

*O.N.Da*

Osservatorio Nazionale  
sulla salute della Donna



## Alimentazione sana e completa

La scelta corretta del cibo e delle bevande che assumiamo, l'adeguato svolgimento di attività fisica e la gestione dello stress quotidiano rappresentano elementi essenziali per il nostro Benessere.

Se da un lato la nostra società ha mutato le abitudini, i consumi alimentari e lo stile di vita dimostrando sempre più attenzione alla correlazione tra alimentazione e salute, dall'altro aumentano le patologie legate ad una dieta squilibrata o eccessiva che presuppone una conoscenza non ancora adeguata del ruolo e della funzione degli alimenti.

Ecco allora alcuni piccoli, ma importanti consigli, per prendersi cura della propria salute attraverso una scelta attenta della nostra alimentazione.

### 1. Diversifica spesso la tua alimentazione

La dieta ideale prevede di variare il più possibile la tipologia dei cibi e di combinare opportunamente i vari alimenti. Seguire questa abitudine significa non solo evitare il pericolo di squilibri nutrizionali e di possibili conseguenti squilibri metabolici, ma anche sollecitare maggiormente il gusto e combattere la monotonia dei sapori.

Abbiamo la possibilità di combinare ogni giorno prodotti molto diversi, così dal prosciutto possiamo passare alla ricotta, dalla carne ai carciofi, dagli spinaci alle zucche e così via, assumendo i nutrienti necessari.

### 2. Fai tanto esercizio fisico e riduci lo stress

L'esercizio fisico oltre a ridurre lo stress permette di mantenersi in forma e di diminuire il rischio di contrarre malattie croniche. La diminuzione del rischio di obesità, di diabete, di malattie cardio-circolatorie e di alcuni tumori è legata anche ad una costante e regolare attività fisica. Le nuove raccomandazioni internazionali suggeriscono di svolgere regolari periodi di attività fisica a livelli moderati di intensità. Per esempio una passeggiata di 30 minuti a velocità sostenuta tutti, o quasi tutti, i giorni della settimana aiuterà a migliorare il benessere sia fisico che psichico.

### 3. Aggiungi alla tua dieta tanti cereali, legumi, frutta e verdura

Questi alimenti sono importanti perché apportano carboidrati, ma anche vitamine, minerali e altre sostanze di grande importanza per la salute. Inoltre i cereali e i legumi sono anche una buona fonte di proteine. Inserisci nella dieta adeguate quantità di questi alimenti quotidianamente.

## 4. Senza rinunciare a zuccheri e dolci!

Anche nelle diete dimagranti non è necessario eliminare gli zuccheri: si consiglia tuttavia il loro consumo in quantità controllata e nell'ambito di un pasto, ossia accompagnati da altri alimenti soprattutto fibra alimentare che ne rallentano l'assorbimento.

## 5. Grassi: scegli la qualità limitando la quantità

Alcune abitudini alimentari di oggi comportano un'eccessiva assunzione di grassi. Questi forniscono il doppio delle calorie rispetto a carboidrati e proteine ma sono anche necessari per l'assorbimento delle vitamine e apportano acidi grassi essenziali molto utili al nostro organismo. È bene quindi limitare l'impiego di grassi animali e preferire, senza eccessi, l'utilizzo dell'olio d'oliva.

## 6. Tanta acqua e poco alcol!

Il nostro organismo è costituito in gran parte da acqua. Per un adeguato bilancio tra liquidi ingeriti e liquidi persi si consiglia di bere almeno 1,5-2 litri di acqua al giorno. Limita il consumo di alcolici preferendo le bevande a basso contenuto alcolico (vino e birra).

## 7. Il sale: meglio poco

Il consumo eccessivo di sale porta a ipertensione e danni al cuore, ai vasi sanguigni e ai reni. Quindi ridurre la quantità di sale nei nostri cibi è un'abitudine utile sia per prevenire sia per curare le persone con queste malattie. Al sale comune preferisci il sale arricchito con iodio (sale iodato).

## 8. Alimentazione su misura

È bene che dosi e combinazioni degli alimenti vengano sempre valutati sulla base dell'età, del sesso, dell'attività svolta e dello stato di salute generale. Il contenuto nutritivo di un piatto di pasta ripiena, accompagnato da un buon sugo e da una spolverata di formaggio, è ben equilibrato e corrisponde alle suddivisione dei principi nutritivi consigliati per la razione quotidiana.

## 9. L'etichetta alimentare: un prezioso alleato

L'etichetta alimentare è un utile strumento di tutela del consumatore. Leggendo l'etichetta di un alimento si può conoscerne la lista degli ingredienti, la tabella nutrizionale, i termini di scadenza, le modalità di conservazione e la provenienza del prodotto.

Un alimento di qualità viene valorizzato elencando le sue proprietà nutrizionali e inoltre non deve contenere grassi idrogenati, conservanti ed aromi che non siano naturali.

## 10. ...E finalmente a tavola!

Fare colazione, pranzo, merenda e cena ad orari regolari senza fretta è il modo migliore per gustarsi il cibo e favorire il corretto utilizzo di tutte le sostanze nutritive da parte del nostro organismo.

Con il patrocinio di

Milano



Comune  
di Milano

Assessorato  
alla Salute