l'appetito e l'apporto di nutrienti.
- L'alcol irrita la mucosa dell'intestino, con conseguente malassorbimento intestinale dei nutrienti.
- L'alcol compromette nel tempo la funzionalità di fegato e pancreas.






## Periodo pre-gravidico

Nel periodo che precede la gravidanza è fondamentale, qualora si sia in sovrappeso, cercare di riportare i valori del peso nei limiti della normalità, per evitare di raggiungere un peso troppo elevato al termine della gravidanza. Occorre inoltre considerare che un aumento eccessivo del peso della madre, e di conseguenza del nascituro, potrebbero rendere il parto più difficoltoso e predisporre la donna a sviluppare disordini metabolici quali ipertensione e diabete gestazionale, e il neonato stesso a soffrire nella vita adulta di patologie come l'obesità (con tutte le sue complicanze) o il diabete di tipo 2.

Se i chili di troppo sono solo 4 o 5 è sufficiente:

- Ridurre, ma mai eliminare, le porzioni di carboidrati (pane e pasta).
- Rispettare la frequenza settimanale dei secondi piatti.
- Dosare l'olio con il cucchiaino.
- Aumentare il consumo di verdura.
- Svolgere dell'attività motoria di tipo aerobico (camminare, andare in bici, corsa moderata) almeno 3 volte alla settimana, per circa 30/40 minuti.

- 
- Se l'eccesso di peso è elevato, o nei casi di sottopeso, l'ideale è rivolgersi ad un medico specialista per la prescrizione di un piano nutrizionale personalizzato.
  - Prima di decidere di affrontare una gravidanza è bene portare il proprio peso a valori accettabili cercando, possibilmente, di avvicinarsi il più possibile al proprio normopeso (vedi pag.7).



## Gravidanza

Durante la gravidanza l'alimentazione della futura mamma incide non solo sulla sua salute, ma anche su quella del nascituro. La ripartizione dei pasti consigliata comprende, oltre ai 3 pasti canonici (colazione, pranzo e cena), anche la presenza di 2 spuntini, a metà mattina e a metà pomeriggio, per meglio regolare la **glicemia**.

In questo periodo possono insorgere problematiche come **la ritenzione idrica (che provoca la cellulite)** e la predisposizione alla comparsa di **ipertensione arteriosa**. Si raccomanda pertanto di **limitare il sale** e gli alimenti che lo contengono: affettati, dadi da brodo, alimenti in scatola, ecc.

Può inoltre presentarsi una **ridotta motilità intestinale** con conseguente ritardo della regolare evacuazione e possibile comparsa di emorroidi. Si consiglia di aumentare il consumo giornaliero di fibra, sia solubile (da **frutta e verdura**) che insolubile (da **alimenti integrali**) e bere ogni giorno **1 - 1,5 litri di acqua**, preferibilmente ricca di calcio. Durante la gravidanza è necessario seguire delle norme igienico-alimentari per prevenire il rischio di contrarre Toxoplasmosi, Listeriosi e Salmonellosi. Per evitare queste infezioni occorre lavarsi accuratamente le mani prima della preparazione dei cibi, mantenere pulito il frigorifero, lavare bene frutta e verdura, utilizzando bicarbonato o amuchina, e mangiare sempre alimenti adeguatamente cotti.

Per non contrarre queste infezioni si raccomanda di:

- Evitare il contatto con la lettiera dei gatti.
- Usare i guanti se si dovesse fare del giardinaggio.
- Non mangiare carne cruda o poco cotta: carpaccio, roast-beef, bresaola, prosciutto crudo, salumi, ecc.
- Bere latte pastorizzato o a lunga conservazione.
- Togliere sempre la crosta ai formaggi.
- Evitare i formaggi erborinati (come il gorgonzola) e i formaggi stagionati a pasta molle (come il camembert, il brie e il taleggio).
- Pulire sempre bene le uova (non lavarle) prima di aprirle.
- Assumere sempre uova ben cotte.

