



**Progetto ROTARY A SCUOLA: Lotta all'Obesità Infantile**

# Opuscolo informativo su un corretto stile di vita

**Maria Pia Porcino – Governatore del Distretto 2102 – Rotary International.**

Il progetto " ROTARY A SCUOLA: Lotta all'Obesità Infantile", ideato ed attuato da alcuni anni dal Rotary Club di Locri, è stato inserito tra i programmi distrettuali per l'anno 2024/25 per l'area di intervento Prevenzione e cura delle malattie.

Tale scelta è stata determinata dalla notevole valenza sociale del progetto che intende studiare e prevenire un fenomeno largamente diffuso, soprattutto nella nostra regione, coinvolgendo la famiglia, la scuola ed il mondo dello sport.

Negli ultimi anni, le migliorate condizioni economiche e lo stile di vita sedentario per il condizionamento delle nuove tecnologie, hanno determinato l'insorgenza di tale patologia che incide negativamente sullo stato di benessere psico- fisico dei giovanissimi.

Il progetto intende educare ad una corretta alimentazione e potenziare l'attività sportiva articolandosi in varie fasi: individuazione delle scuole, presentazione del progetto e sensibilizzazione delle famiglie, elaborazione con il corpo docente delle varie fasi di esecuzione, incontri tematici ed attività ludico-sportive.

E' nostro intendimento supportare e dare ampia diffusione al programma per coinvolgere un sempre maggior numero di scuole e famiglie ed avere un impatto sul territorio che ci permetta di determinare un cambiamento positivo per le future generazioni.

**Vincenzo URSINO – Ideatore e Leader del progetto.**

L'obesità infantile rappresenta un problema di salute pubblica di grande rilevanza con implicazioni negative per la salute fisica e mentale dei bambini, con ricadute negative anche in termini economici e sociali. La lotta contro l'obesità infantile richiede un impegno multifattoriale e da parte di tutti gli attori sociali. E' importante ricordare che l'obesità infantile non è solo un problema estetico, ma una vera e propria malattia che può avere conseguenze gravi sulla salute dei bambini.

*Enti Patrocinatori:*



con la collaborazione della Gastroenterologia Universitaria "Sapienza" di Roma - Prof. Domenico ALVARO

Il Rotary, dunque, ritenendo utile dare un significativo contributo per contrastare tale fenomeno, ha pensato di dedicare a questo problema un'articolata e completa attività che possa concorrere in maniera determinante a facilitare e indirizzare in maniera competente e adeguata i compiti affidati ai genitori e agli insegnanti.

L'impegno rotariano, nel portare avanti e promuovere tale attività - anche grazie alla forte campagna di comunicazione che accompagna il Progetto - è finalizzato, dunque a **mobilizzare e coinvolgere attivamente la comunità** sulla questione dell'obesità infantile attraverso campagne di sensibilizzazione, eventi e attività educative.

Nel progetto proposto i partecipanti intraprendono azioni specifiche dedicate alla produzione di raccomandazioni per promuovere stili di vita più sani e valorizzare gli approcci in grado di favorire l'integrazione tra discipline diverse, dall'area nutrizionale e motoria a quella psicosociale. "Il legame tra alimentazione e salute è profondo e tocca anche la sfera emotiva e relazionale, oltre all'aspetto fisico. Per questo è indispensabile approfondire la ricerca su questa correlazione sostenendo progetti multidisciplinari. Nelle comunità è cruciale sostenere un'educazione a stili di vita salutari per tutti i ragazzi".

**Vincenzo TAVERNESE – Presidente del Rotary Club di Locri.**

Il progetto "Rotary a scuola: lotta all'obesità infantile" è oramai una consolidata direttrice di azione del Rotary Club di Locri sul territorio, grazie al lavoro di Vincenzo Ursino e degli altri soci che prestano il proprio tempo e la propria professionalità per sensibilizzare i più giovani e le loro famiglie all'importanza di una corretta alimentazione e dell'attività fisica.

Nel corso degli anni sono stati coinvolti numerosi istituti scolastici con ottimi risultati, tanto in termini di partecipazione, quanto in termini di soddisfazione. La rilevanza del problema trattato, ma anche le forme flessibili in cui le attività progettuali sono state proposte alle differenti realtà scolastiche hanno favorito l'accostarsi a questo frutto dell'azione rotariana locrese di altri Club e, per quest'anno, anche del Distretto Rotary 2102 - Calabria - che, grazie all'attenzione e alla sensibilità del Governatore Maria Pia Porcino, lo ha fatto proprio.

Veder le nostre idee diventare patrimonio comune è la più grande soddisfazione a cui, come rotariani, possiamo aspirare: in questo caso particolare, vedere un'idea germogliata nel Club di Locri dispiegarsi in tutta la nostra regione ed oltre è una tra le maggiori soddisfazioni che io, come Presidente, potessi raggiungere - e grazie al lavoro dei miei soci e alla benevolenza e all'apprezzamento dei dirigenti distrettuali l'ho raggiunta.

Ora si tratta di dare corpo e forza ai nostri propositi con il lavoro nelle comunità: ogni traguardo è infatti solo un punto di partenza per una meta più ambiziosa. Come non si stanca di ripetere il nostro Governatore, dobbiamo sempre rimanere

**PRONTI AD AGIRE! ORGOGLIOSI DI ESSERCI!**

# Obesità



*Ministero della Salute*

**Non aspettare, passa all'azione!**

**L'obesità e il sovrappeso sono la conseguenza di uno squilibrio tra energia introdotta e consumata**



**Perché?**

**L'obesità infantile** predispone ad una condizione di obesità anche in età adulta

**Bambini e i ragazzi sovrappeso** hanno più probabilità di sviluppare problematiche di tipo relazionale e psicologico

**Stili di vita non salutari** sono i principali fattori di rischio per lo sviluppo di malattie croniche (OMS)

*Chiedi sempre il parere del tuo medico di fiducia*

INFO su [www.salute.gov.it](http://www.salute.gov.it)





► Il cambiamento dello stile di vita può avvenire anche attraverso piccoli passi che possono condurre ad un risultato soddisfacente e duraturo.

