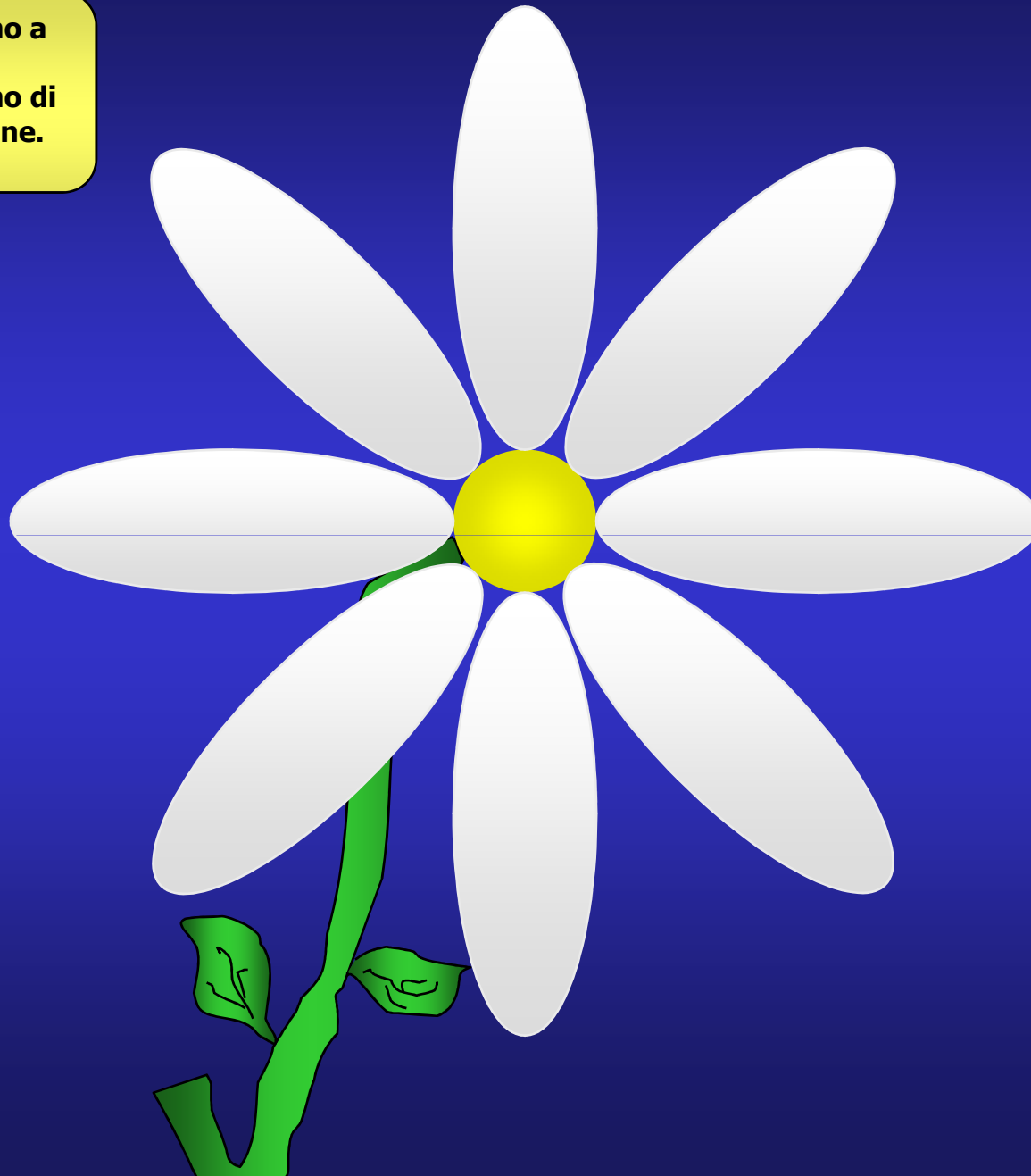


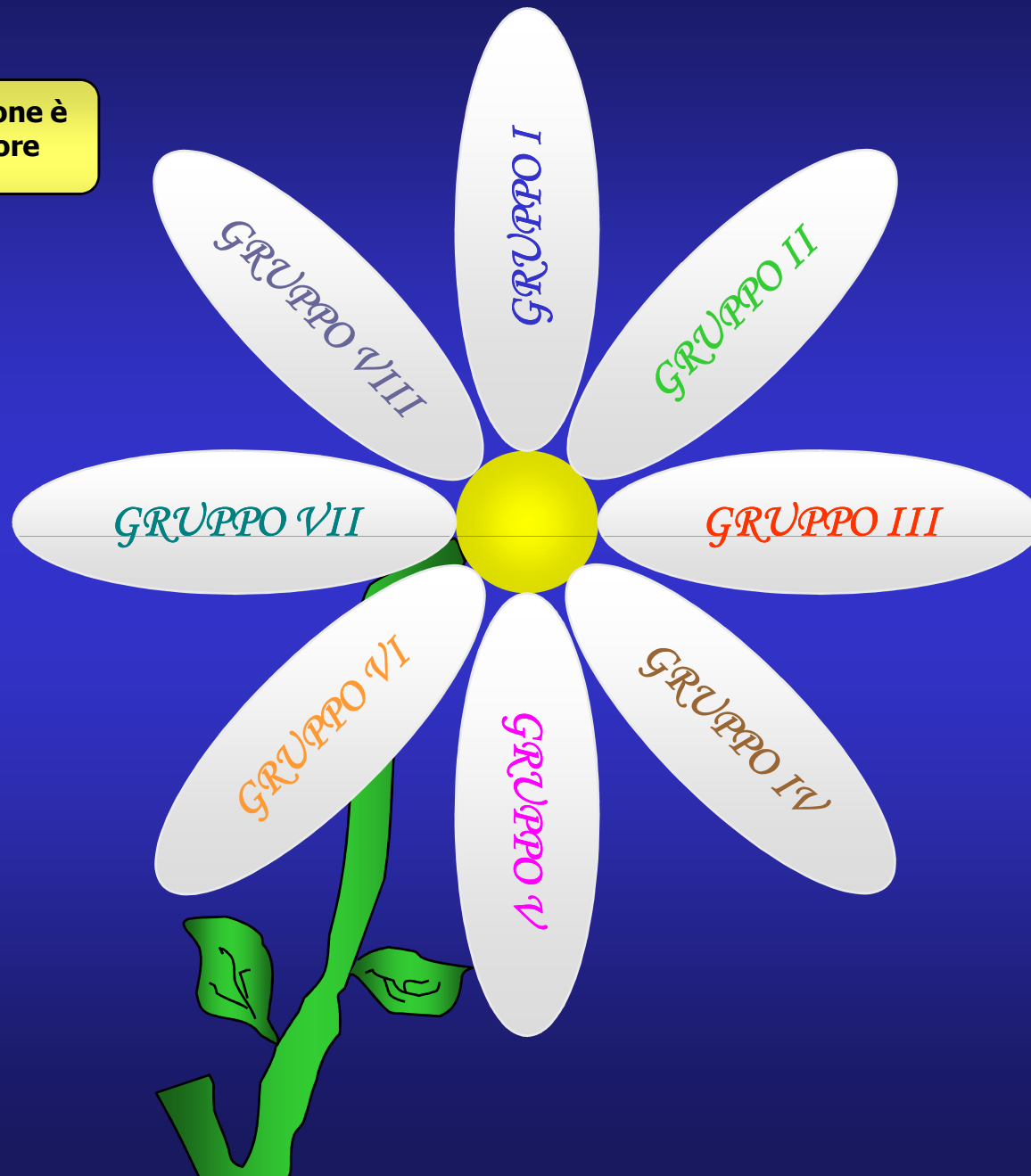
Quali alimenti sono alleati della salute ?

