



Associazione  
Italiana Genitori

# Vademecum del mangiar sano

Guida per la famiglia  
per mangiar bene  
e sentirsi in forma

*Nessuno può insegnarvi nulla se non ciò che in  
dormiveglia giace nell'alba della vostra conoscenza.  
L'insegnante che cammina all'ombra del tempio,  
tra i suoi discepoli, non dà la sua scienza,  
ma il suo amore e la sua fede.  
E se egli è saggio, non vi invita ad entrare nella  
casa della sua scienza, ma vi conduce alla soglia  
della vostra mente.*

*(Kahlil Gibran, "Il Profeta")*

**a cura del Dott. Paolo Marconi e colleghi A.N.S.I.S.A.**

**(Associazione Nazionale Specialisti  
in Scienza dell'Alimentazione)**

**[www.ansisa.it](http://www.ansisa.it)**

Il modo più semplice e sicuro per assicurare al nostro organismo il corretto apporto di nutrienti (proteine, zuccheri, grassi, vitamine,...) attraverso l'alimentazione è quello di **variare la scelta dei cibi associandoli nel modo migliore.**

Pertanto sarà utile:

- 1° Conoscere i Gruppi Alimentari
- 2° Scegliere correttamente nell'ambito dei vari Gruppi
- 3° Associare nel modo migliore i singoli Alimenti

## I GRUPPI ALIMENTARI

**1. Gruppo della CARNE, del PESCE e delle UOVA:** forniscono proteine di elevato valore biologico, sono ricchi di ferro e vitamine del gruppo B.

**2. Gruppo del LATTE e LATTICINI:** forniscono proteine di elevato valore biologico, sono ricchi di calcio e vitamine del gruppo B.

**3. Gruppo dei CEREALI** (pasta, pane, riso, mais, orzo, farina...) e delle PATATE: forniscono carboidrati (= zuccheri) principale fonte di energia per l'organismo.

**4. Gruppo dei LEGUMI** (fagioli, ceci, lenticchie, piselli, soia...) forniscono carboidrati complessi (amido) e proteine di discreto valore biologico.

**5. Gruppo dei GRASSI e degli OLI** (burro, margarina, lardo, strutto, olio di oliva, di semi...): forniscono acidi grassi saturi e insaturi, vitamine liposolubili A, D ed E.

**6. Gruppo di FRUTTA e VERDURA ricche in vitamina A** (di colore arancio o verde scuro: carote, zucca gialla, peperoni, spinaci, albicocche, melone, kaki...): forniscono pro-vitamina A (carotene), altre vitamine, sali minerali, fibra alimentare.

**7. Gruppo di FRUTTA e VERDURA ricche in vitamina C** (tutti gli agrumi, kiwi, fragole, peperoni, cavoli, cavolfiori...): forniscono vitamina C, altre vitamine, sali minerali, fibra alimentare.

(Fonte: Ist.Naz.di Ricerca per gli Alimenti e la Nutrizione)

Riassumendo:

#### ALIMENTI che forniscono **PROTEINE:**

1° gruppo (carne, pesce, uova)

2° gruppo (latte e latticini)

4° gruppo (legumi)

#### ALIMENTI che forniscono **ENERGIA:**

3° gruppo (cereali)

5° gruppo (grassi e condimenti)

#### ALIMENTI **PROTETTIVI:**

6° gruppo: frutta e verdura ricche di vitamina A

7° gruppo: frutta e verdura ricche di vitamina C

## L'acqua:

È un elemento fondamentale per la digestione, l'assorbimento, la secrezione, la circolazione sanguigna e linfatica di tutti gli organi e apparati. È importante berne **almeno 1,5 litri al giorno** (circa 8 bicchieri) anche sotto forma di tisane digestive, rilassanti, depurative, decongestionanti...

## Alcol: se si con moderazione e solo per gli adulti!

Vino, birra, liquori sono bevande alcoliche.

In **piccole quantità comportano bassa soglia di rischio**. Non sono indispensabili per l'organismo in quanto non forniscono nutrienti.

L'abuso di alcol procura pericolosi squilibri nutritivi, dipendenza e tossicità.

Fra tutte le bevande alcoliche dare la preferenza a quelle a bassa gradazione (vino e birra).