**Alcol:** è consigliabile astenersi dal consumo di superalcolici e limitare anche l'assunzione di bevande a media gradazione alcolica (aperitivi, vino e birra).



**Tè e caffè:** non superare la dose di 1-2 tazze al giorno poiché, contenendo sostanze nervine, queste bevande stimolano la secrezione gastrica, che può aumentare l'acidità e di conseguenza la pirogastrica (bruciore allo stomaco).

**Bibite:** consumare moderatamente e solo occasionalmente bevande tipo cola, aranciata o gassosa, poiché contengono molti zuccheri. Astenersi dal consumo di bevande light, poiché contengono dolcificante.

**Fumo:** Occorre smettere di fumare, anche perché il fumo può provocare danni molto seri al feto.



## Allattamento

L'alimentazione della mamma che allatta non differisce di molto da quella della donna incinta, dato che i fabbisogni nutrizionali sono piuttosto simili.

Da sottolineare è l'importanza dell'apporto idrico, che da 1 - 1,5 litri d'acqua al giorno in gravidanza, deve aumentare durante l'allattamento, per compensare le perdite di liquidi implicate nella produzione di latte (1.000 ml di latte = 800 ml di acqua). Come per la gravidanza, si raccomanda di bere acqua ricca di calcio, che ne contenga almeno 250 mg per litro.

La ripartizione dei pasti è uguale a quella della donna in gravidanza, anche se nel caso della mamma che allatta a volte nasce la necessità di frazionare ulteriormente i pasti: prevedere uno spuntino dopo ogni poppata aiuta a prevenire il senso di fame che spesso avvertono molte donne in allattamento.







## Menopausa

Durante la menopausa la riduzione degli ormoni femminili (estrogeni) a favore di quelli maschili (androgeni) determina una distribuzione del grasso viscerale a livello addominale, con incremento del rischio cardiovascolare.

Infatti nelle donne in menopausa si riscontra un'incidenza di malattie cardiovascolari simile a quella degli uomini, e pari a quattro volte quella delle donne in età fertile.

## Come alimentarsi in menopausa

Durante la menopausa, a causa delle modificazioni ormonali, a parità di attività fisica, si riduce anche il dispendio energetico. La riduzione complessiva del dispendio energetico nel passaggio alla menopausa è nell'ordine delle 100-150 calorie. Questo significa che se continui ad alimentarti con la stessa quantità di cibo che assumevi prima di entrare in menopausa, è inevitabile che il tuo peso aumenti. L'aumento di peso determina una modificazione anche estetica del tuo corpo, soprattutto nella zona addominale (distribuzione del grasso a "mela"), mentre precedentemente la distribuzione del grasso era di tipo periferico (cosce e glutei, o distribuzione a "pera").



- L'alimentazione e la frequenza degli alimenti da assumere settimanalmente non varia da quella illustrata dalla piramide alimentare. Dovrai continuare a mangiare di tutto, ma in quantità un po' ridotte.
- In menopausa devi consumare pesce almeno 3 volte a settimana, oltre che 2-3 frutti e almeno 3 porzioni di verdura al giorno.
- Devi limitare i cibi ricchi di grassi animali e di zuccheri semplici e ridurre il consumo di sale, limitando anche il consumo di insaccati e salumi.
- L'olio extra vergine d'oliva, la frutta e la verdura (di tutti i colori) ti forniranno gli antiossidanti di cui hai bisogno per rallentare l'invecchiamento.
- Devi assumere 1.200-1.500 mg di calcio al giorno (1.000 mg se segui la terapia ormonale sostitutiva) ed esporti al sole, per sintetizzare la vitamina D e per prevenire l'osteoporosi.