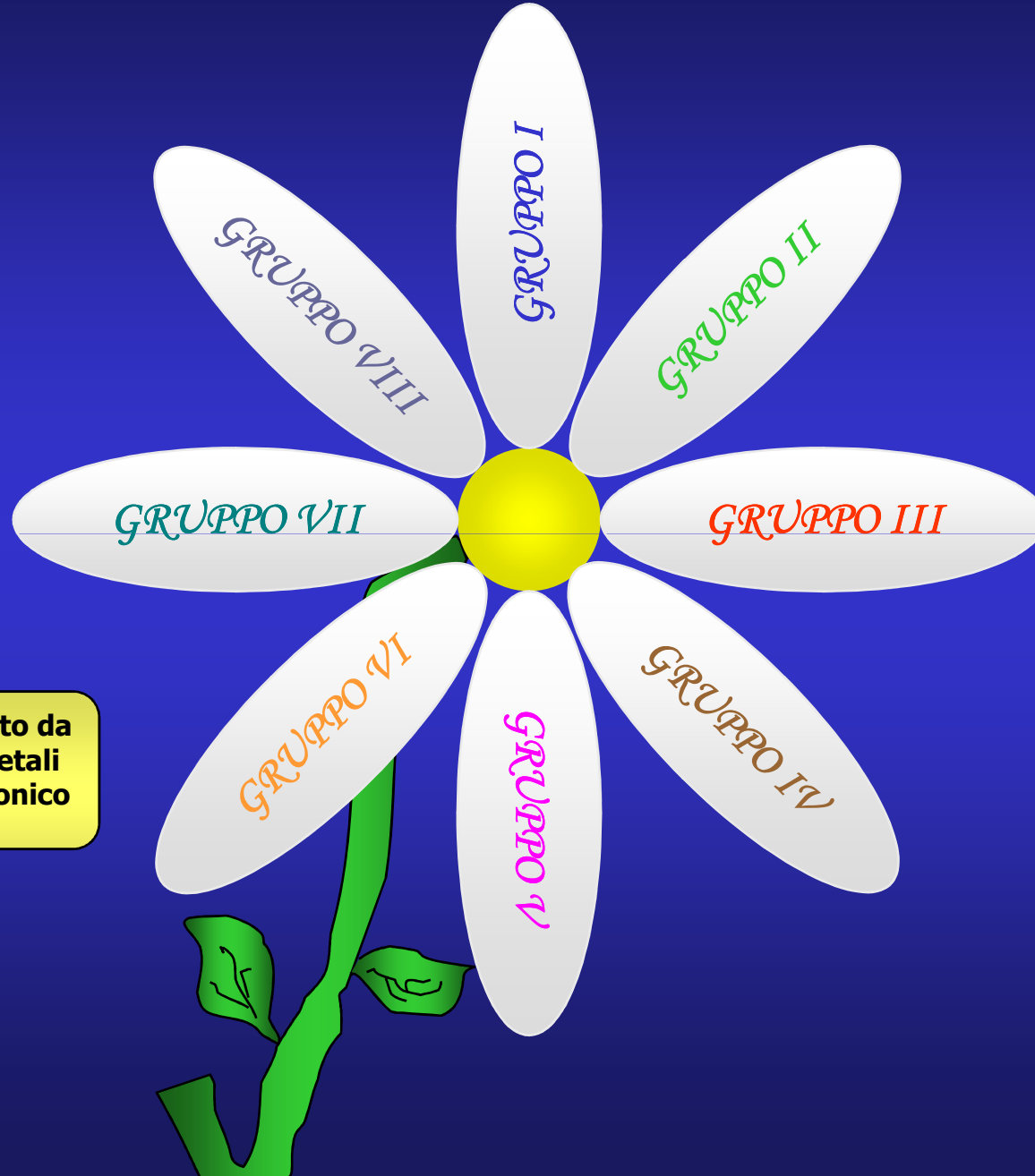
Dr.ssa Augusta Palmo

**Buona giorno a
tutti.
Oggi parliamo di
alimentazione.**



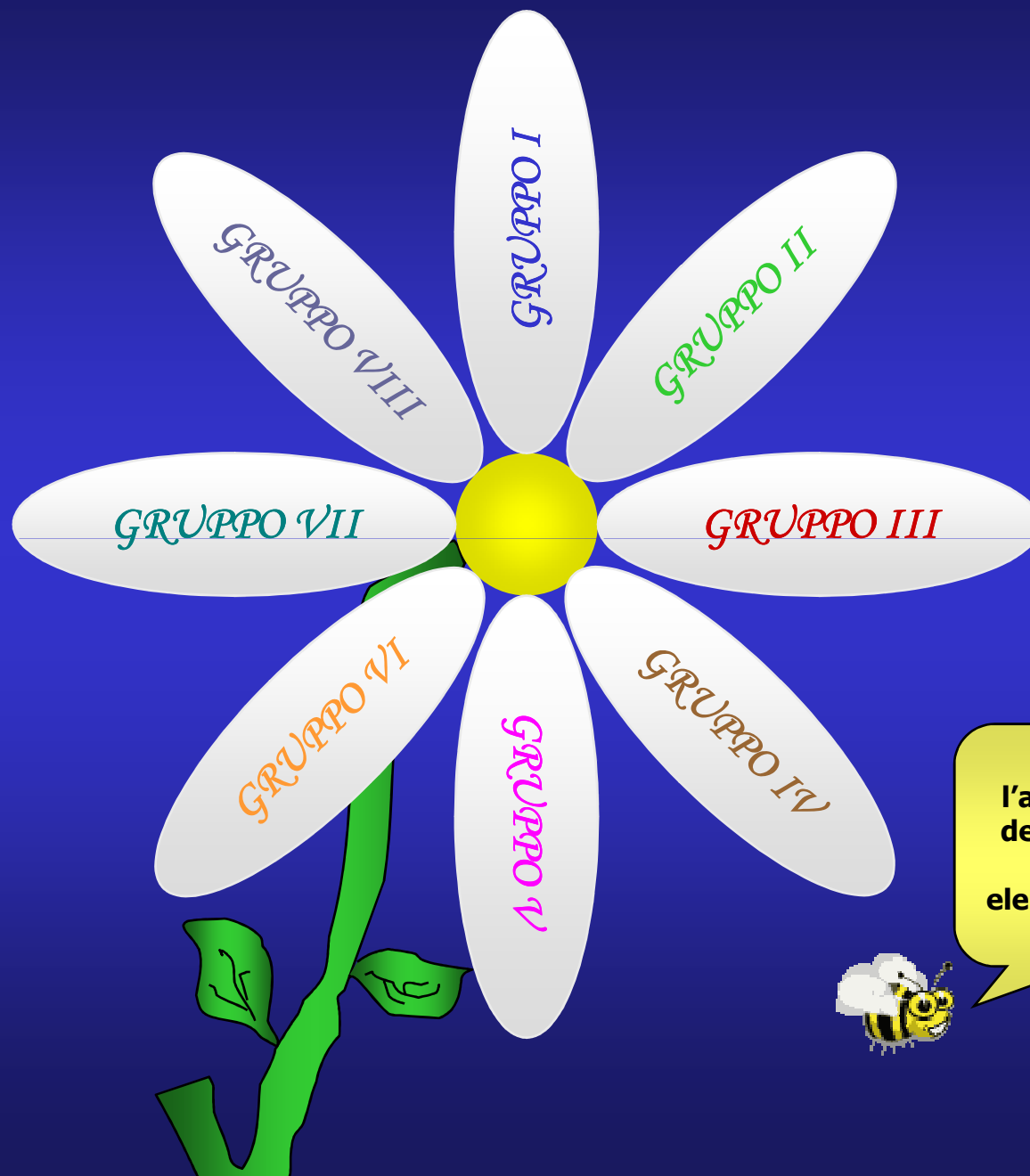
L'alimentazione è
come un fiore

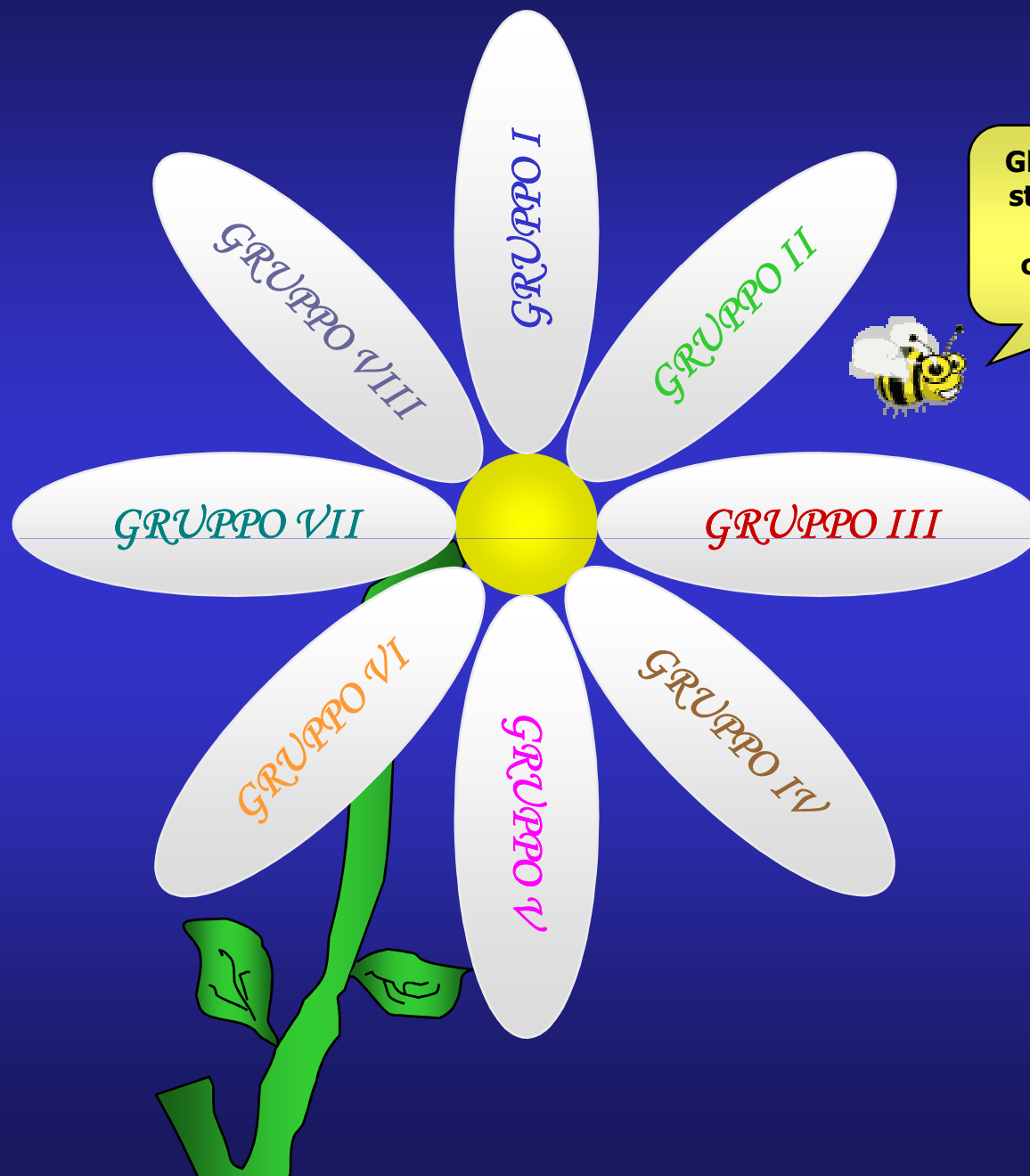




**Un fiore è fatto da
tutti i suoi petali
in modo armonico**



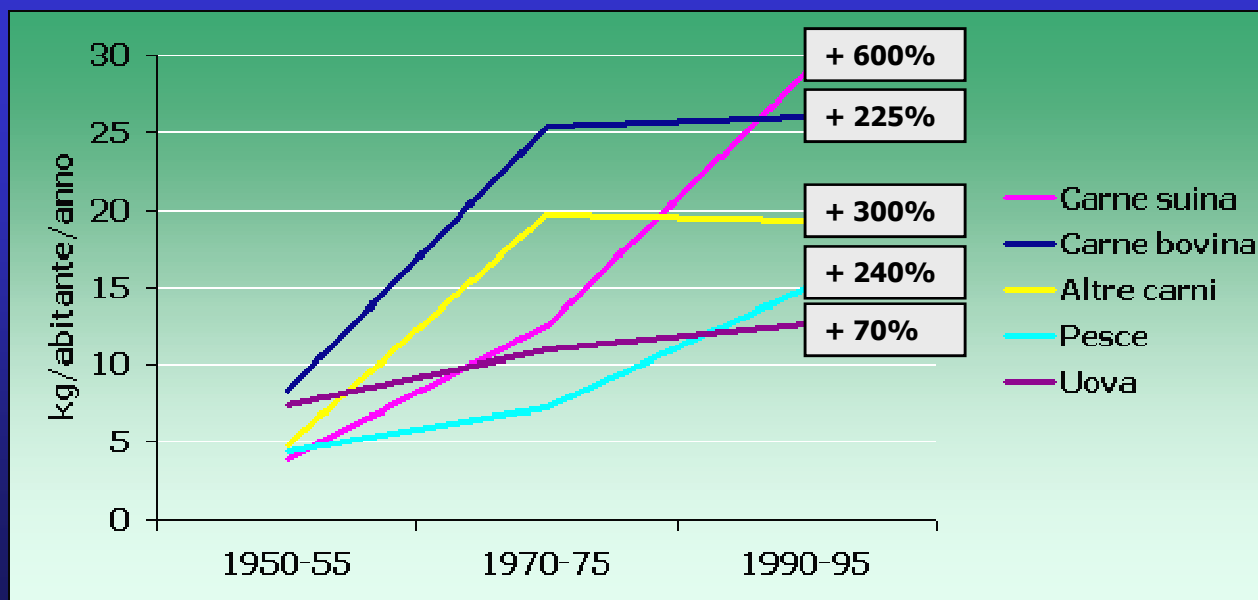




Gli alimenti sono stati suddivisi in gruppi con caratteristiche omogenee



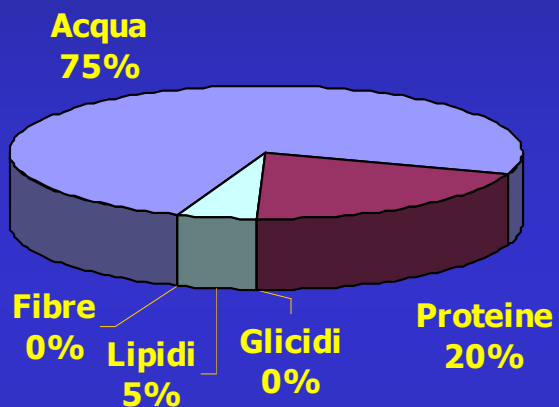
Variazione del consumo di carne/pesce/uova (kg/abitante/anno)



