

guida al consumo degli alimenti mediterranei

È importante mangiare bene per mantenersi in salute. Le consiglio, quindi, di usare questo schema per organizzare la Sua spesa settimanale

Schema settimanale

	D	L	M	M	G	V	S
Carne rossa (manzo, cavallo)	Pasta (spaghetti, penne, rigatoni...)	Pesce (salmon, alici, cefalo)	Legumi (piselli, fagiolini, fave)	Legumi (fagioli, lenticchie, ceci)	Pasta (spaghetti, penne, rigatoni...)	Legumi (fagioli, lenticchie, ceci)	Legumi (piselli, fagiolini, fave)
Legumi (fagioli, lenticchie, ceci)	Carne bianca (pollo, tacchino, agnello)	Pesce (alici, trota, tonno)	Uova (no se colesterolo alto) o Carne bianca	Pesce (sgombro, trota, tonno)	Carne bianca (pollo, coniglio, agnello)		

Latte, thè, caffè +
fette biscottate integrali
Pane integrale

Puoi condire con
olio d'oliva extravergine,
limone e aceto

Frutta fresca (3-5 porzioni al giorno)
Verdura cruda (2-3 porzioni al giorno)
Verdura cotta (2 porzioni al giorno)

Puoi insaporire con
spezie, aromi, aglio e cipolla,
peperoncino, olive, aceto balsamico

Formaggio magro (ricotta, quark, robiola)
Yogurt

Acqua (2 bottiglie)
+ vino (2 bicchieri)

una porzione può corrispondere a...

Il **pugno della tua mano** è la via più facile per misurare la quantità di alimento che devi mangiare (porzione). Il consiglio che puoi ricevere, per esempio, può essere di usare 1 pugno, 2 pugni di pasta, di riso, di fagioli, ecc.



La **tazza da tè intera** o la **mezza tazza** sono ugualmente misure usate per indicare la quantità di cibo da assumere o da cucinare.



Il **bicchiere** o il **mezzo bicchiere** consigliato non può avere dimensioni superiori a questo:



Per **cucchiaino** si intende sempre quello per il caffè.



LA QUALITÀ E LA QUANTITÀ DEGLI ALIMENTI SONO IMPORTANTI PER MANGIARE SALUTARMENTE.

Principi generali

1. Moderazione nelle quantità
2. Varietà nella scelta dei cibi (non mangiare sempre le stesse cose)
3. Proporzionalità (bilanciare quello che si mangia con quanto si consuma)



qualità della dieta per il diabete e la prevenzione delle malattie cardiovascolari

OBIETTIVO DA RAGGIUNGERE

1. Ridurre i grassi saturi animali e il colesterolo alimentare
Evitare gli acidi grassi trans
2. Preferire i grassi insaturi, specie i monoinsaturi
Evitare l'uso di condimenti ricchi in grassi omega-6
3. Aumentare il consumo di fibre (legumi, verdura, frutta) e cereali non raffinati
4. Aumentare il consumo di pesce
(ricco in grassi "buoni" per la salute, cioè gli Omega-3)
5. Moderare il consumo di alcool
6. Moderare il consumo di sale
7. Moderare il consumo di cibi fritti

COME FARE

Limitare il consumo di grassi o alimenti di origine animale

(es. burro, uova, formaggio, carni rosse, insaccati, salumi)
Evitare o almeno ridurre il consumo di margarina, dolci industriali, cibi fritti specialmente quelli fritti nel lardo, merendine, alimenti economici (fast-food)

Usare l'**olio di oliva extravergine** per condire (ne basta poco).
Consumare **olive** tutte le settimane come contorno.

NON USARE

- > olio di mais
- > olio di girasole
- > olio di semi

5 porzioni di legumi a settimana consumati da soli come zuppa o contorno oppure come primo piatto con la pasta. I legumi sono (in ordine di preferenza per il migliore impatto sulla glicemia): **lenticchie, fagiolini, fagioli, ceci, piselli, fave.**

Nota bene: i legumi in scatola perdono la capacità delle fibre di non far aumentare la glicemia e quindi bisogna consumarli freschi o secchi o surgelati.

