

# CONSIGLI PER UNA SANA ALIMENTAZIONE



Le fonti e i riferimenti bibliografici sono indicati nei singoli documenti

- **ALIMENTAZIONE: il Progetto Cuore**
- **Meno sale e più salute**
- **E vai con la frutta**
- **La pausa pranzo**
- **Campagna sulla corretta nutrizione**
- **Codice europeo contro il cancro 2014**

## Alimentazione

La salute e l'efficienza dell'uomo dipendono in gran parte dall'alimentazione, che contribuisce a costruire, rigenerare, mantenere il corpo e a fornire l'energia indispensabile al buon funzionamento dell'organismo.

Mangiare troppo e in maniera non corretta può causare sovrappeso, ipercolesterolemia, ipertensione arteriosa, diabete, e quindi aumentare il rischio di malattie cardiovascolari, diabete e tumori.

Mangiare lentamente aiuta a mantenersi in forma e riduce il rischio di sovrappeso e obesità: assaporare i cibi e masticare a lungo permette ai recettori del gusto di inviare al cervello il "messaggio di sazietà".

L'ampia varietà di cibi di origine animale e vegetale costituisce il fondamento di un'alimentazione sana e bilanciata.



**Aumentare il consumo di frutta fresca, verdure e ortaggi** di tutti i tipi, privi di grassi e ricchi di vitamine, minerali e fibre.



**Aumentare il consumo di legumi**, come fagioli, piselli, ceci, fave e lenticchie. I legumi rappresentano una fonte preziosa di proteine e sono privi di grasso: per questo possono sostituire la carne.



**Aumentare il consumo di pesce.** L'effetto protettivo è dovuto al tipo di grassi contenuti nel pesce (omega-3) che riducono il rischio di malattie cardiovascolari. Mangiare pesce due o tre volte alla settimana.



**Privilegiare gli oli vegetali**, in particolare l'olio extra-vergine di oliva e gli oli di semi (di mais, di girasole), limitando il consumo di grassi di origine animale come il burro, il lardo, lo strutto e la panna, che contengono elevate quantità di grassi saturi. Ricordare che gli oli hanno un alto valore energetico.



**Privilegiare le carni magre**, come pollo e tacchino (senza pelle), vitello e coniglio, limitando il consumo di carni rosse e grasse, come maiale, oca, anatra. È buona norma eliminare il grasso visibile e non raccogliere il grasso di cottura. È preferibile la cottura alla griglia, alla piastra o al vapore, limitando tutti i piatti che necessitano di salse ricche di grassi. Non consumare carne tutti i giorni.



**Limitare il consumo di insaccati**, come salsicce, wurstel, salame, mortadella. Preferire i salumi magri, come prosciutto crudo, speck, bresaola, ricordando comunque che possiedono un alto contenuto di sale.



**Limitare il consumo di formaggi**, preferire i formaggi freschi a basso contenuto di grassi (come la ricotta di mucca). I formaggi non vanno mangiati alla fine del pasto, ma vanno considerati sostitutivi della carne o del pesce.



**Ridurre il consumo di dolci**, perché questi alimenti sono ricchi di grassi e zuccheri. Preferire i dolci fatti in casa, purché preparati con grassi vegetali e in quantità moderate. Limitare il consumo di dolci di produzione industriale.



**Privilegiare gli alimenti ricchi di amido**, come pane, pasta, patate, polenta, cercando di utilizzare prodotti integrali ricchi di fibre. Questi alimenti hanno un alto valore energetico ma non contengono elevate quantità di grasso. Limitare pasta, pane e riso in caso di sovrappeso o obesità.



**Limitare il consumo di cibi con elevato contenuto di colesterolo**, come le uova, a non più di due volte a settimana. Fanno parte di questa categoria anche le frattaglie (cervello, fegatini, rognone).



**Limitare il consumo di sale**, perché aumenta la pressione arteriosa. Ridurre il sale aggiunto agli alimenti sia durante la cottura che prima del consumo, sostituendolo con spezie ed erbe aromatiche. Prestare attenzione al sale contenuto nei cibi confezionati (formaggi, pane, cibi in scatola, insaccati, alimenti conservati sotto sale, sott'olio o in salamoia).