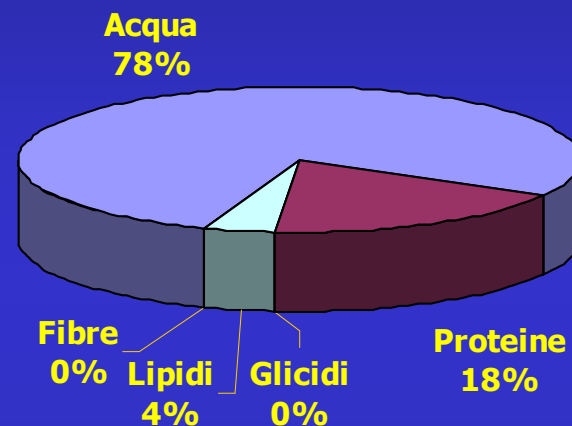
GRUPPO I

Contenuto in nutrienti di carne/pesce/uova

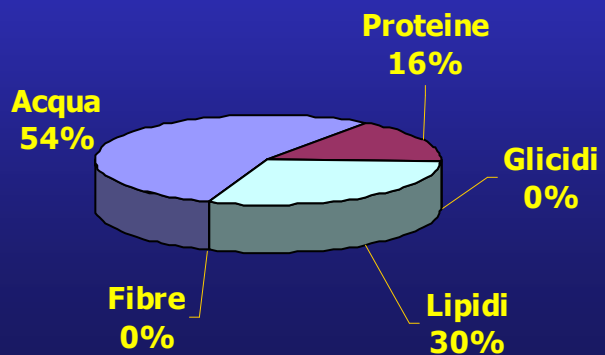
Carne



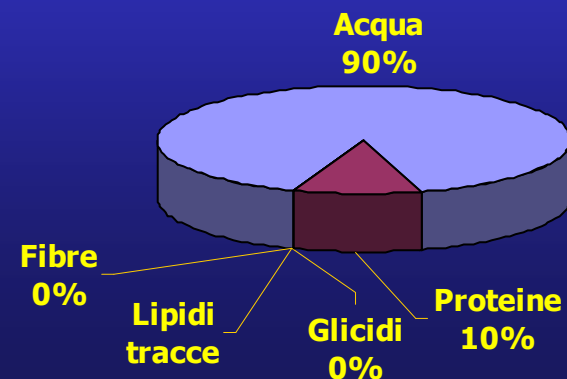
Pesce



Tuorlo



Albume



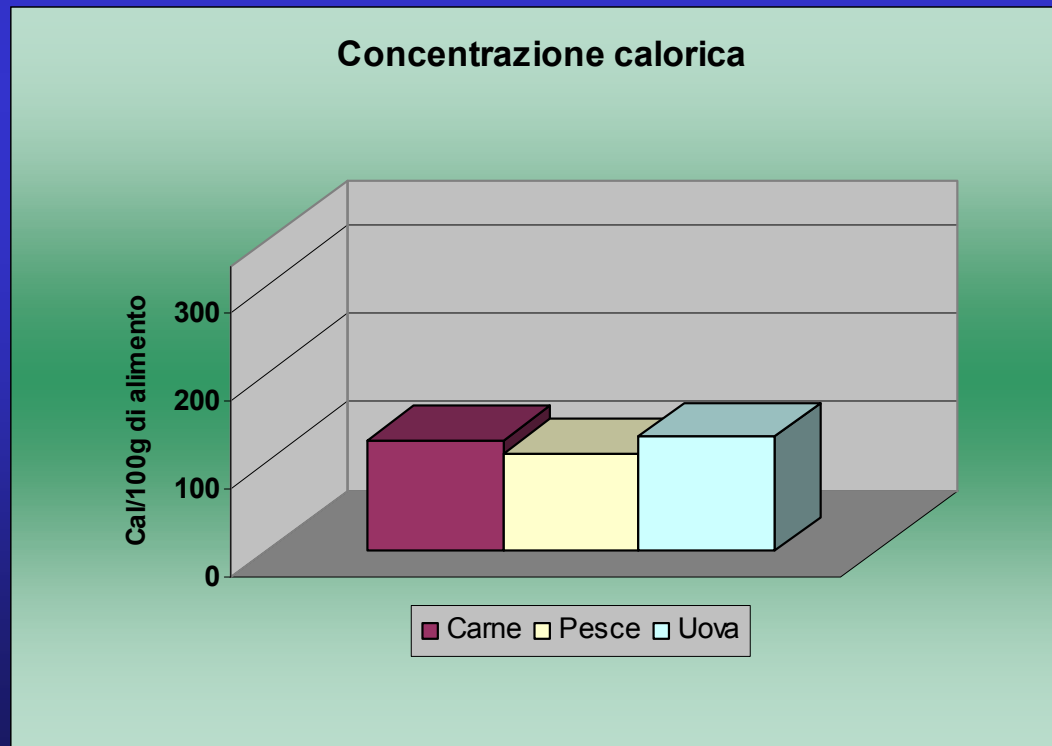
GRUPPO I

Concentrazione calorica per 100 g di alimento:

Carne: 125 Kcal

Pesce: 99-125 Kcal

Uova: 129 Kcal



GRUPPO I

Contenuto in lipidi dei vari tipi di carne e di pesce

CARNE

- 2 - 10% Vitello, pollo (petto di pollo 0,8%), coniglio, tacchino, maiale, cavallo, prosciutto cotto e crudo sgrassato (intero 15%), bresaola, fegato di vitello, trippa, hamburger
- 15-30% Cotechino cotto (crudo >40%), speck, salsiccia, wurstel, zampone,
- 30-40% Cervella, coppa, mortadella, salame, patè vari.

PESCE

- < 1% Gambero, luccio, nasello, merluzzo fresco
- 1-5% Acciuga fresca, calamaro, cozza, dentice, orata, palombo, polpo, sarda, seppia, sogliola, spigola, trota.
- 5-10% Carpa, cefalo, tonno fresco, triglia, spigola e orata di allevamento
- > 10% Anguilla (~30%), aringa, bastoncini di pesce, salmone, sgombro, tonno sott'olio

I lipidi presenti nei pesci sono ricchi di acidi grassi $\omega 3$

GRUPPO I

ASPETTI POSITIVI

➤ **ECCELLENTI FONTI DI**

- **PROTEINE AD ALTO VALORE BIOLOGICO**
- **VITAMINA PP (NIACINA)**
- **FERRO DISPONIBILE**

➤ **PESCI: ELEVATO CONTENUTO IN ACIDI GRASSI ω -3**

- **Anguilla, aringa, salmone, sarda, sgombro, tonno**

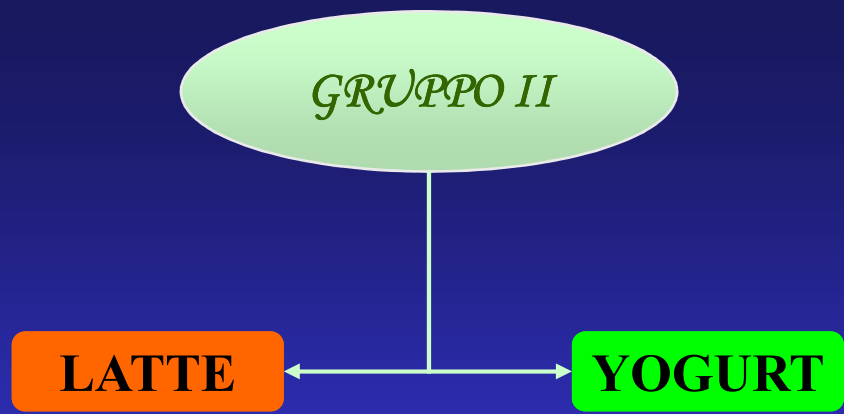
➤ **ACIDI GRASSI ω -3:**

- *Rilevata correlazione inversa tra loro consumo e morte improvvisa (studi epidemiologici)*
- *Osservata riduzione del 29% della mortalità per patologie cardio-vascolari ischemiche (studio d'intervento)*

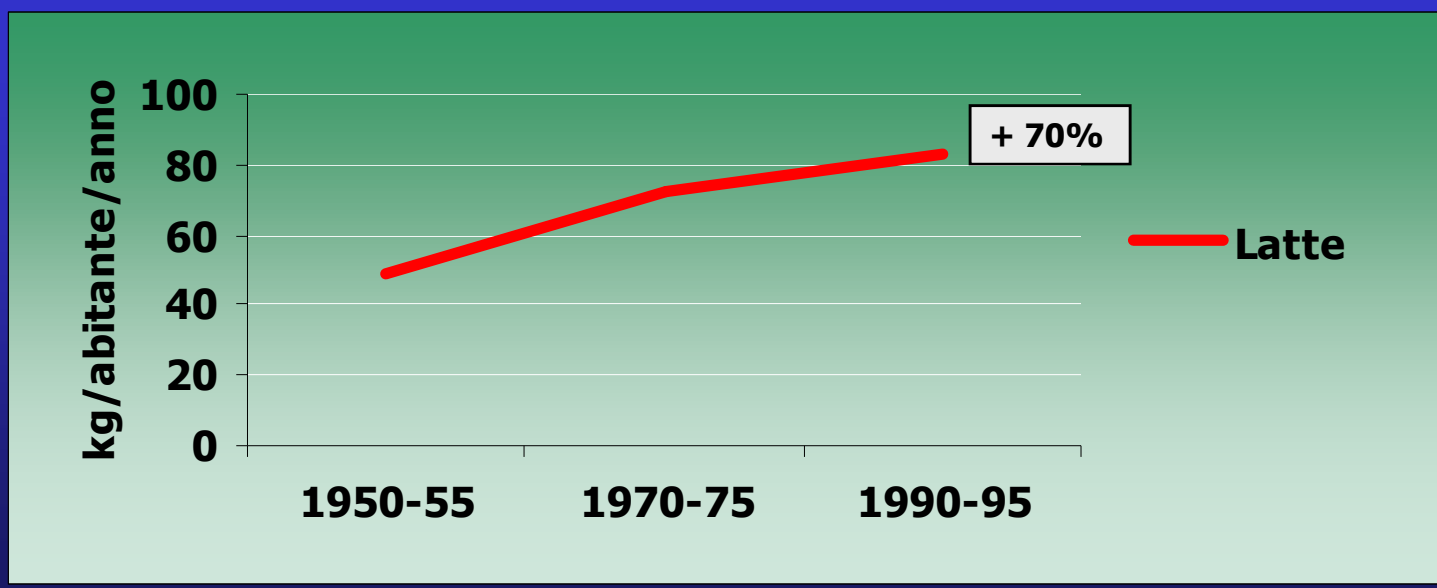
GRUPPO I

ASPETTI NEGATIVI

- **ELEVATO CONTENUTO IN ACIDI GRASSI SATURI**
 - **CARNI: 50% DEI GRASSI TOTALI SONO SATURI**
 - **UOVA: 36% DEI GRASSI TOTALI SONO SATURI**
 - **PESCE: 12% DEI GRASSI TOTALI SONO SATURI**
- **GLI ACIDI GRASSI SATURI SONO CONSIDERATI FATTORI DI RISCHIO CARDIO-VASCOLARE**



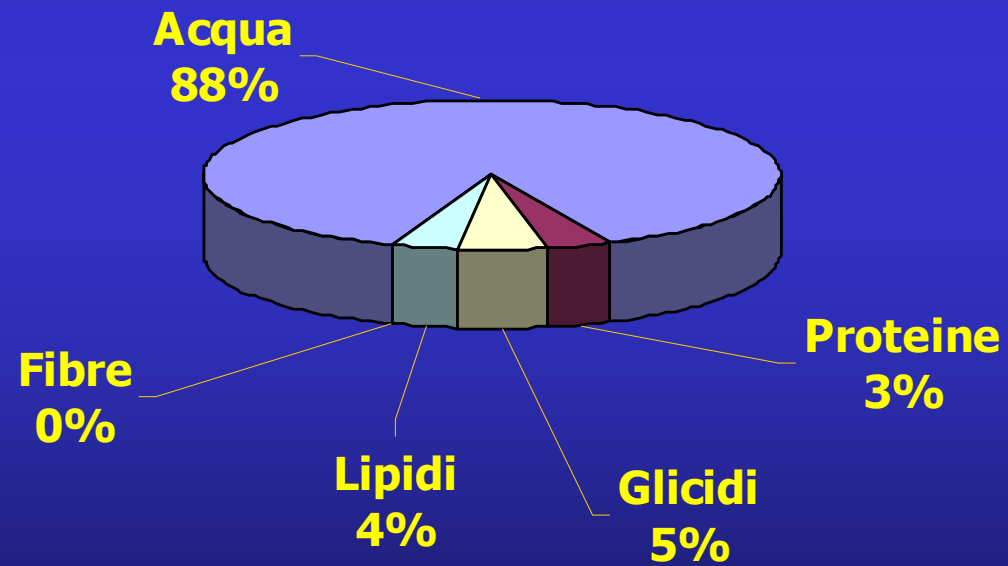
Variazione del consumo di latte (kg/abitante/anno)