- Non limitare il consumo di latte e derivati per paura di ingrassare; essi sono la fonte principale di calcio, fondamentale per prevenire l'osteoporosi in menopausa. Per evitare di ingrassare non devi smettere di mangiare quello che ti fa bene, ma fare una costante attività fisica.
- Cucina e condisci utilizzando non più di 3 cucchiaini d'olio extra vergine d'oliva al giorno; se sei in sovrappeso, non più di 2.
- Se sei in sovrappeso o obesa, segui una dieta dimagrante sotto il controllo di uno specialista in Scienze dell'Alimentazione.
- Il sovrappeso e l'obesità comportano un aumentato fattore di rischio per i tumori dell'endometrio, del rene e della mammella.



## Il fumo nella donna

Il tabagismo è una **malattia**. Fumare, anche poche sigarette al giorno, ha gravi conseguenze sul benessere dell'organismo. Il fumo nuoce alla tua salute e a quella di chi ti sta intorno, a tutte le età. Il consumo abituale di sigarette incrementa il rischio dell'insorgenza di una serie di gravi patologie:

**-Cardiopatie:** come l'infarto miocardico acuto, ecc.

**-Malattie respiratorie:** come la broncopneumopatia cronica ostruttiva, l'asma, ecc.

**-Tumori:** come il carcinoma polmonare, il carcinoma gastrico, ecc.



**Se il pericolo di ammalarti seriamente non è sufficiente per farti smettere di fumare o evitarti di cominciare, forse ti farà riflettere sapere che il fumo può intaccare la tua bellezza, rovinando lo smalto dei tuoi denti, conferendo al tuo alito un odore poco gradevole e favorendo l'invecchiamento precoce della tua pelle.**



- Il fumo di sigaretta è oggi ritenuto il più importante fattore che causa il tumore polmonare.
- In Italia muoiono per tumore del polmone circa 6.000 donne all'anno, e questo dato rappresenta la seconda causa di morte oncologica nelle donne.

Se ti vuoi bene, quanto sopra dovrebbe essere una ragione sufficiente per farti smettere di fumare o per non cominciare mai. Gli autori di questo manuale vogliono fare una particolare raccomandazione alle ragazze che purtroppo, contrariamente a alcuni decenni fa, fumano ormai quanto i maschi.

## Fumare durante la gravidanza

Il fumo in gravidanza è assolutamente sconsigliato, non solo per i rischi elencati sopra in cui può incorrere una mamma tabagista, ma anche per i danni che può provocare al bambino.

## Come posso smettere di fumare?

Nei soggetti che smettono di fumare i rischi per la salute si riducono nel corso dei 10-15 anni successivi, fino a eguagliare quelli di chi non ha mai fumato.



- Esistono vari metodi per "smettere di fumare": alcuni hanno delle basi scientifiche, altri non ne hanno. Fra quelli che hanno delle basi scientifiche vi sono la terapia farmacologica (es. i sostituti della nicotina) e la terapia comportamentale o psicologica.
- Se le due terapie vengono combinate il risultato sarà migliore.



# GUADAGNARE SALUTE CON L'ATTIVITÀ FISICA DAI 18 AI 50 ANNI

La maggioranza delle persone fa una vita sedentaria, o comunque si muove poco. Questa assenza di attività fisica non solo porta molte donne e uomini, dall'infanzia alla terza età, ad aumentare di peso, ma produce anche effetti nocivi sulla salute. Alcune donne, in particolare coloro che da giovani hanno praticato sport agonistico, quando smettono di fare sport non proseguono con una regolare attività fisica. Accade così che il bilancio energetico si modifica, e queste donne tendono ad aumentare di peso.

È importante ricordare che il nostro corpo ha bisogno di mantenersi in allenamento, anche senza praticare sport agonistici, per stare bene, prevenire le malattie e rallentare l'invecchiamento. Mantenersi in buona forma fisica e mentale consente di prevenire o comunque affrontare meglio le problematiche, anche di malattia, tipiche di ogni fascia d'età. Se pratici regolarmente un'attività sportiva inneschi una serie di meccanismi che ti aiutano a mantenere efficiente l'organismo. In ogni caso, lo sport va praticato con prudenza.

