

Per una salute
a pieni voti...

utilizzate la testa anche a tavola



HEALTHY FOUNDATION



Perchè questo opuscolo



“Non saltare mai la colazione”, “mangiare 5 porzioni di frutta e verdura al giorno”, “evitare l’abuso di snack e merendine confezionate”, “limitare sale e zucchero”... tutte queste indicazioni fanno impazzire! Sembra che, al giorno d’oggi, mangiare correttamente sia diventata un’impresa quasi impossibile: in effetti, a prima vista potrebbe sembrare proprio così. Ma vi assicuriamo che è tutto il contrario! Innanzitutto, serve un po’ di sano buon

senso: per il resto, i vostri insegnanti e noi siamo qui apposta.

“**Il Ritratto della Salute: 10+!**” è un progetto itinerante di Healthy Foundation, un’associazione di promozione sociale senza finalità di lucro, nata per sensibilizzare la popolazione sugli stili di vita sani. Abbiamo organizzato un tour in decine di scuole medie della Lombardia e del Veneto, in cui teniamo delle particolari lezioni: insegniamo a voi ragazzi il segreto per crescere sani e in forma. Come? In effetti, il ‘trucco’ è abbastanza semplice: alimentarsi correttamente e praticare tanto esercizio fisico.

Oggi sappiamo che **una sana e corretta alimentazione è fondamentale per crescere in forma**. Concetti che le vostre nonne e bisnonne non conoscevano, affidandosi alla tradizione. E non avevano neanche tutti i torti: la **dieta mediterranea**, riconosciuta da tutto il mondo come modello nutrizionale ideale, è stata “inventata” migliaia di anni fa, anche se i suoi benefici sono noti da molto meno tempo. Di cosa si tratta? Lo scoprirete leggendo queste pagine, ricche di consigli utili per imparare a vivere al meglio proprio grazie al cibo. Un’alimentazione equilibrata è uno degli scudi più resistenti di cui disponiamo per difenderci da una serie lunghissima di malattie.

Come dite? State benissimo? Ci mancherebbe altro, siete giovanissimi! Parliamo di problemi che riguardano soprattutto adulti e anziani. Ma un giorno diventerete “grandi” anche voi e un corpo nutrito male, allora, potrà presentarvi il conto! Una vecchiaia in salute si costruisce fin da subito perché, come dice il detto, “chi ha tempo non aspetti tempo”... Quindi, iniziamo subito e ricordate: per qualsiasi dubbio, chiedete senza timore ai vostri insegnanti.

Prof. Sergio Pecorelli

Presidente Healthy Foundation

La sana alimentazione



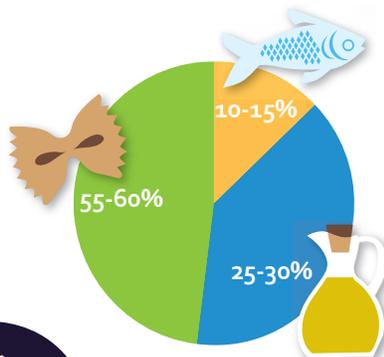
Attività fisica giornaliera, corretta idratazione e controllo del peso

Uno dei problemi principali da affrontare è: come si abbinano e si consumano le diverse tipologie di alimenti? Una buona regola è seguire il modello della “**piramide alimentare**”, ideata nel 1992 dagli scienziati americani. Si tratta di una piramide particolare, perché sarebbe meglio non arrivare troppe volte in cima e non scalarla in maniera eccessiva. Per quale motivo? Come vedete, è articolata in sei piani differenti: in ogni livello è presente un gruppo di nutrienti, tutti fondamentali per un'alimentazione completa. Alla base della piramide si trovano tutti i prodotti di origine vegetale, caratteristici della “dieta mediterranea”. Sono ricchi di vitamine, sali minerali, acqua e di composti protettivi: fibre e componenti bioattivi. Se si sale da un piano all'altro si incontrano i cibi con maggiore densità energetica da consumare in quantità minori, per evitare il sovrappeso, l'obesità, e altre malattie ricollegabili agli squilibri calorici.

Alternare gli alimenti seguendo le indicazioni della piramide è molto utile per assicurare alla dieta la giusta varietà. Inserire quindi nel menù quotidiano due porzioni di ortaggi, preferibilmente crudi. Latte, yogurt magro e altri latticini poco grassi rappresentano un'importante fonte di calcio, proteine e vitamine (A, B2, D). Carni, pesce, uova e legumi apportano invece proteine di alta qualità, oltre a vitamine del gruppo B e oligoelementi (zinco, rame, ferro). Come grasso di condimento preferite l'olio extra vergine di oliva, in quantità limitate, che rappresenta un ottimo 'serbatoio' di acidi grassi essenziali e vitamine liposolubili (A, D, E, K).