GRUPPO II

Contenuto in nutrienti del latte

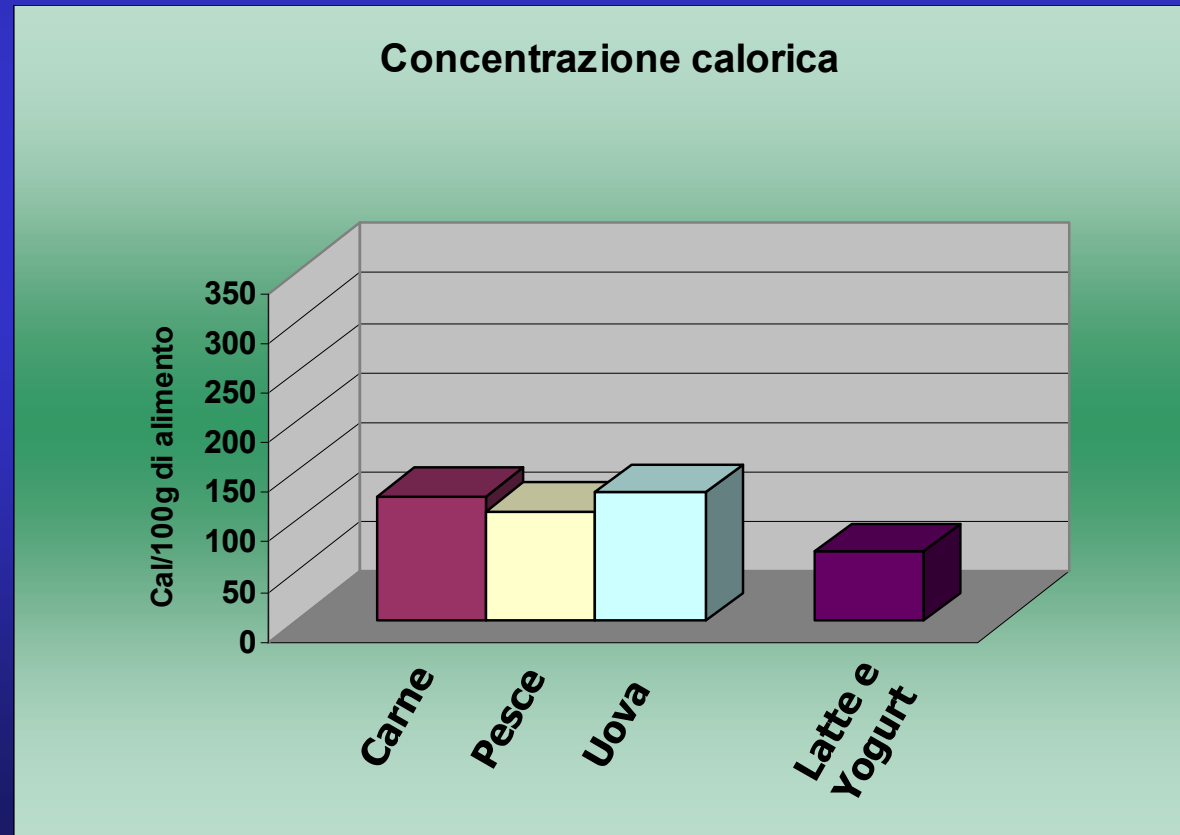
Latte



GRUPPO II

Concentrazione calorica per 100 g di alimento:

66 Kcal



GRUPPO II

ASPETTI POSITIVI

➤ **ECCELLENTI FONTI DI:**

- **PROTEINE AD ALTO VALORE BIOLOGICO**
- **CALCIO**
- **VITAMINA B2 (Riboflavina)**
- **LATTOSIO**

➤ **LATTI FERMENTATI (E YOGURT): AZIONE PROBIOTICA**

- ***RIEQUILIBRIO FLORA BATTERICA INTESTINALE***
- ***CONTRASTO DEI BATTERI PATOGENI***
- ***IMMUNOSTIMOLAZIONE***
- ***UTILI NELLE INTOLLERANZE LIEVI AL LATTOSIO***

GRUPPO II

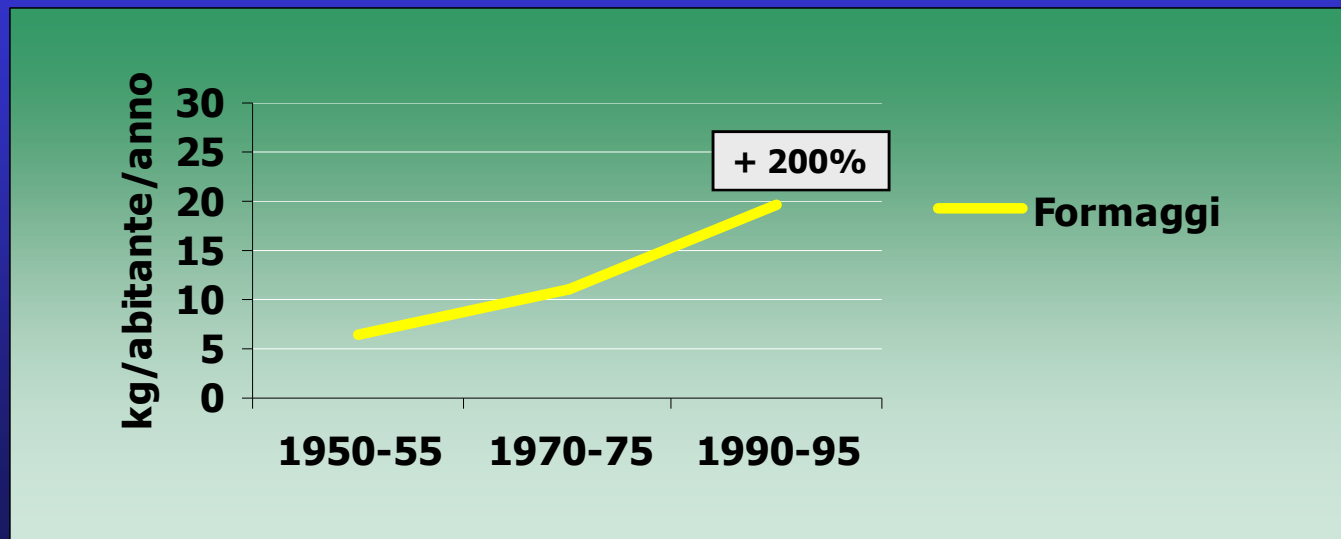
ASPETTI NEGATIVI

- **ELEVATO CONTENUTO IN ACIDI GRASSI SATURI**
 - **58% DEI GRASSI TOTALI SONO SATURI**
- **GLI ACIDI GRASSI SATURI SONO CONSIDERATI FATTORI DI RISCHIO CARDIO-VASCOLARE**

GRUPPO III

FORMAGGI

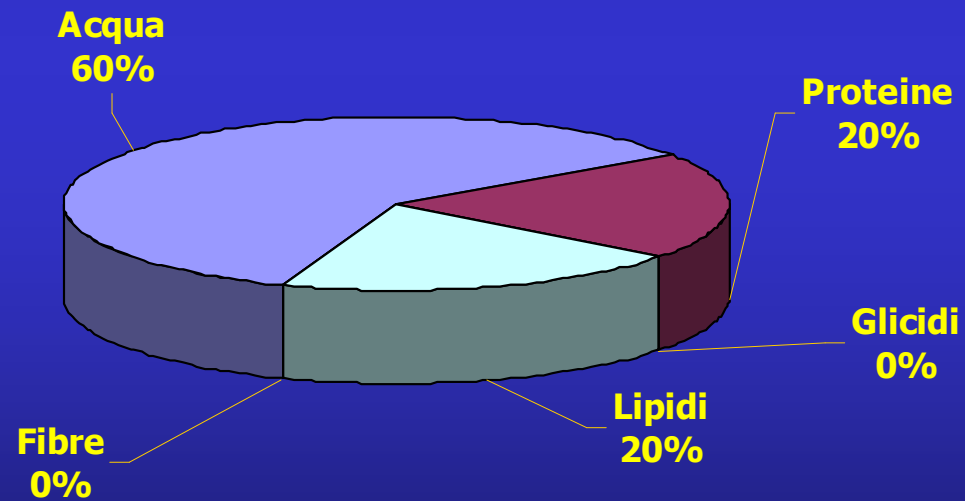
Variazione del consumo di formaggi (kg/abitante/anno)



GRUPPO III

Contenuto in nutrienti del formaggio

Formaggio



GRUPPO III

Contenuto in lipidi dei vari tipi di formaggio

- < 10% Fiocchi di latte, ricotta di vacca
- 10-25% Mozzarella di vacca, quartirolo
- 25-30% Caciotta, provolone, asiago, formaggino, gorgonzola, parmigiano, stracchino, brie, emmenthal, mozzarella di bufala, taleggio
- >30% Bel paese, fontina, gorgonzola con mascarpone, pecorino stagionato provolone

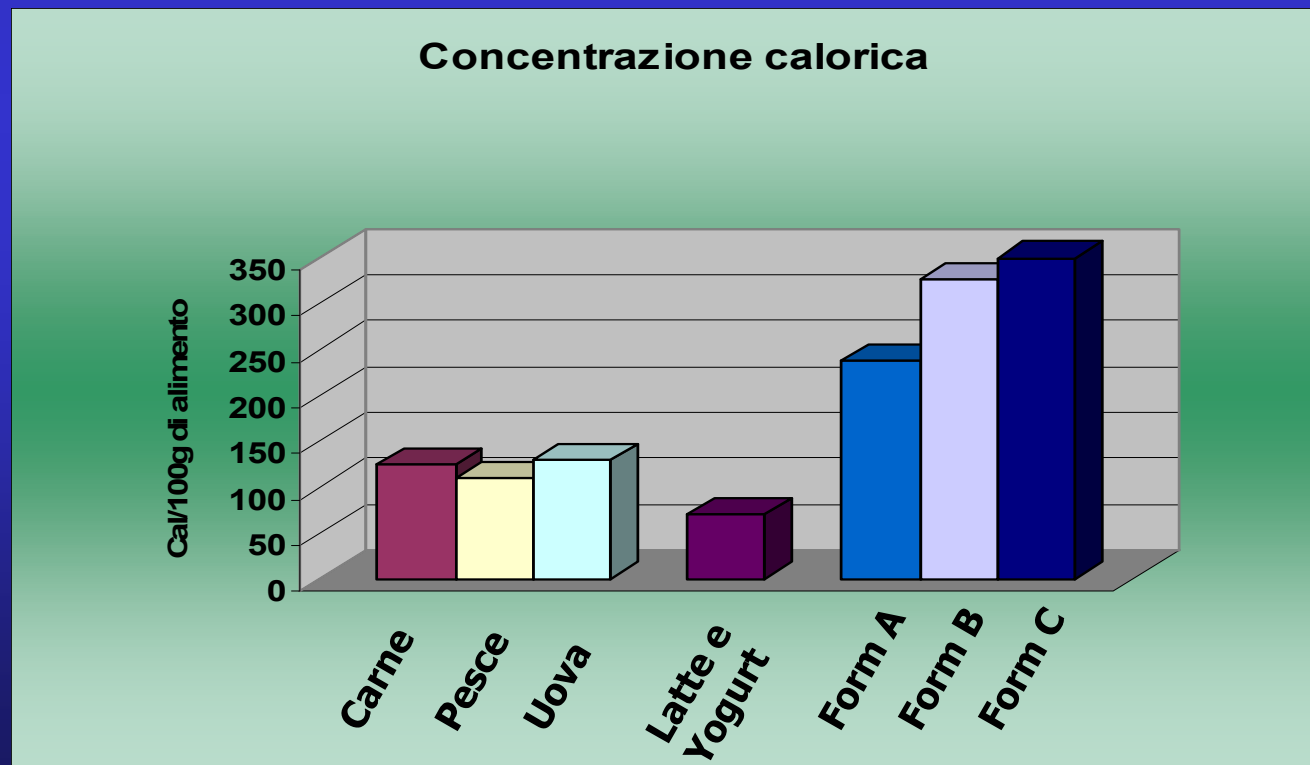
Se ne consiglia un consumo massimo di 150 grammi/settimana compreso quello per condire i primi piatti.