## Cos'è il bilancio energetico?

Per tutte le attività che deve svolgere, sia quando è a riposo, sia quando è in movimento, il nostro organismo ha bisogno di energia.

Il cibo rappresenta l'energia che tiene acceso il nostro "motore" e ci permette di muoverci. Se facciamo troppo "rifornimento" rispetto all'energia che utilizziamo, il nostro "serbatoio", rappresentato dai grassi di deposito, aumenta di volume, compromettendo a lungo andare il funzionamento dei nostri organi e provocando malattie, anche gravi.

Purtroppo oggi non è facile riuscire a mantenere uno stile di vita attivo: gli ascensori e le scale mobili invitano ad usare meno le scale, l'abitudine a prendere l'auto o i mezzi pubblici ci induce a non camminare, e inoltre spesso crediamo di non aver tempo da dedicare all'attività fisica.

Anche se il nostro peso è normale e il bilancio energetico è appropriato, ciò non significa che l'attività fisica non sia benefica per la nostra salute.



## QUALI VANTAGGI MI FORNISCE L'ATTIVITÀ FISICA?



- Nei giovani, ma non solo, aiuta a socializzare e a migliorare l'umore e le capacità intellettive.
- Dai 35 anni in poi, rallenta la perdita della massa muscolare e ossea.
- Favorisce la perdita di peso. Aumentando il dispendio energetico, consente di continuare a mangiare porzioni un po' più abbondanti, nonostante la riduzione fisiologica del fabbisogno di calorie all'aumentare dell'età.
- Fa diminuire la sensazione di fatica e aiuta le funzionalità intestinali.
- Riduce la pressione sanguigna aiutando a migliorare l'ipertensione arteriosa, favorisce la regolarizzazione della glicemia, migliora il profilo dei grassi nel sangue: aumento del colesterolo "buono" (HDL) e riduzione del rapporto fra il colesterolo totale e quello "cattivo" (LDL), con conseguente diminuzione del rischio di malattie cardiovascolari.
- Riduce il rischio di sviluppare il diabete di tipo 2.
- Migliora il tono dell'umore, a tutte le età. Dopo i 50 anni svolge un ruolo significativo nella sfera emotiva, perché stimola la produzione di endorfine. Questi ormoni inducono sensazioni di tranquillità, rilassamento, benessere e riducono gli effetti della depressione.
- Migliora l'aspetto fisico a tutte le età.



- In caso di sport agonistico, è necessaria l'idoneità rilasciata da un medico di medicina sportiva, che effettuerà tutti gli esami previsti dalla legge.
- In caso di sport non agonistico è comunque necessario (anche a 18 anni) rivolgersi al proprio medico per verificare l'idoneità fisica a praticare lo sport desiderato.



## Le sei regole per un'attività fisica benefica

In linea generale un programma di attività fisica, anche non sportiva, che abbia come obiettivi il miglioramento delle condizioni di salute, il controllo del peso corporeo, e un miglior modellamento del corpo, richiede alcune precauzioni:

- 1) **Procedi in modo graduale, non farti influenzare da ciò che fanno gli altri.**
- 2) **Scegli, tra le attività consigliate, quelle a te più gradite.**
- 3) **Varia l'allenamento, cambiando periodicamente attività, per avere più stimoli, far "lavorare" parti del corpo diverse, e non annoiarti.**
- 4) **Prosegui con costanza, in ogni periodo dell'anno, cercando di essere indipendente da strumenti, palestre, situazioni meteorologiche, ecc.**
- 5) **Fai attenzione: la fatica è una componente fisiologica e utile, ma bisogna gestirla in maniera appropriata.**
- 6) **Utilizza meno l'auto, lo scooter e i mezzi pubblici: farai del bene a te ed anche all'ambiente.**

## Attività aerobica: camminare

Molti studi scientifici dimostrano che camminare riduce il rischio di morte per tutte le cause ed è utilissimo per smaltire i grassi accumulati; inoltre non costa nulla, non è rischioso, lo potrai fare negli orari che preferisci e, se vorrai, sarà piacevole camminare con un gruppetto di amici, che mantengano più o meno la tua stessa velocità di camminata.