## Dolci:

Sono costituiti prevalentemente da zuccheri e grassi non visibili e quindi apportano molte calorie.

Per questo il loro consumo deve essere limitato in quanto espone al rischio di **carie, sovrappeso e obesità**.

## Sale: meglio poco!

Un eccessivo consumo può favorire, soprattutto in persone predisposte, l'insorgenza di **ipertensione arteriosa**. Per questo è importante:

- limitare l'utilizzo di sale durante la preparazione dei cibi e non aggiungere sale ai cibi in tavola.
- limitare gli alimenti ad elevato contenuto di sodio come carni conservate, dadi da brodo, prodotti conservati in salamoia....
- Insaporire con spezie ed aromi.

# SCEGLIERE E ASSOCIARE correttamente i cibi

## 1. Gruppo della CARNE, del PESCE e delle UOVA:

- Scegliete tagli di **carne magra**
- Preferite le carni bianche (pollame, coniglio, **maiale...**) alle rosse (manzo, cavallo, agnello..)
- Limitate a 7 porzioni il consumo settimanale di carne, insaccati o derivati della carne.
- Consumate **pesce** almeno 2-3 volte alla settimana limitando per quanto è possibile i crostacei (gamberetti, granchi...), preferite il **tonno al naturale** rispetto a quello sott'olio. Il pesce surgelato è una valida alternativa a quello fresco.
- Non consumate più di 1-2 **uova** alla settimana tenendo conto che alcuni cibi già le contengono (pasta all'uovo, dolci...)

## 2. Gruppo del LATTE e LATTICINI:

- Consumate latte e **yogurt** totalmente o **parzialmente scremati**
- Scegliete i formaggi più magri come la ricotta e i formaggi **light** (non stagionati o fermentati) e limitatene il consumo a 2-3 porzioni settimanali meglio se accompagnate da pane integrale.

## 3. Gruppo dei CEREALI:

- Preferite **pane e pasta integrali** che sono meno raffinati e quindi più ricchi di fibra alimentare utile per prevenire la stipsi, altre malattie intestinali e alcuni tipi di tumore.

## 4. Gruppo dei LEGUMI

- In alternativa alla carne due volte alla settimana preferite il consumo di **legumi** come piatto unico abbinandovi pasta o riso (pasta e fagioli, pasta e ceci, pasta e lenticchie, riso e piselli...)

## 5. Gruppo dei GRASSI e degli OLI

- **Evitate** il consumo di **condimenti di origine animale** come burro, strutto, lardo, panna...
- **Preferite** quelli di **origine vegetale** in particolare l'olio di oliva extravergine.
- **Moderate le quantità di condimento** utilizzando come riferimento per l'olio il cucchiaino da minestra (= 90 calorie). Cucinate alla piastra, a vapore, al cartoccio, in pentole antiaderenti, alla griglia evitando bruciacchiature.
- **Evitate** per quanto possibile **la frittura**, intingoli e salse; insaporite con spezie ed erbe aromatiche, limone, aceto, peperoncino, salsa di pomodoro.

## 6 e 7. Gruppo di FRUTTA e VERDURA

- Consumate sempre la **verdura** almeno due volte al giorno e una-due porzioni (una porzione=200gr) di **frutta** al giorno.

# DISTRIBUIRE gli alimenti nella giornata

Distribuite l'assunzione del cibo in almeno tre pasti durante la giornata, evitando di saltare la prima colazione o di concentrare la maggior parte del cibo in un unico pasto soprattutto se serale.

Una buona **COLAZIONE** dovrebbe includere:

- un alimento del gruppo dei latticini (se non ci sono intolleranze)
- un alimento del gruppo dei cereali,
- eventualmente uno del gruppo della frutta.

**PRANZO e CENA** dovrebbero includere:

- Un alimento tipo **pasta o riso** in uno dei due pasti, a volte anche in entrambi, moderando i condimenti.
- Un alimento tipo pane, patate, grissini, crackers, preferibilmente quando non si consuma la pasta.
- Un alimento del gruppo **carne, pesce, uova, legumi, formaggi** da variare nei due pasti.
- **Verdura** o cruda o cotta condita con poco olio extravergine ad ogni pasto.