Il giusto apporto energetico giornaliero

- **10-15% proteine** (50% animali, 50% vegetali)
- **25-30% grassi** (soprattutto vegetali, come l'olio extravergine di oliva)
- **55-60% carboidrati** (meglio se complessi come l'amido, rispetto a quelli semplici come gli zuccheri)



Quante calorie quotidiane?

ETÀ	MASCHI	FEMMINE
10-13 anni	1.907-2.687	1.666-2.219



I pasti? Meglio tanti ma leggeri

Qualità e quantità degli alimenti sono fondamentali, ma non meno importante è il numero dei pasti giornalieri. Per mantenere un livello corretto di nutrienti, infatti, soprattutto in un corpo in continuo sviluppo, è necessario un apporto energetico ben distribuito durante le 24 ore. Quindi, fate sempre tre pasti principali e due spuntini leggeri, seguendo questi consigli!

Tutto inizia da una sana colazione (20% del fabbisogno energetico giornaliero)

Saltare il primo pasto è uno degli errori alimentari peggiori che possiate commettere, perché può abbassare il livello di zuccheri nel sangue, oltre a ridurre la concentrazione e favorire i chili di troppo! Purtroppo, sembra che circa il 30% dei ragazzi italiani abbia questa pessima abitudine...



Le prime colazioni da campioni

- latte/yogurt parzialmente scremato (150 ml), fette biscottate (50 g), marmellata (30 g), spremuta (100 ml)
- latte/yogurt parzialmente scremato (125 ml), pane di grano duro (50 g), crema spalmabile (al cioccolato, alla nocciola) (30 g), mela (100 g)
- latte/yogurt parzialmente scremato (220 ml), merendina ai cereali (30 g), mela (200 g)



L'ora delle merende (5% a metà mattinata e 5% il pomeriggio)

Quando suona la campanella della ricreazione, la colazione è già diventata un lontano ricordo. È fondamentale quindi spezzare il lungo periodo di tempo tra il primo pasto e il pranzo con uno spuntino nutriente, ma leggero. State quindi alla larga da brioche, patatine, pizzette e focacce, che contengono troppi grassi, zuccheri e calorie. Richiedono un periodo di digestione decisamente troppo lungo, finendo per togliere appetito al pranzo. Preferite prodotti più leggeri come yogurt, frutta e cracker. La mela è una tra le più indicate: contiene vitamine e tantissime fibre, che aiutano a mantenere bassi i livelli di colesterolo. **Una sola mela assicura all'organismo circa il 20% delle fibre necessarie per rimanere in salute. Un vero toccasana!**

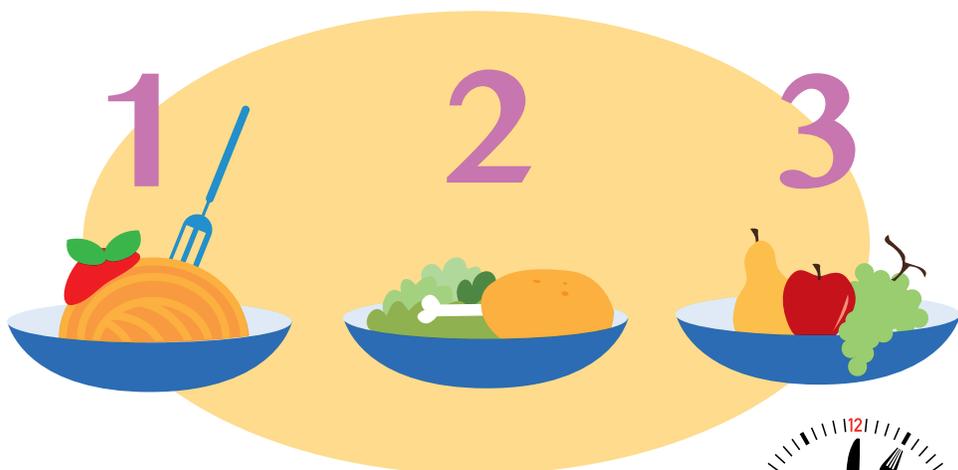
Stesso discorso anche per la merenda del pomeriggio. Evitate le bevande gassate e i succhi di frutta, perché contengono troppi zuccheri, non dissetano e non saziano. Chi preferisce i dolci dovrebbe variare con frutta e biscotti secchi oppure, senza esagerare con la frequenza, scegliere dolci fatti in casa o merendine confezionate. Anche un panino rappresenta una buona scelta: preferite pane integrale, imbottito con prosciutto, formaggio fresco o spalmato di marmellata. Quindi, chiedete ai vostri genitori di non comprarvi troppi snack e merendine confezionate!