GRUPPO III

Concentrazione calorica per 100 g di alimento:

Formaggi A (10-25%): 237 Kcal Formaggi B (25-30%): 327 Kcal

Formaggi C (>30%): da 350 Kcal



GRUPPO III

➤ **ASPETTI POSITIVI**

➤ **ECCELLENTI FONTI DI:**

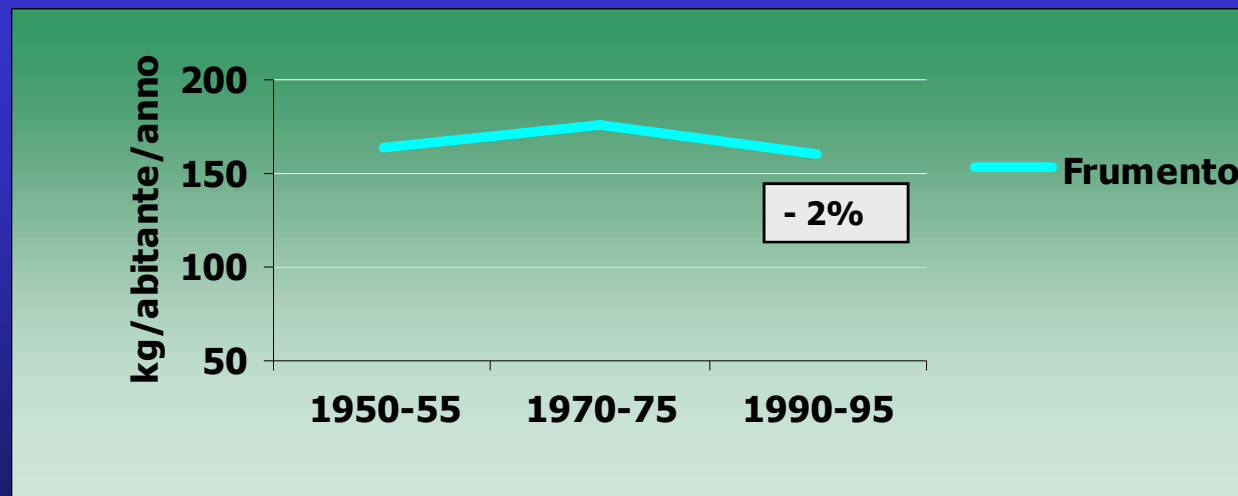
- **PROTEINE AD ALTO VALORE BIOLOGICO**
- **CALCIO**
- **VITAMINA B2 (Riboflavina)**

➤ **ASPETTI NEGATIVI**

- **ELEVATO CONTENUTO IN ACIDI GRASSI SATURI E SODIO**
58% DEI GRASSI TOTALI SONO SATURI
- **GLI ACIDI GRASSI SATURI SONO CONSIDERATI FATTORI
DI RISCHIO CARDIO-VASCOLARE**



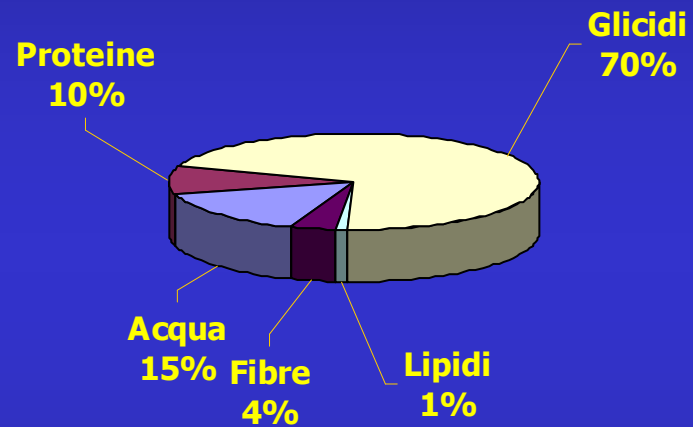
Variazione del consumo di formaggi (kg/abitante/anno)



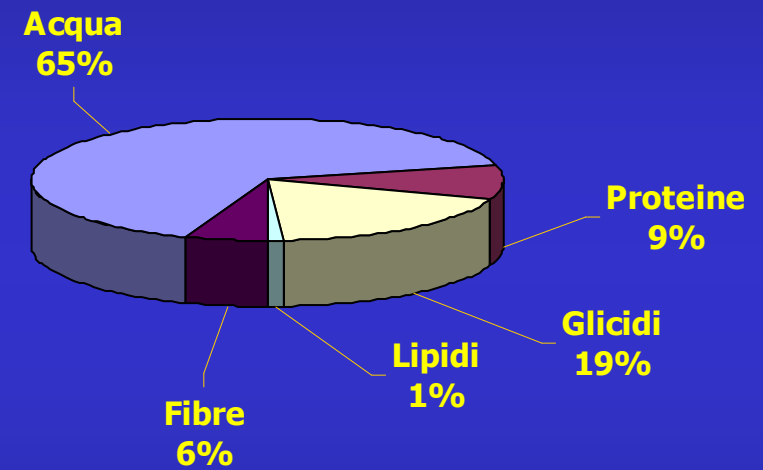
GRUPPO IV

Contenuto in nutrienti di cereali, legumi e patate

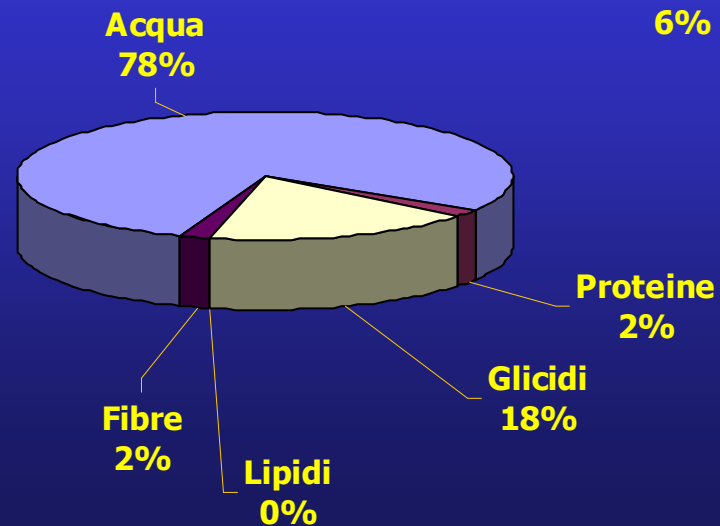
Cereali



Legumi



Patate



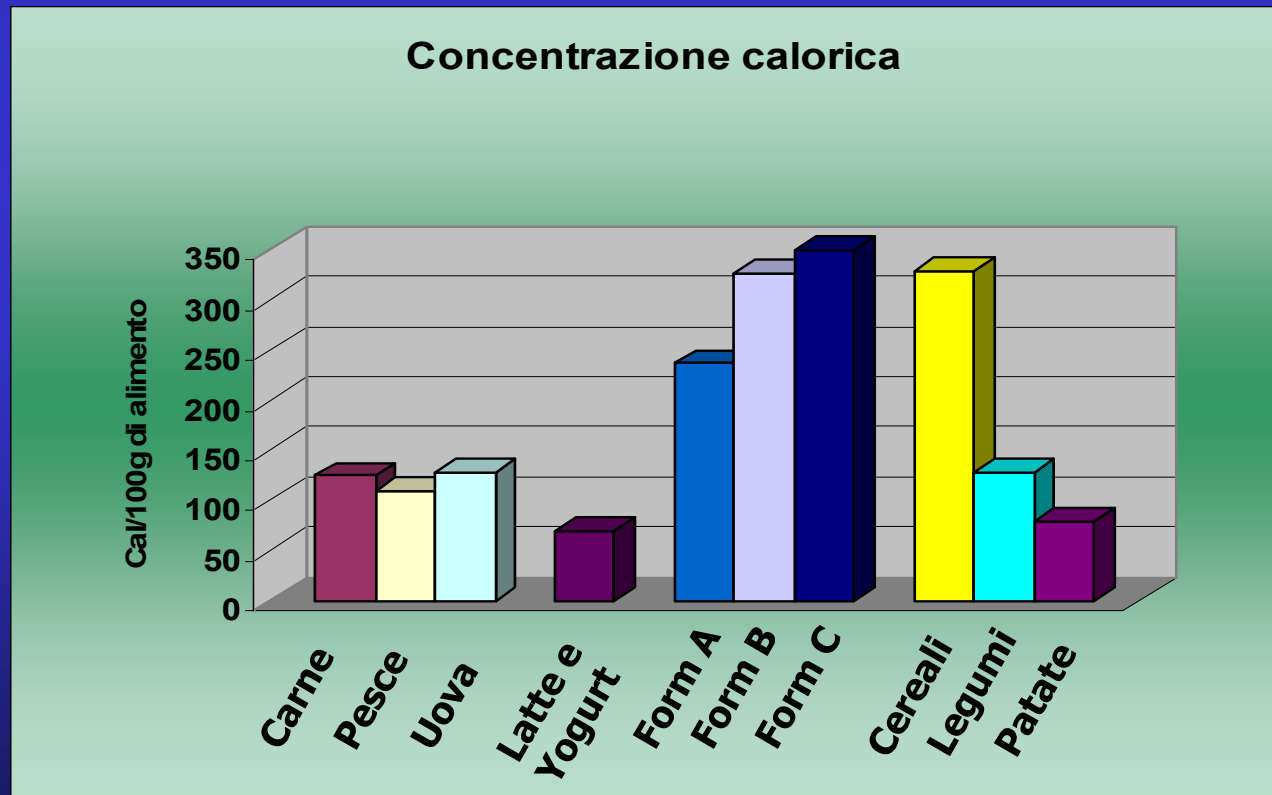
GRUPPO IV

Concentrazione calorica per 100 g di alimento:

Cereali : 329 Kcal

Legumi: 129 Kcal

Patate: 80 Kcal



GRUPPO IV

ASPETTI POSITIVI

- **ECCELLENTI FONTI DI:**
 - **GLICIDI A LENTO ASSORBIMENTO**
 - **FIBRE**
 - **VITAMINE DEL GRUPPO B**

- **PRESENZA DI FENOLI (FLAVOVOIDI, FITOESTROGENI)**
 - **AZIONE ANTIOSSIDANTE**
 - **AZIONE PROTETTIVA CONTRO LA CARCINOGENESI**
 - **AZIONE IPOCOLESTEROLEMIZZANTE**
 - **AZIONE PROTETTIVA DALL'OSTEOPOROSI**

- **OLIO DI RISO (PRESENZA DI γ -ORIZANOLO E TOCOTRIENOLI)**
 - **AZIONE IPOCOLESTEROLEMIZZANTE**

- **PROTEINE DELLA SOIA**
 - **AZIONE IPOCOLESTEROLEMIZZANTE**

ASPETTI NEGATIVI

- **NESSUNO** NEGLI ALIMENTI "NATIVI"