Un'alimentazione varia ed equilibrata e uno stile di vita attivo sono fondamentali per il mantenimento di un buono stato di salute.



*Ministero della Salute*

Direzione generale per l'igiene e la sicurezza degli alimenti e la nutrizione - Ufficio 5

Direzione generale della comunicazione e dei rapporti europei ed internazionali - Ufficio 2

 [www.salute.gov.it](http://www.salute.gov.it)

Marzo 2022



*Ministero della Salute*

**Quanto pesa il  
sovrappeso...  
non aspettare,  
passa all'azione!**



Mantieni sotto controllo il tuo peso  
La tua salute ti ringrazierà



### › Cosa sono sovrappeso e obesità?

Il sovrappeso e l'obesità sono condizioni caratterizzate da un aumento della massa corporea dovuta ad uno squilibrio tra energia introdotta e consumata. La causa è rappresentata principalmente dall'adozione di stili di vita non salutari, in particolare le errate abitudini alimentari e la sedentarietà. Modificare, quindi, questi stili di vita aiuta a prevenirle. Ricorda che queste condizioni sono correlate ad una maggiore incidenza di malattie come diabete, ipertensione, patologie cardiache e respiratorie, tumori.

### › Buone abitudini a tavola

La sana alimentazione è uno degli elementi fondamentali per il mantenimento e la tutela della qualità della vita. Basta osservare semplici indicazioni per seguire un'alimentazione sana, equilibrata e completa di tutti i principi alimentari senza rinunciare al gusto e al piacere della buona tavola. Inizia a cambiare le tue abitudini:

- Fai pasti regolari senza eccedere nelle quantità
- Fai attenzione alle modalità di preparazione degli alimenti e non esagerare con i condimenti



• Consuma frutta e verdura, preferendo quelle di stagione, almeno 5 porzioni al giorno ciascuna di un colore diverso: bianco, verde, giallo-arancione, rosso e blu-viola. Ogni colore contiene specifici nutrienti importanti per la tua salute.

#### /// Blu / Viola

(antocianine, vitamina C, magnesio, potassio e carotenoidi) melanzane, radicchio, fichi, frutti di bosco (lamponi, mirtilli, more, ribes), prugne, uva nera.

#### /// Verde

(clorofilla, carotenoidi, magnesio, vitamina C, acido folico e luteina) asparagi, agretti, basilico, bieta, broccoli, cavoli, carciofi, cetrioli, cicoria, lattuga, rucola, prezzemolo, spinaci, zucchine, uva bianca, kiwi.

#### /// Rosso

(licopene e antocianine) pomodori, rape, ravanelli, peperoni, barbabietole, anguria, arance rosse, ciliegie, fragole.

#### /// Bianco

(polifenoli, flavonoidi, composti solforati, potassio, vitamina C, selenio) aglio, cavolfiore, cipolla, finocchio, funghi, mele, pere, porri, sedano.

#### /// Giallo / Arancione

(flavonoidi, carotenoidi, vitamina C) arance, limoni, mandarini, pompelmi, melone, loti, albicocche, pesche, nespole, carote, peperoni, zucca, mais.

### › Occhio all'etichetta

Prima di scegliere un alimento è bene leggere l'etichetta. Le etichette alimentari informano, tra l'altro, sul contenuto di energia e di nutrienti degli alimenti e delle bevande.

### › Più movimento

Per mantenersi in forma, ad una corretta alimentazione deve essere affiancata una regolare attività fisica, anche moderata. È importante sfruttare al meglio anche i semplici gesti di tutti i giorni ricordando che è possibile trarre vantaggio anche da soli 30 minuti di moderato esercizio quotidiano. Camminare, usare le scale al posto dell'ascensore, andare in bicicletta sono attività di movimento che chiunque può praticare per raggiungere una condizione di vita più attiva.





# IL DECALOGO ANTI-OBESITÀ

dal concepimento e per l'intera vita

epoca prenatale



2

**Allattamento esclusivo fino a 6 mesi**  
Riduce del 12 e 7 26% il rischio obesità nella vita successiva.



**i primi due anni**

**1**  
**Attenzione al peso e no al fumo in gravidanza**

Troppi chili in gravidanza si associano ad aumentato rischio di sviluppare obesità in età adulta. L'incremento del peso totale dovrebbe essere di 11,5-16 kg nelle donne normopeso, 7-11,5 nelle donne sovrappeso e 5-9 kg nelle donne obese in epoca pregressa. Non fumare: oltre ai danni alla salute, il fumo materno nel periodo perinatale aumenta il rischio di sovrappeso nel bambino.

3

**Evitare un eccessivo aumento di peso sin dai primi mesi di vita**  
Un rapido incremento di peso nei primi mesi di vita è un fattore di rischio per l'obesità. Retenzione al tipo quantità e periodo di introduzione degli alimenti. Seguire sempre i consigli del pediatra.

4

**Non introdurre prima dei 4 mesi alimenti solidi**  
Le raccomandazioni nutrizionali internazionali e nazionali suggeriscono di iniziare l'alimentazione complementare quanto più possibile vicino ai 6 mesi di vita. No anche a bevande zuccherate.



