01

ProtiVit®

Periodico d'informazione gratuito - N. 1 / 2012
di Inter-Med® srl - C.so Vittorio Emanuele II, 45
33170 Pordenone - www.intermeditalia.com

NEWS DAL MONDO DELL'ALIMENTAZIONE

Alimentazione equilibrata

Per alimentazione equilibrata s'intende comunemente uno schema dietetico tale da contenere sostanze nutritive in quantità adeguate a soddisfare i fabbisogni nutrizionali. A un corretto regime alimentare devono anche associarsi delle corrette abitudini quotidiane. È necessario, quindi, da un lato, apportare tutte le sostanze di cui l'organismo necessita in proporzioni, quantità e qualità adeguate allo stato fisiologico dell'individuo, dall'altro, è opportuno integrare con un'attività fisica quotidiana e regolare, astenersi dal fumo e moderare l'uso di alcolici. L'insieme di questi aspetti, alimentazione e abitudini quotidiane, contribuisce a definire uno stile di vita sano tale da raggiungere e preservare il benessere psico-fisico.

Basta seguire alcuni semplici consigli per adottare un regime alimentare corretto che rispetti il fabbisogno calorico e di nutrienti necessario all'organismo umano al fine di ottenere un controllo del peso, mantenere un buono stato di salute e prevenire alcune patologie.

Come si compone una dieta equilibrata

Un'alimentazione equilibrata, per essere tale, deve:

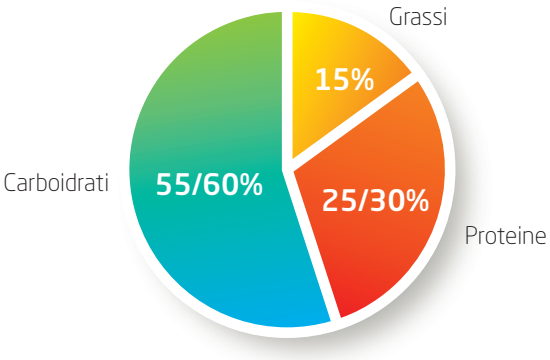
1 **Apportare le giuste calorie**, ovvero l'energia di cui il corpo ha bisogno per funzionare e per svolgere le attività quotidiane.

2 **Soddisfare i fabbisogni di macro e micro nutrienti.**
I macronutrienti sono i glucidi (o carboidrati), i lipidi (o grassi), le proteine.
I micronutrienti sono le vitamine e i sali minerali.

NUTRIENTI	FUNZIONE PRINCIPALE	FONTI ALIMENTARI
PROTEINE	Plastica e strutturale: costruzione e riparazione dei tessuti	• Latte e derivati • Carni Pesci e Uova • Legumi
CARBOIDRATI	Energetica: produzione di energia per la respirazione, la digestione, movimento e attività intellettuale	• Cereali e derivati • Zuccheri e Dolciumi • Legumi • Verdura, Ortaggi e Frutta
GRASSI	Riserva energetica	• Oli e Grassi da condimento

Come conoscere il proprio fabbisogno?

Per stabilire il fabbisogno calorico individuale di un soggetto sano, ovvero la quota di calorie giornaliere necessarie per svolgere tutte le attività quotidiane, si devono tenere presenti numerose variabili (peso, altezza, età, sesso, attività lavorativa e fisica, costituzione corporea) ed è quindi difficile da stimare autonomamente.
Quello che ciascuno di noi può fare è attenersi a dei semplici consigli, facilmente applicabili, introducendo gli alimenti in quantità tali da fornire la giusta quota di nutrienti nella giornata.
I carboidrati sono i nutrienti che devono costituire la maggior parte della nostra alimentazione proprio perché sono la fonte principale da cui il nostro corpo trae l'energia necessaria per svolgere tutte le attività giornaliere.
La dieta dovrà perciò prevedere il consumo giornaliero di alimenti come pane, pasta, riso, patate, crackers, fette biscottate, cereali, farine e prodotti da forno.
Le proteine costituiscono gran parte dei nostri apparati, organi, muscoli, ormoni e la loro introduzione con la dieta deve essere quotidiana perché non esistono riserve. Le fonti principali sono gli alimenti di origine animale: carni, pesci, insaccati, uova, latte e derivati. Anche i legumi, i vegetali e i cereali ne contengono, ma in percentuale minore.
I grassi rappresentano le nostre riserve di energia e vengono utilizzate qualora i carboidrati introdotti non siano sufficienti. Sono fondamentali perché costituiscono le membrane delle cellule, gli ormoni, ...etc.
Importante è introdurli quotidianamente nella giusta quantità, senza esagerare.



