



**WELLNESS**  
*in comune*

# Piramide del wellness

## Alimentazione

# E-book



# Indice

**01** | Introduzione

**02** | Cosa si intende per alimentazione sana

**03** | 15 False credenze

**04** | Consigli per una sana alimentazione

**05** | Risposte alle vostre domande

# 01 | Introduzione

## Introduzione

La salute e la forma fisica non possono prescindere dalla nostra **alimentazione quotidiana**.

Cibi sempre più raffinati e poco equilibrati, influiscono in modo importante sull'insorgenza delle cosiddette "malattie del benessere" e, nonostante i tanti sforzi spesi, sovente, il peso non fa altro che aumentare.

Ogni giorno siamo bombardati da consigli sul benessere provenienti dalle più disparate fonti, e non tutti hanno una reale valenza scientifica.

Ma quindi quali sono le regole per condurre una vita sana all'insegna del cibo di qualità?

Molte delle informazioni che reperiamo sono condizionate da esigenze di promozione di determinati prodotti e marchi, rendendo quindi fuorvianti i messaggi.

Sono infatti stati demonizzati i carboidrati e i grassi mentre le proteine vengono ormai idoltrate, ma non è detto che tutto ciò sia esattamente quanto necessario per raggiungere e mantenere una sana alimentazione.





La dieta è uno stile di vita, non una semplice restrizione calorica finalizzata al dimagrimento, quindi non bisogna puntare solo alla quantità, ma è importante essere lungimiranti e porre particolare attenzione alla qualità e all'equilibrio dei nutrienti, unica strada che ci permetterà di ottenere una maggior salute nel medio e lungo termine.

Attraverso diete eccessivamente restrittive, infatti, si perde peso velocemente in quanto il soggetto modifica drasticamente le proprie abitudini alimentari riducendo drasticamente le entrate caloriche giornaliere e i cosiddetti *stravizi*.

Poi però il peso inizia a rallentare nella sua discesa, fino ad arrestarsi...perché?

Perdita di massa magra (muscoli), riduzione delle funzioni tiroidee, aumento dello stress psicologico (frustrazione) e di conseguenza riduzione del metabolismo basale: la peggior cosa che possa accadere.



Il nostro metabolismo fa fronte a questa situazione di emergenza con estrema intelligenza e segue il **principio evolutivo della sopravvivenza**: con quel poco che gli viene dato, deve mandare avanti tutta la macchina.

Quando si ritorna a mangiare in modo normale e ci si concede qualche eccezione, il peso aumenta nuovamente e perlopiù lo fa con gli interessi.

Succede perché il metabolismo predispone il nostro corpo alle future carestie, evitando di far trovare l'organismo impreparato.

Ed ecco svelato il perché del famoso effetto "yo-yo" del peso a seguito delle diete eccessivamente restrittive.



