



Tackling Adolescent Obesity

Verso un corpo e una mente più sana:
guida per i ragazzi



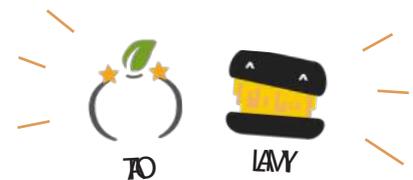
Il manuale per studenti è finanziato nell'ambito del programma Erasmus + della Commissione europea.

PROGETTO: AFFRONTARE L'OBESITÀ NEGLI ADOLESCENTI

Il manuale dello studente fa parte di un progetto più ampio intitolato «Affrontare l'obesità adolescenziale e promuovere l'inclusione attraverso corsi di nutrizione per i giovani svantaggiati», che è soprannominato TAO. Questo progetto è coordinato da Safe Food Advocacy Europe (SAFE).

Il progetto è stato implementato da settembre 2018 a febbraio 2021. Riunisce 10 partner di 5 diversi Stati membri dell'UE (Polonia, Germania, Italia, Grecia e Belgio). L'obiettivo principale è quello di creare una formazione nutrizionale completa per gli adolescenti, che affronterà i fondamenti della nutrizione, l'attività fisica, i rischi per la salute legati all'alimentazione inadeguata, al bullismo, alla discriminazione e alla salute mentale.

Il manuale dello studente viene fornito con una guida per gli insegnanti per impostare i corsi di formazione nutrizionale. È inoltre disponibile un sito Web con notizie, quiz, ricette e una mappa interattiva al seguente indirizzo: <https://meet-tao.eu/>.



SCOPO DEL MANUALE

Nel mondo, nel 2016, oltre 1,9 miliardi di adulti hanno sofferto di sovrappeso e 650 milioni hanno sofferto di obesità. A sua volta, questo problema ha interessato ben 340 milioni di bambini e adolescenti di età compresa tra 5 e 19 anni. Le previsioni indicano che entro il 2030, per gli adulti, questi numeri aumenteranno rispettivamente a 2,16 miliardi e 1,12 miliardi.

Essere in sovrappeso o obesi è correlato allo sviluppo delle cosiddette malattie della civiltà, tra cui, tra gli altri, il diabete di tipo 2, l'aterosclerosi e l'ipertensione.

Il manuale dello studente - Guida nutrizionale, sviluppato sulla base delle più recenti conoscenze scientifiche, fa parte di una più grande impresa volta a sensibilizzare gli scolari sulla nutrizione razionale, nonché a ridurre la discriminazione derivante da disturbi alimentari e promuovere l'integrazione nell'ambiente scolastico.

Nella prima e nella seconda sezione il manuale presenta, tra gli altri, una descrizione di sostanze nutritive come proteine, grassi, carboidrati e gli effetti sulla salute derivanti dal loro eccesso o carenza nella dieta. Nella terza sezione, ci sono consigli nutrizionali sulla preparazione di pasti sani e suggerimenti su come leggere le etichette per consentire di fare scelte consapevoli di prodotti alimentari nella dieta quotidiana. Inoltre, ogni sezione è arricchita da un test che verifica le conoscenze acquisite.

AUTORI

SAFE - SAFE FOOD ADVOCACY EUROPE

SAFE-Safe Food Advocacy Europe è il Coordinatore del progetto TAO.

SAFE è un'organizzazione europea senza scopo di lucro con sede a Bruxelles, i cui obiettivi principali sono garantire che la salute e le preoccupazioni dei consumatori restino al centro della legislazione alimentare dell'UE, migliorando la rappresentanza dei cittadini europei nel dibattito sul futuro della legislazione alimentare dell'UE.

Thus, SAFE was created to ensure that consumer's health and concerns remain at the core of the EU's food legislation. SAFE is the only NGO in Brussels focusing only on the protection and representation of EU consumers in the food sector. SAFE monitors the EU's food legislation process and cooperates with EU legislators and its actors to draft comprehensive food regulations.

Ulteriori informazioni su: <https://www.safefoodadvocacy.eu/>

UNIVERSITY OF RZESZÓW

L'Università di Rzeszow (UR) è stata creata dalla fusione dell'Università Pedagogica di Rzeszow, delle filiali Rzeszow e dell'Università Maria Curie Skłodowska di Lublino e dell'Accademia agricola di Cracovia. L'Università sviluppa progetti di ricerca, partecipa a vari programmi educativi e collabora con istituti di istruzione superiore stranieri e con le università nell'ambito del programma Erasmus +.

Ulteriori informazioni su: <http://www.ur.edu.pl/>

SONVE

La Società Scientifica Nutrizione Vegetale (SONVE) è un'organizzazione italiana senza scopo di lucro che fornisce informazioni e consigli su un'alimentazione sana, nonché conoscenze scientifiche sulla nutrizione a base vegetale e sui suoi benefici per la salute. L'organizzazione è recente e ha lavorato principalmente su progetti scientifici. Tuttavia, i suoi principi dimostrano la volontà di offrire corsi di formazione alimentare nelle scuole, in particolare agli insegnanti, ma anche ai genitori e ai loro figli.

Ulteriori informazioni su: <http://www.sonve.eu/>

EUROPEAN CHILDHOOD OBESITY GROUP

Il gruppo europeo per l'obesità infantile (ECOG) è un gruppo europeo di professionisti come pediatri, psicologi, nutrizionisti, genetisti, esperti di attività fisica, economisti e molti altri, i quali si occupano di temi tipo l'obesità infantile e il sovrappeso. Il gruppo è stato fondato nel 1991 e la sua missione è aiutare la Comunità europea a comprendere gli impatti negativi dell'obesità infantile.

Ulteriori informazioni su: <https://www.ecog-obesity.eu/>

AMICI OBESI ONLUS – ASSOCIAZIONE NAZIONALE PAZIENTI OBESI

Amici Obesi (ANPO) è l'associazione nazionale italiana dei pazienti obesi. Creata nel 2005, ANPO fornisce consulenza e supporto psicologico ai pazienti obesi e alle loro famiglie. Inoltre, aiuta gli ex pazienti obesi che cercano di essere reintegrati nella società.

Ulteriori informazioni su: <https://www.amiciobesi.it/>

ADISPOSITASHILFE DEUTSCHLAND

Adipositas Hilfe Deutschland (AHD) è una delle due organizzazioni tedesche di pazienti a livello nazionale. L'organizzazione è specializzata nella progettazione di programmi terapeutici per bambini e adolescenti obesi. Fondata nel 2013 come organizzazione per supportare persone obese, i suoi obiettivi principali sono il riconoscimento dell'obesità come malattia e la prevenzione dell'obesità infantile.

Ulteriori informazioni su: <https://www.adipositashilfe-deutschland.de/aktuelles.html>

CONTENUTI

SOVVENZIONI DA ERASMUS +	1
TACKLING ADOLESCENT OBESITY PROJECT	3
SCOPO DEL MANUALE	3
AUTORI	3
SAFE – Safe Food Advocacy Europe	3
UNIVERSITY OF RZESZÓW	4
SONVE	4
EUROPEAN CHILDHOOD OBESITY GROUP	4
AMICI OBESI ONLUS.....	5
ADISPOSITASHILFE DEUTSCHLAND	5
CONTENUTI	7
CAPITOLO I – FONDAMENTI DELLA NUTRIZIONE	9
Sezione 1 - Le diverse famiglie alimentari e i nutrienti associati.....	9
Section 2 - Nutrienti e relativo ruolo nel corpo	15
CHAPTER II – COME L’ALIMENTAZIONE INFLUISCE SUL	
CORPO E SULLA MENTE	23
Sezione 1 - Le esigenze nutrizionali degli adolescenti.....	23
Sezione 2 - Rischi associati a un consumo eccessivo di grassi saturi e grassi idrogenati	26
Sezione 3 - Rischi associati a un consumo eccessivo di zuccheri e additivi	32
Sezione 4 - Sovrappeso e obesità: l'effetto della discriminazione sulla salute.....	39
Sezione 5 - Rischi associati alle diete e ai diversi disturbi alimentari	45
CAPITOLO III– TIPS & GOOD PRACTICES “	49
Sezione 1- Suggerimenti per una sana alimentazione.....	49
Sezione 2 - Leggere e comprendere le etichette alimentari	49
Sezione 3 - Praticare attività fisica	56
Sezione 4 - Parlare e scambiare informazioni liberamente.	63
ALLEGATI – FOLLOW-UP/TRACKING/MONITORING TOOLS	71
Allegato 1 - Diario dell'assunzione alimentare consapevole.....	71
Allegato 2 – Assunzioni giornaliere	79
Allegato 3 - Le curve di crescita	82

CAPITOLO 1

FONDAMENTI DELLA NUTRIZIONE

Sezione 1 - Diverse famiglie alimentari e i nutrienti associati

Introduction

Ti sei mai chiesto «perché mangio?» Mangiare è un'esigenza essenziale per la sopravvivenza di tutte le creature viventi e ognuna di esse ha esigenze alimentari e tipi di alimenti specifici che soddisfano meglio i loro bisogni naturali.

Gli esseri umani sono anche animali che hanno bisogno di mangiare e bere correttamente per rimanere sani, crescere, riprodursi e vivere una vita felice.

Il cibo può fornire quei nutrienti che sono essenziali per noi. Ciò significa che non possiamo produrli da soli e quindi dobbiamo ottenerli dal cibo che mangiamo.

Siamo così abituati a mangiare tre volte al giorno che di solito non prestiamo attenzione agli ingredienti nel nostro piatto né al loro equilibrio nutrizionale.

Questo a volte è abbastanza, ma una dieta equilibrata giornaliera richiede attenzione per includere fonti di nutrienti essenziali ogni giorno, oltre ad evitare alcune scelte alimentari malsane.

È quindi importante conoscere le diverse categorie di alimenti, che sono fondamentalmente gruppi di determinati alimenti, che forniscono nutrienti essenziali e altri composti noti come bioattivi, perché possono influenzare positivamente la nostra salute in più modi. Tra i componenti bioattivi ci sono **minerali**, **vitamine** e i cosiddetti **fitochimici**, che sono molecole speciali prodotte solo dalle piante (vedi Sezione 2).

Alimenti e bevande salutari sono molto importanti per proteggere la nostra salute per via dei nutrienti che contengono. Combinati con **l'educazione alla salute e l'attività fisica quotidiana**, aiutano a raggiungere uno stile di vita sano. Ad esempio, gli alimenti ricchi di proteine a base vegetale contengono fibre e numerosi composti che sono stati associati a una varietà di benefici per la salute, mentre le carni trasformate contenenti sodio, nitriti e ferro eme (vedi Sezione 2) sono state collegate a esiti meno favorevoli per la salute.



Obiettivi

L'obiettivo di questa sezione è presentare diverse categorie alimentari con i loro principali nutrienti e composti bioattivi, nonché fornire **consapevolezza** sulla composizione nutrizionale e le caratteristiche dei diversi alimenti, al fine di preparare pasti equilibrati ogni giorno. Secondo i rapporti dell'Organizzazione mondiale della sanità (OMS), questa consapevolezza offrirà **l'arma preventiva più semplice e potente** contro le malattie.

Termini e concetti

Composti bioattivi: sostanze contenute in determinati alimenti che, secondo la ricerca scientifica, hanno effetti positivi sulla nostra salute;

Dieta mediterranea: un particolare tipo di dieta ispirata alle abitudini alimentari nell'area mediterranea.



Metodi di cottura: modi per rendere il cibo più tenero e / o digeribile, come bollire, friggere, cuocere al vapore, soffriggere;

Sostanze nutritive essenziali: sostanze nutritive che il nostro corpo non può produrre da solo e che pertanto devono

Nozioni di base



Vegetables

Forniscono vitamina C, beta-carotene, riboflavina, ferro, calcio, magnesio, potassio, fibre e molti composti bioattivi. **Le verdure a foglia verde scuro** come broccoli, cavoli, senape, cime di rapa, cicoria o cavolo cinese sono particolarmente buone fonti di questi importanti nutrienti. **Le verdure di colore giallo scuro e arancione** come carote, pomodori e zucca forniscono anche beta-carotene, licopene, luteina e altri importanti prodotti fitochimici. Scegli le **verdure crude rispetto a quelle cotte**, poiché i loro nutrienti rimarranno più intatti, ad eccezione degli alimenti

ricchi di beta-carotene, che concentrano questo nutriente quando sono cotti. Quando si cucina la verdura, meglio scegliere il **saltato in padella, la cottura a vapore e la cottura al forno** invece di friggere, grigliare o bollire. L'ebollizione è in realtà nota per favorire il rilascio di sostanze nutritive nell'acqua, portando a mangiare verdure abbastanza vuote dal punto di vista nutrizionale, ma ancora ricche di fibre. Si consiglia il consumo di almeno **3-5 porzioni al giorno**. Il succo appena preparato dalle verdure crude può aiutarti a raggiungere le porzioni quotidiane raccomandate.



Legumi

I legumi includono ceci, soia, piselli, arachidi e lenticchie. Sono tutte buone fonti di fibre, proteine, ferro, calcio, zinco e vitamine del gruppo B, oltre a grassi utili. I legumi possono essere consumati interi, spezzettati, sguosciati, come pasta, farina, hummus e falafel.



Grani

Questo gruppo comprende pane, riso, bulgur, pasta, tortillas, cereali caldi o freddi. I prodotti a base di grano possono essere fatti con mais, miglio, orzo, sorgo, grano saraceno, farro, avena, quinoa, riso, teff, kamut e grano.

I cereali sono ricchi di **fibre** e altri **carboidrati complessi**, oltre a **proteine, vitamine del gruppo B, ferro e zinco**. Si suggerisce il consumo di 5 o più porzioni di cereali al giorno, a condizione che siano cereali **integrali** anziché raffinati.



Frutta

Ricchi di **fibre** e **vitamina C**, i frutti sono anche ricchi di beta-carotene, licopene e altri preziosi fitochimici, come la quercetina e gli antociani, tutti noti per essere forti **antiossidanti**. Scegli i **frutti interi** rispetto ai succhi di frutta, poiché questi ultimi non contengono molta fibra. Si consiglia un consumo di **2-3 porzioni al giorno**.

Tutti i tipi di frutta sono inclusi. Possono essere freschi, congelati, crudi, cotti o sotto forma di succo.





Latte e prodotti lattiero-caseari

Questo gruppo comprende una vasta gamma di prodotti **derivati dal latte**, forniti da **mucche, capre e pecore**. Il **latte fermentato**, come il **kefir** e lo **yogurt**, sono tra i migliori per la nostra salute, insieme a diversi tipi di formaggi che vanno dal formaggio fresco e morbido, a formaggi a pasta dura e stagionati come il parmigiano. Forniscono tutti

proteine di buona qualità, calcio e vitamina D. Il latte e i latticini contengono anche sodio, grassi saturi e colesterolo, quindi il consumo giornaliero raccomandato non deve essere superato. Si consiglia un consumo di **1 o 2 porzioni al giorno**, a condizione che siano a basso contenuto di grassi, fermentati, biologici, a basso contenuto di sale e senza zuccheri aggiunti.



Carne, pollame, pesce, uova

Queste sono buone fonti di proteine, ferro, zinco, rame, fosforo, sodio e colesterolo. Il pesce fornisce grassi buoni (vedere la Sezione 2) e iodio, oltre a **proteine, ferro e vitamina D**. Se la carne proviene da animali «ruspanti» o il loro mangime è arricchito con B12, la vitamina sarà presente nella loro carne. La carne è classificata come **rossa** o

bianca, quest'ultima consigliata come tipo più sano, a condizione che sia magra e proveniente da **allevamenti biologici**. I pesci commestibili possono provenire dal mare o dall'acqua dolce, fornendo grassi buoni quando vivono in acque fredde e iodio se sono di origine marina.



Frutta a guscio, semi e grassi

Noci e semi sono **alimenti completi**, che possono aiutarci a soddisfare le esigenze nutrizionali quotidiane in quanto possono fornire energia, proteine, grassi buoni, ferro, calcio, potassio, magnesio, fosforo, preziosi componenti

bioattivi, vitamina E, fibre e acido folico. Le noci includono mandorle, noci, pistacchi, arachidi (che in realtà sono legumi), anacardi, noci del Brasile e noci di macadamia. I semi includono zucca, girasole, sesamo, canapa, semi di lino, papavero e chia. **Gli oli sono grassi puri**, ottenuti da olive, semi (zucca, girasole, sesamo, canapa e semi di lino), palma o cocco e persino da legumi come la soia o da cereali come il mais. I cibi grassi animali includono burro, panna, strutto; i grassi vegetali possono anche essere venduti come margarina (vedere la Sezione 2).