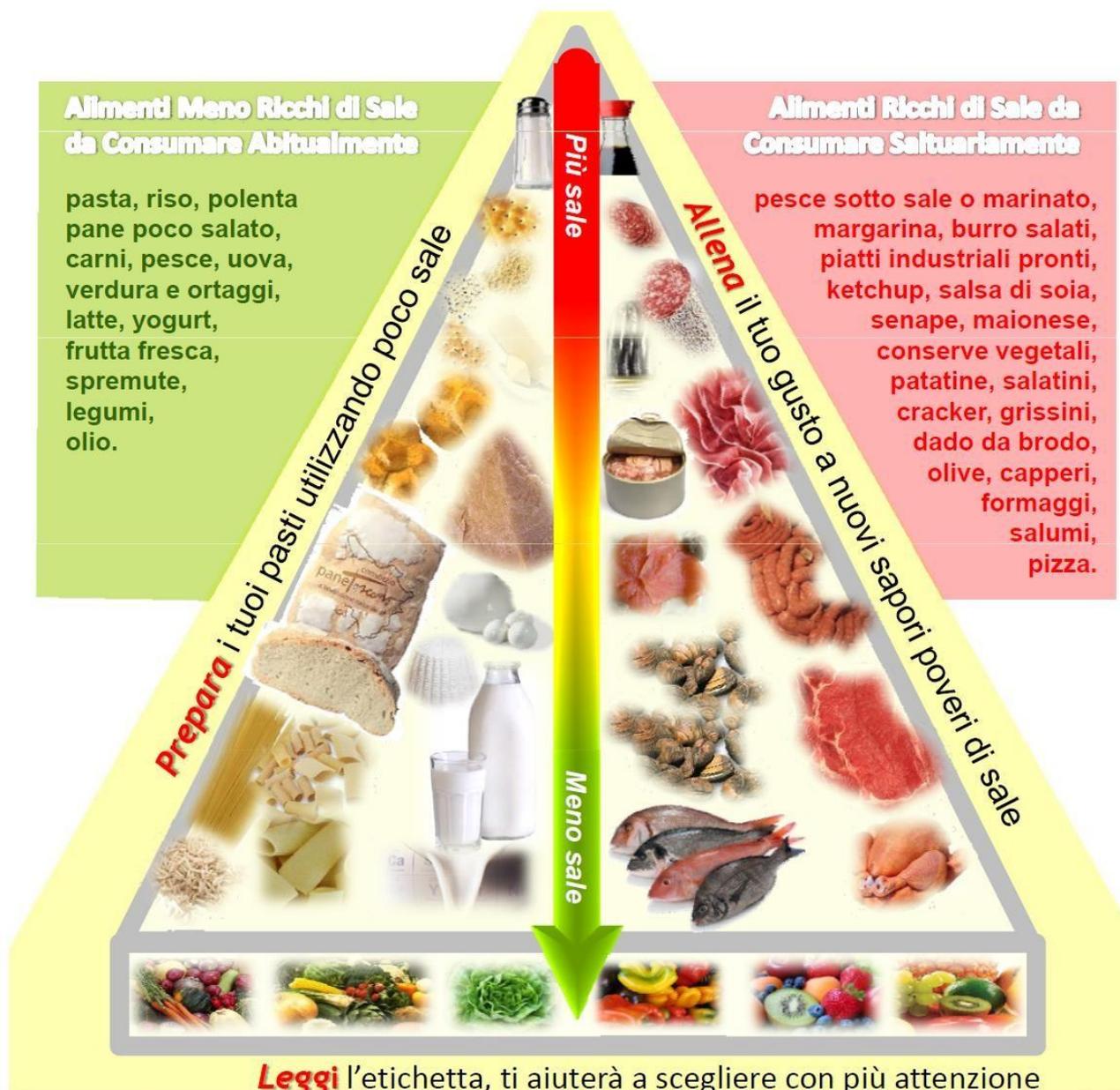


**Limitare l'uso di bevande zuccherate**, preferendo spremute e succhi di frutta non zuccherati.



**Controllare il consumo di bevande alcoliche**: non più di 2-3 bicchieri di vino al giorno per gli uomini e 1-2 per le donne, tenendo conto che una lattina di birra o un bicchierino di liquore possono sostituire un bicchiere di vino. Vino e birra, consumati durante il pasto purché in quantità moderata, possono ridurre il rischio di infarto e ictus. L'alcol aumenta la pressione arteriosa e danneggia il fegato. Pertanto non è indicato in coloro che hanno la pressione elevata. Ricordare che l'alcol interferisce con i farmaci e può provocare effetti indesiderati.

## Meno Sale e più Salute contro l'ipertensione e le malattie cardiovascolari



**Leggi l'etichetta, ti aiuterà a scegliere con più attenzione**

Come considerare i valori riportati in etichetta ?

	Sodio	Sale
ALTO	superiore a 0,4-0,5 g/100 g	superiore a 1-1,2 g /100 g
MEDIO	da 0,12 a 0,4-0,5 g/100 g	da 0,3 a 1-1,2 g /100 g
BASSO	inferiore a 0,12 g/100 g	inferiore a 0,3 g /100 g

Diversi alimenti, naturalmente poveri in sale, subiscono un trattamento tecnologico di trasformazione o conservazione che li rende più salati. Leggendo l'etichetta puoi comprendere quanto sale consumi ogni giorno insieme alla tua famiglia.

N.B.: I nomi che indicano la presenza del sale aggiunto sono: sodio (o Na), cloruro di sodio, fosfato monosodico, glutammato di sodio, benzoato di sodio, citrato di sodio.



Settimana Mondiale per la Riduzione del Consumo di Sale, 2014

# Meno Sale Più Salute ... Quando Fai La Spesa

## FERMATI... CERCA... SCEGLI...



## ...GLI ALIMENTI CON MENO SALE

# Leggi l'etichetta, ti aiuterà a scegliere con più attenzione

Come considerare i valori riportati in etichetta ?