## **02** | Cosa si intende per alimentazione sana



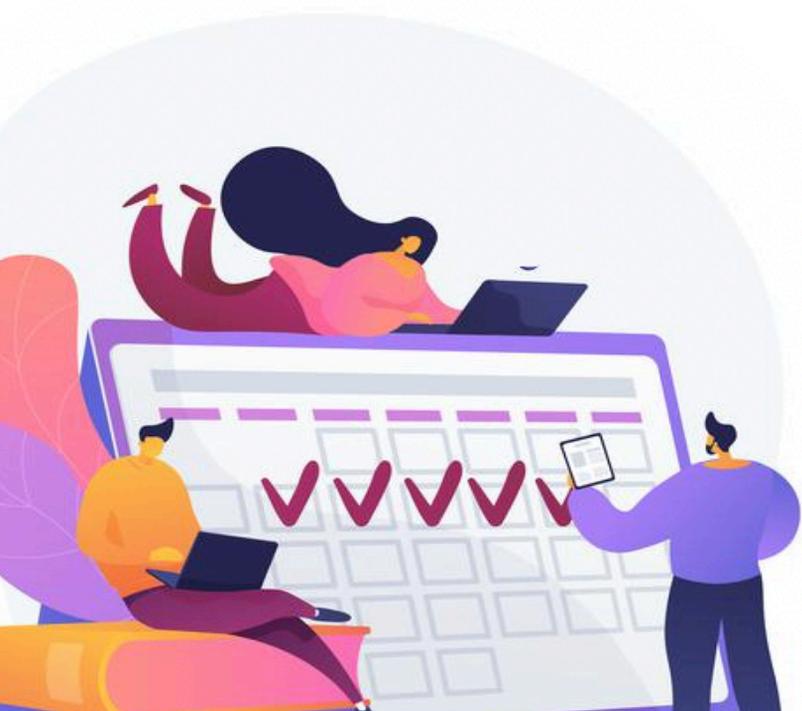
## 02 |

### Cosa si intende per alimentazione sana

Lo stile alimentare viene definito “sano” quando prevede azioni e scelte finalizzate al *miglioramento della salute, attraverso il cibo.*

Un'alimentazione è sana quando:

- Copre i nostri **fabbisogni di energia e nutrienti essenziali**
- Ci fornisce sostanze protettive, quali gli **antiossidanti**
- Minimizza la nostra **esposizione** a contaminanti chimici e microbiologici presenti negli alimenti
- Richiede il minor **impatto ambientale** possibile



Inoltre, contempla la corretta distribuzione giornaliera tra i macronutrienti:

- **Proteine:** fabbisogno pari a 0,8-1 gr/kg/die - ovvero, per un adulto sano, una quantità che permetta di ottenere tra il 10 e 20% max delle kcal totali.
- **Carboidrati:** fabbisogno pari al 55-65% delle kcal totali, possibilmente con un quantitativo di zuccheri semplici minore del 10-12% delle kcal totali.
- **Lipidi:** fabbisogno pari al 25-30% delle kcal totali, possibilmente con un quantitativo di grassi saturi non superiore al 7-10% delle kcal totali.
- **Fibre:** fabbisogno pari a 30-35g/die

15-20%

PROTEINE

25-30%

LIPIDI

50-60%

CARBOIDRATI

30-35g/die

FIBRE



# 03 | 15 False credenze



## 15 False credenze

### 1. Colazione abbondante al mattino, si o no? **Sì.**

Facendo una colazione abbondante il nostro cervello capisce che il cibo per l'intera giornata teoricamente non mancherà quindi predispone tutti gli organi verso il consumo

### 2. La mattina faccio colazione con caffè e biscotti, ma dopo 1 ora ho fame. **Vero!**

Si tratta di una colazione poco equilibrata in nutrienti e che quindi provoca un rapido innalzamento della glicemia, con successivo abbassamento, e questo si traduce in un segnale per il nostro cervello che ci porta alla ricerca di zuccheri e successivamente ad avere nuovamente appetito.

### 3. Coca ZERO così non ingrasso: vero o falso? **Falso**

Sono molti ormai gli studi che hanno dimostrato che gli edulcoranti forniscono un falso segnale al cervello, ovvero che qualcosa di dolce è entrato nel corpo, il quale adegua rilasciando gli ormoni che servono per stoccare ed immagazzinare gli zuccheri..

**4. Marmellata “zero” zuccheri aggiunti. Occhio all’etichetta.** Bisogna controllare la lista degli ingredienti sul retro e assicurarsi che il primo ingrediente sia la frutta e che non contenga sciroppi o edulcoranti vari, ma solo pectine o succo di mela. Solo in questo caso la marmellata, più correttamente definita confettura, può essere considerata senza zuccheri aggiunti.

**5. Ho mangiato la pizza, però al Kamut così è più salutare: vero o falso? Attenzione.** Il kamut in realtà è un marchio USA che ha brevettato la coltivazione di una sottospecie di grano che è più calorico del grano comune, ma con meno glutine e per questo motivo risulterebbe essere più digeribile. Curioso sapere che in Italia il suo equivalente lo troviamo coltivato in Abruzzo e si chiama Saragolla.