Acqua e bevande

Il nostro corpo è composto per circa il **70% di acqua**. L'acqua potabile può essere una buona fonte di calcio, potassio, magnesio e bicarbonato. Per quanto riguarda il fabbisogno di liquidi dell'organismo, in generale l'acqua potabile e altre bevande contri-



buiscono a circa il **70-80% del fabbisogno di liquidi giornaliero** e l'acqua negli alimenti rappresenta il resto.

Le bevande possono essere alcoliche o analcoliche, con o senza zuccheri aggiunti e basate su estratti vegetali naturali o aromi artificiali. È molto importante **scegliere attentamente cosa bere** a parte l'acqua, in quanto l'alcool e gli zuccheri liberi dovrebbero generalmente essere evitati.



TAO mi ha detto che il nostro corpo è composto da circa il 70% di acqua. Incredibile!

Alternative allo zucchero



Lo zucchero è il **dolcificante più comunemente usato**. Sono comunque disponibili eccellenti alternative, non solo come edulcoranti, ma anche per il loro effetto sulla nostra salute. Gli alimenti possono infatti essere classificati in base alla loro capacità di aumentare il livello di zucchero nel sangue usando una misurazione nota come **Indice Glicemico (IG)**. L'indice glicemico viene misurato come aumento dei livelli di glucosio nel sangue rispetto al livello basale durante un periodo di 2 ore a seguito del consumo di una quantità definita di carboidrati, di solito 50 g, che viene confrontata con la stessa quantità di carboidrati in un alimento di riferimento.

I valori negli alimenti possono variare da 0 a 100 utilizzando il glucosio (valutazione 100) come alimento di riferimento. Gli alimenti con un **indice glicemico inferiore sono generalmente migliori per noi**. Gli alimenti sono classificati come aventi un IG basso quando il loro valore è compreso tra 0 e 55, medio quando il loro IG è compreso tra 55 e 70 e alto quando il loro IG è compreso tra 70 e 100.

Tornando alle nostre **alternative allo zucchero**, ci sono dolcificanti con un **IG molto basso**, vicino o uguale a zero, come la stevia, l'eritritolo e lo xilitolo, mentre il fruttosio o lo zucchero di cocco vanno dai 15 ai 35 IG.

Un approccio Mediterraneo

La dieta mediterranea è conosciuta in tutto il mondo ed è considerata **la più sana al mondo**. Fa parte del patrimonio culturale dell'UNESCO dal 2009.



La dieta mediterranea è caratterizzata da un modello nutrizionale che è rimasto nel tempo coerente a livello regionale e le raccomandazioni derivanti da questa antica dieta sono **ancora valide oggi**. Gli scienziati stanno ancora studiando i benefici di alcune scelte alimentari fatte da un numero di popolazioni greche che vivevano in aree da cui proviene la «genuina» dieta mediterranea.



Ecco alcuni suggerimenti dell'American Heart Association che riflettono l'approccio dietetico mediterraneo:



01

Mangia la maggior parte del cibo proveniente da **fonti vegetali**, come patate, cereali, pasta e pane, fagioli, frutta, verdura, noci e semi.

02

Mangia **cibi minimamente trasformati**, con particolare attenzione ai cibi freschi coltivati localmente.

03

Sostituisci altri grassi e oli con **olio d'oliva**.

04

Mangia **quantità di formaggio e yogurt da basse a moderate** (preferibilmente a basso contenuto di grassi e senza grassi).

05

Mangia **quantità di pesce e pollame da basse a moderate**, e da zero a quattro uova alla settimana (devono essere contate quelle utilizzate in cucina e in cottura).

06

Fare **attività fisica regolare** per promuovere la forma fisica, un peso sano e una sensazione di benessere fisico.

Guardare a un futuro sano attraverso i colori:



BUONO PER TE!

- Mangia una varietà di frutta e verdura, principalmente cruda e cotta
- Preferisci cibi saltati in padella, al vapore o cotti al forno
- Prepara piatti nutrienti e ricchi di fibre, combinando verdure, legumi, semi e olio d'oliva



PENSACI!

- Limita i prodotti lattiero-caseari
- Limita i cibi fritti, grigliati e bolliti, in particolare le carni
- Quando scegli gli ingredienti per i tuoi pasti, prova a scegliere frutta o cereali.



NONCONSIGLIATO

- Evita cibi spazzatura come formaggi grassi, pane bianco raffinato, torte, dolci e caramelle
- Riduci il consumo di bevande alcoliche di qualsiasi tipo e bevande zuccherate
- Riduci il consumo di carni rosse e trasformate, grigliate, fritte e bollite

Cose da ricordare e suggerimenti

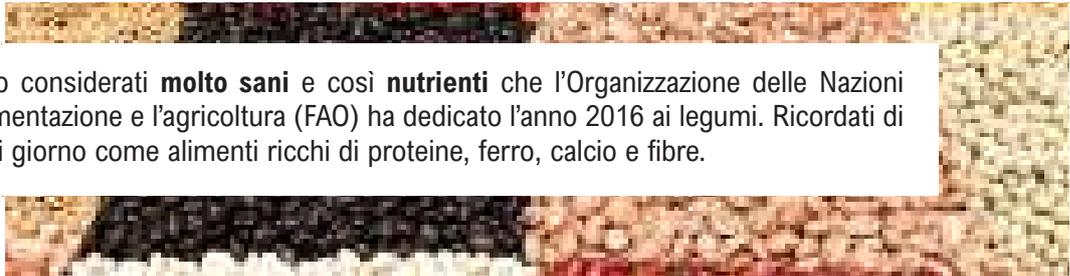
È importante tenere presente che alcuni libri, articoli e discussioni nei social sull'alimentazione potrebbero non essere scientificamente corretti e che le pubblicità sugli alimenti spesso possono essere fuorvianti. Pertanto, sii intelligente e cerca **consigli qualificati!**

Sii curioso!! Rendi sempre diversi i tuoi pasti scegliendo **una varietà di cibi e marchi**. Presta attenzione a variare la tua routine alimentare, cambiando marchi e prodotti. Ad esempio, non mangiare la stessa marca di yogurt ogni giorno!

I succhi di verdura crudi appena fatti possono aiutarti a raggiungere le porzioni quotidiane raccomandate. Scegli una percentuale maggiore di verdure rispetto alla frutta e quando prepari i succhi di frutta freschi aggiungi solo un tipo di frutta, un quarto di limone e molte verdure crude e colorate. Questo ti aiuterà ad assorbire il **ferro vegetale** e a **ridurre il consumo di zucchero**; In questo caso, lo zucchero proviene da una fonte sana. Ricorda che **l'alcol** può contribuire **all'obesità** e **danneggiare le cellule**, in particolare a livello del cervello e del fegato. È una fonte di cibo nutrizionalmente povera e non stimola la sazietà. Non è necessario e naturalmente non può essere considerato un alimento sano.

Mangiare pasti sani e cibi che ti fanno bene non dovrebbe essere fatto di tanto in tanto né essere fonte di ansia, ma al contrario dovrebbe essere una **pratica felice per tutta la vita**, che tutti meritano, poiché la vita è molto più divertente se sei

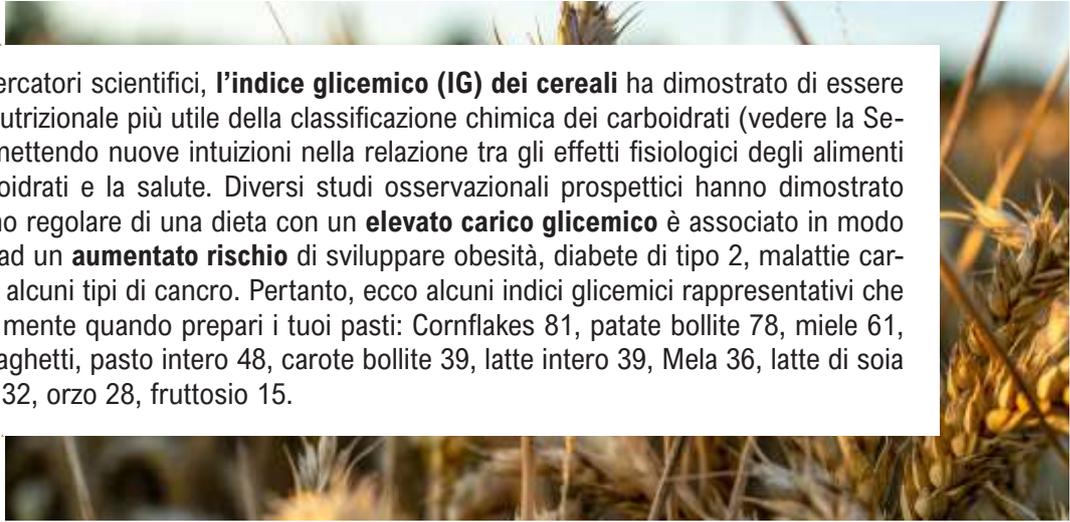
Curiosità



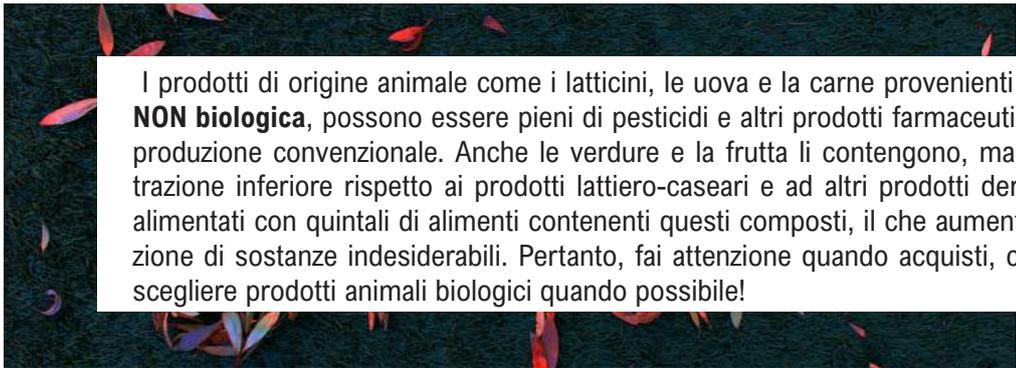
I **legumi** sono considerati **molto sani** e così **nutrienti** che l'Organizzazione delle Nazioni Unite per l'alimentazione e l'agricoltura (FAO) ha dedicato l'anno 2016 ai legumi. Ricordati di mangiarli ogni giorno come alimenti ricchi di proteine, ferro, calcio e fibre.



Mangia molti cibi ricchi di fibre, perché la fibra è molto utile per il nostro corpo, in particolare perché è coinvolta nel nutrire i batteri intestinali amici, contribuendo a ridurre l'infiammazione intestinale e ridurre il contatto della mucosa intestinale di molecole e tossine pericolose. Inoltre, contribuisce a un sistema immunitario sano, riducendo l'assorbimento di zuccheri e grassi. Ricorda **che i prodotti animali non contengono fibre!**



Secondo i ricercatori scientifici, l'**indice glicemico (IG) dei cereali** ha dimostrato di essere un concetto nutrizionale più utile della classificazione chimica dei carboidrati (vedere la Sezione 2), permettendo nuove intuizioni nella relazione tra gli effetti fisiologici degli alimenti ricchi di carboidrati e la salute. Diversi studi osservazionali prospettici hanno dimostrato che il consumo regolare di una dieta con un **elevato carico glicemico** è associato in modo indipendente ad un **aumentato rischio** di sviluppare obesità, diabete di tipo 2, malattie cardiovascolari e alcuni tipi di cancro. Pertanto, ecco alcuni indici glicemici rappresentativi che puoi tenere a mente quando prepari i tuoi pasti: Cornflakes 81, patate bollite 78, miele 61, muesli 57, spaghetti, pasto intero 48, carote bollite 39, latte intero 39, Mela 36, latte di soia 34, lenticchie 32, orzo 28, fruttosio 15.



I prodotti di origine animale come i latticini, le uova e la carne provenienti dall'**agricoltura NON biologica**, possono essere pieni di pesticidi e altri prodotti farmaceutici utilizzati nella produzione convenzionale. Anche le verdure e la frutta li contengono, ma a una concentrazione inferiore rispetto ai prodotti lattiero-caseari e ad altri prodotti derivati da animali alimentati con quintali di alimenti contenenti questi composti, il che aumenta la concentrazione di sostanze indesiderabili. Pertanto, fai attenzione quando acquisti, cerca sempre di scegliere prodotti animali biologici quando possibile!



Sezione 2 - Nutrienti e relativo ruolo nel corpo

Introduction

Per essere sano e ben nutrito, devi fornire al tuo corpo i **nutrienti alimentari chiave**. Questi ultimi sono classificati in macronutrienti, carboidrati, grassi, proteine, micronutrienti, minerali, vitamine, acqua e fibre.

Ogni nutriente è importante ma nessun alimento ha tutti i nutrienti essenziali da solo. È quindi meglio cercare sostanze nutritive in **diversi alimenti e combinarli**.

Ciò significa che mentre i carboidrati (CHO), le proteine e i grassi (lipidi) sono necessari per l'energia, hanno bisogno dell'aiuto di vitamine, minerali e acqua da altre fonti. Inoltre, le proteine sono fondamentali per la costruzione e la riparazione del tessuto corporeo.

I carboidrati, i grassi e le proteine alimentari **forniscono energia**. Questa energia può seguire percorsi molto diversi in base a diversi fattori:

- la loro forma e struttura chimica,
- altri alimenti consumati durante lo stesso pasto,
- la matrice alimentare a cui appartengono gli alimenti,
- il profilo genetico del consumatore.

Per comprendere la quantità di ogni nutriente di cui il nostro corpo ha bisogno, ci sono alcuni livelli di riferimento, che ogni paese fissa per la propria popolazione. **Gli Apporti Dietetici di Riferimento (DRI)** includono due serie di valori che rappresentano gli obiettivi per l'assunzione di nutrienti: la **Dose Giornaliera Raccomandata (RDA)** e l'**Assunzione Adeguata (AI)**. La RDA riflette la quantità giornaliera media di un nutriente considerato adeguato per soddisfare le esigenze della maggior parte delle persone sane. AI viene impostata quando non vi sono prove sufficienti per determinare la RDA ed entrambe potrebbero essere utilizzate come obiettivi per l'assunzione di nutrienti.



Obiettivi

Lo scopo di questa sezione è di **approfondire le nostre conoscenze sui nutrienti**, concentrandoci sulle principali fonti dei nutrienti essenziali e sulle strategie nutrizionali utilizzate per aumentarne la biodisponibilità.

Mirerà anche a **sensibilizzare sulla qualità del cibo**, anche facendo le migliori scelte tra i grassi e promuovendo la consultazione delle etichette nutrizionali come una routine di acquisto.

Termini e concetti

AI: Assunzione Adeguata di nutrienti;

DRI: Apporti Dietetici di Riferimento;

EAA: aminoacidi essenziali. Devono essere forniti dal cibo poiché il nostro corpo non può sintetizzarli;

EFA: acidi grassi essenziali. Devono essere forniti dal cibo poiché il nostro corpo non può sintetizzarli;

Ferro eme: il tipo di ferro contenuto nei prodotti di origine animale;

Fitochimici: sostanze che sono presenti solo nelle verdure e forniscono benefici per la salute secondo ricerche scientifiche;

Grassi Omega: sono chiamati con i numeri: 9, 6 e 3. Omega-9 è presente nell'olio d'oliva, omega-6 è presente nei prodotti animali, soia e noci e omega-3 si trova nei semi (chia, semi di lino), noci, alghe e pesce;

RDA: Dose Giornaliera Raccomandata di nutrienti;

Saccaridi: polimeri di carboidrati che possono andare da una molecola a migliaia unite da legami covalenti per formare carboidrati semplici e complessi;

TFA: acidi grassi trans, prodotti artificialmente mediante idrogenazione totale o parziale dei grassi. Si trovano principalmente in alimenti trasformati, fritti, preparati industrialmente e fast food.