	Sodio	Sale
ALTO	superiore a 0,4-0,5 g/100 g	superiore a 1-1,2 g /100 g
MEDIO	da 0,12 a 0,4-0,5 g/100 g	da 0,3 a 1-1,2 g /100 g
BASSO	inferiore a 0,12 g/100 g	inferiore a 0,3 g /100 g

N.B.: I nomi che indicano la presenza del sale aggiunto sono: sodio (o Na), cloruro di sodio, fosfato monosodico, glutammato di sodio, benzoato di sodio, citrato di sodio.

La maggior parte del sale che mangiamo è quello già presente nei prodotti quando li acquistiamo. Diversi alimenti, naturalmente poveri in sale, subiscono infatti un trattamento tecnologico di trasformazione che li rende più salati. Leggendo l'etichetta puoi comprendere quanto sale consumi ogni giorno insieme alla tua famiglia.



Settimana Mondiale per la Riduzione del Consumo di Sale, 2015

Meno sale più salute

**AIUTO  
TROPPO SALE PER  
NOI!**



**Attenzione al sale nascosto: leggi l'etichetta**

Come considerare i valori riportati in etichetta?

	Sodio	Sale
ALTO	superiore a 0,4-0,5 g/100 g	superiore a 1-1,2 g/100 g
MEDIO	da 0,12 a 0,4-0,5 g/100 g	da 0,3 a 1-1,2 g/100 g
BASSO	inferiore a 0,12 g/100 g	inferiore a 0,3 g/100 g

N.B.: I nomi che indicano la presenza del sale aggiunto sono: sodio (o Na), cloruro di sodio, fosfato monosodico, glutammato di sodio, benzoato di sodio, citrato di sodio.

**RICORDA, POCO SALE MA CHE SIA IODATO**

La maggior parte del sale introdotto con la dieta è quello già presente nei prodotti che acquistiamo. Diversi alimenti, naturalmente poveri in sale, subiscono infatti un trattamento tecnologico di trasformazione che li rende più salati. Leggendo l'etichetta puoi comprendere quanto sale consumi ogni giorno insieme alla tua famiglia.