**6. Mangiare la pasta o il pane la sera fa ingrassare: vero o falso? Falso.** Ovviamente è necessario considerare e mantenere la proporzione dei carboidrati all’interno del fabbisogno energetico, ma è bene considerare che questi alimenti contribuiscono anche al miglioramento delle qualità del sonno, grazie all’elevata presenza di triptofano

**7. Ieri ho mangiato troppo, oggi digiuno così compenso. Sbagliato!** Saltando i pasti, il nostro organismo applica una risposta metabolica di difesa. Per contrastare infatti la diminuzione degli zuccheri, in modo particolare, il corpo va a cercarli nei muscoli, indebolendoli e rallentando il metabolismo stesso. Inoltre, a seguito di un periodo di digiuno, si è maggiormente propensi ricercare zuccheri e cibo di bassa qualità.



### 8. Le carote alzano l'indice glicemico, meglio non mangiarle per dimagrire. **Attenzione.**

Se consumate cotte e come unico alimento, le carote posseggono un indice glicemico più elevato rispetto ad altri cibi, ma come sempre è importante bilanciare bene i pasti.

Assumendo carote cotte come condimento ad una pasta integrale con del tonno al naturale, ad esempio, la glicemia post prandiale sarà perfetta perché abbinata ad altri alimenti ricchi in fibre, grassi e proteine che rallentano lo svuotamento gastrico e l'assorbimento intestinale

### 9. Zucchero il caffè con quello di canna perché più salutare: vero o falso? **Falso.**

L'unico vantaggio rispetto a quello raffinato è di contenere più vitamine e minerali, un quantitativo comunque non sufficiente per trarne beneficio. Inoltre lo zucchero cosiddetto di canna che si trova abitualmente, in realtà è semplicemente glassato e quindi addirittura peggiore che il classico bianco raffinato.

### 10. Evita di bere acqua gassata. **Attenzione.**

Non può essere una raccomandazione generalizzata. Se non ci si trova in situazione di acidità di stomaco, reflusso o inappetenza, questa raccomandazione non ha alcun fondamento, anzi l'anidride carbonica contenuta dell'acqua favorisce la digestione. Quelle che sono da evitare sono le bibite gassate, ma per il loro alto quantitativo in zuccheri.

### 11. Antiossidanti: meglio una pastiglia in più che una in meno, tanto non fa male. **Falso.**

Anzi, si crea il processo contrario: assumere quantitativi eccessivi di antiossidanti crea le condizioni che gli stessi diventino pro-ossidanti



**WELLNESS**  
in comune



Comune  
di Cesena



Unione dei Comuni  
Valle del Savio

## 12. Bevo solo vino rosso perché mi han detto che fa bene.

### Attenzione.

Le proprietà benefiche conferite al vino rosso sono merito del *resveratrolo*, un polifenolo con ottime proprietà anti-ossidanti.

Il problema è che per ottenere gli effetti benefici del *resveratrolo* dovremmo bere litri di vino apportando un quantitativo eccessivo di zuccheri e alcool, quindi in questo caso il beneficio non supera la controindicazione.

## 13. Mangio il pesce spesso: tonno e pesce spada non mancano mai! Attenzione.

Purtroppo questi sono tutti pesci predatori di grossa taglia con un ciclo di vita lungo, che vengono definiti bio-accumulatori, ovvero maggiormente contaminati da metalli pesanti, quali il mercurio.

## 14. Mangia il salmone: è ricco di grassi buoni! Attenzione.

Il salmone è effettivamente ricco di omega 3: acidi polinsaturi con importante azione sulla riduzione dello stato infiammatorio e anti-ipertensivo. Il problema è che solo nel salmone selvatico si riscontrano queste alte concentrazioni, mentre in quello di allevamento gli omega 3 sono molto più bassi ed inoltre, muovendosi poco, questi pesci presentano un alto contenuto i grassi.