Nozioni di base

MACRONUTRIENTI

Carboidrati

La **principale fonte di energia** per il nostro corpo è rappresentata dai carboidrati, composti da atomi di carbonio, ossigeno e idrogeno, che si presentano nella proporzione CH_2O , da cui deriva il termine carboidrati. I carboidrati comprendono due classi principali: carboidrati semplici e carboidrati complessi.

I **carboidrati semplici** includono monosaccaridi e disaccaridi. I **monosaccaridi** sono la forma più semplice di carboidrati in quanto non possono

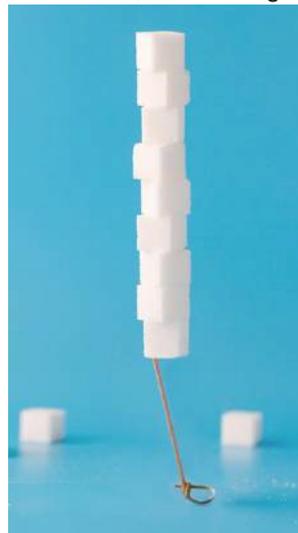
essere ridotti in unità più piccole mediante idrolisi (digestione). I monosaccaridi sono chiamati **zuccheri semplici**. Il monosaccaride più «famoso» è lo zucchero a 6 atomi di carbonio, il **glucosio**. Altri sono il galattosio e il fruttosio.

I **disaccaridi** sono costituiti da due unità monosaccaridiche unite da legami covalenti, ovvero, ad esempio, saccarosio, costituito da glucosio e fruttosio; lattosio, costituito da glucosio e galattosio.

Il saccarosio è lo zucchero bianco o marrone che

utilizziamo per torte e dolci.

I **carboidrati complessi** includono oligosaccaridi, contenenti da 3 a 10 unità di saccaridi, uniti da lega-



mi covalenti, mentre i polisaccaridi ne contengono più di 10, raggiungendone anche migliaia. Il numero di unità è indicato da un prefisso come tri, tetra, penta e così via. Tra gli oligosaccaridi, i trisaccaridi si trovano più frequentemente in natura. Tra i polisaccaridi, costituiti solo da unità di glucosio, il glicogeno è di origine animale, mentre l'amido, le destrine e la cellulosa sono tutti di origine vegetale, derivanti da cereali e verdure.



Proteine

Le proteine sono un importante **macronutriente** utilizzato nella costruzione, nella riparazione e nel mantenimento di ossa, muscoli, pelle e sangue. Forniscono inoltre i «mattoni» per produrre enzimi, ormoni e vitamine.

Le classificazioni più comunemente utilizzate delle proteine alimentari sono in base al loro contenuto di aminoacidi essenziali (EAA) (cioè completo vs incompleto), alla loro origine (cioè, vegetale vs animale). Le proteine sono **catene di aminoacidi**, essenziali e non essenziali, e ogni fonte proteica è composta da vari aminoacidi con proprietà diverse.



La **qualità delle proteine** è stata classificata **valutando il loro valore biologico** (qualità delle proteine misurata dall'efficienza con cui il corpo utilizza le proteine provenienti dalla dieta), il **rapporto di efficienza proteica** (peso corporeo acquisito con una proteina di prova, diviso i grammi di proteine consumate), e/o la limita-

zione di aminoacidi, ma ci sono anche altri fattori di qualità che dovrebbero essere affrontati nel contesto di una salute ottimale, ovvero proprietà insulinogeniche (capacità di indurre la secrezione di insulina) ed effetti generali sulla glicemia, se si tratta della gestione delle malattie metaboliche. Tra gli EAA, la leucina è più insulinogenica rispetto ad altri EAA. È abbondante nell'albume d'uovo, nel merluzzo, nelle proteine isolate di soia, nel parmigiano.

Le **fonti di proteine animali** di solito contengono **proporzioni adeguate di tutti gli EAA** necessari per soddisfare i requisiti umani. Mentre le **proteine**

vegetali sono limitate in uno o più degli EAA, come lisina, treonina, triptofano, cisteina o metionina. Frutta a guscio, semi oleaginosi, legumi e alcuni cereali antichi (ad es. quinoa, kamut, amaranto, ecc.) sono alcuni degli alimenti vegetali più ricchi di proteine. La soia, in particolare, è molto più ricca di proteine e EAA rispetto ad altri alimenti vegetali. La **combinazione di diverse fonti di proteine vegetali** ha dimostrato di essere un modo efficace per raggiungere il rapporto necessario di EAA per soddisfare i requisiti umani.



Grassi

Come i carboidrati, i grassi sono composti da carbonio, idrogeno e ossigeno ma con una percentuale molto più bassa di ossigeno. Molti dei grassi nel corpo umano sono **trigliceridi**, composti di glicerolo unito a tre acidi grassi.

Forniscono **energia** e sono **essenziali per diverse funzioni del corpo**. In particolare, i grassi sono i mattoni delle membrane cellulari, fungono da portatori di vitamine liposolubili A, D, E e K e, grazie alla loro capacità di restare immagazzinati nei tessuti corporei, forniscono energia quando vi è un periodo più o meno lungo di digiuno. Inoltre isolano il corpo e ne proteggono gli organi.



I grassi sono presenti negli **alimenti sia animali che vegetali**, anche se diversi per tipo e proporzione. Sono classificati come **essenziali e non essenziali** o in base al loro **grado di saturazione** con atomi di idrogeno. Gli acidi grassi essenziali (EFA) sono noti come omega-3 e omega-6 e devono essere ottenuti attraverso la dieta poiché gli esseri umani non possono sintetizzarli. I grassi non essenziali sono acidi grassi omega-9, che sono necessari, ma possono essere prodotti dal nostro corpo nella misura in cui sono presenti EFA. Per quanto riguarda il grado di saturazione, i grassi possono essere classificati come **saturi, monoinsaturi o polinsaturi** (PUFA), a seconda del loro contenuto di idrogeno e della presenza di legami covalenti.



- I **monoinsaturi** presentano un legame covalente e sono tradizionalmente considerati molto **sani**, svolgendo un ruolo importante nella prevenzione delle malattie cardiovascolari. Alcuni alimenti contenenti grassi monoinsaturi sono olive e olio d'oliva, olio di arachidi, olio di canola, avocado, olio di semi di girasole alto oleico e anacardi.



- I **PUFA (acidi grassi polinsaturi)** includono omega-6 e -3, possono presentare due o più legami covalenti e sono comunemente considerati molto sani, anche se l'omega-6 può facilmente essere in eccesso nelle diete occidentali, causando quindi alcuni problemi di salute, soprattutto in relazione alle ma-

- Allo stesso modo, i grassi **saturi** sono utili in piccole quantità, altrimenti considerati piuttosto **pericolosi**, notoriamente coinvolti in gravi malattie cardiache. Se si utilizza la classificazione precedente, i grassi saturi sono da considerarsi non essenziali, poiché il nostro corpo può sintetizzarli. Di solito, i grassi saturi sono presenti negli alimenti di origine animale, sebbene presenti in grandi proporzioni anche in cocco, palma e burro di cacao, da considerarsi eccezioni nel mondo vegetale.



Tra i cibi di origine animale, le **fonti più ricche di grassi**, come colesterolo, grassi saturi e omega-6, sono **carne** (carni rosse e trasformate, come prosciutto, pancetta, salsiccia), strutto, latte intero, panna, burro, **formaggio**, tuorlo d'uovo (l'albume non contiene grassi; è quasi interamente di proteine e acqua), mentre i **pesci** sono ricchi di grassi omega-3 perché si nutrono di alghe, da cui è possibile ottenere questi grassi, oppure predano pesci che se ne nutrono.

Gli **alimenti vegetali più ricchi di grassi** (omega-9, -6, -3) sono olive, semi (sesamo, girasole, zucca, canapa), frutta a guscio, avocado, cocco, palma e burro di cacao e di frutta a guscio, alghe, e poi oli da cucina a base di oliva, girasole, cartamo, mais, arachidi, semi di soia, etc, infine la margarina (se ottenuta da oli vegetali).

Esiste un altro tipo di grassi, che non è salutare per la nostra salute: **acidi grassi trans (TFA)**, prodotti artificialmente tramite idrogenazione, totale o parziale. Solo piccole quantità di TFA sono naturalmente presenti nei prodotti animali, ma il resto che troviamo nella nostra dieta proviene da **alimenti trasformati, fritti, preparati industrialmente e fast food**.



MACRONUTRIENTI

MINERALI

■ **Macronutrienti (calcio, sodio, magnesio e potassio) richiesti in quantità superiori a 100 mg al giorno.**

■ **Minerali essenziali in traccia (ferro, zinco, rame, iodio, selenio e molibdeno), necessari meno di 100 mg al giorno.**



Una dieta equilibrata è l'unico modo sicuro per includere i minerali nelle quantità necessarie per mantenersi in salute. Di seguito, saranno trattati ferro e zinco.

FERRO



Il ferro è un **metallo**, esistente in diversi stati di ossidazione, sebbene le uniche forme stabili nell'ambiente acquoso del corpo e negli alimenti siano quelle ferriche (Fe^{3+}) e ferrose (Fe^{2+}). Queste due forme alimentari di ferro sono chiamate ferro non eme, che si trova principalmente negli alimenti vegetali, e ferro eme, derivato principalmente da emoglobina e mioglobina, presenti nei prodotti animali. Quest'ultimo è assorbito a un **ritmo più elevato rispetto al ferro non eme**, il cui assorbimento può essere aumentato consumando prodotti vegetali insieme a cibi ricchi di vitamina C. L'assorbimento del ferro può essere ridotto in presenza di fitati, acidi tannici del tè, calcio dei latticini, fibre, polifenoli del caffè e cacao e alcune spezie (ad es. curcuma, coriandolo, peperoncini). La **carenza di ferro** rimane una delle **carenze nutrizionali più comuni e diffuse**, in particolare l'anemia, che è una mancanza di emoglobina. Il ferro si trova anche come mioglobina nei muscoli, ed il suo ruolo principale è quello di fornire ossigeno ai tessuti del corpo.

Gli **alimenti ricchi di ferro** sono fegato, carni rosse, ostriche e vongole, uova, pollame, fagioli, verdure a foglia verde scuro, frutta secca, melassa scura, noci, cereali integrali, cioccolato fondente, tahini, pomodori secchi, semi di zucca, semi di girasole e canapa.

Zinco

Lo zinco è un metallo che si trova quasi universalmente come ione bivalente (Zn^{2+}). Lo zinco è un cofattore per oltre 300 enzimi e supporta la crescita, le funzioni immunitarie, la guarigione delle ferite, la salute di pelle e capelli, la sintesi di proteine e DNA. A causa della presenza di fitati dietetici o di alta temperatura, la **biodisponibilità dello zinco dalle piante risulta inferiore rispetto ai prodotti di origine animale**, ma strategie nutrizionali come ammollo, germinazione e fermentazione miglioreranno il suo assorbimento. Al fine di soddisfare il fabbisogno giornaliero, è opportuno includere quotidianamente nella dieta legumi, anacardi e altra frutta a guscio, semi, prodotti della soia, cereali integrali. Lo zinco è presente anche nei prodotti animali, come carni rosse (in particolare interiora) e frutti di mare (in particolare ostriche e molluschi), pollame, maiale, pesce, uova e latticini.

Dopo aver appreso qualcosa in più su ferro e zinco, discuteremo ora di un'altra caratteristica cruciale di una dieta sana: le vitamine. In base alla solubilità, le **VITAMINE** sono raggruppate in **liposolubili**, A, D, E e K e **solubili in acqua**, complesso B e C. Le vitamine sono composti organici (contenenti carbonio) che sono essenziali in piccole quantità per i processi corporei. Sono necessarie al nostro corpo per utilizzare l'energia fornita da carboidrati, grassi e proteine. Qui trattiamo la vitamina A, C e la vitamina B9 (acido folico).



Vitamina A

La troviamo in due forme alimentari: la vitamina A preformata, chiamata **retinolo**, e i **carotenoidi**, presenti nelle piante. Il beta-carotene viene convertito efficacemente in retinolo. La vitamina A è essenziale per la crescita, la riproduzione, la visione, lo sviluppo osseo e l'attività del sistema immunitario.

I carotenoidi dietetici comuni includono beta-carotene, licopene, luteina e zeaxantina, che si trovano in frutta e verdura **gialle, arancioni e vivacemente rosse** come carote, anguria, papaia, pomodori, pompelmo rosa e zucche. Anche alcune verdure verdi (broccoli, piselli, pepe, spinaci) contengono alcuni carotenoidi, sebbene il loro pigmento sia mascherato dalla clorofilla. Allo stesso modo, mais, patate, barbabietole, kiwi e uova forniscono alcuni carotenoidi (luteina).



Il retinolo si trova in alimenti animali contenenti grassi come fegato, burro, panna, latte intero, formaggi, tuorlo d'uovo, pesce come sardine, aringhe e olio di fegato di merluzzo.



Vitamina C



La vitamina C è un composto essenziale a **sei atomi di carbonio** che l'essere umano non è in grado di sintetizzare. Ha **proprietà antiossidanti**, è importante per l'assorbimento del ferro, abbassa il rischio di cancro riducendo i nitriti negli alimenti ed è necessario anche per tutto il metabolismo cellulare. È facilmente alterata dal calore, quindi dalla cottura, dall'aria e dall'ebollizione.

Buone fonti di vitamina C includono asparagi, melone, cavolfiore, broccoli, pomodori, patate, peperoni, pompelmo, cavolo, limoni, papaia, arance, kiwi e fragole.

Il folato si riferisce alla **forma ridotta della vitamina B9**, che si trova naturalmente negli alimenti e nei tessuti biologici, mentre l'**acido folico** si riferisce alla forma ossidata della vitamina, che si trova comunemente negli integratori. Il folato è necessario per il metabolismo delle proteine, la formazione di emoglobina e la sintesi del DNA.

Buone fonti alimentari di folati includono verdure verdi come spinaci, cavoletti di Bruxelles, broccoli, asparagi, insalate, cime di rapa, funghi, arachidi, legumi, lenticchie, fragole e arance, carne e uova. **Il folato nel latte ha una biodisponibilità più elevata** a causa di un legame con una proteina speciale.

Folati



Fibre e sostanze fitochimiche

Le fibre sono divise in **solubili** (b-glucani, arabinoxilani, pectine) e **insolubili** (xilani, cellulosa, lignina). La fibra alimentare include anche quella frazione di amido non digerita, chiamata amido resistente. Le fibre promuovono **effetti fisiologici benefici** tra cui aumento del tempo di transito, modulazione del colesterolo e del glucosio nel sangue, selezione positiva dei batteri del colon. La fermentazione del colon di fibre e amido resistente produce **acidi grassi a catena corta** (SCFA) grazie all'attività dei batteri intestinali (microbiota). Gli SCFA e il microbiota sano apportano numerosi vantaggi al nostro corpo: modulano l'infiammazione intestinale, promuovono una risposta immunitaria sana, limitano l'accesso dei batteri patogeni attraverso l'epitelio intestinale, inducono la produzione di muco da parte delle cellule epiteliali intestinali e promuovono la riparazione dei tessuti.



I fitochimici sono una vasta classe di **centinaia di composti**, che si trovano solo nelle piante. Funzionano nei nostri corpi come antinfiammatori, antiossidanti, antitumorali e sono classificati in tre grandi gruppi: **glucosinolati** (cavoli, cavoli, senape, ecc.), **carotenoidi** (pomodori, zucca, mango, carote, ecc.) e **polifenoli** (olive, bacche, soia, semi di lino, ecc.). Il loro contenuto è maggiore se le piante sono coltivate biologicamente, poiché le sostanze fitochimiche sono prodotte dalle piante per propria difesa.



Guardare a un futuro sano attraverso i colori:



BUONO PER TE!

- Scegli carboidrati provenienti da carboidrati complessi a base vegetale non trasformati come verdure, frutta, legumi, cereali integrali (riso, miglio, grano saraceno, quinoa, farro, sorgo), pane integrale e pasta.
- Consuma giornalmente almeno una porzione di cavolo o broccoli, e alimenti ricchi di polifenoli e di carotenoidi
- Abbina sempre cibi ricchi di vitamina C con cibi ricchi di ferro, di origine vegetale o animale
- Scegli principalmente alimenti a base di proteine vegetali e limita gli alimenti a base di proteine animali, preferendo il pollame magro e il pesce.
- Consuma zinco mangiando cibo animale o pane di farina integrale fermentato e semi di zucca



PENSACI!