[www.sinu.it](http://www.sinu.it)  
[www.worldactiononsalt.com](http://www.worldactiononsalt.com)  
[www.menosalepiusalute.it](http://www.menosalepiusalute.it)

Anche  
al Lavoro...



**A MENSA,**  
al ristorante o al bar  
preferiamo

- il primo con le verdure
- la zuppa di verdure e legumi
- il piatto unico (caprese, insalatona)
- il panino arricchito con insalata e pomodori

aggiungiamo sempre  
una porzione di verdura cruda o cotta.  
E per concludere in dolcezza: frutta o  
macedonia

**DURANTE LE PAUSE  
O LE RIUNIONI DI LAVORO**  
consumiamo

frutta o spremuta o succo di frutta 100%  
o yogurt da bere alla frutta o frutta secca

**organizziamoci**  
con i colleghi per portare la frutta da casa  
a turno

**chiediamo**  
al datore di lavoro di promuovere e favorire  
la disponibilità di frutta e verdura a mensa,  
al bar aziendale e/o nei distributori  
automatici

**5 VOLTE al  
GIORNO:**  
una porzione di FRUTTA e/o VERDURA:  
colazione, spuntini, pranzo e cena...  
ogni occasione è buona.



**Muoviamoci di più ogni giorno:**

evitiamo l'ascensore e facciamo le SCALE; se possibile  
andiamo al lavoro in BICI o a PIEDI, scendiamo  
dal bus un paio di fermate prima,  
lasciamo l'auto nel posteggio  
più lontano...!!

Per maggiori informazioni  
[www.salute.gov.it](http://www.salute.gov.it)  
<http://www.creps-siena.eu>

REGIONE DEL VENETO

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

Ministero della Salute  
Istituto delle Scienze Neurologiche  
Istituto di Ricovero e Cura a Carattere Scientifico

REGIONE LAZIO  
Ceps  
Comune di Roma

OKKio  
Regione Toscana  
Regione Campania  
Regione Marche

guadagnare salute  
CCM  
Centro nazionale per la promozione  
e il controllo della Salute

## PAUSA PRANZO IN SALUTE

GIORNATA ALIMENTARE	ACQUA	IN UFFICIO
<p>APPORTO CALORICO:            20% COLAZIONE            5% SPUNTINO A METÀ MATTINA            40% PRANZO            5% SPUNTINO A METÀ POMERIGGIO            30% CENA</p>	<p>PER MANTENERE UN ADEGUATO STATO DI IDRATAZIONE E NON AUMENTARE IL NUMERO DI CALORIE DELLA DIETA, PASTEGGIARE CON ACQUA.</p>	<p>PORTAVIVANDE PIANIFICATO VARIANDO IL MENÙ QUOTIDIANO.            PIATTO UNICO CON PREVALENZA DI FARINACEI E VERDURE.            NON LAVORANDO AL COMPUTER.</p>
<p>DIETA MEDITERRANEA</p> <p>ALMENO 5 PORZIONI DI FRUTTA E VERDURA, CEREALI, LEGUMI, OLIO DI OLIVA, PESCE, CONSUMO MODERATO DI LATTICINI, BASSO CONSUMO DI CARNI GRASSE E ZUCCHERI SEMPLICI.</p>	<p>PORZIONI</p> <p>NON PORZIONI ABBONDANTI MA GIUSTE. È POSSIBILE ORDINARE MEZZE PORZIONI O MEZZO MENÙ O DIVIDERE LA PORZIONE O IL MENÙ CON UN COMMENSALE.</p>	<p>DIGIUNO</p> <p>EVITARE DI SALTARE IL PASTO: IL LAVORO NECESSITA DI ENERGIA E SI COMPENSEREBBE CON UNA CENA TROPPO ABBONDANTE.</p>
<p>COTTURE LEGGERE</p>	<p>DESSERT</p> <p>LA FRUTTA FRESCA DI STAGIONE DOVREBBE ESSERE LO SPUNTINO O IL DESSERT ABITUALE</p>	<p>DISTRIBUTORE AUTOMATICO</p> <p>EVITARE DI PRANZARE CON SNACK ACQUISTATI AL DISTRIBUTORE, DOVE TUTT'AL PIÙ SI POSSONO PRENDERE SUCCHI DI FRUTTA, YOGURT O PRODOTTI DA FORNO COME SPUNTINI DI METÀ MATTINA O POMERIGGIO.</p>
<p>ALLA PIASTRA, AL VAPORE, AL CARTOCCIO, AL FORNO, TRAMITE BOLLITURA, ALLA GRIGLIA E AL MICROONDE.</p> <p>PER CONDIRE: OLIO DI OLIVA, O, PER CUCINARE, OLIO DI GIRASOLE O DI ARACHIDE, E SPEZIE ED ERBE AROMATICHE.</p>	<p>MENSA O TAVOLA CALDA</p> <p>UN PIATTO A BASE DI LEGUMI O UN PIATTO DI PASTA O DI RISO, OPPURE UN PIATTO DI CARNE O DI PESCE CON CONTORNO DI VERDURE</p>	<p>STILE DI VITA ATTIVO</p>
<p>POCO SALE</p> <p>AGGIUNGERE EVENTUALMENTE SALE SOLO DOPO AVER ASSAGGIATO IL CIBO</p>	<p>BAR</p> <p>UN PANINO SENZA SALSE E CON UN SOLO INGREDIENTE OLTRE LE VERDURE, OPPURE UN'INSALATONA</p>	<p>CAMMINAR E NELLE PAUSE O NEGLI SPOSTAMENTI DI LAVORO.            RAGGIUNGERE L'UFFICIO IN BICICLETTA O SCENDERE UNA FERMATA PRIMA DALL'AUTOBUS.            SALIRE LE SCALE ANZICHÉ PRENDERE</p>