Si torna a casa: che fame! (pranzo 35%-40%, cena 30-35%)

Finita la mattinata di lezioni o il pomeriggio al parchetto, arrivano pranzo e cena. Sono i due pasti principali delle 24 ore e dovrebbero quindi essere equilibrati tra loro, in modo che eventuali mancanze a mezzogiorno vengano poi corrette la sera.

Il pranzo è il pasto quantitativamente più importante di tutto il giorno e deve essere **sempre** (sottolineiamo questa parola!) costituito da **primo, secondo con verdure di contorno e frutta** al termine.

La cena, invece, dovrebbe essere composta da prodotti differenti, complementari rispetto a quelli consumati in precedenza. **Va bene anche il cosiddetto 'piatto unico', che include sia carboidrati che proteine.**



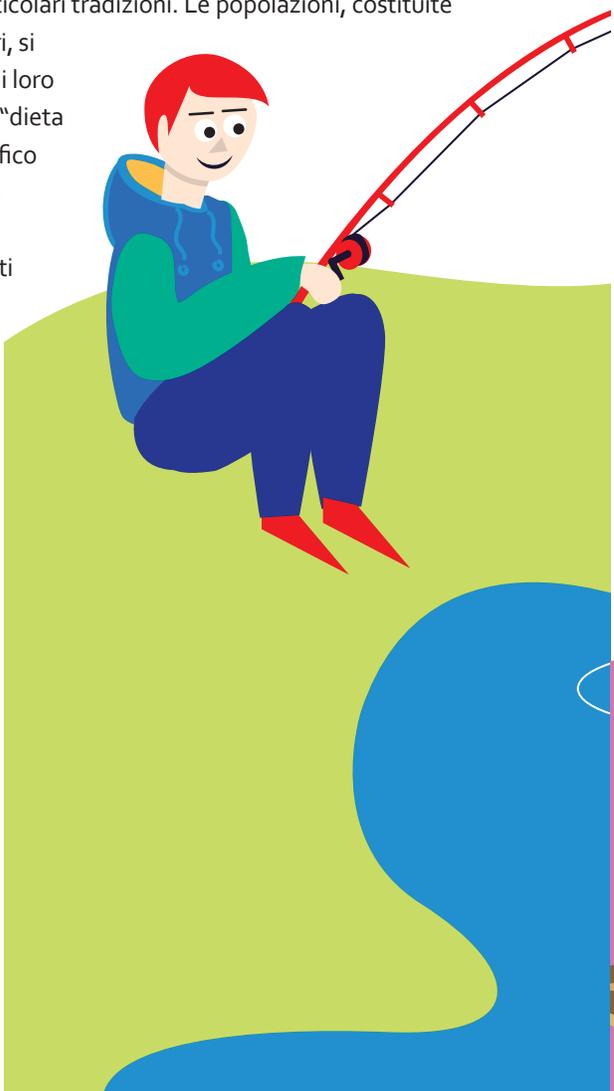
Attenzione agli errori in tavola!

- Evitare o ridurre la prima colazione
- Saltare gli spuntini di mattina e pomeriggio, oppure limitarsi a consumare prodotti attraenti ma dal ridotto valore nutritivo
- Mangiare poca frutta e verdura
- Esagerare con salumi, cioccolata e barrette, patatine fritte, caramelle e altri dolci confezionati (con i relativi problemi collegati alla carie) e bevande gassate (ricche di zucchero e spesso di caffeina)



La dieta mediterranea: la regina della tavola

La “dieta mediterranea” rappresenta una vera e propria cultura alimentare, nata e sviluppatasi nei secoli nei Paesi che si affacciano sul bacino del mare nostrum. Queste Nazioni (Italia, Spagna, Grecia, Marocco, ecc.) condividono il clima e la posizione geografica, e in passato erano accomunate anche dalle condizioni sociali ed economiche, oltre che da particolari tradizioni. Le popolazioni, costituite essenzialmente da contadini e pescatori, si alimentavano con i prodotti semplici dei loro campi o col pescato. Quando si parla di “dieta mediterranea” non si intende uno specifico programma dietetico, ma un insieme di abitudini alimentari, caratterizzate dal consumo di cibi freschi spesso combinati insieme tra loro. Gli elementi principe sono: **frutta e verdura di stagione e cereali, soprattutto integrali**. Fondamentale la presenza del **pesce (azzurro)**, che sostituisce spesso la carne, consumata in quantità limitata. Il condimento primario è **l’olio d’oliva extravergine**. La dieta mediterranea, dichiarata patrimonio dell’Unesco, è una grandissima amica della vostra salute.