## 15. Non dimagrisco, è ora di togliere il glutine dalla dieta.

### Assolutamente no.

Se non in casi di celiachia conclamata, privarsi di cibi contenenti glutine significa privarsi non solo delle principali fonti di carboidrati complessi, ma anche dei minerali, delle vitamine, delle proteine e delle fibre alimentari in essi contenuti.



**WELLNESS**  
in comune



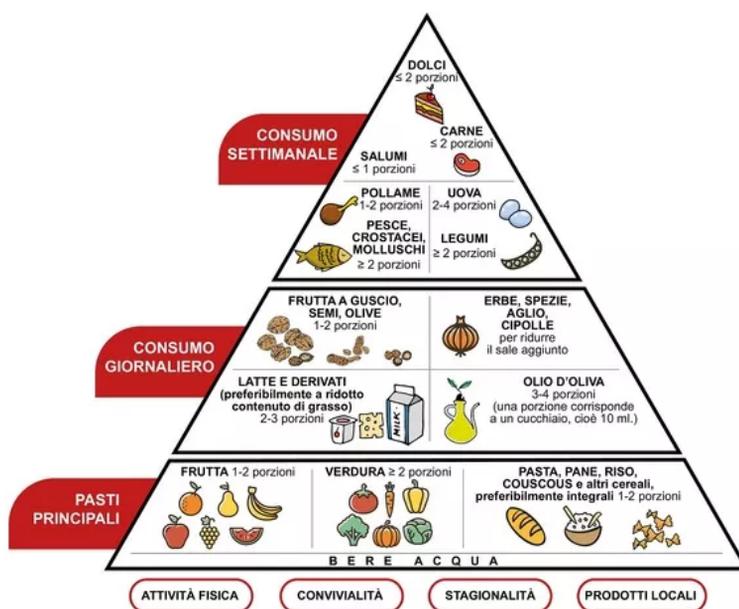
Comune  
di Cesena



Unione dei Comuni  
Valle del Savio

# 04 | Consigli per una sana alimentazione

## Consigli per una sana alimentazione



### Indicazione frequenza di consumo

- **Carne** max 3 volte a settimana (carne rossa max 1)
- **Pesce** 3-4 volte a settimana (salmone/tonno/spada max 1)
- **Legumi** 3-4 volte a settimana anche in abbinamento con i cereali quali pane o pasta
- **Uova** 3 a settimana
- **Affettati** max 2 volte a settimana e prediligendo il prosciutto crudo
- **Formaggi** max 2 volte a settimana
- **Frutta**, almeno due porzioni al giorno (300-400g)
- **Verdura**, due porzioni al giorno (180g di verdure a foglia oppure 600-700 di verdure carnose)



## Inoltre

- ✓ Variare le proprie scelte a tavola tutti i giorni, anche per **ridurre i rischi** di ingerire in modo ripetuto sostanze estranee presenti negli alimenti che possono essere dannose.
- ✓ Evitare di lasciare **raffreddare** un alimento già cotto fuori dal frigorifero troppo a lungo e senza coprirlo. L'ideale è riporlo in frigorifero al massimo entro due ore dalla cottura.
- ✓ Utilizzando gli **avanzi di pasti** precedenti è preferibile riscaldarli fino a che non siano molto caldi, anche al loro interno.
- ✓ Evitare di **scongelare** gli alimenti di origine animale a temperatura ambiente e, se non si possono cucinare ancora congelati, è meglio riporli in anticipo in frigorifero o metterli utilizzare le apposite funzioni dei forni a microonde.
- ✓ Evitare il **contatto nel frigorifero** tra alimenti diversi, conservandoli in contenitori chiusi.
- ✓ Bere almeno **2 litri di acqua al giorno** ed incrementare il quantitativo in estate e quando si pratica attività fisica.