**5**  
**Limitare l'uso di fast food bambini in età scolare (6-10) e adolescenti**  
La frequenza di locali fast food da parte di bambini e adolescenti si associa ad un aumento di assunzione di cibo spazzatura e a una ridotta assunzione di vegetali freschi.

8

**Attenzione alle ore di sonno**  
Dormire poco è un potenziale fattore di rischio per il sovrappeso e l'obesità in età pediatrica. La quantità di ore di sonno ottimali nei bambini e negli adolescenti sono: 4-12 mesi 12-16 ore (controllati inclusi); 1-2 anni 11-14 ore (controllati inclusi); 3-5 anni 10-13 ore (controllati inclusi); 6-12 anni 9-12 ore; 13-18 anni 8-10 ore.

**7**  
**Trascorrere meno di 2 ore al giorno davanti a uno schermo**  
Passare troppe ore davanti a uno schermo (TV, videogiochi, computer, cellulare, social) oltre a ridurre tempo all'attività fisica, può associarsi a un'alimentazione eccessiva e scorretta. Sconsigliato l'uso di tv e tablet sotto i due anni perché il video-demonstrato un effetto negativo della video-esposizione sulla regolazione del sonno.

6

**Evitare bevande zuccherate, alcoliche ed energy drink**  
L'uso di bevande zuccherate può produrre un aumento di peso dovuto al contenuto in zucchero e quindi all'aumento calorico e al ridotto apporto di nutrienti che inducono, inoltre, il fast-food presente in molte bevande zuccherate: bevande e alimenti del genere viceversa.

10

**Dedicare almeno un'ora al giorno all'attività fisica (moderata/intensa)**  
È documentato che l'attività fisica previene sovrappeso e obesità e migliora il metabolismo in tutte le età. Occorre promuovere una vita di vita attiva (camminare a piedi, andare sul triciclo o in bicicletta, giocare all'aperto, fare le scale ecc.) in tutti i bambini a partire dai 2-3 anni di età e a partire dai 5-6 anni, impiegando anche in un'attività motoria organizzata con una frequenza di 3/5 volte a settimana.

9

**Seguire i principi della dieta mediterranea**  
Seguire un'alimentazione a bassa densità calorica, con almeno 5 porzioni (in frutta, verdure e ortaggi, privilegiando le fonti vegetali) di proteine e ripartite in circa 5 pasti giornalieri. Un'alimentazione ricca di prodotti vegetali e a moderato apporto di proteine animali e grassi sani favorisce un sano metabolismo e riduce l'infiammazione dell'organismo.

per tutta la vita

Con la collaborazione di: Acc. Ad. Oliva, Ortop. Biomec. Simon, Sin. Sloggi

# Consigli per una corretta alimentazione di bambini e adolescenti

**5 pasti al giorno**

I bambini fino ai 12 anni dovrebbero mangiare almeno 5 volte al giorno, inclusi uno spuntino di metà mattina e uno di metà pomeriggio.

**Pasti familiari regolari**

È fortemente raccomandato consumare almeno 5 pasti a settimana possibilmente in famiglia prestando attenzione alle porzioni corrette per età.

**Prima colazione**

Consumare quotidianamente la colazione.

**Dieta Mediterranea**

Seguire i principi della dieta Mediterranea può aiutare a mantenere il giusto peso.

**Attività fisica**

Svolgere attività fisica per almeno 60 minuti al giorno e limitare il tempo davanti agli schermi, specialmente durante i pasti.

**Snack salutari**

Ridurre al minimo gli snack ad alta densità energetica ricchi di grassi saturi e zuccheri aggiunti. Scegliere alternative salutari.

**Acqua**

Evitare le bevande zuccherate e preferire sempre l'acqua.

Gli psicologi CISOM possono essere contattati al numero: 06 95945656. Il servizio è rivolto a genitori, caregiver di ragazzi con disturbi dell'alimentazione e giovani maggiorenni, ed è attivo dal lunedì al venerdì, dalle ore 9.00 alle ore 17.00



Per saperne di più: <https://sip.it/non-siete-soli/>

Fonte: Verduci E, Biondi J, Fralichetti M, et al. European Consensus on Nutrition, Diet and Lifestyle for Food Safety and Healthy Childhood Obesity Development: a position paper from the European Society for Pediatric Gastroenterology, Hepatology and Nutrition. *Current Opinion Nutrition & Food Science & Technology* 2023;72:100-103.



#### PER MANTENERSI IN FORMA SI CONSIGLIA DI:

Svolgere attività fisica quotidiana per almeno 1 ora. Alimentarsi in modo variato ed equilibrato. Mantenere l'abitudine di una prima colazione adeguata: è il carburante per la mattinata, l'attività scolastica e per il gioco. Evitare periodi di digiuno prolungati e distribuire ogni giorno gli alimenti in 4-5 pasti.

#### COLAZIONE: 15% delle calorie giornaliere.

La prima colazione può essere molto semplice ma deve essere completa:

- Latte o yogurt parzialmente scremato.
- Fette biscottate o pane integrale con marmellata o muesli o biscotti secchi o cereali per la prima colazione integrali.
- Frutta fresca o eventualmente spremuta di arancia.

#### SPUNTINO AL MATTINO: 5% delle calorie.

#### MERENDA A METÀ POMERIGGIO: 10% delle calorie.

La merenda di metà mattina e quella del pomeriggio sono momenti importanti della giornata perché servono a non lasciare un lungo intervallo tra i pasti, evitando di arrivare a pranzo o a cena affamati, con il rischio di mangiare troppo.