Riuscire a impostare un sano regime alimentare, seguendo le poche indicazioni di questo vero e proprio stile di vita (espresso anche nella piramide alimentare), vi permetterà di crescere sani e forti, riducendo notevolmente in futuro il rischio di sviluppare obesità, malattie del cuore, tumori, ecc.

Frutta e verdura: la tavolozza dei colori

I vegetali sono importanti perché, oltre a mantenere l'equilibrio energetico, regalano anche un fondamentale contenuto di vitamine e sali minerali. Purtroppo, molti ragazzi non ne vogliono proprio sapere: soltanto il 40% mangia frutta tutti i giorni, il 19,7% la verdura! Numeri davvero molto bassi e non si capisce il perché! La natura ne offre delle ampie varietà in ogni stagione e sono alimenti che devono abbondare sulle vostre tavole! Meglio consumarle fresche, perché col tempo le sostanze nutritive contenute si deteriorano e perdono parte delle loro caratteristiche benefiche. E allora, largo al colore!



Blu

melanzane, mirtili, radicchio, prugne, fichi: devono il loro colore alle antocianine, antiossidanti che riducono il rischio di cancro e malattie cardiovascolari. Sono ricchi di polifenoli e migliorano la memoria



Verde

insalata, basilico, kiwi, broccoli, spinaci: verdi perché ricchi di clorofilla, sono un'ottima fonte di luteina, un antiossidante che protegge gli occhi da cataratte e maculopatie. Magnesio, carotenoidi e polifenoli servono invece a mantenere in salute i vasi sanguigni, i denti e le ossa



Bianco

funghi, cavolfiori, finocchi, patate, banane: sono ricchi di polifenoli e composti solforati, collegati ad una bassa incidenza di alcuni tipi di tumori. Aglio e cipolle, inoltre, contengono allicina, un composto chimico che serve a mantenere bassi livelli di colesterolo e a tenere sotto controllo la pressione sanguigna



Rosso

pomodori, ciliegie, fragole, peperoni, angurie: presentano un alto contenuto di licopene e antocianine, la cui funzione è proteggere le cellule dall'azione aggressiva dei radicali liberi. Studi recenti dimostrano l'efficacia del licopene nella prevenzione del tumore alla prostata e dei disturbi cardiovascolari



Giallo-arancia

arance, nespole, carote, zucche: contengono vitamina A, B e C e sono ricchi di flavonoidi e carotenoidi, sostanze importanti per migliorare la funzionalità del sistema immunitario e proteggere gli occhi.

L'alcol, una cattiva compagnia...

Il termine **"binge drinking"** significa letteralmente "bere a dismisura" ed è usato per definire il comportamento di chi consuma quantità esagerate di bevande alcoliche in un intervallo ridotto, per esempio durante un'unica serata. Si tratta di un comportamento molto diffuso e in rapida espansione anche in Italia, specialmente tra i giovanissimi. Alla vostra età si tende a sottovalutare il potere distruttivo dell'alcol ed è difficile rendersi conto che la sua grande diffusione non significa innocuità. Infatti, secondo recenti studi **l'alcol è più dannoso di molte altre droghe!**

L'alcol è un vero e proprio veleno per le cellule, specialmente quelle di un organismo che si sta ancora formando, come il vostro. L'assunzione occasionale di grosse quantità d'alcol nell'arco di poche ore può provocare danni cerebrali permanenti. I deterioramenti neuronali che si producono in questa tappa della maturazione e dello sviluppo sono purtroppo irreversibili. Quelli peggiori si riscontrano nelle regioni cerebrali coinvolte nei processi di elaborazione della memoria e nell'apprendimento. **Le bevande alcoliche, se consumate in eccesso, sono anche un importante fattore di rischio per la comparsa di tumori** (cavo orale, fegato, seno, ecc). L'assunzione è assolutamente sconsigliata prima dei 16 anni, in quanto l'organismo non è in grado di "digerire" l'etanolo. Per questo la legge vieta agli under16 di comprare bevande alcoliche in bar, discoteche e in tutti i luoghi pubblici dove è possibile acquistarle. Chi le somministra, in questi casi, trasgredisce la legge! Quindi, non bevetene neanche una goccia prima di questa età e, se qualcuno vi offre qualcosa anche per gioco, rifiutate!





HEALTHY FOUNDATION

www.healthyfoundation.org
info@healthyfoundation.org



www.ilritattodellasalute.org



Con il patrocinio di



Ministero dell'Istruzione, dell'Università e della Ricerca



Regione Lombardia

Realizzazione



via Malta 12/b, 25124 Brescia
intermedia@intermedianews.it
www.medinews.it

Questo opuscolo è stato realizzato grazie a un educational grant di