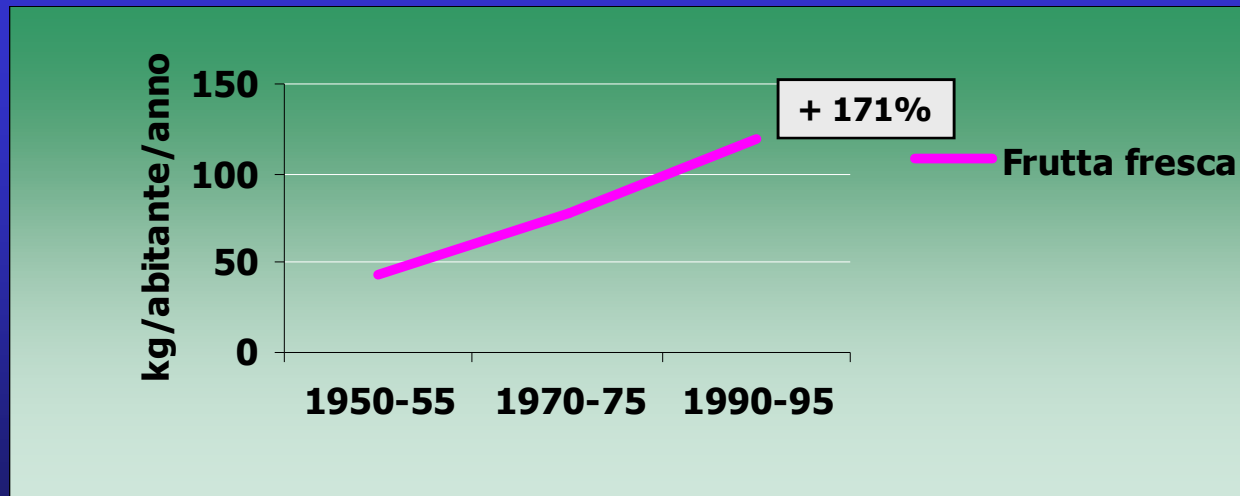
- **NEGLI ALIMENTI CUCINATI E TRATTATI**
ATTENZIONE A:
 - **PRODOTTI DA FORNO (FETTE BISCOTTATE, CRACKERS, GRISSINI, BISCOTTI, ETC)**
 - **USUALE AGGIUNTA DI LIPIDI**

 - **PATATE**
 - **FREQUENTE CUCINAZIONE CON ABBONDANTI OLI**

GRUPPO V

FRUTTA

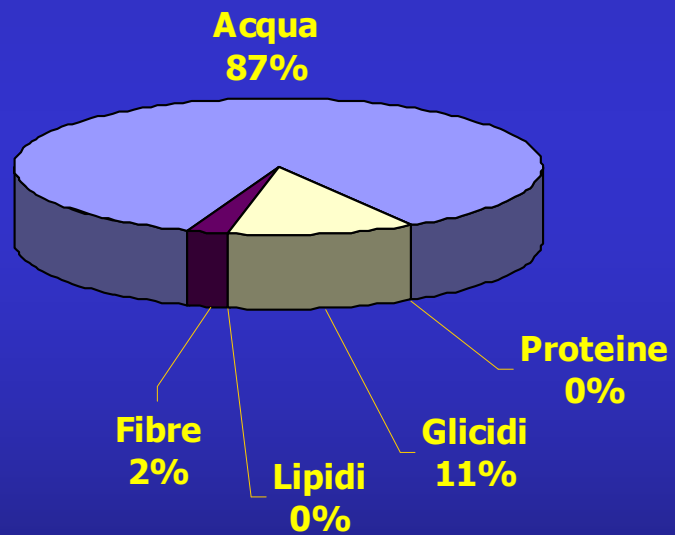
Variazione del consumo di frutta fresca(kg/abitante/anno)



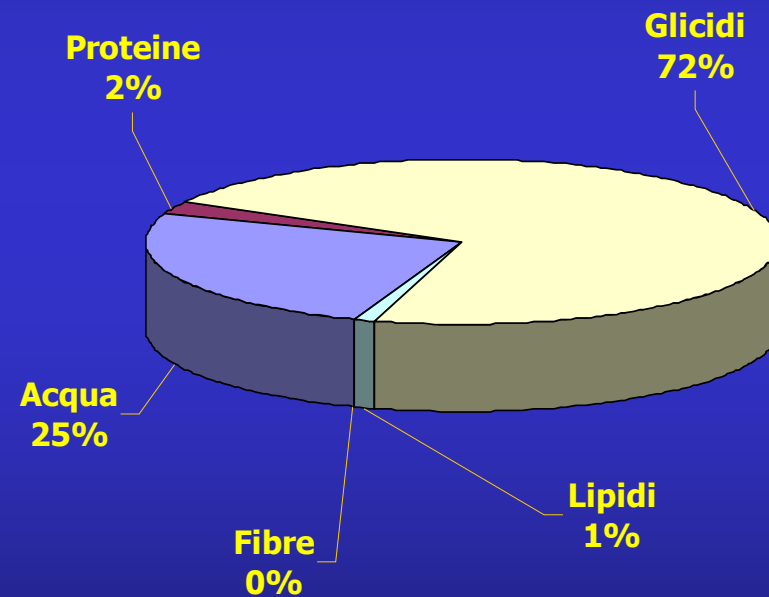
GRUPPO V

Contenuto in nutrienti della frutta fresca e secca

Frutta fresca



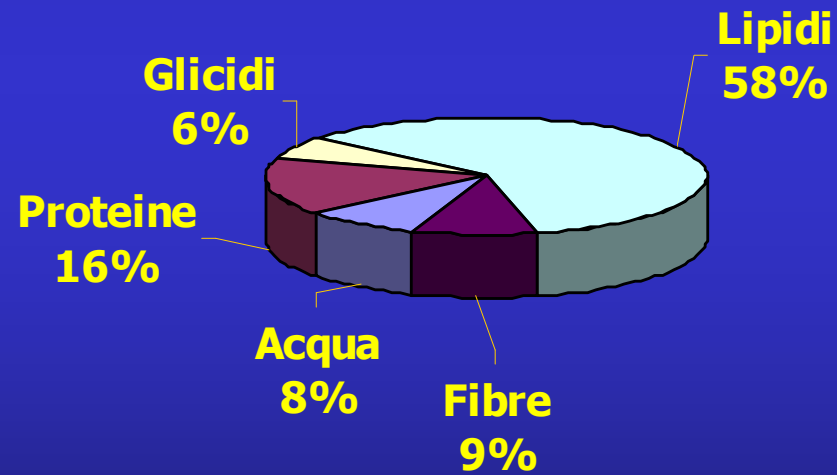
Frutta secca



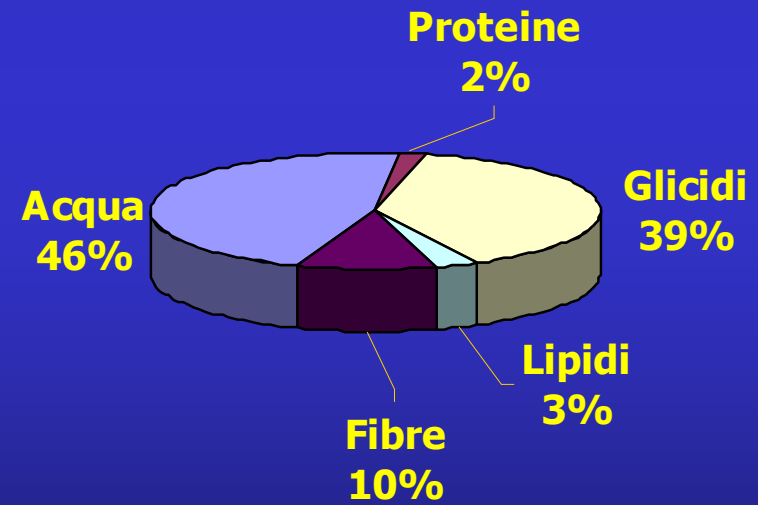
GRUPPO V

Contenuto in nutrienti della frutta oleosa e farinosa

Frutta oleosa



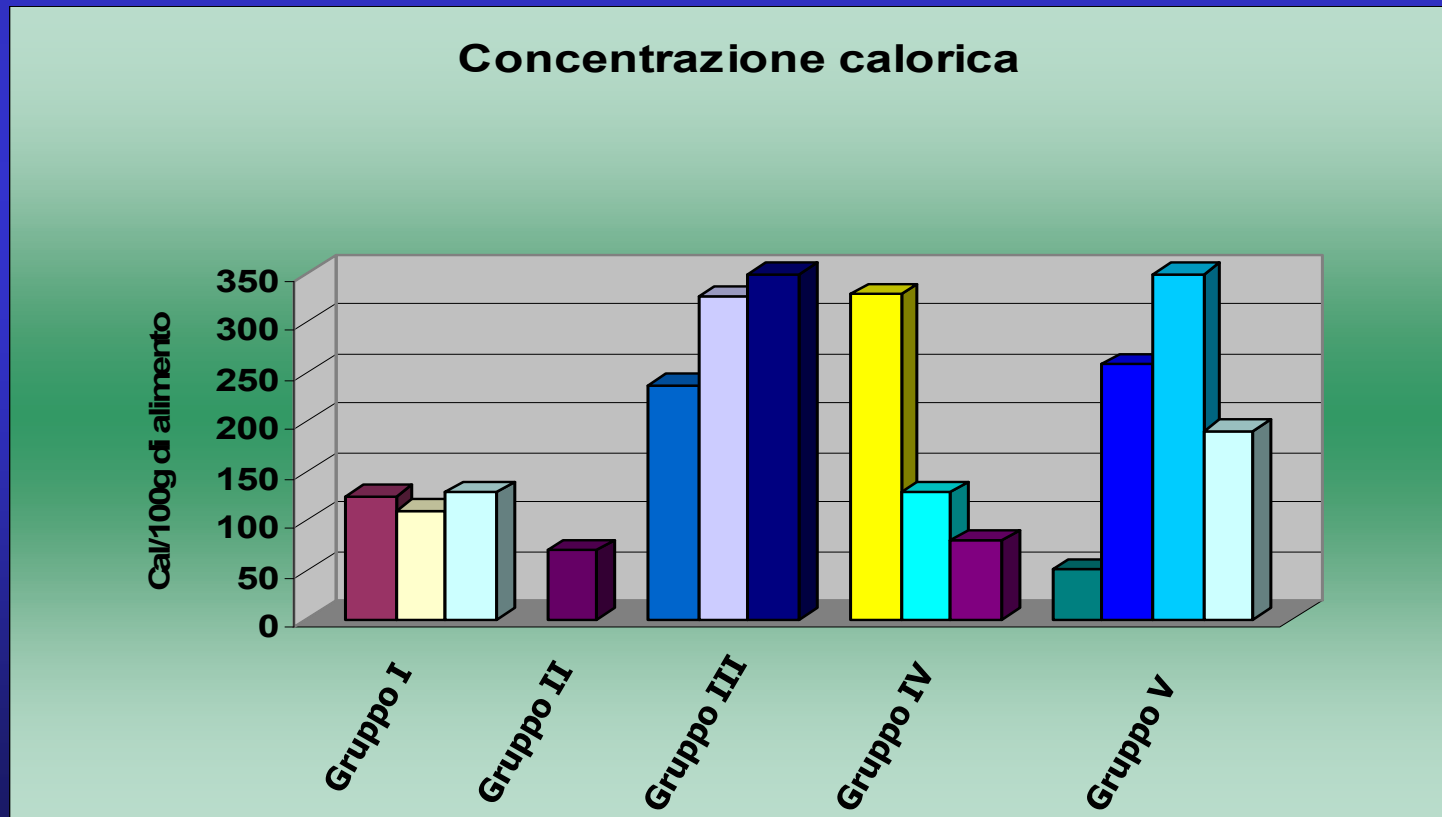
Frutta farinosa



GRUPPO V

Concentrazione calorica per 100 g di frutta:

Fresca: 50 Kcal Secca: 258 Kcal Oleosa: 610 Kcal Farinosa: 191 Kcal



GRUPPO V

ASPETTI POSITIVI

- **FONTE DI:**
 - **VITAMINA C, PROVITAMINA A**

- **PRESENZA DI FENOLI (FLAVOVOIDI, FITOESTROGENI)**
 - *AZIONE ANTIOSSIDANTE*
 - *AZIONE PROTETTIVA CONTRO LA CARCINOGENESI*
 - *AZIONE IPOCOLESTEROLEMIZZANTE*
 - *AZIONE PROTETTIVA DALL'OSTEOPOROSI*
 - **RESVERATROLO** (BUCCIA D'UVA, NOCI)
 - **LYCOPENE** (FRUTTA FRESCA)
 - **MONOTERPENI** (FRUTTA CITRUS, FRAGOLE)

- **LA FRUTTA E' CONSIDERATA ALIMENTO PROTETTIVO DAL RISCHIO CARDIO-VASCOLARE**

GRUPPO V

ASPETTI NEGATIVI

➤ **FONTE DI ZUCCHERI SEMPLICI**

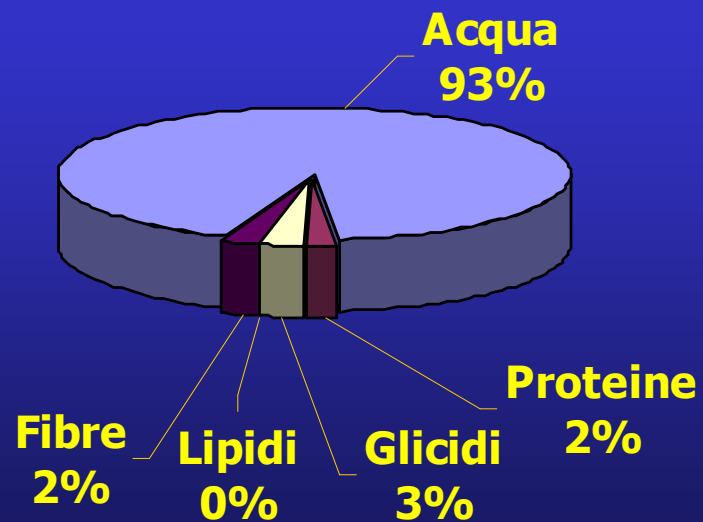
❖ **ATTENZIONE AI CONSUMI TROPPO ELEVATI**

GRUPPO VI

ORTAGGI

Contenuto in nutrienti degli ortaggi

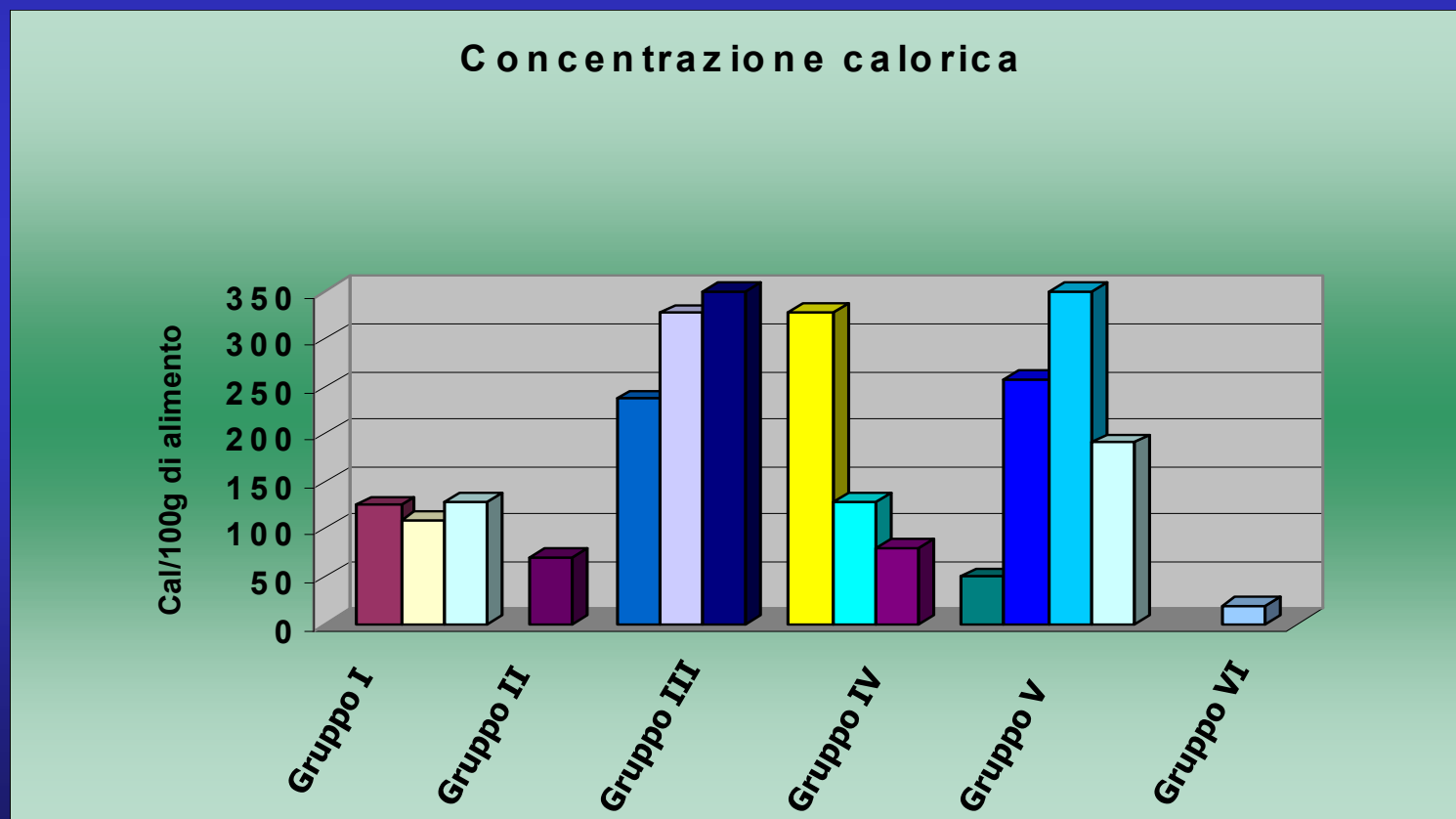
Ortaggi



GRUPPO VI

Concentrazione calorica per 100 g di alimento:

20 Kcal



GRUPPO VI

ASPETTI POSITIVI

- **FONTE DI:**
 - **VITAMINA C**, **PROVITAMINA A**, **VITAMINE GRUPPO b**
- **PRESENZA DI FENOLI (FLAVOVOIDI, FITOESTROGENI)**
 - **AZIONE ANTIOSSIDANTE**
 - **AZIONE PROTETTIVA CONTRO LA CARCINOGENESI**
 - **AZIONE IPOCOLESTEROLEMIZZANTE**
 - **AZIONE PROTETTIVA DALL'OSTEOPOROSI**
 - **LYCOPENE (POMODORI)**
 - **COMPOSTI ORGANICI SOLFORATI (CIPOLLA, AGLIO)**
 - **ISOTIOCIANATI (CRUCIFERE)**
- **GLI ORTAGGI SONO CONSIDERATI ALIMENTI PROTETTIVI DAL RISCHIO CARDIO-VASCOLARE**

GRUPPO VI

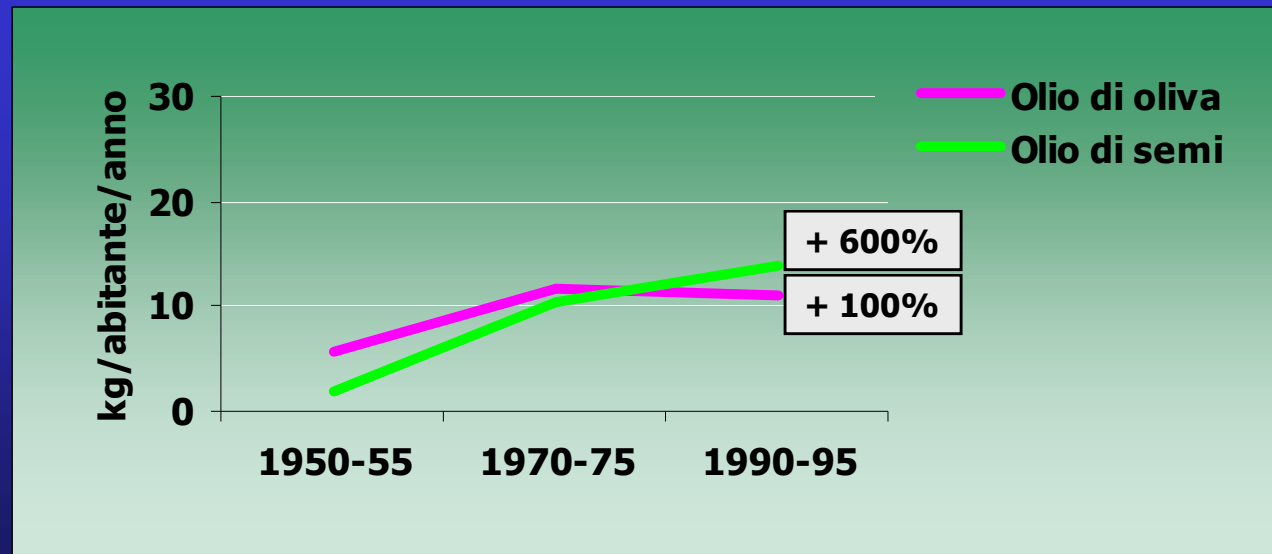
ASPETTI NEGATIVI

➤ NON SE NE CONOSCONO

GRUPPO VII

GRASSI DA CONDIMENTO

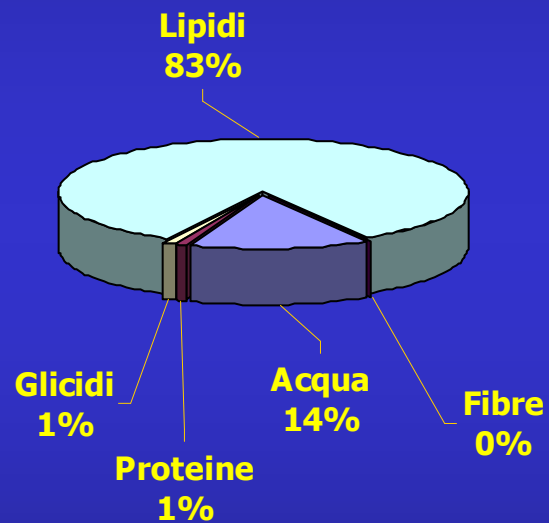
Variazione del consumo di olio di oliva e di semi (kg/abitante/anno)