# CAMPAGNA SULLA CORRETTA NUTRIZIONE - MANGIA SANO, INVESTI IN SALUTE - 2015

<p><i>Amministratore della ULSS9</i></p> <p><b>Ritallizza gli avanzati:</b> crea nuovi piatti o portali al lavoro il giorno dopo. #salute #alimentazione #Expo2015</p> 	<p><i>Amministratore della ULSS9</i></p> <p><b>Dolce? Sì</b> in piccole porzioni e non tutti i giorni; gusto e #salute #alimentazione #Expo2015</p> 	<p><i>Amministratore della ULSS9</i></p> <p><b>Gioca con i colori</b> della verdura e presentala al tuo bambino con forme simpatiche. #salute #alimentazione #Expo2015</p> 	<p><i>Amministratore della ULSS9</i></p> <p><b>Insalatona? Ok,</b> ma attenzione agli ingredienti e al condimento. #salute #alimentazione #Expo2015</p> 	<p><i>Amministratore della ULSS9</i></p> <p>immagini e messaggi tratti da <a href="http://www.salute.gov.it">www.salute.gov.it</a></p>
<p><i>Amministratore della ULSS9</i></p> <p><b>Fai un attacco di fame?</b> Ok a frutta fresca; tanto #salute e poche calorie. #alimentazione #Expo2015</p> 	<p><i>Amministratore della ULSS9</i></p> <p><b>Pane, pasta e riso integrale;</b> assumi più fibre e ti senti più sazio. #salute #alimentazione #Expo2015</p> 	<p><i>Amministratore della ULSS9</i></p> <p><b>Alterna le proteine:</b> carne, pesce, legumi, uova e formaggi. #salute #alimentazione #Expo2015</p> 	<p><i>Amministratore della ULSS9</i></p> <p><b>Aggiungi agli alimenti solo un pizzico di sale...</b> iodato! #salute #alimentazione #Expo2015</p> 	<p><i>Amministratore della ULSS9</i></p> <p><b>Previdi l'osteoporosi</b> con una sana #alimentazione e una regolare attività fisica. #salute #Expo2015</p> 
<p><i>Amministratore della ULSS9</i></p> <p><b>Leggi l'etichetta:</b> conosci l'alimento, scegli in base alle tue esigenze. #salute #alimentazione #Expo2015</p> 	<p><i>Amministratore della ULSS9</i></p> <p><b>Frutta secca, ottimo spuntino,</b> ma attenti alla quantità: è molto calorica. #salute #alimentazione #Expo2015</p> 	<p><i>Amministratore della ULSS9</i></p> <p><b>A tavola mangia pesce.</b> Contiene omega3 amici della tua #salute e del tuo cuore. #alimentazione #Expo2015</p> 	<p><i>Amministratore della ULSS9</i></p> <p><b>Attività fisica e corretta #alimentazione:</b> il giusto binomio per il peso e la #salute #Expo2015</p> 	<p><i>Amministratore della ULSS9</i></p> <p><b>Sei allergico o intollerante?</b> Controlla gli ingredienti sull'etichetta. #salute #alimentazione #Expo2015</p> 
<p><i>Amministratore della ULSS9</i></p> <p><b>Coinvolgi il tuo bambino</b> in cucina, fagli scoprire tutti gli alimenti. #salute #alimentazione #Expo2015</p> 	<p><i>Amministratore della ULSS9</i></p> <p><b>Spegni la tv e accendi l'energia:</b> muoviti col tuo bambino all'aria aperta. #salute #alimentazione #Expo2015</p> 	<p><i>Amministratore della ULSS9</i></p> <p><b>Non evitare determinati alimenti,</b> mangiali tutti ma riduci le porzioni. #salute #alimentazione #Expo2015</p> 	<p><i>Amministratore della ULSS9</i></p> <p><b>Dai il buon esempio</b> al tuo bambino: mangia frutta e verdura. #salute #alimentazione #Expo2015</p> 	<p><i>Amministratore della ULSS9</i></p> <p><b>Inizia con una ricca colazione!</b> Cereali, frutta fresca e secca, yogurt. #salute #alimentazione #Expo2015</p> 