- Mangia (moderatamente) alimenti ricchi di PUFA e cerca molte fonti di omega-3
- I carboidrati non devono provenire da cereali lavorati e raffinati che si trovano nella maggior parte di patatine, cracker, pane e pasta.



NON CONSIGLIATO!

- Presta attenzione a qualsiasi tipo di alimento contenente zuccheri aggiunti. Naturalmente, gli zuccheri liberi (dolcificanti, come sciroppo di glucosio o miele) non sono raccomandati.
- Evita gli acidi grassi trans e gli alimenti etichettati come grassi «idrogenati» o «parzialmente idrogenati» sull'etichetta nutrizionale.

Cose da ricordare e suggerimenti

Le **etichette nutrizionali** mostrano informazioni sul contenuto nutrizionale di cibi e bevande e hanno lo scopo di **guidarci** a fare scelte alimentari sane. Non dimenticare di leggere le etichette, cercando il contenuto di zucchero, proteine e fibre. In effetti, può essere un ottimo strumento per la **prevenzione delle malattie**. L'obiettivo è cercare di ridurre al minimo l'assunzione di alimenti trasformati, grassi e oli saturi di origine animale e vegetale. A tal fine dovremmo limitare le proteine animali e preferire alimenti ricchi di proteine vegetali e fibre.



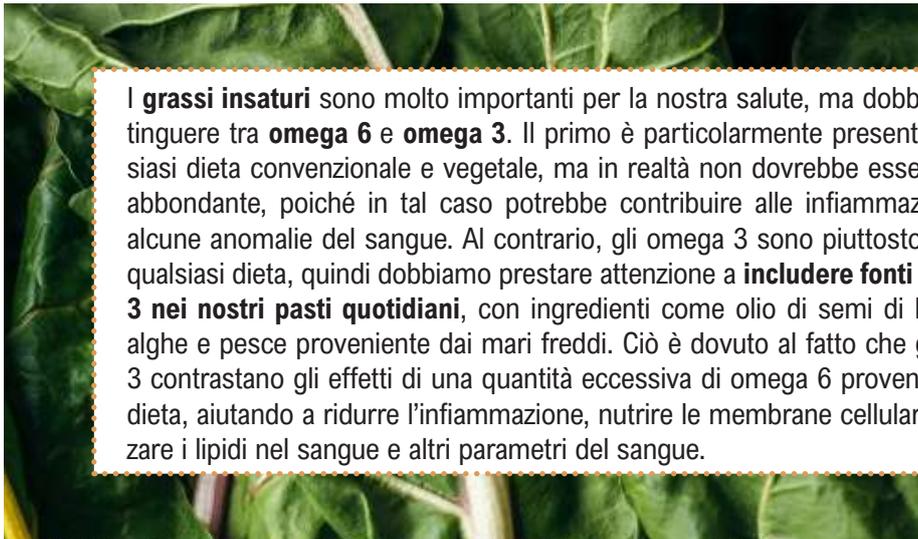
Non dimenticare di includere fonti salutari di **omega-9** e **omega-3** nei tuoi pasti. Questi possono essere olio d'oliva, olio di semi di lino, semi di canapa sbucciati, semi di chia, noci o alghe per esempio. Inoltre, il pesce può essere una buona scelta, se privo di metalli pesanti, diossina e microplastiche. Altri ottimi cibi grassi sono avocado, noci, semi, burro di noci e prodotti a base di soia ad alto contenuto di grassi. Prestare attenzione alle **quantità**, poiché una dieta povera di grassi è più preventiva. L'eccesso di grasso, in particolare il colesterolo, i grassi trans e saturi, può portare a problemi di salute come l'obesità e le malattie coronariche.



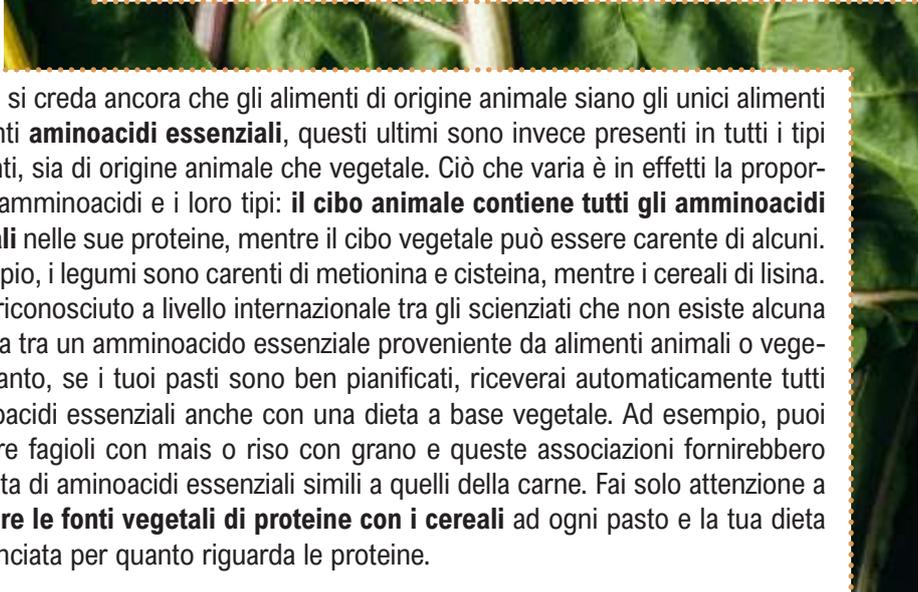
Se guardi a quelle che sono considerate le popolazioni più sane del mondo, la maggior parte delle loro diete si basa su **alimenti e piante integrali dal 90 al 96%**. Un rapporto che favorisce un maggiore apporto di proteine vegetali nella dieta quotidiana ha portato a un **migliore controllo glicemico** in numerosi studi scientifici. Pertanto, si raccomanda di aumentare il consumo di grandi quantità di verdure (cotte o crude), fagioli, piselli, lenticchie, semi, frutta e noci, poiché sono tutti generalmente a basso contenuto di grassi, zuccheri liberi, ricchi di fibre e sane proteine vegetali.



Curiosità



I **grassi insaturi** sono molto importanti per la nostra salute, ma dobbiamo distinguere tra **omega 6** e **omega 3**. Il primo è particolarmente presente in qualsiasi dieta convenzionale e vegetale, ma in realtà non dovrebbe essere troppo abbondante, poiché in tal caso potrebbe contribuire alle infiammazioni e ad alcune anomalie del sangue. Al contrario, gli omega 3 sono piuttosto scarsi in qualsiasi dieta, quindi dobbiamo prestare attenzione a **includere fonti di omega 3 nei nostri pasti quotidiani**, con ingredienti come olio di semi di lino, noci, alghe e pesce proveniente dai mari freddi. Ciò è dovuto al fatto che gli omega 3 contrastano gli effetti di una quantità eccessiva di omega 6 provenienti dalla dieta, aiutando a ridurre l'infiammazione, nutrire le membrane cellulari, stabilizzare i lipidi nel sangue e altri parametri del sangue.



Sebbene si creda ancora che gli alimenti di origine animale siano gli unici alimenti contenenti **aminoacidi essenziali**, questi ultimi sono invece presenti in tutti i tipi di alimenti, sia di origine animale che vegetale. Ciò che varia è in effetti la proporzione di aminoacidi e i loro tipi: **il cibo animale contiene tutti gli aminoacidi essenziali** nelle sue proteine, mentre il cibo vegetale può essere carente di alcuni. Ad esempio, i legumi sono carenti di metionina e cisteina, mentre i cereali di lisina. È ormai riconosciuto a livello internazionale tra gli scienziati che non esiste alcuna differenza tra un aminoacido essenziale proveniente da alimenti animali o vegetali. Pertanto, se i tuoi pasti sono ben pianificati, riceverai automaticamente tutti gli aminoacidi essenziali anche con una dieta a base vegetale. Ad esempio, puoi mescolare fagioli con mais o riso con grano e queste associazioni fornirebbero una scorta di aminoacidi essenziali simili a quelli della carne. Fai solo attenzione a **combinare le fonti vegetali di proteine con i cereali** ad ogni pasto e la tua dieta sarà bilanciata per quanto riguarda le proteine.



Gli **acidi grassi trans** sono stati creati quando l'industria della tecnologia alimentare era alla ricerca di alternative salutari al burro e allo strutto, ma sfortunatamente i TFA **sono tutt'altro che salutari**, aumentando il **rischio** di obesità e **malattie cardiovascolari**. Tuttavia, sono ancora utilizzati nella produzione alimentare in quanto si trovano negli alimenti trasformati, fritti e nel fast food. Un altro ottimo motivo per evitare questi alimenti!

Esiste un'altra categoria di grassi, chiamati **fitosteroli**, simili al colesterolo. Si trovano solo negli alimenti vegetali, in particolare nel germe di grano, noci, semi, cereali integrali, legumi e oli vegetali non raffinati. Sono eccezionalmente **efficaci nel ridurre l'assorbimento del colesterolo** nell'intestino, ottimizzando così i profili lipidici.

CAPITOLO II

COME L'ALIMENTAZIONE INFLUISCE SUL CORPO E SULLA MENTE

Sezione 1 - Le esigenze nutrizionali degli adolescenti

Introduzione

Prima di entrare nel tema specifico dell'alimentazione in età adolescenziale, è opportuno precisare cosa si intende con il termine «adolescenza». **L'adolescenza** (dal latino: adolescere = «crescere») è una fase della vita caratterizzata da **rapida crescita e sviluppo**, con mutamenti biologici, psicologici ed emotivi che si verificano generalmente tra la pubertà e la maggiore età. L'adolescenza inizia intorno ai 14 anni e si conclude intorno ai 18 anni.

In molte società, l'adolescenza non è - o non è ancora - riconosciuta come una fase della vita, ma semplicemente come una fase di transizione tra l'infanzia e l'età adulta.

È stato **Stanley Hall** a descrivere per la prima volta la fase di sviluppo adolescenziale nello **studio «Adolescenza»** (1904). Hall attribuiva questo fenomeno ai cambiamenti sociali della fine del XX secolo. Negli studi successivi, è stato invece riconosciuto che, poiché i comportamenti degli adolescenti sono molto simili, anche in contesti ambientali estremamente diversi, l'adolescenza è in realtà una fase dello sviluppo fisico, mentale, sociale e affettivo dell'uomo. I profondi cambiamenti nella composizione corporea durante l'adolescenza richiedono un **cambiamento significativo** delle esigenze nutrizionali.

Le esigenze nutrizionali degli adolescenti sono influenzate dai seguenti fattori:

- aumento della velocità di crescita
- cambiamenti della composizione corporea
- modifica dei livelli di attività fisica
- comparsa della pubertà
- comparsa del menarca e del ciclo mestruale.

L'**aumento della velocità di crescita** si verifica nelle ragazze intorno agli 11-14 anni, cioè prima del menarca, mentre nei ragazzi avviene dopo i 13-14 anni. I **cambiamenti nella composizione corporea** variano tra i due sessi: le ragazze

tendono a ingrassare, il loro corpo cambia forma, i fianchi si allargano; i ragazzi guadagnano massa muscolare e le loro spalle si allargano. In entrambi i sessi gli arti inferiori crescono e si allungano.

L'altezza e la forma fisica che acquisiranno i giovani da adulti sono legati principalmente a **fattori genetici** (70%) e solo in parte a fattori ambientali (30%). L'adolescenza è una fase di rivoluzione sotto vari aspetti, incluso lo stile di vita e l'**attività fisica**. Purtroppo, gli adolescenti tendono a ridurre il loro livello di attività fisica, perdendo un'importante opportunità di migliorare la propria salute e forma fisica.

Il **fenomeno della pubertà** è ovviamente diverso tra i due sessi. Nei ragazzi si manifesta attraverso il cambiamento della voce, la crescita dei primi peli e la maturità e l'ingrossamento dei genitali. Nelle ragazze, si verifica lo sviluppo del seno e la maturazione dei genitali. In entrambi i sessi potrebbe comparire l'acne.

La **maturità sessuale** è più facile da individuare nelle ragazze, poiché corrisponde al menarca (le prime mestruazioni), mentre è più difficile da riconoscere nei ragazzi, non essendo uno specifico fenomeno osservabile.

Questi profondi cambiamenti fisici e le nuove esigenze dell'organismo richiedono un nuovo modello nutrizionale.



Obiettivi

Per poter migliorare la nostra dieta e crescere in modo sano, dobbiamo conoscere alcune nozioni di base sulla nutrizione e sulle sostanze nutritive più importanti in questa particolare fase della vita. Questo ci permetterà di fare scelte sane (ma anche gustose e piacevoli!) indipendentemente dalle informazioni dei media o di amici poco informati.



Termini e concetti

Per comprendere a fondo l'argomento e i consigli utili, è importante conoscere la terminologia di base della nutrizione.

L'adolescenza è una fase particolare della vita **caratterizzata da profondi cambiamenti a livello fisico e psicologico**.

Bilancio energetico: situazione di parità tra l'input (l'apporto energetico alimentare) e l'output (il dispendio energetico totale). Nell'infanzia e adolescenza, l'output deve prevedere il dispendio energetico per lo sviluppo. Il bilancio energetico non deve essere conseguito ogni giorno, ma è importante che venga generalmente mantenuto, in modo da supplire ai brevi periodi di squilibrio tra input e output.

Dispendio energetico: energia utilizzata per soddisfare le funzioni vitali dell'organismo, l'attività fisica e lo sviluppo durante l'infanzia e l'adolescenza.

Fabbisogno energetico: somma dell'energia alimentare necessaria per ricostituire l'energia utilizzata dall'organismo per mantenere le sue funzioni vitali, la composizione corporea, un adeguato livello di attività fisica e lo sviluppo durante l'infanzia e l'adolescenza.

Nozioni di base

In termini di esigenze nutrizionali, gli adolescenti hanno bisogno di **un apporto supplementare di ferro**. Nei ragazzi questa necessità è legata all'aumento della massa muscolare, mentre nelle ragazze serve a ricompensare la perdita di ferro durante il ciclo mestruale. Il ferro è contenuto principalmente nelle carni rosse e bianche e in molti legumi. La vitamina C contenuta in una porzione di frutta e/o verdura **aumenta e migliora l'assorbimento del ferro**. Le ragazze hanno bisogno di un apporto superiore di ferro a causa del ciclo mestruale. Anche l'**assunzione di calcio** dovrebbe essere incrementata durante l'adolescenza per favorire la crescita della massa ossea. Infatti, il carico di mineralizzazione che si verifica in questa età è molto importante perché più calcio viene assorbito, minore (e più ritardato) sarà il rischio di sviluppare osteoporosi nelle fasi più avanzate della vita. Se da un lato, gli adolescenti sono esposti al **rischio di inadeguata mineralizzazione** a causa di un consumo inadeguato di latte e di altri alimenti ricchi di calcio, dall'altro, il consumo giornaliero di bevande zuccherate e snack (contenenti acido ortofosforico)

può danneggiare il calcio osseo. È inoltre importante notare che l'**attività fisica** svolge un ruolo fondamentale nel mantenimento di un'adeguata mineralizzazione ossea.

Durante l'adolescenza, occorre aumentare leggermente l'**apporto energetico** generale per **coprire le esigenze aggiuntive dell'organismo**, ma senza esagerare: infatti, lo sviluppo rappresenta solo il 2% del fabbisogno energetico totale giornaliero.

Nell'adolescenza, le cause più frequenti di **un apporto energetico insufficiente** e della carenza di sostanze nutritive importanti sono di natura **psicologica**, inclusi problemi quali l'anoressia nervosa, la bulimia e l'ortoressia.

Nella presente sezione viene fornita una breve panoramica su questi disturbi alimentari, che verranno esaminati in maggiore dettaglio nel **Capitolo II, Sezione 5**. L'**anoressia nervosa** è un **disturbo del comportamento alimentare** caratterizzato da restrizione alimentare, negazione della fame, paura di ingrassare e incapacità di percepire l'estremo sottopeso.

Fumetto di curiosità

Saltare la colazione aiuta a perdere peso: è un mito. **Fare colazione contribuisce a ripartire adeguatamente l'apporto calorico giornaliero** e quindi prevenire l'aumento di peso.

Le diete vegane e vegetariane si adattano perfettamente alle esigenze alimentari dell'uomo: le diete vegane e vegetariane devono essere completate da integratori di vitamina B12. Come per qualsiasi dieta, è inoltre importante variare il più possibile gli alimenti in modo da coprire le diverse esigenze dell'organismo. Prima di passare a una dieta vegetale, consigliamo di consultare un nutrizionista che potrà fornire consigli utili in materia.