Per ottimizzare e rendere efficace una camminata devi prestare attenzione a 2 fattori:

1. **La durata dell'attività**
2. **L'intensità e il ritmo**



## Dove, come e per quanto tempo camminare

Scegli un percorso possibilmente pianeggiante e il meno trafficato possibile, dotati di calzature appropriate, controlla l'orologio alla partenza e inizia a camminare lentamente, anche se sei giovane; prendi poi progressivamente un ritmo che ti permetta di non avere eccessivo affanno. Se ti viene il fiatone, rallenta.



Le prime volte, cammina per circa 20/30 minuti. Cerca però di aumentare la durata di qualche minuto ogni volta che esegui questo esercizio, possibilmente fino a raggiungere i 45 minuti o a superare l'ora, perché man mano che i minuti passano la percentuale dei grassi consumati aumenta. Durante la discesa, cerca di controllare l'appoggio dei piedi sul terreno, rendendolo il più soft possibile, per evitare di procurarti problemi al bacino, alla colonna vertebrale o alle articolazioni del ginocchio.



## L'intensità e il ritmo

Per ottenere benefici e "bruciare grassi" devi camminare ad una velocità di circa 4 km all'ora, ma puoi raggiungere questa velocità gradualmente e calcolare ritmo e intensità con un semplice test, detto "**talk test**": inizia a camminare e, se dopo 5-10 minuti di cammino percepisci un leggero sforzo ma riesci a parlare tranquillamente o a canticchiare, la tua velocità è giusta e con il passare dei minuti consumerai sempre più grassi.

**Camminare più velocemente non fornisce ulteriori benefici per la salute, anzi, occorre fare attenzione a non affaticare troppo cuore e articolazioni.**

Se devi affrontare una salita, rallenta il passo di modo da non incrementare troppo l'intensità dello sforzo.



Può considerarsi un buon allenamento prevedere 3 o 4 camminate di almeno mezz'ora a settimana, o anche di più, se hai tempo e te la senti. Anche per tutte le altre attività di tipo aerobico i vantaggi per la salute derivano da un'attività prolungata e a bassa intensità. Per regolarti usa comunque il talk test.

## Attività aerobica: pedalare

In città puoi spostarti camminando, o puoi usare la bicicletta.

Pedalare è un'attività aerobica benefica e adatta soprattutto a chi ha problemi alle articolazioni del ginocchio e dell'anca. Naturalmente si può pedalare anche con la cyclette in casa, ma è più divertente e piacevole farlo all'aperto, in un luogo non trafficato, possibilmente in mezzo al verde. Usa un abbigliamento appropriato, pantaloncini imbottiti, occhiali e casco.

CONSIGLIO

- Usa una bici con un cambio a diversi rapporti, ti aiuterà a mantenere stabile l'intensità. Non dimenticare le luci anteriori e posteriori.
- Controlla il tempo della tua "passeggiata", comincia gradualmente per poi superare nel tempo anche i 60 minuti.
- Fai il "talk test" per monitorare l'intensità del tuo sforzo.
- Calcola quanti chilometri fai ad ogni uscita e cerca di fare qualche chilometro in più ogni volta, cercando di mantenere la stessa intensità. Diventerai via via più veloce e farai più chilometri.
- Percorri terreni pianeggianti, se ti senti affaticata rallenta, se devi affrontare salite troppo faticose, scendi dalla bicicletta e vai a piedi.
- Non calcolare il tempo della discesa, in questo caso non fai nessuno sforzo.

Utilizza la bicicletta più che puoi, ma cerca di fare un vero allenamento almeno 3 o 4 volte a settimana, all'aperto o in casa.

DA FARE



L'attività fisica, ma anche il solo movimento, fanno bene alla salute, muoviti perciò più che puoi.