# CODICE EUROPEO CONTRO IL CANCRO 2014

12 modi per ridurre il vostro rischio contro il cancro.

---

- 1** Non fumate. Non usate alcun tipo di tabacco.
- 2** Non consentite che si fumi in casa vostra.
  - sostenete le misure contro il fumo nel vostro ambiente di lavoro.
- 3** Impegnatevi a mantenere un peso corporeo sano.
- 4** Fate quotidianamente esercizio fisico.
  - limitate il tempo che trascorrete seduti.
- 5** Mantenete una dieta sana:
  - consumate abbondantemente cereali integrali, legumi, verdure e frutta.
  - limitate i cibi molto calorici (ricchi di zucchero e grassi).
  - evitate le bevande zuccherate.
  - evitate le carni conservate; limitate le carni rosse.
  - limitate i cibi ricchi di sale.
- 6** Se consumate bevande alcoliche, di qualunque tipo, limitatene la quantità.
  - per la prevenzione del cancro è meglio non bere alcol.
- 7** Evitate esposizioni prolungate al sole, specialmente da bambini.
  - Usate protezioni solari. Non esponetevi a lampade abbronzanti.
- 8** Nei luoghi di lavoro proteggetevi da sostanze cancerogene rispettando le regole di sicurezza.
- 9** Controllate se nella vostra abitazione c'è un'alta concentrazione di radon e nel caso procedete a opportune modifiche strutturali.
- 10** Per le donne:
  - allattare al seno riduce il rischio di cancro. Se puoi, allatta il tuo bambino.
  - la terapia ormonale sostitutiva (TOS) aumenta il rischio di alcuni tipi di tumore. Limitare l'uso della terapia ormonale sostitutiva (TOS).
- 11** Fate partecipare i vostri bambini ai programmi di vaccinazione per:
  - l'epatite B, per i neonati.
  - il papilloma virus (HPV), per le ragazze.
- 12** Partecipate ai programmi organizzati di diagnosi precoce per:
  - tumori dell'intestino.
  - tumori della mammella.
  - tumori della cervice uterina.

---

per saperne di più sul codice europeo contro il cancro visita il sito <http://cancer-code-europe.iarc.fr>



FONDAZIONE IRCCS  
ISTITUTO NAZIONALE  
DEI TUMORI