Cose da ricordare e suggerimenti



- 1 Consumare cibi vari nell'arco della giornata.
- 2 Favorire i prodotti di produzione locale.
- 3 Consumare molta frutta e verdura, cruda o cotta, usando condimenti semplici.
- 4 Non saltare la colazione. Preferire latte e pane o biscotti a basso contenuto di zuccheri.
- 5 Mangiare quando si ha fame e non quando si è nervosi, annoiati o preoccupati. Il cibo non fa scomparire i sentimenti negativi!
- 6 Limitare il consumo di cibo spazzatura.



Sezione 2 - I rischi associati a un consumo eccessivo di grassi saturi e grassi idrogenati

INTRODUZIONE

I lipidi (grassi) svolgono un ruolo importante nella nutrizione. Sono infatti una **fonte di energia** indispensabile nel periodo di sviluppo. Sono un importante **elemento strutturale delle membrane cellulari**. Gli acidi grassi polinsaturi a catena lunga sono essenziali per lo sviluppo di organi importanti, quali il cervello e la retina.

I lipidi contengono **diverse vitamine liposolubili**: le vitamine A, D ed E. Sono presenti in prodotti di origine animale, quali prodotti lattiero-caseari (latte, formaggio, burro e yogurt), carne, pollame, pesce, tuorlo d'uovo e oli vegetali. Molti studi hanno dimostrato che i grassi benefici per la salute sono quelli composti principalmente da acidi grassi insaturi e polinsaturi, ossia gli oli vegetali. **I più consigliati sono l'olio di oliva, l'olio di soia e l'olio di colza**. L'olio di oliva e l'olio di colza possono essere utilizzati per la frittura. Per preparare pasti crudi, verdure tagliate o insalate, si può usare invece olio di soia, olio di girasole, olio di granoturco, olio di vinaccioli e altri oli vegetali.

I grassi dovrebbero rappresentare il **25-30% dell'apporto energetico alimentare giornaliero**. Una dieta povera di lipidi nell'età dell'infanzia e dell'adolescenza può compromettere la crescita e lo sviluppo.

I lipidi sono formati da acidi grassi, che a loro volta si suddividono in **grassi saturi, monoinsaturi e polinsaturi**. Esistono due tipi di grassi polinsaturi: **omega-6 e omega-3**. Ognuno di questi gruppi ha una funzione leggermente diversa nell'organismo. Gli acidi grassi intervengono nel metabolismo del colesterolo, nell'attività del cuore, nella pressione arteriosa e nella coagulazione del sangue. Gli acidi grassi saturi aumentano il livello di colesterolo nel siero sanguigno; al contrario, gli acidi polinsaturi lo abbassano, inibiscono lo sviluppo dell'aterosclerosi e hanno proprietà antinfiammatorie.



Obiettivi

In questa sezione viene descritta la funzione dei lipidi nell'organismo. Sono presentati gli effetti negativi associati a un'eccessiva assunzione di acidi grassi idrogenati e di grassi saturi, inclusi gli alimenti che li contengono.

Glossario e nozioni di base

Effetto aterogenico: azione aterogenica che interviene nella formazione degli ateromi (placca aterosclerotica).

Colesterolo: sostanza prodotta da tutte le cellule dell'organismo, in particolare nel fegato; è simile al grasso ma non fornisce energia.

Grasso: nome comune per indicare i lipidi, che sono esteri di glicerolo e acidi grassi, principalmente triacilgliceroli.

Grassi idrogenati (o grassi trans): oli vegetali induriti con idrogeno.

Grassi insaturi: acidi grassi contenenti legami doppi tra gli atomi di carbonio nella catena di idrocarburi; si suddividono in acidi grassi monoinsaturi (un legame doppio) e acidi grassi polinsaturi (più legami doppi).

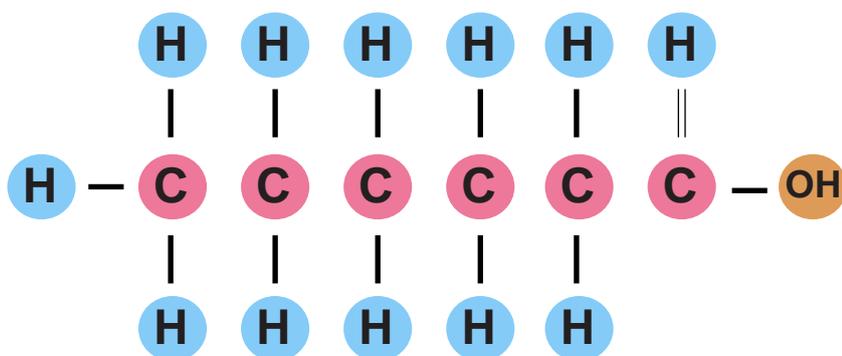
Grassi saturi: atomi di carbonio che formano la catena di acidi grassi; questi atomi sono uniti da legami singoli dove ogni carbonio è collegato a due atomi di idrogeno.



GLI ACIDI GRASSI SATURI

Nei grassi saturi, gli atomi che formano la catena di un determinato acido grasso sono **collegati da legami singoli e hanno ciascuno due atomi di idrogeno collegati**.

Ecco un esempio della struttura di un acido grasso saturo:



Gli acidi grassi saturi si trovano generalmente in **forma solida e a temperatura ambiente**. I più comuni negli alimenti sono:

- acido palmitico
- acido stearico
- acido miristico
- acido laurico

Più il grasso è solido, più acidi grassi saturi contiene.



Gli acidi grassi saturi sono presenti principalmente nel grasso animale e hanno una consistenza solida. Alcuni esempi:

- formaggi di latte vaccino
- carne
- prodotti a base di carne
- latte intero e yogurt
- torte
- lardo
- strutto
- grasso di arrostitimento
- olio di palma
- olio di cocco



Contenuto di acidi grassi saturi in 100 g di prodotto

Olio di cocco	87 g
Burro	55 g
Olio di palma	50 g
Strutto	47 g
Patate arrosto	13 g
Salsiccia	6,9 g
Latte intero (3.2% di grassi)	1,9 g



Olio di cocco: nocivo per la salute?



Nel 2017, l'**American Heart Association (AHA)** ha dichiarato che l'olio di cocco è **paragonabile agli altri grassi saturi** (quali strutto, burro e grasso bovino). L'olio di cocco aumenta la concentrazione di colesterolo LDL nel sangue. Pertanto, **non può essere usato come sostituto dei grassi sani** (cioè gli oli vegetali). L'AHA non raccomanda quindi il consumo quotidiano di olio di cocco.

La moda dell'olio di cocco: la popolarità dell'olio di cocco deriva dal fatto che questo olio contiene **acidi grassi a catena media (MCFA)**, che hanno proprietà benefiche per la salute. Tuttavia, la quantità di MCFA presente nell'olio di cocco è talmente ridotta che bisognerebbe fare un consumo eccessivo di questo prodotto (con il rischio di introdurre troppi grassi nella dieta).



Assunzione giornaliera raccomandata di acidi grassi saturi

Gli acidi grassi saturi **non dovrebbero superare il 10%** dell'apporto energetico totale.

Ad esempio, un soggetto che ha un fabbisogno energetico giornaliero di 2000 kcal, dovrebbe assumere fino a 22 g di acidi grassi saturi al giorno.

- 1 fetta di pizza (100 g) fornisce 4,5 g di acidi grassi saturi
- 1 fetta di formaggio Gouda (20 g) fornisce 3,4 g di acidi grassi saturi
- 1 confezione di patatine (100 g) fornisce 10 g di acidi grassi saturi
- 10 frollini (100 g) forniscono 11 g di acidi grassi saturi



I grassi trans artificiali

Qual è la differenza tra **idrogenazione parziale e idrogenazione completa dei grassi**?

Nell'**idrogenazione completa**, l'idrogeno viene aggiunto a tutti i siti insaturi (legami doppi), causando la **trasformazione dei grassi insaturi in grassi saturi**. Se l'olio vegetale è parzialmente idrogenato, i legami doppi possono passare dalla forma -cis alla forma -trans, creando quindi un grasso trans. Questo **processo è estremamente nocivo per la salute umana**.



I prodotti da forno e i cibi fast-food possono contenere fino al

I RISCHI PER LA SALUTE ASSOCIATI AL CONSUMO ECCESSIVO



Nel 2012, le malattie non trasmissibili (MNT) sono state la causa di morte di 38 milioni di persone nel mondo su 56 milioni in totale. **Le malattie cardiovascolari sono la prima causa di morte tra le malattie non infettive**. Tra i fattori di rischio modificabili di queste malattie vi sono: scorrette abitudini alimentari, mancanza di attività fisica, fumo e consumo eccessivo di alcol. Per il forte effetto aterogenico, gli **acidi grassi saturi e i grassi trans sono associati a un rischio aumentato di malattie cardiovascolari**. Il consumo eccessivo di questi acidi grassi ha un effetto nocivo sul profilo lipidico del sangue, compreso l'aumento di LDL (il cosiddetto «co-

Mito

Il colesterolo è inutile e dannoso per l'organismo.

Realtà

Il colesterolo è un componente della struttura cellulare, della vitamina D3, degli ormoni sessuali e degli acidi biliari. **Il fegato produce 700 mg di colesterolo al giorno**. Per questo è necessario limitare l'assunzione di colesterolo alimentare.

Aterosclerosi

L'aterosclerosi è una malattia che causa il **restringimento delle arterie (stenosi) con conseguente limitazione del flusso sanguigno**. La stenosi è causata dalla cosiddetta placca aterosclerotica: l'accumulo di colesterolo sulla parete delle arterie, che provoca una restrizione del flusso sanguigno (ischemia) e conseguente ipossia (carenza di ossigeno) dei tessuti.



Cardiopatía ischemica

La cardiopatía ischemica causa una **riduzione del flusso sanguigno nei vasi coronarici**. Il sintomo principale dell'ischemia cardiaca cronica è il **dolore toracico** durante l'attività fisica, o **angina pectoris**. Alla rottura della placca ateromatosa, il vaso coronarico viene completamente ostruito. La restrizione del flusso sanguigno in questa area del cuore può causare infarto cardiaco.



Diabete di tipo 2

Il diabete di tipo 2 fa parte di un gruppo di malattie metaboliche causate da **una compromessa funzione o secrezione dell'ormone dell'insulina**. Lo sviluppo del diabete di tipo 2 è graduale. Il sintomo più importante è un **aumento della concentrazione di glucosio nel sangue**. L'iperglicemia cronica può portare a numerose complicanze, tra cui malattie degli occhi o dei reni, estremo squilibrio dei livelli di glicemia e, nei casi più gravi, coma diabetico e decesso.



Sovrappeso e obesità

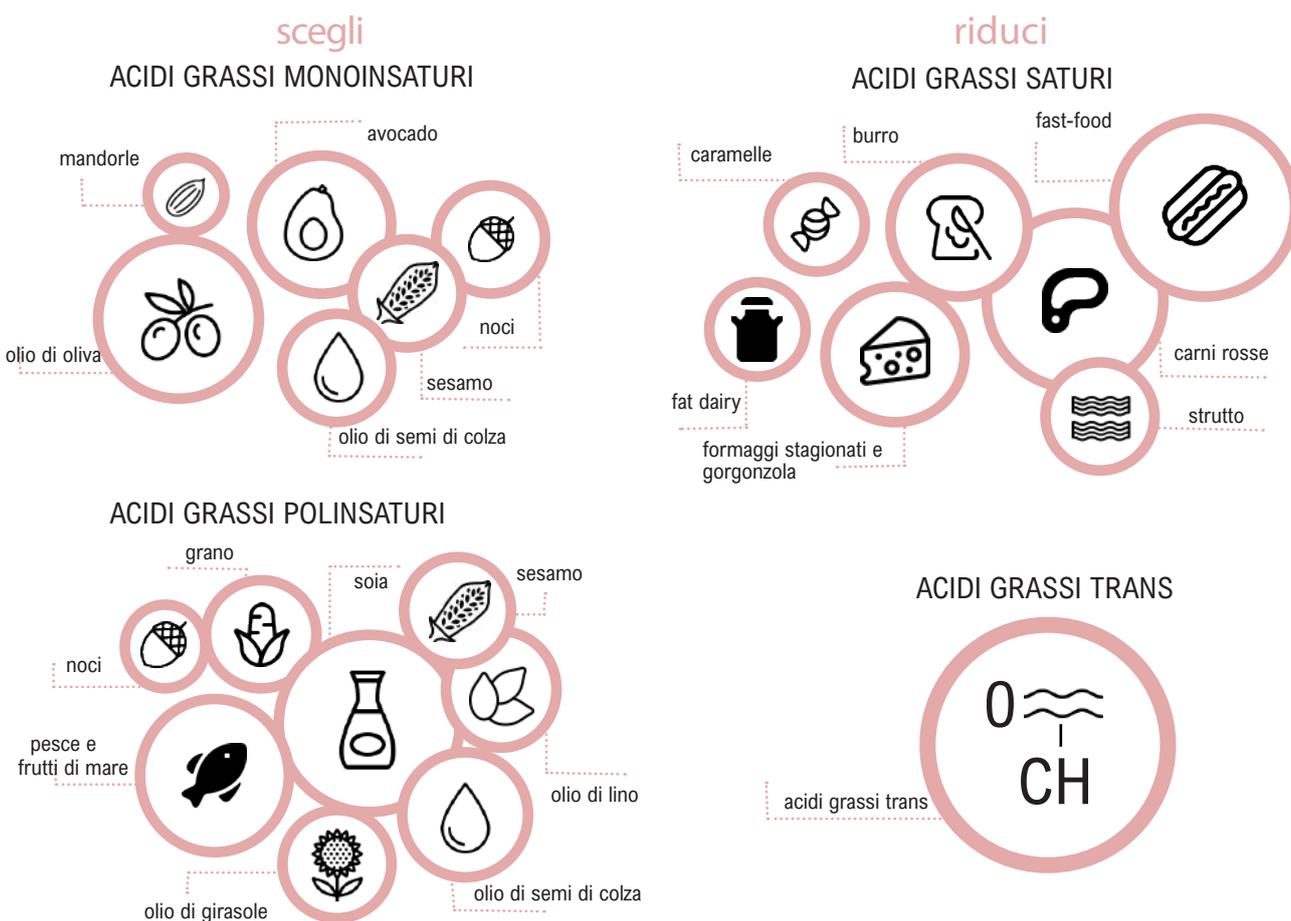
Il consumo eccessivo di grassi combinato alla mancanza di attività fisica possono favorire lo sviluppo di **malattia sistemica**, in particolare l'obesità. L'obesità è all'origine dei disturbi descritti in precedenza: aterosclerosi, diabete di tipo 2, artrite e disturbi ormonali.

L'eccessivo consumo di grassi può invece causare **disturbi del sistema nervoso** (disturbi dell'attenzione e perdita di memoria).



Mito	Realtà
Per perdere peso, occorre eliminare il consumo di grassi nella dieta.	L'aumento di peso è associato a un aumento del consumo calorico in generale, inclusi carboidrati, proteine e grassi. Per perdere peso, occorre ridurre l'apporto calorico alimentare complessivo . Ma senza esagerare, perché si potrebbe ottenere un risultato indesiderato, cioè la riduzione della massa muscolare.

Suggerimenti e cose da ricordare



Leggere
l'etichetta dei
prodotti

01

evitare prodotti
con idrogenazione
parziale

02

01 Presta attenzione a se il prodotto contiene grassi trans. Spesso si nasconde dietro il nome: grasso parzialmente idrogenato

02 - Popcorn
- Prodotti da forno
- Patatine

04
Evitare di man-
giare cibo
spazzatura

COME RIDURRE
I GRASSI TRANS
NELLA DIETA?

03
non frigger mai
usando lo stesso
olio vegetale

03 Even vegetable oil undergoes unfavorable changes if we subject it to high temperatures several times.

04 - Patatine
- zuppe in polvere

Sezione 3 - I rischi associati a un consumo eccessivo di zuccheri e additivi

INTRODUZIONE

Come indicato dal dottor Douglas Bettcher, direttore del Servizio di prevenzione delle malattie non trasmissibili (NCD) presso l'Organizzazione mondiale della sanità (OMS): «Il consumo di zuccheri liberi, ad esempio quelli contenuti nelle bibite zuccherate, è un importante fattore di aumento dell'obesità e del diabete nel mondo». Il nostro organismo **ha infatti difficoltà a processare la grande quantità di zuccheri** presenti in tanti alimenti di uso quotidiano.