#### PRANZO: 40% delle calorie - CENA: 30% delle calorie.

Per assicurare un corretto apporto di tutti i nutrienti devono essere presenti carboidrati, proteine, lipidi e fibre. Due possono essere gli schemi da seguire:

- Piatto unico: primo piatto condito con carne o pesce o legumi o formaggio o uova + verdura + frutta.
- Primo piatto condito con verdura + secondo piatto (carne o pesce o legumi o formaggio o uova) + verdura + frutta.

Importante poi un'assunzione giornaliera adeguata di acqua!

#### LA DIETA MEDITERRANEA: VERSO UNA STRATEGIA NUTRIZIONALE E TRANSCULTURALE

La Dieta Mediterranea è caratterizzata da un modello nutrizionale costituito principalmente da assunzione appropriata di alimenti e nutrienti e stili di vita corretti:

- 5 pasti quotidiani (ad ogni pasto quantità moderate di cibi, possibilmente freschi e stagionali, dando importanza alla convivialità).
- Elevata assunzione di verdura, legumi, frutta, noci e cereali integrali.
- Consumo di pesce medio-alto.
- Elevata assunzione di acidi grassi insaturi (in particolar modo provenienti dall'olio di oliva).
- Basso intake di acidi grassi saturi.
- Medio-basso intake di prodotti caseari.
- Ridotta assunzione di carne, soprattutto rossa.
- Apporto moderato di sale.
- Stili di vita corretti fra i quali irrinunciabili l'esercizio fisico quotidiano.

Nella società multi-etnica presente in Italia l'aderenza alla dieta mediterranea è un importante strumento di prevenzione delle malattie croniche nell'adulto promuovendo l'integrazione di tradizioni alimentari diverse.

#### I 14 PASTI SETTIMANALI POSSONO ESSERE COSÌ SUDDIVISI:

	FRUTTA E VERDURA	3-5 porzioni al giorno
	PASTA, RISO O ALTRI CEREALI	3-5 porzioni al giorno
	TUBERI	1-2 volte la settimana (in sostituzione al primo piatto)
	LATTE E YOGURT	1-2 porzioni al giorno
	NOCI E SEMI	1 porzione al giorno (es 3-4 noci)
	CARNE	Max 3 volte la settimana (≤ 2 porzioni a settimana di carni bianche, < 2 porzioni di carni rosse, ≤ 1 porzione a settimana di carni lavorate es prosciutto cotto e bresaola)
	PESCE	3-4 volte la settimana
	LEGUMI	4-5 volte la settimana
	FORMAGGI	2 volte la settimana
	UOVA	1-2 volte la settimana

## PIRAMIDE ALIMENTARE TRANSCULTURALE

Uno strumento di educazione alimentare per tutti i bambini sin dall'età prescolare

L'alimentazione nel bambino è di fondamentale importanza per il suo sviluppo ed ha anche un grande valore in termini di prevenzione. La nutrizione, infatti, è uno dei principali fattori ambientali in grado di modulare il potenziale genetico e la crescita di ogni individuo.

L'organismo umano consuma continuamente energia, gli alimenti forniscono le sostanze necessarie per garantire il fabbisogno energetico e le necessità dei diversi organi.



Dalla nascita e  
per l'intera vita



Società  
Italiana di  
Pediatria

Presidenza Società Italiana di Pediatria  
Via Gioberti, 60 - 00185 Roma  
tel. 06.4454912 - e-mail presidenza@slp.it



# PIRAMIDE ALIMENTARE TRANSCULTURALE

Uno strumento di educazione alimentare per tutti i bambini sin dall'età prescolare.



## Come orientarsi nella scelta degli alimenti

**LATTE:** parzialmente scremato. **YOGURT:** parzialmente scremato bianco o alla frutta. **CEREALI:** preferire cereali integrali e riso parboiled (quest'ultimo massimo 2 volte alla settimana). Si raccomanda la cottura al dente. **PANE:** 1 panino al giorno, preferire quello preparato con farine integrali o con farina tipo 1. **CARNE:** pollo, coniglio, tacchino, vitello, manzo magro, maiale magro. **PESCE:** fresco o surgelato, preferire il pesce azzurro (sarde, alici). Merluzzo, nasello, sgombrò, spigola o pesce persico meglio non più di 1 volta alla settimana. Cefalopodi (calamari, polpo) non più di 1 volta a settimana. Crostacei e molluschi bivalvi saltuarimente. Da evitare pesce di grossa taglia (pesce spada e tonno). **LEGUMI:** freschi, secchi o surgelati vanno sempre associati nello stesso pasto ai cereali (pasta, riso, orzo). Non sono verdure, ma una alternativa a carne, pesce, uova e formaggi. **FRUTTA:** 2 - 3 volte al giorno. Da preferire quella di stagione. Non frullata o passata. Da assumere non più di 2 o 3 volte alla settimana: kiwi o uva o banana o ananas o papaya o jackfruit. Da limitare (<1 volta alla settimana): plantano o datteri o avocado o tamarindo. **VERDURA:** fresca o surgelata, non frullata o passata, 2 volte al giorno. Da preferire verdura di stagione. **CONDIMENTI:** olio extra vergine di oliva. **SALE:** da limitare. **COTTURA:** in umido, al vapore, al forno, al cartoccio.