## GLI SPUNTINI (uno-due al giorno)

È preferibile consumare un **frutto** o uno **yogurt** eventualmente con **cereali**.

## ACQUA

Non va dimenticato che è indispensabile assumere **8-12 bicchieri al giorno** (1,5-2 litri).

# Siete in SOVRAPPESO?

È fondamentale riportarsi al peso desiderabile adottando un regime dietetico ipocalorico-bilanciato, a ridotto contenuto di grassi e zuccheri. In particolare occorre limitare:

- **zucchero**, compreso quello integrale, contenuto in miele, marmellate, confetture, gelatine di frutta, frutta secca, sciroppata, candita, succhi di frutta, frappè, bibite dolci, sciroppi, aperitivi analcolici, gelati, sorbetti, ghiaccioli, dolci di ogni tipo.
- **grassi** comprendendo maionese, cioccolato, creme, frittture, intingoli, panna...
- **alcolici** di ogni tipo: superalcolici, aperitivi, digestivi, liquori, vino, birra...
- tutte le preparazioni contenenti alcol: frutta sotto spirito, caffè corretto, cocktails.

È importante praticare ogni giorno un po' di **attività fisica**, compatibilmente con il vostro stato di salute.

Se non è possibile esercitare uno sport in maniera continuativa comunque **evitate la vita sedentaria**.

# STILE DI VITA ATTIVO

- preferite le **scale** all'ascensore
- programmate **passeggiate** all'aperto, con qualche amico sarà sicuramente più piacevole.
- posizionate una **cyclette** davanti al televisore e pedalate per la durata di un notiziario.
- per le piccole commissioni preferite andare **a piedi** piuttosto che in automobile.
- programmate almeno **5 minuti di attività fisica** per ogni ora trascorsa davanti al computer, alla scrivania o alla TV.
- quando usate l'automobile **parcheeggiate almeno 500 metri dalla meta** in modo da avere la possibilità di un po' di cammino.
- se usate l'autobus fate l'esperienza di **scendere 1 o 2 fermate prima** della meta.
- se dovere organizzare una festa di compleanno per i vostri figli preferite un **pic-nic al parco** con giochi all'aria aperta.
- quando andate ad una festa cercate di **ballare** piuttosto che rimanere sempre seduti.
- se decidete di chiacchierare con un amico proponete di farlo **passeggiando** piuttosto che rimanendo seduti.
- quando potete **partecipate** a tornei amatoriali di ping pong, tennis, calcetto, pallavolo...
- programmate il fine settimana e le vacanze in modo da poter fare movimento e **vita all'aria aperta** (campeggio, agriturismo, club vacanze...)
- prendetevi cura delle **piante del balcone** e del **giardino**: sono una piacevole opportunità di fare attività fisica.

# ERRORI da non commettere

- Perdere più di **5-6 Kg al mese** può essere pericoloso.
- Seguite sempre **diete personalizzate** preparate da medici esperti, dopo esservi sottoposti ad un controllo clinico generale.
- Diffidate delle diete incongrue in particolare se associate a **farmaci non autorizzati** dal Ministero della Salute.

**Non esistono sistemi dimagranti miracolosi:** tutti fanno perdere peso, ma solo una dieta bilanciata associata ad un adeguato programma di attività fisica porta ad un reale dimagrimento in tempi ragionevoli e soprattutto dà buone possibilità di mantenimento nel tempo.

È ormai accertato che **un'alimentazione sana ed equilibrata** è il presupposto per la **prevenzione di molte malattie croniche** (obesità, arteriosclerosi, infarto, diabete, ecc) e che **semplici modifiche nelle abitudini** alimentari sono di aiuto in diverse condizioni patologiche (ipertensione, ipercolesterolemia, ipertrigliceridemia, diabete, sovrappeso, gastrite, ulcera, osteoporosi, calcoli, a vantaggio di un minor utilizzo di farmaci e di una riduzione di complicanze e ricadute.

In queste condizioni particolari è importante perciò avere dei **consigli personalizzati** e mirati ai vari problemi di salute, rivolgendosi ad un medico Specialista in Scienza dell'Alimentazione, cioè a personale qualificato.