Un regime alimentare equilibrato prevede un fabbisogno calorico giornaliero (kcal/die) che deve essere ripartito tra i nutrienti.

La quota principale delle calorie deve provenire dai carboidrati (55-60%), i grassi devono essere almeno il 15% e le proteine il 25-30%.

L'apporto di sali minerali e vitamine è garantito se sono rispettate queste proporzioni tra i macronutrienti e se la scelta degli alimenti è la più varia possibile.

Porzioni standard di alimenti comuni

La tabella qui di seguito riporta, per gli alimenti di uso comune, le porzioni (espresse in grammi) da utilizzare come riferimento per una dieta varia e bilanciata.

GRUPPO DI ALIMENTI	ALIMENTI	PORZIONE (g)
LATTE E DERIVATI	• Latte • Yogurt • Formaggio fresco • Formaggio stagionato	• 125 (un bicchiere) • 125 (un vasetto) • 100 • 50
CARNE, PESCE, UOVA	• Carne fresca • Carne conservata (salumi) • Pesce • Uova	• 100 (a crudo) • 50 • 150 (a crudo) • Un uovo (circa 50 a crudo)
LEGUMI	• Legumi freschi • Legumi secchi	• 100 (a crudo) • 30 (a crudo)
CEREALI e TUBERI	• Pane e prodotti da forno • Pasta o riso • Pasta fresca all'uovo • Patate	• 50 • 80 (a crudo) • 120 (a crudo) • 200 (a crudo)
ORTAGGI e FRUTTA	• Insalate • Ortaggi • Frutta	• 50 • 250 (a crudo) • 150 (un frutto medio)
OLI e GRASSI da condimento	• Olio • Burro • Margarina	• 10 (un cucchiaio da minestra) • 10 • 10
ZUCCHERI e DOLCIUMI	• Zucchero da tavola • Biscotti secchi e frollini • Dolce	• 5 (1 cucchiaino) • 10 (1 biscotto) • 60 (una fetta)

fonte: www.sinu.it

La piramide alimentare è uno strumento molto utile che fornisce delle indicazioni generali sulla tipologia e il numero di porzioni di alimenti che dobbiamo introdurre. Alla base della piramide sono presenti gli alimenti da consumare con più frequenza e in maggiore quantità; man mano che ci si avvicina alla cima, si riducono la frequenza e la quantità dei prodotti da consumare.

La piramide alimentare mediterranea

OLI E GRASSI DA CONDIMENTO
Grassi vegetali: oli (oliva, mais, girasole, soia, arachidi,...), margarine vegetali.
Grassi animali: burro, strutto, panna.
Indicazioni: aggiungere a crudo alle pietanze e dosare con moderazione 1-3 porzioni/dì.

ZUCCHERI E DOLCIUMI
Indicazioni: consumare occasionalmente, predilige-re dolci e torte artigianali fatte in casa, limitare l'uso dello zucchero in aggiunta alle bevande.

LATTE E DERIVATI
Latte, yogurt, formaggi freschi e stagionati sono fonte di proteine, di calcio e di vitamine del gruppo B.
Indicazioni: latte e/o yogurt: 1 porzione/dì
Formaggi: 2 porzioni a settimana.

CARNE, PESCE, UOVA
Fonte di proteine, vitamine del gruppo B, ferro.
Indicazioni:
Carne: 2-3 porzioni a settimana
Pesce: 2-3 porzioni a settimana
Uova: 2 uova a settimana
Salumi: 1-2 porzioni a settimana, privandoli del grasso visibile.