Valori indicativi del dispendio energetico complessivo per ogni minuto (kcal/minuto) di attività

Dormire	0.9
Stare seduti	1
Stare in piedi inattivi	1.1
Scrivere al computer	1.3
Lavare la biancheria a mano	3-4
Pulire i pavimenti	3.6
Stirare	3.5-4.2
Pulire e battere i tappeti a mano	7.8
Montare circuiti elettronici	2.7
Intonacare una parete	4.1-5.5
Fare lavori agricoli	5.5-7
Spalare	6
Camminare in piano (4 km/ora)	2.5-3.5
Correre in bicicletta (22 km/ora)	11.1
Correre a piedi (12 km/ora)	15

## Esercizi di ginnastica, sport e palestra

### Come pianificare l'attività sportiva?

L'impostazione di un corretto programma di attività fisica dipende dalle tue caratteristiche, cioè dalla tua età, dalle tue abitudini e dagli obiettivi che vuoi raggiungere, sempre considerando eventuali problemi di salute. Fatti visitare da un medico sportivo o consulta un professionista dottore in Scienze Motorie, per capire cosa puoi fare e definire un progetto individualizzato, in particolare se soffri di patologie cardiovascolari e/o muscolo-scheletriche.

DA RICORDARE



- Per la tua salute psicofisica e per mantenerti in forma, oltre alla corretta alimentazione, è sufficiente eseguire dell'attività aerobica, ed eventualmente qualche esercizio per il rinforzo muscolare.
- Lo sport diverte, ma ha spesso implicazioni agonistiche (anche se amichevoli) che potrebbero portarti a fare sforzi eccessivi e dannosi.
- Non sottovalutare mai i dolori muscolo-scheletrici, e se compaiono, rivolgiti ad un ortopedico.
- La corsa (jogging) a bassa intensità e di lunga durata può essere considerata un'attività aerobica, così come il nuoto.
- Non esagerare mai, riposati quando ti senti affaticata, anche se hai solo 18 anni.

## Ginnastica e palestra

Gli esercizi di ginnastica sono un ottimo allenamento per rinforzare i muscoli, tenere in forma le articolazioni e modellare alcune parti del tuo corpo. Spesso però, sia le giovani sia le meno giovani, eseguono esercizi che possono procurare danni alla colonna vertebrale (dal tratto cervicale a quello lombare), alle articolazioni e ai tendini.



CONSIGLIO



- Anche se esegui esercizi consigliati da uno specialista, fai comunque sempre attenzione a come muovi il tratto cervicale, poiché i danni che potresti involontariamente procurarti possono essere anche gravi.
- Passare bruscamente da un'attività sedentaria a praticare esercizi ad alta intensità può essere pericoloso. Se non ti muovi da parecchio tempo, comincia a farlo molto gradualmente.

DA RICORDARE



- Ogni individuo è differente dagli altri, pertanto ognuno deve fare gli esercizi adatti alla sua situazione fisica.
- La corretta ed equilibrata alimentazione ti fornisce tutto quello che ti serve per fare sport con l'obiettivo di guadagnare salute.
- Per l'attività agonistica, alcuni integratori possono avere effetti positivi, ma devono essere sempre assunti sotto controllo medico.

## Attività fisica e gravidanza

In questa fase della vita così delicata per la donna, è controindicata un'attività fisica che richieda impegno fisico intenso, con conseguente affaticamento. Un esercizio fisico aerobico regolare e moderato, come camminare, seguire corsi in acqua per gestanti o una ginnastica specifica sotto il controllo di un esperto, con adeguati periodi di riposo, è invece raccomandabile.



DA RICORDARE



### LO SPORT

- Favorisce il controllo del peso.
- Aiuta le funzionalità intestinali.
- Migliora la funzionalità respiratoria e la circolazione sanguigna.
- Favorisce l'eliminazione delle tossine.
- Ostacola la ritenzione idrica a livello degli arti inferiori.
- Favorisce il rilassamento psico-fisico.