## DOLCI-SNACK (consumo al minimo)

patatine fritte, platano fritto, cioccolato nachos, patate dolci stufate, frittelle di mele, dulce de leche, budino di riso, banane verdi stufate

## CONDIMENTI (consumo al minimo)

utilizzo giornaliero dell'olio di oliva

## UOVA, TUBERI E RADICI

1-2 porzioni settimanali

## FORMAGGI

2 porzioni settimanali

## CARNE

Max 3 porzioni settimanali. Pollo, tacchino, vitello, manzo magro, maiale magro, agnello, coniglio, anatra

## PESCE

3-4 porzioni settimanali. Alici, sardie, calamari, merluzzo, gamberi

## LEGUMI

4-5 porzioni settimanali. Fagioli, lenticchie, piselli, ceci, soia, fave

## NOCI-SEMI

1 porzione al giorno

## LATTE-YOGURT

1-2 porzioni al giorno

## CEREALI

3-5 porzioni al giorno. Grano, mais, farro, orzo, sorgo, miglio, grano saraceno, quinoa, (preferire cereali integrali), riso parboiled

## FRUTTA-ORTAGGI

3-5 porzioni al giorno (varietà di colori e di consistenza). Pomodori, melanzane, okra, carote, germogli di bambò, squash, mele, arance, albicocche, guava, ciliegie, litchis, frutto della passione, mango, papaya

## ACQUA

Assunzione giornaliera adeguata

## ATTIVITA' FISICA-ADEGUATO RIPOSO

Convivialità, biodiversità e stagionalità, prodotti locali ed ecologici

## TIPICITÀ

### REGIONI AFRICANE

CEREALI: teff, sorgo

VERDURA E FRUTTA: okra, foglie di cassava, foglie del baobab, frutto della passione, frutto del baobab, guava, mango

### REGIONI ASIATICHE

CEREALI: miglio, grano saraceno

VERDURA E FRUTTA: okra, germogli di bambò, alghe marine, frutto del drago, litchis

### REGIONI SUD AMERICA

CEREALI: quinoa, amaranto

VERDURA E FRUTTA: squash, okra, mango, fichi d'India, guava, melagrana

### REGIONI MEDITERRANEE

CEREALI: grano duro (pasta, burghul, cous cous), grano tenero, farro

VERDURA E FRUTTA: pomodori, insalata, zucchine, mele, arance, albicocche





## LA PIRAMIDE DELL'ATTIVITÀ FISICA E MOTORIA

Una regolare attività fisica e motoria in età evolutiva, insieme a corrette abitudini alimentari, è uno strumento decisivo di prevenzione della salute per le future generazioni, come testimoniano molti studi scientifici. Tuttavia i teenager italiani trascorrono da tre a quattro ore al giorno davanti a uno schermo (tv, computer o smartphone) e hanno tassi di sedentarietà più che tripli rispetto ai coetanei europei. Per promuovere corretti stili di vita sin dalle prime età della vita, la SIP

ha promosso la Piramide dell'Attività Fisica e Motoria, che illustra le regole da seguire per uno stile di vita salutare. Alla base della Piramide sono indicate le attività da svolgere quotidianamente, man mano che si sale verso i gradini più alti si incontrano le attività da svolgere con maggior frequenza. Nel 2015 la Piramide è stata scelta come argomento della prova di Italiano nel test INVALSI con cui si sono cimentati i bambini delle quinte elementari.



# BENEFICI "CORRETTA" ATTIVITÀ FISICA

Miglioramento umore  
e abilità cognitive

Riduzione problemi  
psichiatrici e neurologici

Riduzione rischio  
cardiovascolare e metabolico

Miglioramento qualità  
polmonari

Controllo del peso

Benefici a livello  
muscolo-scheletrico

Riduzione rischio diversi  
tipi di tumori



# Salute a portata di mano



## DECALOGO PER IL CONSUMO DI FRUTTA E VERDURA

1

Cinque porzioni cinque: ogni giorno mangia "almeno" 5 porzioni di frutta e verdura, compresa quella pronta al consumo senza sale e/o zucchero aggiunti; varia la scelta dei colori e preferisci quelle di stagione.

2

Ma senza! Tieni sempre a portata di mano frutta e verdura in modo da averne sempre una scorta, ben in vista in frigo o nel congelatore.

3

Chi l'ha detto che le verdure devono essere solo "contorno"?! Prova finocchi, carote, sedano, pomodorini e tanti altri ortaggi come snack: ne guadagni in salute e metti la fame a posto!

4

Studi o lavori? Scegli l'energia della frutta fresca e riparti con la giusta carica!

5

Cosa mangi oggi? Un bel primo con un'abbondanza di verdure: così hai una gustosa occasione per consumare una delle 2-3 porzioni di verdura della giornata.

6

Peccati di gola? Sì ogni tanto ma sempre con l'aggiunta di frutta alle preparazioni di dolci fatti in casa: saranno più gustose e sazianti.

7

Non si butta niente! Usa ogni parte dei prodotti vegetali: con i gambi della verdura fai brodi e zuppe, dal frullatore/estrattore recupera il "residuo" della polpa dei frutti e aggiungilo alla bevanda che hai preparato. Vitamine e fibra insieme!

8

Fai centro con un bel piatto unico! 2-3 volte alla settimana: una buona zuppa a base di cereali (ad es.: pasta, riso, farro, pane integrali, etc.) e legumi, e il buon nutrimento è assicurato.

9

La verdura dà il meglio di sé "crocicante". Cerca di non farla cuocere troppo: manterrai meglio i suoi nutrienti e ti sentirai più sazio.

10

Dal il buon esempio! Comincia tu per primo a mangiare davanti ai bambini frutta e verdura e sarai più convincente.