FRUTTA E VERDURA
Fonte di sali minerali, vitamine, fibra.
Indicazioni: 5 porzioni/dì
(3 porzioni di frutta
e 2 porzioni di verdura).

CEREALI E TUBERI
Pane, pasta, riso, patate, prodotti da forno, cereali, ...etc.
Fonte di carboidrati e fibre
Indicazioni: 3 porzioni/dì
ai pasti principali.

Le indicazioni non vanno intese in maniera assoluta, le porzioni variano da soggetto a soggetto secondo il fabbisogno calorico e di nutrienti di cui ciascun individuo necessita, compatibilmente con il suo stato di salute e i gusti alimentari. Importante è la varietà degli alimenti e l'introduzione di almeno un cibo proveniente da ogni gruppo alimentare per apportare così tutte le sostanze nutritive di cui l'organismo necessita.

Semplici accorgimenti per uno stile di vita sano:

1 FRAZIONARE L'ALIMENTAZIONE

- Effettuare 5 pasti durante la giornata, di cui 3 principali (colazione, pranzo, cena) e 2 spuntini (metà mattina e metà pomeriggio) cercando di rispettare gli stessi orari ogni giorno, compatibilmente con le attività lavorative, familiari e sociali
- Non saltare la colazione ma iniziare la giornata con un pasto che preveda una porzione di cereali (pane, fette biscottate, marmellata, miele, biscotti, cereali) e una porzione di latte o derivati (latte, yogurt, formaggio fresco)
- Il pranzo e la cena devono prevedere entrambi una porzione abbondante di verdura, una porzione di olio aggiunto a crudo e una porzione rispettivamente di cereali e una di carne o pesce (alternando opportunamente anche salumi, uova e formaggi)

2 VARIARE LE SCELTE ALIMENTARI: alternare gli alimenti

- Introdurre quotidianamente almeno un alimento appartenente a ciascun gruppo indicato nella piramide alimentare
- Rispettare le quantità indicate, senza eccedere
- Prediligere alimenti magri, privati delle parti grasse, alimenti integrali e ridurre cibi conservati

3 ACQUA: bere durante la giornata e favorire un apporto idrico adeguato

- Assumere di circa 1,5-2 litri/die di acqua (oligominerale, naturale o gassata). Si consideri che circa il 60-70% di un soggetto adulto sia costituito da acqua, importante per le attività cellulari e metaboliche dell'organismo
- Bere prevalentemente acqua, imbottigliata o del rubinetto, liscia o gassata. Tè e tisane possono essere delle valide integrazioni durante la giornata, purché non siano con aggiunte di zuccheri
- Evitare bibite gassate e altre bevande zuccherate perché fonte di calorie e zuccheri semplici

4 FRUTTA E VERDURA: consumare 5 porzioni di vegetali durante la giornata

- Assumere almeno 2-3 frutti al giorno, come spuntini, ½ ora prima o 2 ore dopo il pasto, prediligendo frutta fresca di stagione e limitando la frutta secca, disidratata e sciroppata
- Consumare abbondanti porzioni di verdura (circa 200-250 grammi) sia a pranzo sia a cena, cruda e/o cotta, di preferenza fresca piuttosto che surgelata
- Se la verdura è consumata cotta preferire la cottura a vapore, a microonde o alla piastra per non perdere le sostanze nutritive in essa contenute ed evitare l'utilizzo di grassi cotti

5 SALE: controllare e moderare l'uso del sale in cucina

- Moderare il consumo di insaporitori industriali contenenti sodio (dadi vegetali o di carne, salse come ketchup, maionese, salsa di soia, ...)
- Utilizzare, in alternativa, prodotti naturali come le spezie o le erbe aromatiche (salvia, rosmarino, origano, timo, ...), succo di limone e aceto per condire insalata o piatti freddi
- Limitare l'assunzione di prodotti conservati sotto sale (Es.: insaccati, tonno in scatola, acciughe, ...)