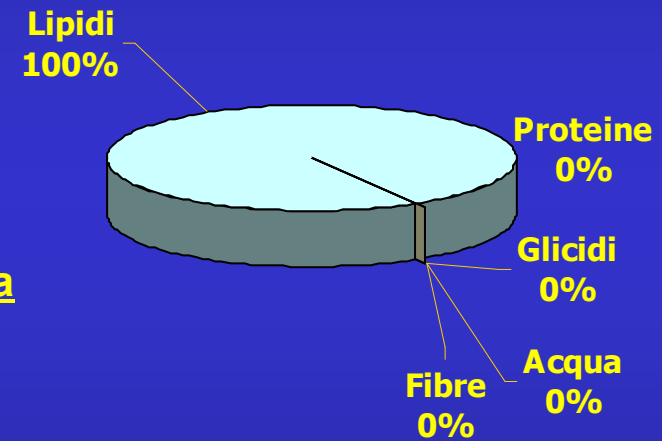
GRUPPO VII

Contenuto in nutrienti di burro, oli e margarina

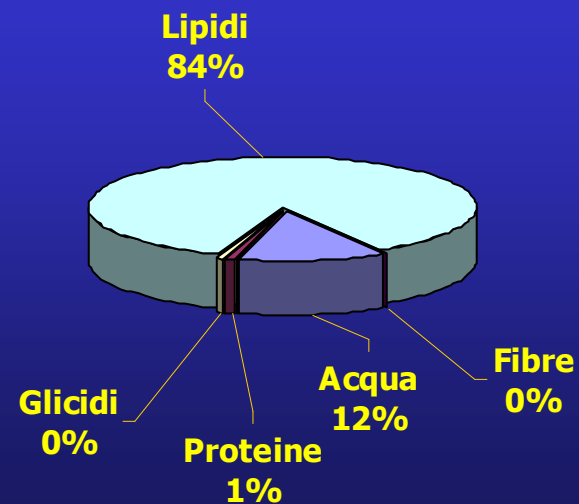
Burro



Olio



Margarina

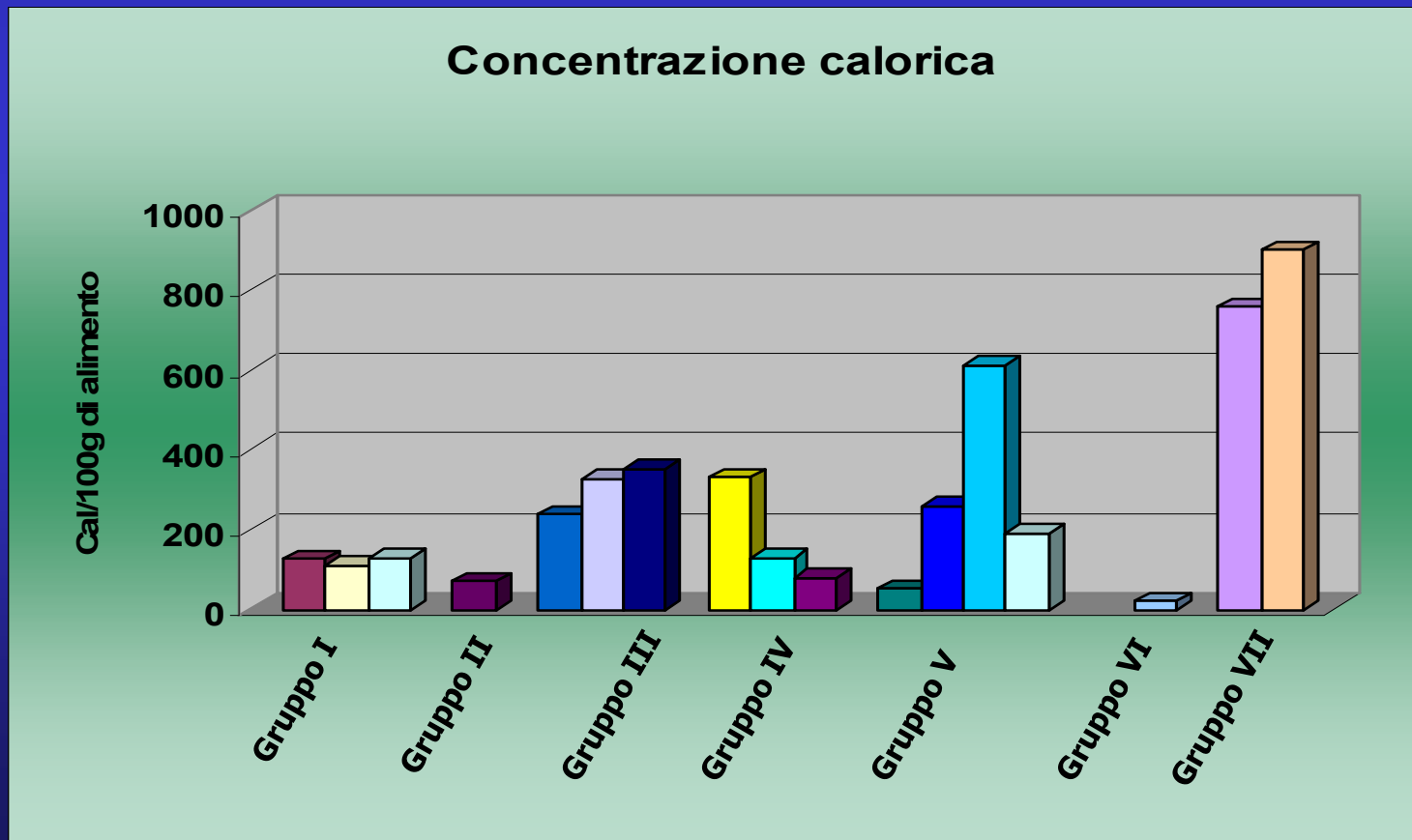


GRUPPO VII

Concentrazione calorica per 100 g di alimento:

Burro e margarina: 758 Kcal

Olio: 900 Kcal



GRUPPO VII

ASPETTI POSITIVI

- **ACIDI GRASSI MONOINSATURI SONO CONSIDERATI PROTETTIVI DAL RISCHIO CARDIO-VASCOLARE**
 - OLIO DI OLIVA CONTIENE IL 74% DI ACM
- **ACIDI GRASSI POLINSATURI SONO CONSIDERATI PROTETTIVI DAL RISCHIO CARDIO-VASCOLARE**
 - OLII DI MAIS, VINACCIOLI, CARTAMO, SOIA
- **OTTIMA FONTE CALORICA**
- **CONTENGONO ACIDI GRASSI ESSENZIALI**
 - FUNZIONE DI **COSTITUENTI CELLULARI**

GRUPPO VII

ASPETTI NEGATIVI

➤ **ELEVATO CONTENUTO IN ACIDI GRASSI SATURI**

- **BURRO: 58% DEI GRASSI TOTALI SONO SATURI**
- **OLIO OLIVA: 14% DEI GRASSI TOTALI SONO SATURI**
- **OLII: 12% DEI GRASSI TOTALI SONO SATURI**

➤ **GLI ACIDI GRASSI SATURI SONO CONSIDERATI FATTORI DI RISCHIO CARDIO-VASCOLARE**

➤ **ACIDI GRASSI TRANS-**

- **SI FORMANO DURANTE IL PROCESSO DI IDROGENAZIONE**

➤ **GLI ACIDI GRASSI TRANS- SONO CONSIDERATI FATTORI DI RISCHIO CARDIO-VASCOLARE**

BEVANDE ALCOLICHE

➤ **CONTENUTO IN NUTRIENTI (ALCOOL)**

- **UN BICCHIERE DI VINO (GRADI 10-16)**
- **UN BOCCALE DI BIRRA (GRADI 4- 5)**
- **UN BICCHIERINO DI SUPERALCOLICO (GRADI 21-50)**

❖ **HANNO TUTTI UN CONTENUTO ANALOGO:**

- ❖ **50-150 CALORIE**

BEVANDE ZUCCHERATE

➤ **CONTENUTO IN NUTRIENTI (ZUCCHERO)**

❖ **IN MEDIA 10-15% DI ZUCCHERI**

❖ **ESEMPI:**

❖ **UNA LATTINA DI COCA-COLA: 140 Calorie**

❖ **UNA BOTTIGLIETTA DI SUCCO
DI FRUTTA: 70 Calorie**

GRUPPO VIII

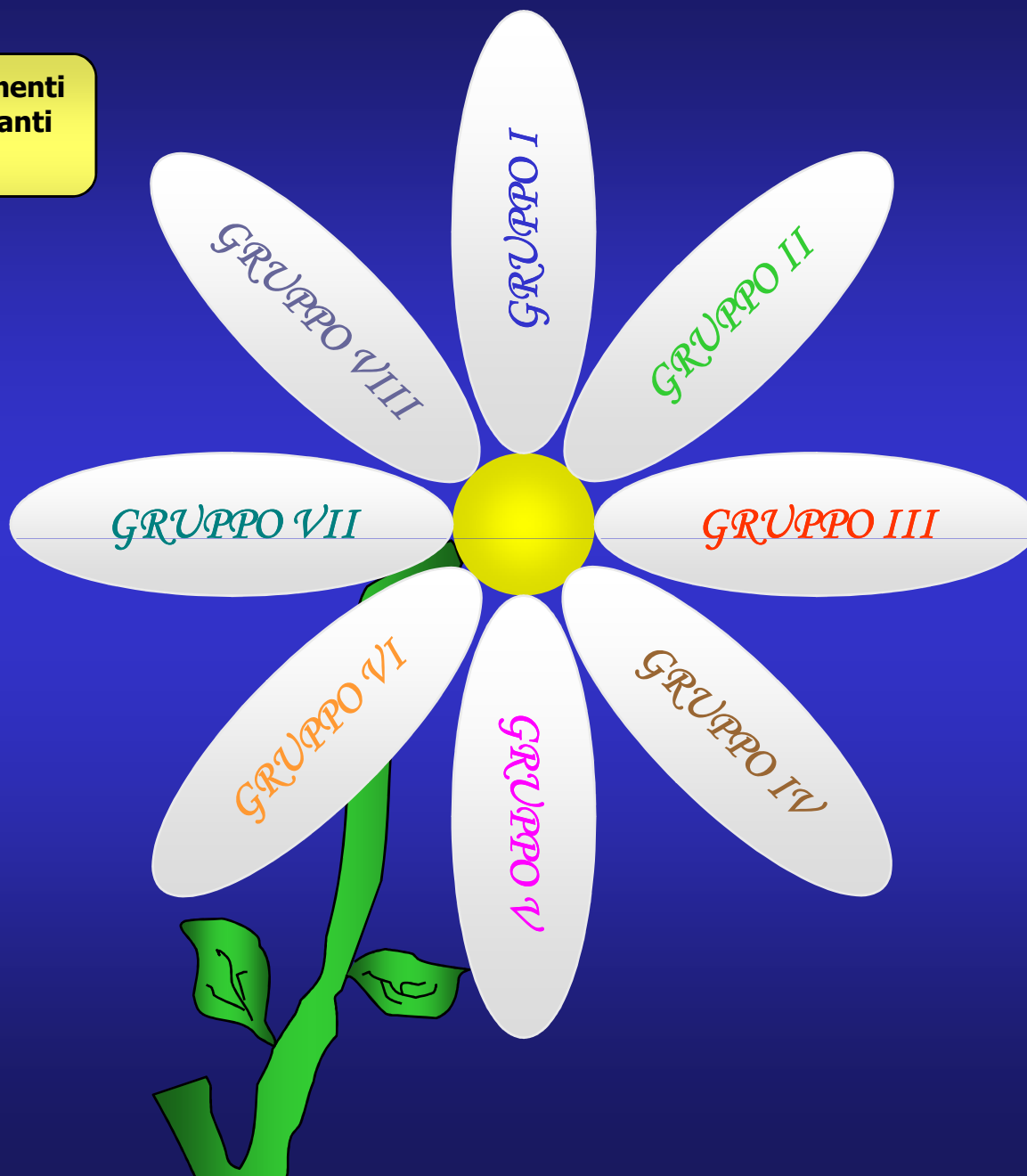
➤ ASPETTI POSITIVI

- PIACERE GUSTATIVO
- EFFETTI PSICHICI
- **VINO ROSSO**: Contiene **resveratrolo** (potente antiossidante, ad azione antitrombotica, ipocolesterolemizzante)

➤ ASPETTI NEGATIVI

- TOSSICITA'
 - FEGATO, PANCREAS, CERVELLO, APPARATO DIGERENTE
- DIPENDENZA
- ELEVATO CONTENUTO CALORICO

Tutti gli elementi
sono importanti
quindi



La Piramide degli Alimenti

- E' il simbolo di una "alimentazione equilibrata" e deve guidarci nella scelta giornaliera degli alimenti
- Ogni gruppo di alimenti deve essere presente nella nostra dieta in modo proporzionale alla grandezza della sua sezione
- Alla base ci sono gli alimenti che possiamo consumare più liberamente, mentre al vertice sono rappresentati quelli che sono da limitare



**Buona
Giornata
e....**



**Buona
alimentazione
a tutti**