## TABELLA CALORIE

### FRUTTA

Le calorie sono da intendersi per 100g



Ananas	55 kcal	Zenzero	80 kcal
Albicocca	43 kcal	Kiwi	51 kcal
Pera	55 kcal	Ciliegie	50 kcal
Banana	88 kcal	Litchi	66 kcal
Mirtilli	35 kcal	Mandarino	50 kcal
Arancia rossa	45 kcal	Mango	62 kcal
More	43 kcal	Maracuja	97 kcal
Mirtilli rossi	46 kcal	Prugna	47 kcal
Fragole	32 kcal	Pesca	41 kcal
Feige	107 kcal	Mela cotogna	38 kcal
Pompelmo	50 kcal	Rabarbaro	21 kcal
Melograno	74 kcal	Anguria	37 kcal
Melone	54 kcal	Uva	70 kcal
Lamponi	36 kcal	Limone	35 kcal

### VERDURA

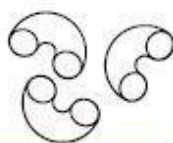
Le calorie sono da intendersi per 100g



Melanzana	24 kcal	Cavolo rapa	27 kcal
Carciofo	47 kcal	Zucca	19 kcal
Avocado	160 kcal	Porro	31 kcal
Cavolfiore	25 kcal	Mais	108 kcal
Broccoli	35 kcal	Bietola	19 kcal
Fagioli	25 kcal	Peperone	21 kcal
Crescione	19 kcal	Ravanello	16 kcal
Funghi	22 kcal	Barbabietola	43 kcal
Cavolo cinese	13 kcal	Cavolo rosso	29 kcal
Peperoncino	40 kcal	Cavoletto di Bruxelles	43 kcal
Piselli	82 kcal	Rucola	25 kcal
Insalata iceberg	14 kcal	Asparagi	18 kcal
Finocchio	31 kcal	Spinaci	23 kcal
Cetriolo	15 kcal	Patate dolci	76 kcal
Cavolo riccio	49 kcal	Zucchina	20 kcal
Carota	36 kcal	Cipolla	40 kcal
Patate	86 kcal		

## PASTA

Le calorie sono da intendersi per 100g



Fettuccine	142 kcal	Tagliatelle	159 kcal
Pasta di farro	128 kcal	Pasta di riso	124 kcal
Farfalle	157 kcal	Spaghetti integrali	152 kcal

## PRODOTTI DA FORNO

Le calorie sono da intendersi per 100g



Baguette	248 kcal	Pane pide	235 kcal
Brezel	217 kcal	Pane dolce di segale	181 kcal
Ciabatta	333 kcal	Toast integrale	244 kcal
Croissant	393 kcal	Wrap integrale	170 kcal
Pane naan	290 kcal	Girella alla cannella	384 kcal

## ALCOOL

Le calorie sono da intendersi per 100g



Birra	43 kcal	Vino	293 kcal
Gin Tonic	377 kcal		
Vodka	215 kcal		

## FAST FOOD

Le calorie sono da intendersi per 100g



Cheeseburger	250 kcal	Gelato	220 kcal
Currywurst	288 kcal	Pizza Margherita	199 kcal
Kebab	215 kcal	Pizza con salame	245 kcal
Hamburger	261 kcal	Patatine fritte	291 kcal
Nutella	547 kcal	Kebab vegetariano	107 kcal



# DIETA SANA = DIETA COSTOSA?

Consigli utili per mangiare sano  
senza spendere tanto

a cura di  
Ministero della Salute

Direzione generale della comunicazione  
e dei rapporti europei e internazionali  
Ufficio 2

Direzione generale per l'igiene  
e la sicurezza degli alimenti e la nutrizione  
Ufficio 5

Finito di stampare nel maggio 2020

[www.salute.gov.it](http://www.salute.gov.it)







# MANGIARE SANO NON COSTA TROPPO



Quando si parla di corretta alimentazione si sente spesso dire che mangiare sano costa troppo.

In realtà, la dieta sana può diventare costosa se mancano informazioni di educazione alimentare.

**Se invece** si posseggono le adeguate conoscenze nutrizionali, è possibile contenere la spesa senza però penalizzare i principi di una corretta alimentazione. Si possono acquistare cibi che costano "meno" ma "valgono di più" e, soprattutto, nelle quantità adeguate.

La corretta alimentazione è correlata alla qualità e alla quantità degli alimenti che assumiamo ogni giorno. Questi due aspetti devono guidarci nelle scelte di ogni giorno.

**Perché è importante seguire nelle varie fasi della vita una corretta alimentazione?**  
Perché aiuta a mantenersi in salute e contribuisce a:

- evitare carenze nutrizionali;
- fornire adeguate riserve di energia e nutrienti per il mantenimento delle funzioni dell'organismo;
- prevenire malattie croniche non trasmissibili (ad esempio diabete, ipertensione, tumori, malattie cardiovascolari, ecc.) favorite dall'eccesso di peso.

MANGIARE SANO  
SIGNIFICA INVESTIRE  
IN SALUTE



# ATTENZIONE ALLA QUALITÀ DEGLI ALIMENTI CHE MANGIAMO!



Diversifichiamo i nostri menù quotidiani: ne guadagnerà il nostro portafoglio, ma soprattutto la nostra salute.

**> Alterna gli alimenti**  
È importante conoscere i diversi gruppi di alimenti, ciò ti permette di variare la tua alimentazione con la possibilità di scegliere cibi meno cari. Un esempio? Alterna la carne e il pesce con uova e formaggi, oppure con i legumi associati ai cereali: assumi proteine a elevato valore biologico, ma nello stesso tempo riduci i costi.

**> Se hai tempo fai da te**  
Il mercato offre una vasta gamma di cibi già lavati, tagliati e pronti per la cottura. Ti consentono di ridurre i tempi, ma il costo rispetto all'alimento non lavorato è maggiore. Organizzati e prepara tu i pasti, potrai risparmiare!