2-3 porzioni di verdura cruda e cotta al giorno (almeno 300 grammi già mondata) soprattutto la verdura ricca in fibre come tutte le specie di broccoli, cime di rapa e tutte le verdure a foglie larghe e gli ortaggi. Evitare le patate.

3-4 porzioni di frutta fresca al giorno.

Preferire il pane integrale a quello bianco (senza aumentarne la quantità).

Almeno 3 porzioni di pesce a settimana (soprattutto il **pesce azzurro**: alici, sarde, trota, cefalo, tonno, sgombro, pesce spada, salmone)

[anche i **semi di lino** sono ricchi di Omega-3 (i grassi "buoni"), puoi aggiungerne 2 cucchiari nelle minestre di verdura 2 volte a settimana].

Al massimo 2 bicchieri da vino (quelli piccoli!) al giorno, salvo controindicazioni specifiche.
Evitare il "digestivo" dopo il pasto perché è un superalcolico.

Limitare l'aggiunta di sale agli alimenti, l'**uso di alimenti conservati** e l'**uso di acque minerali gassate.**

Insaporire i piatti utilizzando di più le **spezie** e tutti gli aromi e specialmente il peperoncino piccante, la salsa di soia o i prodotti a base di sesamo (gomasio)

Cuocere i cibi a vapore, bolliti, alla griglia, al forno, al cartoccio, in umido.
Al massimo 2 frittate a settimana

Fonti bibliografiche:

- SID-AMD-FAND. Linee-guida finalizzate alla prevenzione delle malattie cardiovascolari nei pazienti con diabete tipo 1 e tipo 2. 2001 (disponibili sul sito: www.siditalia.it)
- Regione Emilia-Romagna-FAND. ABC del Diabete. Raccomandazioni sul Diabete Mellito. Bologna, 2003
- Simopoulos, A P. The Mediterranean Food Guide. Greek column rather than an Egyptian pyramid. Nutr. Today 1996; 30:54-61
- Simopoulos and Robinson. The Omega Diet. The Lifesaving Nutritional Program Based on the Diet of the Island of Crete. HarperCollins, New York, NY, 1999
- Simopoulos AP. The Mediterranean Diets: What Is So Special about the Diet of Greece? The Scientific Evidence. J Nutr 2001;131:3065S-3073S
- Panagiotakos DB, Pitsavos C, Polychronopoulos E, Chrysohooou C, Zampelas A, Trichopoulou A. Can a Mediterranean diet moderate the development and clinical progression of coronary heart disease? A systematic review. Med Sci Monit, 2004; 10:RA193-198



la Pagina
del Paziente

Laboratorio Cittadino Competente
Sistema Comunicazione e Marketing
Sociale Azienda USL Modena

SERVIZIO SANITARIO REGIONALE
EMILIA-ROMAGNA
Azienda Unità Sanitaria Locale di Modena

FIMMG
Federazione Italiana
Medici di Famiglia

Ordine Provinciale dei Medici Chirurghi
e degli Odontoiatri di Modena

auser

Dipartimento di Medicina Interna
Dipartimento Farmaceutico
Dipartimento Area Critica

ORDINE DEI FARMACISTI
DELLA PROVINCIA DI MODENA

FCM
FARMACEUTICI COMUNI DI MODENA

Federfarma Modena
Associazione Sindacale Titolari di Farmacia
della Provincia di Modena

UN CORRETTO MODO DI VIVERE E DI ALIMENTARSI A COMINCIARE DALL'INFANZIA
SONO LE PRIME FORME DI PREVENZIONE VERSO NUMEROSE MALATTIE

PIANO PER LA SALUTE
pps
DELLA PROVINCIA DI MODENA