# Educazione Nutrizionale Grana Padano

L'attività educativa del Consorzio Tutela Grana Padano è frutto delle più accreditate linee guida internazionali sull'alimentazione. Su questo manuale sono presenti molte informazioni sull'equilibrata alimentazione e il corretto stile di vita che ti aiuteranno a vivere meglio. Naturalmente, in queste poche pagine non abbiamo potuto che fare una sintesi di quanto è utile sapere per guadagnare salute. Sul nostro sito potrai trovare invece molte informazioni e servizi in più per le donne che vogliono guadagnare salute e benessere in tutte le fasi della vita. Vai su: [www.granapadano.info](http://www.granapadano.info)

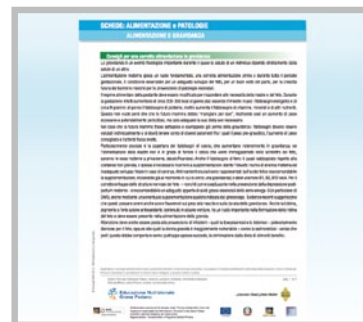
Sul nostro sito troverai:



• Con il programma "Menu personalizzati" potrai calcolare con facilità le calorie di cui hai bisogno quotidianamente, oltre al rischio cardiovascolare in base a: età, BMI, circonferenza vita, attività fisica e se sei una fumatrice. Grazie a questi dati potremo inviarti dei menu, adatti a donne sane, realizzati sulla base delle calorie che dovresti consumare in una giornata. I menu settimanali che riceverai, 2 per ogni stagione, sono composti da 35 pasti, 5 per ogni giorno, oltre a tante gustose ricette che ti permetteranno di seguire un'alimentazione sana ed equilibrata, completa di tutti i nutrienti necessari a ridurre il rischio di malattie, ed avere tutta l'energia che ti serve per essere attiva e in linea.



• Nel settore "Le ricette della salute", troverai gustose preparazioni, che ti permetteranno di comprendere meglio quali nutrienti stai assumendo, e ottenere un maggior equilibrio tra i macronutrienti: carboidrati, proteine e grassi. Le ricette possono essere consultate, stampate o scaricate in pdf.



• Se soffri di qualche patologia, troverai delle pratiche schede, stampabili e scaricabili, che ti indicheranno quali cibi puoi mangiare, quali devi evitare, quali puoi assumere con moderazione e tanti pratici consigli per gestire al meglio l'alimentazione più adatta al tuo stato, oltre a ricordare e seguire con più facilità quanto ti ha suggerito il tuo medico curante.

Se vuoi invece sapere se le tue abitudini alimentari sono corrette, chiedi al tuo medico di sottoporri all'anamnesi alimentare con il programma "Osservatorio Grana Padano", che metterà in evidenza le tue eventuali significative carenze o eccedenze nutrizionali, oltre a informarti se il tuo stile di vita è corretto o deve essere modificato.

# Grana Padano: è tanto buono

Il Grana Padano DOP è un alimento che contiene molti nutrienti essenziali per una corretta e variata alimentazione. Il nostro organismo richiede ogni giorno l'assunzione di nutrienti che favoriscano tutti i processi necessari per guadagnare salute.

- Il Grana Padano è utile alle donne, in quanto aiuta a completare il fabbisogno di importanti nutrienti, tra cui il calcio, indispensabile per contrastare l'osteoporosi.
- 25 grammi di Grana Padano apportano 98 calorie e solo 27 milligrammi di colesterolo.
- Per fare 1 kg di Grana Padano DOP occorrono 15 litri di buon latte fresco proveniente solo dalla Valle Padana. È quindi un concentrato di latte che fornisce: proteine di alto valore biologico per i muscoli, calcio subito disponibile per le ossa, tante vitamine e antiossidanti quali lo zinco e la vitamina A.