WELLNESS  
in comune



Comune  
di Cesena



Unione dei Comuni  
Valle del Savio

# 05 | Risposte alle vostre domande



## Risposte alle vostre domande

**Le porzioni scritte nella piramide alimentare a cosa si riferiscono? Ad es. frutta 1-2 porzioni vuol dire 1-2 frutti?**

**Risposta:** Una porzione media di frutta è sui 150g

**Dopo lo sport serale cosa è bene consumare per cena?**

**Risposta:** Un pasto equilibrato in cui sia presente il giusto quantitativo di carboidrati, proteine e grassi. Es: pane, pollo, verdure e olio EVO

**Potreste fare un esempio di alimentazione giornaliera/settimanale per chi fa sport (almeno 3 volte a settimana)?**

**Risposta:** La tipologia di sport, la durata, l'intensità e il soggetto stesso, non rendono possibile una risposta professionale a questa domanda in quanto molto personale e che andrebbe affrontata attraverso un'analisi individuale attraverso la quale poter calibrare in modo sartoriale la distribuzione delle calorie e dei macro e micronutrienti in base al proprio e personale stato di salute e tipologia di attività motoria.

Volendo però ottenere qualche consiglio in più sull'alimentazione per gli sportivi, consiglio la lettura dell'articolo che trovate [qui](#)



## **Cosa consumare per pranzo alle 14,30, avendo una fame "da lupi" e niente di pronto? P.s nonostante i vari spuntini durante la mattinata...**

**Risposta:** probabilmente il problema parte già dalla colazione che potrebbe essere non equilibrata nei nutrienti, così come i “vari spuntini nella mattinata”.

Una colazione con yogurt+fette biscottate+marmellata e uno spuntino con pane e prosciutto sono un ottimo inizio. Se a pranzo alle volte non si ha tempo si può rimediare con un panino integrale farcito con del prosciutto crudo/fesa di tacchino, oppure un'insalata mista con legumi e un po' di pane: tutto già pronto e assemblabile in pochissimo tempo.

Molto spesso però si pecca di pigrizia e disorganizzazione: ci sono diversi trucchi che ci permettono di risparmiare tantissimo tempo che molto spesso non abbiamo da dedicare alla cucina.

## **Si fa spesso riferimento all'indice glicemico, dando per scontato che tutti sappiano cosa sia: vorrei sapere di quali valori è indicatore e i suoi rapporti col metabolismo.**

**Risposta:** L'indice glicemico di un alimento rappresenta la capacità di un alimento di innalzare la glicemia in seguito alla sua digestione. Il valore abbinato viene paragonato alla capacità del glucosio di alzare la glicemia e in base a questo si sono creati degli indici specifici per ogni alimento. Utilizzare prodotti a basso indice glicemico significa che innalzano poco la glicemia e quindi interviene in minor modo la risposta ormonale (insulina) che determina lo stoccaggio e il deposito degli zuccheri.

E' importante però non soffermarsi esclusivamente al solo indice glicemico, ma considerare l'intero carico glicemico di ciò che si ingerisce. In un pasto complesso in carboidrati, proteine e lipidi, un alimento che ha alto indice glicemico potrebbe non influenzare troppo la glicemia post prandiale, perché i grassi, le proteine e le fibre rallentano lo svuotamento gastrico e l'assorbimento intestinale. Di conseguenza gli zuccheri entrano nel sangue come con un rubinetto semi chiuso. Quindi, ancora una volta, è fondamentale abbinare nel modo corretto gli alimenti al fine di ottenere una glicemia stabile per tutto il corso della giornata.



**WELLNESS**  
*in comune*



## La dieta dissociata (un pasto carboidrati + verdure e un pasto proteine più verdure) si può considerare adeguata?

**Risposta:** Non del tutto, perché nella prima associazione ci si trova in difetto di proteine e grassi e nella seconda in difetto di carboidrati.