Oltre al crescente tenore di zuccheri liberi, molti cibi contengono anche additivi. Alcuni additivi sono **estremamente nocivi per la salute umana**.

È normale, quindi, che il nostro organismo reagisca negativamente a tutte queste sostanze «estrane», che non esistono negli alimenti naturali.

Il consumo eccessivo di zuccheri liberi può portare, tra l'altro, ad aumento indesiderato di peso, sovrappeso, obesità, malattie cardiovascolari e problemi ai denti.

Obiettivi

Nella presente sezione viene spiegato cosa sono gli zuccheri e gli additivi, incluso il loro effetto sulla salute umana.

Queste informazioni permettono di comprendere le conseguenze negative del consumo eccessivo di zuccheri e additivi sulla salute e quindi di fare scelte alimentari più sane.



GLOSSARIO E NOZIONI DI BASE

Additivi alimentari: sostanze aggiunte agli alimenti per conservarli più a lungo o migliorarne il gusto, la consistenza, la freschezza o l'aspetto; includono agenti aromatizzanti, coloranti alimentari o dolcificanti.

Indice di massa corporea (BMI): misura approssimativa che consente di determinare lo stato nutrizionale di un individuo. Per calcolare il BMI, occorre dividere il peso della persona per il quadrato della sua altezza (kg/m²).

Disaccaridi: carboidrati composti da due molecole di zuccheri semplici (monosaccaridi) legate tra loro. Tra di essi, vi sono il saccarosio, il maltosio e il lattosio. **Malattie non trasmissibili (MNT):** malattie croniche con effetti a lungo termine, derivanti da una combinazione di fattori ambientali, genetici, fisiologici e comportamentali.

Monosaccaridi: carboidrati composti da una molecola di zucchero (ad es. glucosio o fruttosio).

Zuccheri liberi: monosaccaridi (ad es. glucosio o fruttosio) e disaccaridi (ad es. saccarosio o zucchero da tavola) aggiunti a prodotti alimentari e bevande oppure presenti naturalmente in alcuni cibi (miele, sciroppi, succhi e concentrati di frutta).

Zuccheri intrinseci (naturali): monosaccaridi o disaccaridi presenti naturalmente nella frutta, nella verdura e nei latticini.



LE CATEGORIE DI ZUCCHERI



Contrariamente a quanto si possa pensare, non esiste un solo tipo di zucchero. Gli zuccheri - o più precisamente i **carboidrati** - **esistono infatti in diverse forme** e possono essere suddivisi in diverse categorie.

I carboidrati **saccaridi** sono biomolecole formate da atomi di **carbonio (C)**, **idrogeno (H)** e **ossigeno (O)**; includono zuccheri, amidi e cellulosa.

I carboidrati si suddividono in quattro categorie in base al numero di molecole che li costituiscono: **monosaccaridi**, **disaccaridi**, **oligosaccaridi** e **polisaccaridi**.

Con il termine «zuccheri» si fa riferimento più comunemente ai monosaccaridi e ai disaccaridi.



Monosaccaridi

I monosaccaridi vengono suddivisi in base al numero di atomi di carbonio presenti nella loro molecola. Ad esempio, i monosaccaridi che contengono 3 atomi di carbonio sono chiamati «triosi» («tri»: 3 atomi di carbonio e «ose»: carboidrato). I tetrosi sono composti da 4 atomi di carbonio; i pentosi sono formati da 5 atomi di carbonio; gli esosi da 6 e gli eptosi da 7. Nel contesto nutrizionale, i monosaccaridi più importanti sono il **glucosio**, il **fruttosio** e il **galattosio**.

In 2016, Brazil was the 1st producer of table sugar in the world with 38,8 million tons!

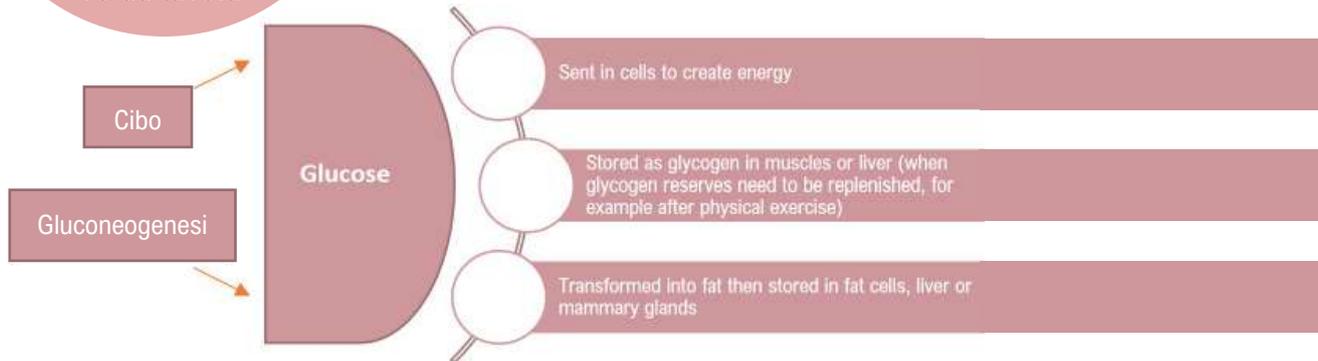
IL GLUCOSIO

Il glucosio è **presente naturalmente in molti alimenti**. È anche prodotto nel processo di digestione dei carboidrati più complessi, cioè per **gluconeogenesi** (creazione di glucosio da substrati non glucidici, principalmente nel fegato). Il glucosio non richiede enzimi digestivi ma viene assorbito direttamente attraverso l'intestino tenue.

L'insulina è un ormone che permette al glucosio presente nel sangue di entrare nelle cellule dove viene **trasformato in energia o conservato** per uso futuro. Il compito dell'insulina è quindi di **regolare il livello di glicemia nel sangue**. Per questo, l'insulina viene prodotta in funzione delle esigenze dell'organismo.

Il glucosio presente nel sangue viene utilizzato per creare energia e ricostituire le riserve di glicogeno. Il **glucosio eccedentario viene invece trasformato in grasso**. Questo significa che più glucosio è presente nel sangue, maggiore sarà la quantità di glucosio trasformato in grasso.

Ogni anno, si consumano circa 170 milioni di tonnellate di zucchero da tavola



Il fruttosio

Il fruttosio è presente naturalmente nella **frutta**, nella **verdura** e nel **mielle**. È il monosaccaride con il più **elevato potere dolcificante**. Una volta entrato nel flusso sanguigno, il fruttosio **viene trasformato lentamente in glucosio**, il quale può essere conservato sotto forma di glicogeno. Il glicogeno immagazzinato nelle cellule verrà utilizzato dall'organismo in base al fabbisogno energetico.



Il galattosio

Il galattosio è un componente del lattosio disaccaride, che si trova principalmente nel **latte e nei suoi prodotti derivati**. Il galattosio non esiste quindi come monosaccaride indipendente in natura, ma **solo combinato ad altre molecole di galattosio o al glucosio**. Una volta assimilato dall'organismo, il galattosio viene trasformato in glucosio e utilizzato come substrato



Disaccaridi:

I disaccaridi sono formati da due molecole di monosaccaridi che includono generalmente una molecola di glucosio associata a un'altra molecola. I disaccaridi più importanti presenti negli alimenti sono: il **saccarosio**, il **maltosio** e il **lattosio**.

l'intolleranza al lattosio non è dovuta a una reazione allergica al lattosio ma a una secrezione insufficiente di lattasi

il saccarosio

Il saccarosio, comunemente chiamato **zucchero da tavola**, è formato da **una molecola di glucosio** e da **una molecola di fruttosio**. È il disaccaride più diffuso nell'alimentazione. È presente naturalmente nelle barbabietole da zucchero e nella canna da zucchero. Dolci, marmellate e prodotti di pasticceria contengono tutti saccaro-



Il maltosio

Il maltosio, o **zucchero di malto**, è formato da **due molecole di glucosio**. È presente nella birra, nei cereali e nei semi germinati. Si tratta di un disaccaride meno diffuso nella dieta quotidiana rispetto al saccarosio.



il lattosio

Il lattosio, o zucchero del latte, è presente naturalmente nel **latte e nei suoi prodotti derivati**. È formato da **una molecola di glucosio** associata a **una molecola di galattosio**. L'intestino tenue non è in grado di assorbire il lattosio inalterato, come disaccaride. Per poter essere assorbito dall'organismo, il lattosio deve essere prima scisso in una molecola di glucosio e in una molecola di galattosio - due molecole che possono entrare nel circolo sanguigno. Questa scissione è possibile solo attraverso il rilascio del **lattasi**, un enzima digestivo secreto dal pancreas.

sommario



LE RACCOMANDAZIONI DELL'ORGANIZZAZIONE MONDIALE DELLA SANITÀ (OMS)

Anche se i carboidrati sono macronutrienti essenziali in una dieta equilibrata, **il consumo eccessivo di determinati zuccheri può essere nocivo per la salute**. In tale contesto, gli zuccheri possono essere suddivisi in due categorie, in funzione del loro processo di assorbimento e del loro impatto sulla salute: gli zuccheri naturali (intrinseci) e gli zuccheri liberi.



Zuccheri naturali



Zuccheri liberi

Gli **zuccheri naturali** sono presenti naturalmente **nella frutta, nella verdura e nei prodotti lattiero-caseari e non sono dannosi** per la salute umana. Infatti, come spiega il dottor Jim Mann, membro del gruppo consultivo di esperti in materia di nutrizione dell'OMS: «Gli zuccheri naturali sono racchiusi all'interno di una membrana cellulare vegetale. Vengono digeriti più lentamente dall'organismo e impiegano più tempo per entrare nel flusso sanguigno rispetto agli zuccheri liberi»¹.

Al contrario, gli zuccheri liberi (quali zucchero da tavola, zuccheri aggiunti o zuccheri presenti naturalmente in succhi di frutta, sciroppi e miele), se consumati regolarmente e in grandi quantità, **aumentano il rischio di sviluppare problemi di salute**.

Ecco perché le raccomandazioni dell'**Organizzazione mondiale della sanità (OMS)** fanno riferimento solo agli zuccheri liberi:

IL CONSUMO EFFETTIVO DI ZUCCHERI

La maggior parte delle persone tende a sottostimare il proprio consumo di zuccheri liberi. In realtà, un'ampia fetta della popolazione dell'UE **consuma dosi di zucchero ben superiori a quelle raccomandate dall'OMS**. Ciò è dovuto in parte all'ambiente obesogeno in cui viviamo e all'elevato tenore di zuccheri liberi contenuti nei più comuni prodotti alimentari.

La quantità di zuccheri negli alimenti è significativamente aumentata negli ultimi decenni e la tendenza è al rialzo. **Gran parte degli zuccheri consumati in un giorno sono «nascosti»** in moltissimi alimenti trasformati, e non si tratta solo di dolci, cioccolato e torte...

Ad esempio, sapevi che **un cucchiaino di ketchup** contiene 4 grammi di zuccheri liberi? In altre parole, circa la metà del cucchiaino è composto da **zuccheri liberi** (4 grammi = 1 cucchiaino = 1 cubetto di zucchero)!

Sai quanto zucchero libero è contenuto in una **lattina di soda** (33 cl)?

Una lattina della tua bibita preferita rappresenta da sola più della metà dell'apporto giornaliero di zucchero raccomandato dall'OMS!

Se da un lato, non sorprende particolarmente che i prodotti alimentari trasformati contengano grandi quantità di zuccheri liberi, sorprende però sapere che i **succhi di frutta** sono altrettanto nocivi.

Come detto in precedenza, la frutta contiene zuccheri intrinseci (il fruttosio), che non sono dannosi

per la salute. Infatti, questi zuccheri racchiusi nella membrana cellulare vegetale naturale e digeriti lentamente. In altre parole, gli **zuccheri contenuti nella frutta non hanno un effetto nocivo** sull'organismo. Quando però la frutta viene spremuta per ottenere succo, la **membrana cellulare naturale viene distrutta** (gli zuccheri intrinseci si trasformano in zuccheri liberi). La quantità di fruttosio risulta inoltre moltiplicata, perché un succo di frutta contiene più frutti spremuti. In conclusione, il consumo di succhi di frutta **aumenta rapidamente la quantità di fruttosio in circolazione nel sangue**.

Ad esempio, una bottiglietta (33 cl) di succo di mela del supermercato può contenere 37 g di zuccheri liberi, pari al 41% dell'apporto di riferimento per un adulto (2000 kcal)!

Alla luce di questi dati sorprendenti, è importante essere consapevoli della composizione degli alimenti che consumiamo giornalmente e leggere le etichette nutrizionali (vedere Allegato I).

Oltre ai potenziali effetti deleteri sulla salute, **lo zucchero crea dipendenza**. Infatti, proprio come le droghe, il consumo eccessivo di zucchero **aumenta i livelli di dopamina**. Quindi, più zucchero si consuma, più l'organismo ne chiede.



I RISCHI PER LA SALUTE ASSOCIATI A UN CONSUMO ECCESSIVO DI ZUCCHERI LIBERI

Il consumo eccessivo di zuccheri liberi (cioè oltre la dose raccomandata dall'OMS) può aumentare il rischio di sviluppare malattie non trasmissibili, quali:

Carie dentale



La carie dentale è il **deterioramento dello strato superficiale dei denti**. Quando si consumano cibi o bevande che contengono un alto tenore di zuccheri liberi, la placca batterica crea acidi per scomporre lo zucchero in bocca. Pertanto, **più zuccheri liberi si consumano, maggiore è il rischio di danneggiare lo smalto dei denti**. Nel Regno Unito, quasi **500 bambini vengono ricoverati in ospedale ogni settimana** per l'estrazione di denti marci, principalmente a causa del consumo eccessivo di succhi di frutta e bibite gassate.

Sovrappeso e obesità



Come spiegato in precedenza, più glucosio è presente nel sangue, più questo glucosio viene trasformato in grasso, risultando in un **aumento del peso corporeo** e del **BMI** (indice di massa corporea). Il sovrappeso e l'obesità sono infatti il **risultato di un accumulo anomalo di grasso**. L'indice di massa corporea è lo strumento di misura più facile ed efficace per valutare lo stato

Diabete di tipo 2



Il diabete di tipo 2 è un disturbo metabolico caratterizzato da **un'elevata quantità di zucchero nel sangue e dall'insulino-resistenza**. Nei soggetti sani, quando il glucosio entra nel circolo sanguigno, l'organismo produce insulina per regolare i livelli di zucchero nel sangue (glicemia), innescando un processo che favorisce l'ingresso del glucosio nelle cellule, **dove può essere usato come energia**. Ciò provoca una riduzione dei livelli di zucchero nel sangue prevenendo l'iperglicemia.

Con un consumo eccessivo di zucchero, il livello di zucchero nel sangue diventa così elevato che l'organismo **non è più in grado di trasferire lo zucchero eccedentario nelle cellule**, né a immagazzinarlo sotto forma di glicogeno. In tale situazione, le cellule non rispondono all'insulina come farebbero normalmente. **L'insulina diventa quindi inefficace**, ossia non riesce più a mantenere la glicemia sotto controllo. Come risultato, lo zucchero in eccesso viene **trasformato in grasso**. Un soggetto che presenta livelli di glicemia costantemente elevati e non cambia la sua dieta corre il rischio di sviluppare **complicanze mediche a lungo termine**, quali malattie cardiache, insufficienza

Il fegato grasso



Come abbiamo visto in precedenza, lo zucchero da tavola è costituito da una molecola di glucosio e da una molecola di fruttosio. Una volta ingeriti, questi due monosaccaridi raggiungono il fegato. Il glucosio è normalmente assorbito dalle cellule o conservato sotto forma di glicogeno. Quando le scorte di glicogeno si esauriscono, il fruttosio presente nel fegato viene trasformato in grasso e metabolizzato sotto forma di trigliceridi. Parte di questo grasso rimane «bloccato» nel fegato. Quando questo grasso viene rilasciato nel flusso sanguigno, può causare aumento di peso, ostruzione delle arterie e malattie cardiache. Occorre inoltre notare che, mentre l'insulina è «impegnata» a gestire i livelli di glicemia nel sangue, il processo di consumo dei grassi viene interrotto.