Puoi mangiare con tranquillità il Grana Padano perché la sua qualità e la sua autenticità sono garantite da costanti controlli che Il Consorzio di Tutela, in collaborazione con il CSQA, esegue su tutta la filiera: dalla produzione del latte, alla lavorazione e stagionatura nei caseifici, dal confezionamento fino al punto vendita. Solo il formaggio che supera questi controlli può avere il marchio Grana Padano, marchio riconosciuto con il conferimento (n°1107 del 1996) della D.O.P. (Denominazione di Origine Protetta) da parte della Commissione Europea.

**25 g di Grana Padano DOP contengono percentuali rilevanti di importanti nutrienti essenziali rispetto all'assunzione giornaliera raccomandata.**

	Età (anni)	Peso (kg)	Proteine (8,25 g)	Calcio (291 mg)	Fosforo (173 mg)	Zinco (2,75 mg)	Vit.B12 (0,75 µg)	Vit.A (56 µg)
% di nutrienti assunti con 25 g rispetto ai fabbisogni giornalieri raccomandati per fascia d'età, LARN.								
Femmine	15-17	52-55	15-14%	24%	14%	39%	38%	9%
	18-29	56	16%	29%	17%	39%	38%	9%
	30-49	56	16%	36%	22%	39%	38%	9%
Gestanti			14%	24%	14%	39%	34%	8%
Nutrici			12%	24%	14%	23%	29%	6%

# perché ha molti nutrienti



## In tavola tutti i giorni

Arricchisci di nutrienti e sapore le tue preparazioni gastronomiche.

- Usalo grattugiato su pasta o riso, nei passati o nei minestrone di verdura, al posto del sale.
- Consumane 50/60 grammi come secondo piatto, 2 volte a settimana, al posto di carne e uova, accompagnandolo con un contorno di verdura.
- Utilizzalo per i tuoi spuntini, in piccole scaglie da 10/15 grammi, insieme ad un frutto ed un po' di pane.



*Consorzio Tutela Grana Padano*





# Educazione Nutrizionale Grana Padano

Il Consorzio Tutela Grana Padano DOP è impegnato in molte iniziative sociali, tra le quali la diffusione della corretta alimentazione.

Il programma "Educazione Nutrizionale Grana Padano" si compone di attività che hanno come obiettivo il miglioramento dello stile di vita alimentare delle persone.

## **Stesura testi sull'alimentazione:**

Dott.ssa Chiara Pusani, dietista.

## **Collaborazione ai testi sull'attività fisica:**

Dott.ssa Cinzia Parisio.

## **Coordinamento Scientifico:**

Dott.ssa Michela Barichella, medico specialista in Scienze dell'Alimentazione.

## **Revisione testi:**

Dott.ssa Erica Cassani, medico specialista in Scienze dell'Alimentazione.

## **Direttore Editoriale:**

Pier Danio Forni.

## **AVVERTENZE**

I contenuti di questo opuscolo sono espressione delle attuali conoscenze scientifiche sulle scienze dell'alimentazione e sull'attività fisica. Nel passare dalle informazioni alla loro applicazione è opportuno rivolgersi al proprio medico per assicurarsi che non vi siano specifiche controindicazioni. L'editore, i collaboratori e il Consorzio Tutela Grana Padano non si assumono alcuna responsabilità su un impiego non consono delle informazioni riportate.



Copyright © 2010  
OSC Healthcare S.r.l.  
Bologna, Italy  
tutti i diritti riservati



*Consorzio Tutela Grana Padano*



FEASR



REGIONE DEL VENETO



Fondo europeo agricolo per lo sviluppo rurale: l'Europa investe nelle zone rurali



**Veneto**  
Tra la terra e il cielo  
[www.veneto.to](http://www.veneto.to)

## **Organismo responsabile dell'informazione:**

Consorzio Tutela Grana Padano

## **Autorità di gestione designata per l'esecuzione:**

Regione Veneto - Direzione Piani e Programmi Settore Primario

Iniziativa realizzata ai sensi del programma di sviluppo Rurale 2007-2013 (Reg (CE) 1698/2005)