**DIETA MONOTONA**  
Un'alimentazione monotona, basata sempre sugli stessi alimenti, può portare a carenze e/o squilibri e favorire l'insorgere di malattie serie. Ogni giorno/settimana devono essere assunti cibi tenendo conto dei diversi gruppi alimentari: cereali e tuberi, frutta e ortaggi, carne pesce e uova, latte e derivati, grassi da condimento.



**DIETA VARIA**  
È importante adottare una dieta completa, varia e bilanciata nella quale ciascun alimento concorra con le specifiche proprietà nutritive a garantire un apporto completo di tutte le sostanze necessarie al buon funzionamento dell'organismo.

**> Acquista la freschezza**  
Cerca la frutta e la verdura di stagione, preferendo quella di provenienza della tua regione: guadagni in freschezza e riduci i costi!

**> Confronta i prezzi**  
Confronta sempre i diversi prodotti prima di acquistarli, tenendo conto del rapporto tra prezzo e quantità. Approfitta delle offerte e cerca il miglior prezzo.

**> Cucina una volta e mangia tutta la settimana**  
Prepara una serie di piatti nel tempo libero. Puoi congelarli nei singoli contenitori e usarli comodamente per tutta la settimana.





# ATTENZIONE ALLA QUANTITÀ DEGLI ALIMENTI CHE ACQUISTIAMO!



Pianifichiamo i nostri acquisti alimentari in base alle reali esigenze di consumo. Ne guadagnerà il nostro portafoglio ma soprattutto la nostra salute.

- > **Adegua la quantità degli alimenti assunti al tuo stile di vita e al consumo calorico** (se hai dubbi chiedi consiglio al tuo medico)
- > **Pianifica i tuoi acquisti prima di fare la spesa, secondo un budget stabilito**  
Ricorda di controllare gli alimenti che già possiedi e fai una lista di quelli di cui hai bisogno.  
Compra i prodotti alimentari in base al reale consumo. Evita di entrare nel supermercato affamato, rischi di acquistare più del necessario: il tuo carrello si sentirà più "leggero"!
- > **Cucina calcolando le porzioni**  
Se le quantità sono appropriate non ci dovrebbero essere avanzi. Se ci sono, impara a riutilizzarli
- > **Utilizza gli avanzi con fantasia**  
Ricorda, buttare via il cibo significa buttare via soldi!
- > **Conserva in modo corretto e sicuro gli alimenti** per evitare che si danneggino

> **Leggi bene l'etichetta, in particolare le indicazioni sulla durata dei prodotti**  
Spesso, cibo e bevande vengono gettati via perché è stata superata la data apposta sull'etichetta oppure perché non è interpretato correttamente quanto indicato sulla confezione

> **"da consumarsi entro"** è il limite oltre il quale il prodotto non va consumato

> **"da consumarsi preferibilmente entro"** indica che il prodotto, oltre la data riportata, può aver modificato alcune caratteristiche organolettiche come sapore e odore ma può essere ancora consumato, in tempi brevi, senza rischi per la salute



## GIUSTA QUANTITÀ

L'offerta ampia e ricca di alimenti nel mercato spesso ci induce ad acquistare più del necessario. Compriamo e consumiamo più di quanto ci occorra. Ciò non solo può incidere sulla nostra salute sbilanciando l'apporto calorico introdotto rispetto all'effettivo fabbisogno energetico, ma può impattare negativamente anche sul nostro portafoglio.

## SPRECO

L'acquisto eccessivo di alimenti rispetto al reale consumo, la sovrabbondanza di cibo cucinato ma non consumato favoriscono il fenomeno dello spreco.

Si stima che in casa vengano sprecati in media:

35% dei prodotti freschi  
19% del pane  
16% di frutta e verdura





# È POSSIBILE MANGIARE SANO AD UN COSTO CONTENUTO



5 proposte di menù per provare!  
In ciascuna scheda c'è una colonna  
riservata ai costi. Prova a compilarla,  
ti aiuterà a compiere  
scelte consapevoli e più appropriate.

Sono stati elaborati a titolo esemplificativo 5 menù  
differenti modulati in base alle esigenze di una corretta  
alimentazione di un adulto (circa 2.000 kcal al giorno).  
Questi menù non sono una prescrizione di ciò che si deve  
mangiare, ma rappresentano una sorta di guida orientativa  
per mettere in pratica i principi di una **dieta sana**  
con uno sguardo alla spesa.

## OBIETTIVO DEI 5 MENÙ

- soddisfare i bisogni nutritivi
- consentire l'adeguata ripartizione degli alimenti nel corso della giornata
- appagare il senso del gusto
- tenere presente i costi

**RICORDA!**  
I BAMBINI NON SONO PICCOLI ADULTI:  
PREPARA PORZIONI ADEGUATE  
ALLA LORO ETÀ.



## MENÙ STANDARD 1

KCAL TOTALI ☺ 1.890

### VALORI NUTRIZIONALI

Proteine	16%
Grassi	27%
Carboidrati	57%
Fibra	18 gr
Sodio	268 mg



	ALIMENTO	PORZIONE	COSTO
Colazione	Latte	125 ml	
	Biscotti/cereali	30 g	
Spuntino	Frutta	150 g	
	Pasta/riso/cereali	100 g	
	con verdura e ortaggi	50 g	
Pranzo	Carne rossa	150 g	
	Contorno di verdura e ortaggi	200 g	
	Frutta	150 g	
Merenda	Yogurt	125 g	
	Uova	100 g	
Cena	Verdura e ortaggi	200 g	
	Frutta	150 g	
	Pane	100 g	
Condimento	Olio d'oliva	30 g	