Le malattie cardiovascolari



Lo studio scientifico condotto dal prof. Frank B. Hu dell'Università di Harvard dimostra una **correlazione tra il consumo eccessivo di zuccheri e un aumento del rischio di malattie cardiovascolari**. Secondo i dati di questo studio, se gli zuccheri aggiunti rappresentano più del 10% dell'apporto calorico totale giornaliero, il rischio di sviluppare malattie cardiovascolari cresce del 30%.

I RISCHI PER LA SALUTE ASSOCIATI AL CONSUMO DI ADDITIVI ALIMENTARI

Oltre ad aumentare la quantità di zuccheri nei loro prodotti, le aziende del settore alimentare usano una vasta gamma di additivi alimentari quali **edulcoranti**, **coloranti** e **conservanti**.

Gli **additivi alimentari** sono sostanze che vengono aggiunte ai prodotti alimentari **per conservarne la freschezza, l'aspetto o il gusto**, proprio come il sale veniva usato in passato per conservare gli alimenti. Gli additivi possono essere di origine naturale (estratti da piante o animali) oppure **completamente artificiali**. Gli additivi artificiali possono avere effetti molto deleteri per l'organismo. Un altro problema è che **l'uso di additivi alimentari** nei cibi di consumo quotidiano è **aumentata** nel corso degli anni.

Nell'Unione europea, gli additivi alimentari vengono contrassegnati attraverso una specifica denominazione, i cosiddetti «**numeri E**», una serie di codici che iniziano con la lettera E («Europa»).



Gli agenti aromatizzanti

Gli additivi più utilizzati negli alimenti sono gli aromatizzanti, che possono essere **naturali** (le spezie) o **artificiali** (imitazioni di aromi naturali). L'industria alimentare usa gli agenti aromatizzanti per garantire che gli alimenti trasformati (che hanno una durata di conservazione più lunga grazie ai conservanti) conservino il loro gusto nel tempo. Anche se i benefici degli agenti aromatizzanti sono innegabili per l'industria alimentare, alcuni di questi additivi **sono nocivi per la salute umana**.



IL GLUTAMMATO MONOSODICO

Perché quando iniziamo a mangiare certe patatine è così difficile fermarci a metà confezione? Questo fenomeno è dovuto alla presenza di un **esaltatore di sapidità**, il glutammato monosodico (E621 o MSG), contenuto in migliaia di prodotti alimentari di consumo comune. Questo additivo **può rivelarsi molto pericoloso per la salute umana**, in particolare perché alcune persone sono allergiche.

Il glutammato monosodico (MSG) è un'eccitotossina, cioè una sostanza che **eccita le cellule fino a danneggiarle o ucciderle**. Quando l'organismo assorbe troppe eccitotossine attraverso l'alimentazione, o quando le riserve di magnesio sono troppo ridotte, i recettori di glutammato dell'organismo diventano troppo sensibili e iperstimolati - cosa che può persino provocare aritmia cardiaca. Un consumo eccessivo di eccitotossine aumenta il rischio di sviluppare obesità, problemi di vista, mal di testa, depressione, stanchezza, intorpidimento o formicolio degli arti e gravi disturbi dell'apprendimento. **L'MSG è presente in molti prodotti alimentari trasformati**, quali noodles istantanei, patatine in busta, minestre pronte o in scatola, condimenti per insalate, snack, alimenti per neonati, ecc.

Per evitare il più possibile questa sostanza, è importante tenere presente che i seguenti ingredienti contengono sempre MSG: autolisato di lievito, caseinato di calcio, gelatina, glutammato, acido glutammico, proteine idrolizzate, monopotassio glutammato, caseinato di sodio, proteine strutturate ed estratto di lievito.



EDULCORANTI: ASPARTAME E ACESULFAME K

Come dimostrato da molti autorevoli studi, il consumo di alcuni edulcoranti come l'aspartame (E951) e l'acesulfame K (E950), che hanno un **potere dolcificante circa 200 volte superiore al saccarosio** (zucchero da tavola), può aumentare il rischio di sviluppare **disturbi di salute**.

È stato dimostrato, ad esempio, che il consumo eccessivo di aspartame può causare mal di testa, irritabilità, tachicardia, nausea, ansia, perdita di udito e tumori cerebrali. L'acesulfame K può invece aumentare il rischio di sviluppare tumori, leucemia e colesterolo elevato. Questi edulcoranti sono comunemente presenti nelle bibite gassate (ad es. bibite dietetiche), nelle gomme da masticare, nei dolci e persino in molti prodotti farmaceutici (quali vitamine o pastiglie per la tosse senza zucchero).



I coloranti per alimenti

Le aziende del settore alimentare utilizzano i coloranti per garantire che i prodotti con scadenza più lunga **rimangano visivamente attraenti** e non perdano il colore durante le fasi di lavorazione e distribuzione.

Questo è effettivamente l'unico motivo per cui vengono utilizzati i coloranti alimentari: mantenere i prodotti appetitosi **oltre il tempo in cui gli stessi prodotti fatti in casa non sarebbero più commestibili**.

Purtroppo, i coloranti alimentari artificiali possono avere **effetti deleteri per la salute** di bambini e adolescenti. In alcuni casi, possono aumentare il rischio di sviluppare disturbi del sonno, iperattività, depressione, attacchi di panico e altri sintomi complessi.

Un altro problema è che **gli additivi alimentari sono difficili da individuare**.

Ad esempio, i coloranti alimentari si celano spesso dietro denominazioni ingannevoli, come «**estratto di paprica**» (colorante arancione presente in alcune bibite), che fa pensare a un prodotto contenente coloranti naturali e innocui.

Come spiegato in precedenza, i coloranti alimentari possono essere identificati attraverso i «**numeri E**» (da E100 a E199).

Poiché i pericoli dei coloranti alimentari nei bambini e negli adolescenti sono stati ampiamente riconosciuti, i prodotti contenenti alcune sostanze particolarmente dannose per la salute umana devono recare la seguente dicitura (dal luglio 2010): «**Può influire negativamente sull'attività e l'attenzione dei bambini**»

Questa menzione legale è obbligatoria per i seguenti coloranti alimentari:

- **Giallo:** E102, E104
- **Arancione:** E110
- **Rosso:** E122, E124 and E129

Prestare attenzione anche ai seguenti coloranti alimentari:

- **Blu:** E131, E133
- **Verde:** E143
- **Rosso:** E120, E127
- **Bianco:** E171 (often used in chewing gum)



DA EVITARE IL PIÙ POSSIBILE

- **Bevande gassate** che contengono elevate quantità di **zucchero o dolcificanti**
- **Additivi alimentari artificiali**, come coloranti alimentari artificiali, dolcificanti artificiali (E950 ed E951) e agenti aromatizzanti artificiali (E621)
- **Sciroppo di fruttosio**
- **Nitrito di sodio (E250)**: sostanza artificiale presente nel prosciutto, nella pancetta e in molti altri salumi e prodotti a base di carne.



DA FAVORIRE IL PIÙ POSSIBILE

- **Frutta e verdura fresca** al posto di cibi processati.
- **Acqua** o acqua aromatizzata alla frutta al posto di bibite gassate.
- **Yogurt naturale da guarnire con frutta fresca** al posto di yogurt alla frutta.
- Fiocchi di avena, fiocchi di segale o altri **cereali semplici** al posto di cereali da colazione industriali.
- **Cioccolato fondente** al posto di cioccolato al latte, poiché contiene meno zucchero.
- **Coloranti alimentari naturali o spezie** per preparare torte e piatti al posto di coloranti artificiali.

CERCARE IL PIÙ POSSIBILE DI

- Ridurre l'assunzione giornaliera di **zuccheri liberi**
- Ridurre la quantità di **zucchero da tavola** per cucinare o cuocere al forno
- Ridurre il consumo di **succhi di frutta**

RICORDARE SEMPRE

- **Dose giornaliera raccomandata di zuccheri** per gli adolescenti
- Quantità di zucchero (in grammi) contenuta in un cucchiaino da tè o in un cubetto di zucchero
- Leggere le **etichette nutrizionali**

Sezione 4 - Sovrappeso e obesità: l'effetto della discriminazione sulla salute mentale

Introduzione

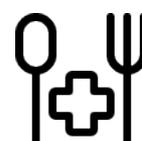
L'obiettivo di questo capitolo è spiegare ai giovani l'impatto e le conseguenze dei pregiudizi e della discriminazione contro chi soffre di sovrappeso od obesità.

Le persone che soffrono di obesità sono più esposte al rischio di subire discriminazioni, sia a livello istituzionale che interpersonale, rispetto ai loro coetanei più snelli. Senza dimenticare le pressioni a cui queste persone sono soggette nella sfera familiare.

Lungi dall'essere un problema dovuto dalla «mancanza di volontà», l'obesità può dipendere da cause molteplici e diverse, inclusi fattori genetici, problemi psicologici e sociali. In generale, **i pregiudizi e le critiche sul peso di una persona influiscono negativamente sulla salute fisica e mentale, sulle relazioni affettive e interpersonali della stessa.**

Ne possono conseguire ansia, depressione, isolamento sociale, bassa autostima e, nei casi più gravi, suicidio. Per la loro diffusione e ostinazione, **i pregiudizi negativi sull'obesità sono diventati un grave problema sociale.** Diventa quindi estremamente importante compiere uno sforzo attivo per sensibilizzare i giovani riguardo questo grave problema e combattere la stigmatizzazione, il pregiudizio e la discriminazione. Infatti, le persone obese non dovrebbero sentirsi in colpa per soffrire di questa malattia.

A lungo andare, il senso di colpa diventa ingestibile per queste persone e causa loro un'immensa sofferenza. **Per questo, è necessario combattere l'obesità in quanto malattia e non le persone obese.**



INCIDENZA DELL'OBESITÀ NELL'ADOLESCENZA

- Dal 1975, il numero di obesi nel mondo è quasi triplicato.
- Nel 2016, oltre 1,9 miliardi di adulti dai 18 anni in su erano in sovrappeso. Di questi, oltre 650 milioni erano obesi.
- Nel 2016, il 39% degli adulti dai 18 anni in su era in sovrappeso e il 13% era obeso.
- Gran parte della popolazione mondiale vive in paesi in cui il sovrappeso e l'obesità sono causa di morte più della denutrizione.
- Nel 2016, 41 milioni di bambini con meno di 5 anni erano sovrappeso od obesi.
- Nel 2016, oltre 340 milioni di bambini e adolescenti tra 5 e 19 anni erano in sovrappeso od obesi.
- Nel 1975, poco meno dell'1% di bambini e adolescenti tra 5 e 19 anni erano obesi; nel 2016, oltre 124 milioni di bambini e adolescenti (6% delle ragazze e 8% dei ragazzi) erano obesi.

Organizzazione mondiale della sanità (OMS), 16 febbraio 2018



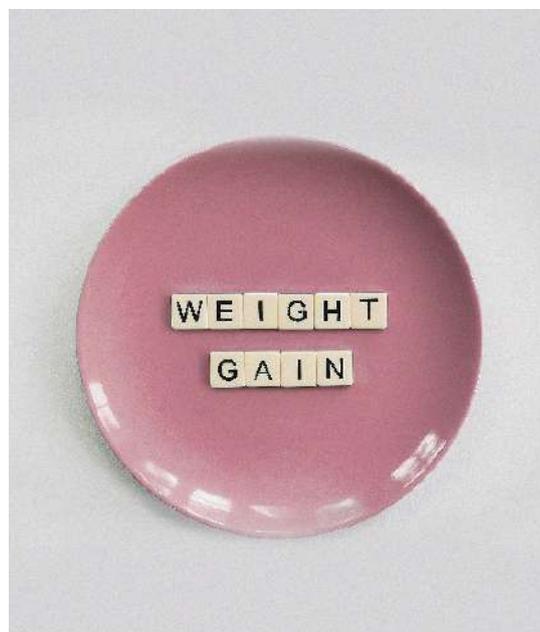
L'adolescenza è un periodo critico per tutti i giovani. In questa fase della vita, ogni giovane cambia e cresce in modo diverso e accettare questi cambiamenti fisici e quelli degli altri può essere difficile. La paura di non essere come gli altri, di non riuscire a soddisfare le aspettative della società, di «non essere all'altezza» e di non essere popolare è semplicemente spaventosa per gli adolescenti e contribuisce a fomentare i loro sentimenti di rabbia. In questa età, i giovani si sentono inadeguati e giudicati per i loro piccoli o grandi difetti, siano essi fisici o psicologici. Così, un po' per autodifesa un po' per paura, iniziamo a esaminare i difetti degli altri: «Attacco prima di essere attaccato e sono incapace di difendere me stesso».



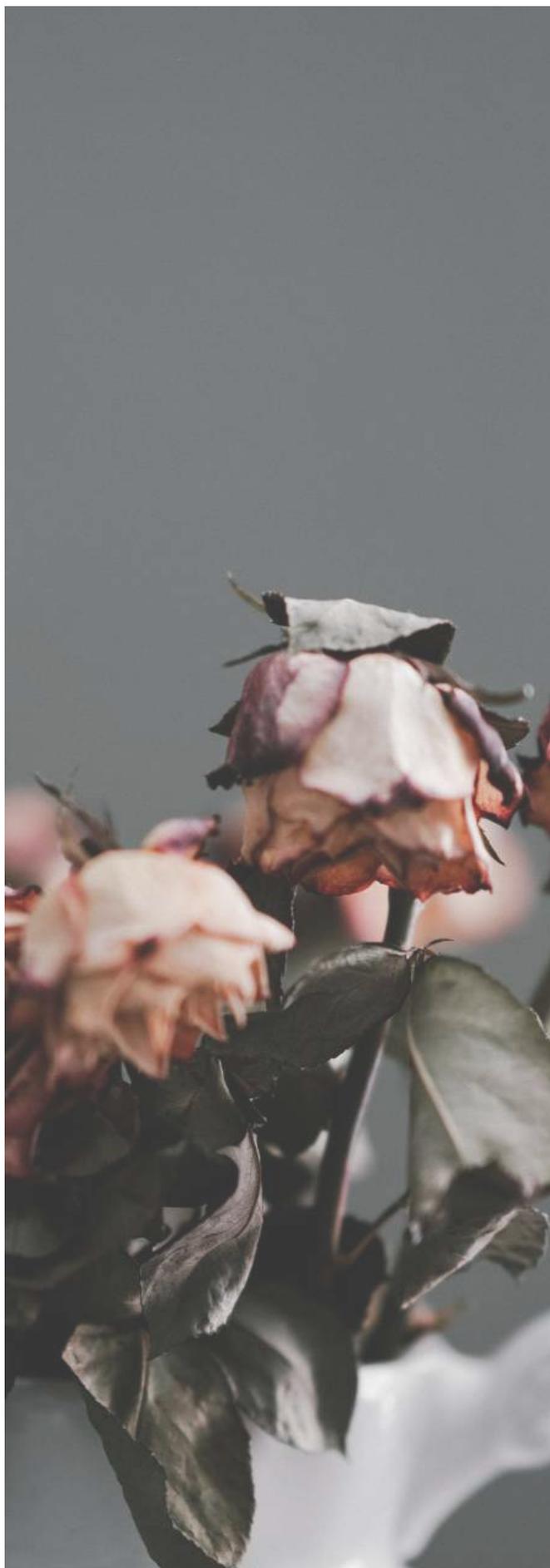
I giovani e l'obesità

Secondo i dati di un recente rapporto dell'Organizzazione mondiale della sanità (OMS), **il sovrappeso è in aumento nella popolazione di bambini e adolescenti tra 5 e 19 anni.**

A qualsiasi età, l'obesità è **correlata ad altre malattie, tra cui diabete, problemi cardiaci, tumori, ecc.** Nei casi più estremi, può persino causare fatalità. L'obesità è inoltre associata a gravi problemi psicologici ed emotivi. Infatti, le persone in sovrappeso e/o obese sono **tra le categorie sociali più colpite da discriminazione, pregiudizi e stereotipi.** L'aspetto esteriore è uno dei pochi criteri di valutazione e accettazione tra i giovani (per non essere considerati dei «perdenti»). Questo atteggiamento mentale si traduce in una forte discriminazione contro chi non rientra nei canoni estetici accettati e può sfociare nel bullismo e nell'alienazione sociale. Le ripetute umiliazioni, siano esse implicite o esplicite, aumentano la sofferenza della vittima, portandola a un atteggiamento difensivo e all'auto-isolamento sociale.