Un errore comune è pensare agli alimenti come se fossero composti da sole proteine, da soli carboidrati o da soli grassi. Gli alimenti hanno in sé tutti questi macroelementi, alcuni in percentuale maggiore rispetto agli altri. Stomaco ed intestino hanno la capacità di digerire le più disparate combinazioni di nutrienti.

Detto questo, seppur non mi sento di celebrare la dieta dissociata, su alcuni punti che la riguardano sono d'accordo: aumentare il consumo di cibi vegetali, non esagerare con grassi animali e condimenti e consumare più pasti durante la giornata.

Per quanto riguarda il "dissociare" alcuni alimenti da altri, va solo a sottrarre fantasia, gusto e soprattutto equilibrio all'alimentazione!

## Ci potrebbe fare uno schema tipo di regime alimentare per una giornata?

**Risposta:** Purché a solo titolo esemplificativo:

- Colazione: pancake con marmellata;
- Spuntino: yogurt e frutta;
- Pranzo: pasta e fagioli con verdura e olio EVO,
- Spuntino: kefir e frutta;
- Cena: patate, filetto di merluzzo, verdure e olio EVO.

Questo è un esempio per una persona sana e le quantità devono essere calibrate in modo specifico.

## Il latte di soia "vale" come proteina per la colazione al posto del latte e dello yogurt. Il latte non lo digerisco, ho difficoltà anche con quello senza lattosio.

**Risposta:** Per una persona sana, il latte di soia è un perfetto sostituto del latte. Consiglio di prendere quello senza zuccheri aggiunti (e senza edulcoranti o aromi vari)

## Un periodo di chetosi - 15 giorni - fa perdere molta massa muscolare?

**Risposta:** Dipende, se ben calcolata potrebbe non essere toccata. Una cosa importante che spesso viene dimenticata è che il periodo di chetogenica deve essere seguito da un periodo in cui i carboidrati vengono reintrodotti molto lentamente fino a ritornare alla classica dieta mediterranea. Molto spesso però si confonde la chetogenica (dieta ricca in grassi) da un'iperproteica (dieta ricca in proteine). Queste alimentazioni non è detto che siano adatte a tutti, sia dal punto di vista fisico che psicologico ed è molto importante che vengano ben calibrate, evitando tassativamente il "fai-da-te".

## Il digiuno, ogni tanto, fa bene?

**Risposta:** In alcuni casi sì. Ci sono diversi studi scientifici che stanno approfondendo questo tema. Il problema è che deve essere sempre fatto con criterio con cognizione di causa e deve essere ben calcolato. Anche in questo caso astenersi dalle libere interpretazioni. Chiaramente il nostro corpo reagisce agli stimoli a cui lo sottoponiamo, quindi solo sotto la supervisione di un professionista della salute è possibile applicare il metodo del digiuno controllato. È mille volte più utile una dieta ben bilanciata che un digiuno improvvisato.

## E per chi fosse vegetariano...cosa cambia?

**Risposta:** L'alimentazione del vegetariano sano, se ben calibrata, copre tutti i fabbisogni giornalieri per stare in salute. Ci sono tantissimi atleti vegetariani il cui livello di performance è pari a quella dell'atleta onnivoro. Rispetto all'onnivoro il vegetariano avrà a accesso a fonti proteiche diverse quali: formaggi, legumi tra cui la soia e derivati e le uova, grande fonte di proteine nobili.

## Come si fa ad aumentare il metabolismo?

**Risposta:** Praticare sport, aumentando la massa muscolare. Per aumentare la massa muscolare bisogna utilizzare dei pesi, chiaramente sotto la supervisione di un professionista. Se poi alla base c'è un'alimentazione corretta ed equilibrata impostata sul fabbisogno del soggetto allora i risultati non tardano ad arrivare, ed essere mantenuti



**WELLNESS**  
*in comune*



Comune  
di Cesena



Unione dei Comuni  
Valle del Savio

**W** [www.wellnessincomune.it](http://www.wellnessincomune.it)  
**E** [vallesavio@wellnessincomune.it](mailto:vallesavio@wellnessincomune.it)