6 GRASSI: con moderazione

- Prediligere per il condimento l'olio extravergine di oliva (di prima spremitura a freddo), moderarne comunque il consumo e preferirlo in aggiunta crudo agli alimenti
- Limitare il consumo di burro e utilizzarlo saltuariamente per arricchire alcuni piatti
- Limitare l'utilizzo in cucina di margarine vegetali e preferire quelle molli o semisolide

7 ZUCCHERI E DOLCIUMI: occasionalmente

- Controllare l'assunzione di zucchero in aggiunta alle bevande (tè, tisane, caffè,...), limitandosi a 2 cucchiaini al giorno
- Concedersi solo occasionalmente una fetta di dolce e tenere sotto controllo il consumo di prodotti dolci da spalmare (miele, marmellate, ...) limitandoli alla colazione
- Limitare l'assunzione di bevande industriali (coca-cola, aranciata, succhi di frutta,...)

8 ALCOOL: moderare l'introito di bevande alcoliche

- Limitare l'assunzione di alcol a 1-2 bicchieri/die preferibilmente durante i pasti
- Evitare il consumo di super alcolici e prediligere vino o birra a bassa gradazione

9 CONTROLLARE IL PESO

- è opportuno pesarsi almeno una volta al mese per monitorare il proprio andamento ponderale
- le variazioni di peso giornaliere e settimanali non sono sempre significative

10 ATTIVITÀ FISICA: mantenersi attivi nell'arco della giornata

- Uno stile di vita sano prevede, oltre ad una alimentazione varia ed equilibrata, una regolare attività fisica continuativa (almeno 30 minuti 3 volte alla settimana) in quanto apporta notevoli benefici psico-fisici: miglioramento dell'umore, dei sistemi neuroendocrini, muscolari, osteoarticolari e metabolici.

Da una rigorosa selezione dei migliori prodotti

Gli alleati del benessere per raggiungere i risultati che cerchi

ProtiVit®
Linea Metodo RMA®

Snacks ProtiVit®
La nutrizione al servizio del benessere

Perdi peso con metodo

Mantieniti in forma

ProtiVit® ti offre una linea completa e sicura di prodotti per il dimagrimento ed il mantenimento del peso forma. Dal 1997 il nostro impegno quotidiano è la selezione dei migliori prodotti per garantire risultati e fornire una reale possibilità a tutte le persone che desiderano ritrovare il proprio benessere. Grazie al *Metodo R.M.A.*® potrai perdere peso sotto un costante controllo medico e sarà più facile mantenere i risultati ottenuti grazie alla vasta scelta della linea *Snacks ProtiVit*®: prodotti sia dolci che salati, ricchi di nutrienti e proteine ma poveri di grassi e zuccheri. Ora devi solo chiamarci al numero 0434 524759 o visitare il nostro sito www.intermeditalia.com. Se desideri parlare direttamente con noi ci trovi all'Inter-Med® Point di Pordenone, presso il Centro Commerciale Meduna, all'Inter-Med® Point di Conegliano, a Udine da Puntobenessere o al numero verde 800 500 980 (dalle 9 alle 13, dal martedì al venerdì).

Pubblicato da Inter-Med® srl
C.so Vittorio Emanuele II, 45 - 33170 Pordenone - www.intermeditalia.com

Avvertenze legali / Copyright:
L'utilizzo e/o la divulgazione attraverso qualsiasi sistema di comunicazione, anche parziale, di informazioni, testi, immagini, design, dati e tabelle contenute in tutte le pagine di questa pubblicazione sono proibiti, salvo espressa autorizzazione della Inter-Med® s.r.l.. In mancanza di tale autorizzazione, il responsabile sarà perseguibile in sede civile e penale. La Inter-Med® s.r.l. non si assume alcuna responsabilità per danni che possono derivare a terzi per effetto dell'errata utilizzazione o riproduzione, non autorizzata per iscritto, dei contenuti presenti in questa pubblicazione.