## MENÙ STANDARD 2

KCAL TOTALI ☺ 1.750

### VALORI NUTRIZIONALI

Proteine	18%
Grassi	28%
Carboidrati	54%
Fibra	34 gr
Sodio	324 mg



	ALIMENTO	PORZIONE	COSTO
Colazione	Latte	125 ml	
	Biscotti/cereali	30 g	
Spuntino	Frutta	150 g	
	Pasta/riso/cereali	80 g	
	con verdura e ortaggi	50 g	
Pranzo	Contorno di verdura e ortaggi	200 g	
	Frutta	150 g	
Merenda	Yogurt	125 g	
	Pesce	150 g	
Cena	Contorno di verdura e ortaggi	200 g	
	Frutta	150 g	
	Pane	100 g	
Condimento	Olio d'oliva	40 g	



# I TRE MENÙ "ALTERNATIVI"



I tre menu "alternativi" prevedono la pizza in sostituzione di un pasto a base di carboidrati, un primo piatto a base di pasta e legumi (come fonte di proteine ad alto valore biologico) e un dessert. Presentano una composizione leggermente variata rispetto ai due menu precedenti, pur restando nello stesso range di kcal e di prezzo.

## MENÙ ALTERNATIVO 3

KCAL TOTALI 😊 2.069

### VALORI NUTRIZIONALI

Proteine	16%
Grassi	33%
Carboidrati	51%
Fibra	18 gr
Sodio	268 mg

	ALIMENTO	PORZIONE	COSTO
Colazione	Latte/yogurt	125 ml	
	Biscotti/cereali	30 g	
Spuntino	Yogurt	125 g	
	Carne bianca	200 g	
Pranzo	Contorno di verdura e ortaggi	150 g	
	Frutta	150 g	
	Pane	100 g	
Merenda	Frutta	150 g	
Cena	Pizza	250 g	
	Frutta	150 g	
Condimento	Olio d'oliva	40 g	



## MENÙ ALTERNATIVO 4

KCAL TOTALI 😊 1.850

### VALORI NUTRIZIONALI

Proteine	16%
Grassi	36%
Carboidrati	48%
Fibra	41 gr
Sodio	449 mg



	ALIMENTO	PORZIONE	COSTO
Colazione	Latte/yogurt	125 ml	
	Biscotti/cereali	30 g	
Spuntino	Yogurt	125 g	
	Pasta/riso/cereali con legumi	70 g 60 g	
Pranzo	Contorno di verdura e ortaggi	200 g	
	Frutta	150 g	
	Pane	50 g	
Merenda	Frutta	150 g	
	Formaggio fresco	120 g	
Cena	Contorno di verdura e ortaggi	200 g	
	Frutta	150 g	
	Pane	100 g	
Condimento	Olio d'oliva	40 g	



## MENÙ ALTERNATIVO 5

KCAL TOTALI 😊 1.700

### VALORI NUTRIZIONALI

Proteine	17%
Grassi	34%
Carboidrati	49%
Fibra	31 gr
Sodio	653 mg



	ALIMENTO	PORZIONE	COSTO
Colazione	Latte/yogurt	125 ml	
	Biscotti/cereali	30 g	
Spuntino	Snack/muesli	30 g	
	Patate con tonno	250 g 80 g	
Pranzo	Contorno di verdura e ortaggi	250 g	
	Frutta	150 g	
	Pane	50 g	
Merenda	Frutta	150 g	
	Prosciutto crudo	70 g	
Cena	Contorno di verdura e ortaggi	250 g	
	Frutta	150 g	
	Pane	50 g	
	Dolce	50 g	
Condimento	Olio d'oliva	40 g	



## Che cos'è il BMI?

L'Indice di Massa Corporea (IMC o BMI dall'inglese Body Mass Index) è uno strumento importante per la misurazione del peso corretto.

$$\text{IMC} = \frac{\text{Peso (Kg)}}{\text{Altura(m)}^2}$$

Esempio: una persona che pesa 75Kg ed è alta 1,83 metri. Il suo IMC è =  $75 / (1,83 \times 1,83) = 22,39$

VALORI DI RIFERIMENTO	CATEGORIA
Meno di 16	Molto sottopeso
Da 16 a 18,5:	Sottopeso
Da 18,5 a 25	Normale
Da 25 a 30	Sovrappeso
Da 30 a 35	Obesità Grado I
Da 35 a 40:	Obesità Grado II
Più di 40	Obesità Grado III

- Il **bilancio energetico** è la differenza tra l'**energia introdotta** nell'organismo (sotto forma di macronutrienti) e l'energia spesa dall'organismo (per le reazioni metaboliche e per l'attività fisica).
- In accordo alla **prima legge della termodinamica** "l'energia non si crea né si distrugge, ma si trasforma"; quindi, l'energia che noi introduciamo nell'organismo sotto forma di alimenti sarà trasformata in energia utile per il metabolismo corporeo e l'attività fisica.
- Se l'energia in ingresso è superiore alla spesa energetica, l'energia introdotta in eccesso sarà depositata a livello del tessuto adiposo causando un aumento di peso corporeo.

HarDoctor News, il Blog di Carlo Cottone



**L'EFSA stabilisce il fabbisogno medio di apporto energetico**

	Età	AR (kcal/giorno)
Ragazze/ragazzi	6	1.500-1.600
	12	2.000-2.200
	17	2.300-2.900
Donne/omini	30-39	2.000-2.600
	50-59	2.000-2.500
	70-79	1.800-2.300

HarDoctor News, il Blog di Carlo Cottone







PRONTI AD AGIRE  
ORGOGLIOSI DI ESSERCI

**Maria Pia Porcino**  
GOVERNATORE



con la collaborazione della Gastroenterologia Universitaria "Sapienza" di Roma - Prof. Domenico ALVARO