La discriminazione contro l'obesità



Introduzione

Pur essendo spesso trascurate e poco studiate, tra le conseguenze più deleterie dell'obesità vi sono **la stigmatizzazione e la discriminazione sociale**.

Secondo i dati dell'Organizzazione mondiale della sanità, in **Europa** poco meno del 20% delle persone obese è stata vittima di stigma e pregiudizio. Se si considerano i patologicamente obesi, la percentuale sale al 40%. Questo fenomeno è diffuso in tutti i paesi occidentali.

Discriminare un giovane in sovrappeso od obeso significa isolarlo dalla società, perché presumibilmente diverso dalle persone considerate «normali». Questo tipo di atteggiamento è alimentato dagli stereotipi, ossia la tendenza di giudicare gli altri sulla base di idee preconcette. Questo atteggiamento spregevole deriva dall'idea semplicistica e superficiale che porta a relegare chi non aderisce a canoni estetici accettati a una categoria di individui a parte, la categoria dei diversi o degli stigmatizzati. Un esempio di discriminazione molto diffusa tra gli adolescenti è il **bullismo**. Si tratta di un comportamento in crescente diffusione nelle scuole e tra gli studenti, che si manifesta con commenti sprezzanti, soprannomi offensivi e altri atteggiamenti aggressivi, siano essi fisici o verbali, che finiscono per portare la vittima al completo isolamento. Negli ultimi anni, con la crescente diffusione di Internet tra gli adolescenti, si è diffuso il cosiddetto «cyberbullismo» o bullismo informatico. In questo caso, non essendoci un contatto diretto con la vittima, menzogne e voci diffamatorie vengono diffuse sui social media, come Facebook e YouTube.

Purtroppo l'incidenza del bullismo nei confronti dei giovani obesi è aumentata vertiginosamente negli ultimi anni. I giovani obesi sono vittime di comportamenti arroganti e provocatori perché considerati dei deboli. Questo fenomeno è un importante campanello di allarme, dato che il **numero di giovani obesi o in sovrappeso** nel mondo cresce a un ritmo esponenziale.

Come è stato osservato, alcuni adolescenti credono che la capacità di intimidire gli altri e dominare il gruppo sia un modo di guadagnare potere e diventare i leader. Questo tipo di comportamento dimostra, al contrario, una profonda ignoranza, perché il sovrappeso è visto erroneamente come una scelta dell'individuo, piuttosto che una malattia cronica. Sappiamo, tuttavia, che l'obesità non è una scelta di vita, ma una condizione risultante da una complessa interazione di fattori ambientali, genetici, biologici e comportamentali.



Questo comportamento mi sta facendo impazzire

Glossario e nozioni di base

Bullismo: indica una serie di comportamenti all'interno di un gruppo che si manifesta con la continua e sostenuta oppressione, psicologica o fisica, perpetrata da una persona che si sente più potente ai danni di un'altra percepita, per qualsiasi ragione, come più debole.

Diverso: dal latino «diversus», che significa essere rivolto verso un'altra direzione, guardare altrove, essere opposto [indicando alienazione]. Questo termine viene usato per descrivere una persona che ha «caratteristiche speciali» che lo distinguono dal tipico membro del gruppo.

Discriminazione: trattamento, considerazione e/o discriminazione perpetrati nei confronti di una persona, sulla base dell'appartenenza della stessa a un particolare gruppo sociale, classe o categoria piuttosto che sulla base delle sue caratteristiche individuali. Include il trattamento sociale negativo di un individuo o di un gruppo di individui, sulla base della loro appartenenza, effettiva o percepita, a una determinata categoria sociale.

Pregiudizio: preconcetto e giudizio a priori. Falsa opinione che è frutto del giudicare prima di conoscere i fatti. Il pregiudizio è un'opinione preconstituita di un fatto o di un individuo, che viene giudicato sulla base di voci od opinioni comuni false o infondate.

Stereotipo: in psicologia, un'opinione preformata, generalizzata e semplicistica, che non si basa su una valutazione personale del singolo caso, ma che è invece ripetuta meccanicamente, relativamente a persone, eventi o situazioni: giudicare, stereotipare; stereotipo individuale, se interessa gli individui; stereotipo sociale, se interessa interi gruppi sociali.

Stigma: in psicologia sociale, attribuzione di una connotazione negativa a un individuo o a un gruppo di individui, in particolare per il loro status sociale e reputazione: un individuo, un gruppo stigmatizzato per motivi mentali, fisici razziali, etnici o religiosi.

Le conseguenze psicologiche della discriminazione contro chi soffre di obesità

«Questa ciccia mi perseguita... ho 16 anni. Ho capito che se posso - e se non è strettamente necessario - è meglio che stia a casa... Quando vado a scuola, cerco di rimanere il più possibile seduta al mio banco, soprattutto durante le pause. Quando suona la campanella alla fine delle lezioni, mi dirigo velocemente alla fermata dell'autobus. Cerco di evitare il contatto visivo con gli altri, indosso le cuffie, alzo il volume della musica ed entro in metropolitana, sperando di arrivare alla mia fermata il prima possibile. Mi sento osservata da tutti e nonostante la musica alta sono consapevole dei commenti a bassa voce, degli sguardi e delle critiche su di me, sul mio abbigliamento e soprattutto sul mio peso. Cosa ho fatto di male per meritarmi questo... per non essere compresa e per sentirmi sempre giudicata da chi non ha la minima idea!»

(Giulia, 2003)

Dobbiamo fare molta attenzione ed essere molto cauti quando parliamo delle conseguenze psicologiche e sociali della discriminazione e del bullismo perpetrati contro le persone che soffrono di obesità perché **l'esperienza e le emozioni negative variano da persona a persona**. Certo, gli adolescenti vittime di questo ignobile comportamento sono più a rischio di abbandono scolastico, esclusione dalle attività sportive e da altre occasioni sociali con i coetanei e rinunciano così a momenti importanti della loro vita scolastica e sociale.

Spesso i giovani vittime di discriminazione sentono di non potersi confidare con nessuno, neanche con gli adulti. Questa idea nasce automaticamente dalla paura di recriminazioni e rinforza il loro senso di colpa. Le vittime tendono quindi a sentirsi **indifese e sole**.





Il meccanismo di silenzio e auto-difesa di queste persone rende il sogno di essere come gli altri ancora più lontano e inaccessibile, causando **gravi problemi psicologici**.

L'auto-isolamento è **uno dei più grandi nemici degli adolescenti obesi**. Impedisce di costruire relazioni aperte e sane con gli altri e questo può avere gravi conseguenze a scuola e sul lavoro.

Paradossalmente, il problema dell'auto-isolamento aumenta il rischio di comportamenti che favoriscono l'aumento di peso (mangiare per rabbia o per solitudine per il fatto essere soli e non avere nessuno con cui parlare, ecc.). Questo comportamento può associarsi a sentimenti estremamente negativi: mancanza di autostima, non sentirsi amati e/o voluti, solitudine, tristezza, non accettazione di sé e, nei casi più gravi, un forte desiderio di morire che può portare al suicidio.



Esempi di frasi discriminatorie contro le persone

- Sei grasso come una mucca!
- Sei obesa! Devi perdere peso...
- Hai un viso grazioso, peccato che sei grassa...
- Ma non ti rendi conto del tuo aspetto? Tra poco non riuscirai a passare attraverso la porta!
- Chiudi quella bocca, pensi solo a mangiare!
- Attento, potresti spezzare la sedia.
- Purtroppo, in questo negozio non vendiamo abbigliamento della sua taglia.
- Se sei ridotta così, è colpa tua.
- Sei uno schiavo del cibo.



Come combattere la discriminazione contro le persone che soffrono di obesità

Siamo tutti responsabili della discriminazione contro l'obesità, se non fermiamo e denunciemo i comportamenti errati.

Dobbiamo trattare gli altri come vorremmo essere trattati noi e difendere gli amici in difficoltà proprio come vorremmo essere difesi noi in una situazione difficile. «Rispettare gli altri» significa che tutti abbiamo lo stesso diritto di essere aiutati e ascoltati quando abbiamo qualcosa da dire. Perché siamo tutti uguali, anche se ognuno di noi deve affrontare problemi personali e di salute diversi.

Il rispetto è un diritto inalienabile di ogni essere umano. Incarna il sentimento di stima e la considerazione per la dignità e il valore di una persona. È dovuto a ogni persona perché essere trattati e stigmatizzati come persone di poco valore è veramente doloroso.

Rispetto significa innanzitutto preoccuparsi del prossimo, saper ascoltare gli altri, riconoscere il loro valore in quanto persone, senza guardare al loro peso o al modo in cui si vestono. Significa ricordarsi sempre che abbiamo di fronte a noi una persona e che nessuno è inutile o invisibile. Dobbiamo invece cercare di immedesimarci nella persona discriminata e **rafforzare il nostro legame riconoscendo la diversità degli altri**.

«Una decina di anni fa, mentre ero al supermercato con mia madre, ho notato un ragazzo balbuziente. Era con tre coetanei che insistevano nel fargli una domanda a cui il ragazzo non riusciva a rispondere per poi deriderlo. Pensando al povero ragazzo, mi sono avvicinato al gruppo e ho detto: perché non ci provate con me? Sono andati via con la code tra le gambe. Un bullo non è altro che un vigliacco, che cerca di prevalere sui più deboli». (Stefano Fappiano - Quotidiano.net - 26.01.2019)

Questionario

DOMANDA PERSONALE

Sei mai stato deriso(a) o messo(a) a disagio dai tuoi amici? Sì No

If YES, how did you feel and how did you react?



DOMANDA PERSONALE

Ti invitiamo a rispondere alle seguenti domande che ti faranno riflettere sul tuo impegno alla diversità. Rispondi onestamente in base alla tua esperienza personale:

1. Hai mai discriminato qualcuno?

Sì (2) Non so (1) No (0)

2. Di fronte a un episodio di discriminazione, come ti comporteresti?

- Sarei divertito(a) e mi metterei dalla parte di chi discrimina (2)
- Non farei nulla (1)
- Interverrei per difendere e aiutare la vittima (0)

3. In una situazione in cui un tuo amico viene deriso e/o messo a disagio, come ti senti?

- Divertito (2)
- indifferente (1)
- Coinvolto (0)

4. Pensi che le persone che vengono discriminate se lo meritino?

Sì (2) Non so (1) No (0)

5. Secondo te, le persone discriminate dovrebbero essere:

- Ignorate (2) Aiutate e comprese (0)
- Non so (1)

6. Cosa pensi di una persona che deride qualcuno per il suo aspetto fisico o perché ha una disabilità?

- È una persona forte e un modello da emulare (2)
- Nessuna opinione (1)
- È una persona che vuole essere al centro dell'attenzione e non ha rispetto per gli altri (0)

7. Secondo te, è importante rispettare le opinioni e i comportamenti diversi dai tuoi?

No (2) Non so (1) Sì (0)

8. Il rispetto degli altri è importante nella tua vita?

No (2) Non so (1) Sì (0)

9. Secondo te, è giusto giudicare una persona per il suo peso corporeo?

Sì (2) Non so (1) No (0)

PUNTEGGIO FINALE:

- Punteggio tra 0 e 6: Sai cos'è la discriminazione e la combatti attivamente. Sei un buon esempio per gli altri.
- Punteggio tra 7 e 11: Non hai ancora compreso bene cosa sia la discriminazione. Non essere insensibile! Scoprine di più in questo opuscolo.
- Punteggio tra 12 e 18: Fai attenzione! Cerca di seguire i nostri suggerimenti per combattere lo stigma e la discriminazione.



Sezione 5 - Rischi associati alle diete e ai diversi disturbi alimentari

Introduzione

Quando si soffre di disturbi alimentari, ovvero si ha un atteggiamento anormale nei confronti del cibo, ciò che viene vissuto influenza la vita fisicamente, psicologicamente e socialmente.

In questa sezione approfondiremo le nostre conoscenze **sull'anoressia** e sulla **bulimia**, che abbiamo già evocato nel capitolo II, sezione 1. Questi sono i più evidenti e comuni disturbi alimentari, che hanno un'età di insorgenza più comune tra i 12 e i 25 anni. Negli ultimi anni comunque c'è stata una graduale riduzione dell'età di comparsa dei disordini alimentari, tanto che sono sempre più frequenti casi prima del menarca, fino al coinvolgimento di bambine di 8-9 anni, con effetti molto più pesanti sul corpo e sulla mente. Un inizio così anticipato può infatti causare maggiori alterazioni e danni permanenti dovuti alla malnutrizione, specialmente su quei tessuti che non si sono ancora completamente sviluppati, come le ossa e il sistema nervoso centrale.

Si può quindi facilmente comprendere come questo vada a influenzare non solo chi vive questa esperienza devastante, ma anche tutta la famiglia e la rete di amicizie.

I disordini alimentari possono mettere le radici già dai primissimi anni di vita e sono **spesso il risultato di determinate esperienze, reali o percepite**. L'esperienza è soggettiva: la stessa situazione può dare origine a reazioni diverse a seconda della personalità di chi che la vive. Ecco dunque l'importanza di riuscire ad aprirsi e di imparare a raccontare il proprio disagio con le persone che ci sono vicine e di cui abbiamo fiducia, siano esse all'interno della propria famiglia, oppure nella cerchia delle proprie amicizie.

Obiettivi della

Comprendere e riconoscere i principali disturbi alimentari e la loro insorgenza, nonché le azioni raccomandate da intraprendere quando necessario.



Parole chiave & concetti

Anoressia: un disturbo alimentare caratterizzato da un peso corporeo anormalmente basso, un'intensa paura di ingrassare e una percezione distorta del peso;

Bulimia: un disturbo alimentare consistente nell'ingestione di una quantità anormalmente elevata di cibo in un breve periodo di tempo, seguito da un tentativo di evitare di ingrassare eliminando ciò che è stato consumato;

Binge eating: il consumo di grandi quantità di cibo in un breve periodo di tempo, in genere come parte di un disturbo alimentare;

Ortoressia: un disturbo alimentare consistente una forma di attenzione abnorme alle regole alimentari

Concetti chiave

Anoressia

L'anoressia si manifesta come **rifiuto del cibo e controllo ossessivo delle calorie**. Le persone con anoressia hanno una visione distorta di se stesse, di conseguenza si sentono sempre fuori forma nel senso di "grasse", anche in casi estremi in cui il peso è molto più basso del normale BMI (indice di massa corporea, un modo per misurare la proporzione tra peso e altezza). Questo disturbo colpisce principalmente le ragazze, ma anche i casi tra i ragazzi sono in aumento. Le conseguenze sono molto serie: a partire dalla perdita del ciclo mestruale e nel tempo si possono avere seri danni ai reni, alle ossa con comparsa di osteoporosi, problemi cardiovascolari, perdita dei capelli e dei denti. L'anoressia può infine condurre alla morte.



I segni iniziali possono essere il voler **mangiare sempre molto poco e un'ossessione per lo sport**, che diventa eccessivo, talvolta fino allo svenimento. Se avete qualche amico o amica che presenta questi sintomi, avvicinatevi con amore e provate ad instaurare un dialogo basato sulla fiducia. Consigliategli quindi di rivolgersi ad uno specialista. Se presa subito, di anoressia **si può guarire**.

Bulimia

La **bulimia** è un'assunzione esagerata e vorace di cibo, come a voler riempire un vuoto nel più breve tempo possibile. E' chiaro che spesso il vuoto è interiore e il cibo può rappresentare proprio il filler che temporaneamente lo colma. La persona bulimica sente un irrefrenabile impulso a mangiare e lo fa in modo molto veloce, andando oltre lo stato di sazietà. Successivamente, **emergono la colpa e la paura dell'aumento di peso, che innescano l'impulso di liberarsi**, che può essere fatto vomitando, assumendo diuretici o lassativi o digiunando per un periodo più lungo, al fine di sbarazzarsi del cibo ingerito. Inutile dire che questo diventa un **circolo vizioso**,



so, una volta che la persona ha eliminato il cibo, torna alla ricerca di cose da mangiare. Il cibo viene spesso assunto di nascosto a tutti, in luoghi più disparati e anche nel corso della notte, dove chi è affetto da questo disturbo si sente al riparo da occhi indiscreti. Il bulimico vive dunque **costantemente nell'ossessione verso il cibo**, nella paura di essere scoperto e nella vergogna che prova sia nei confronti degli altri che di se stesso.

Le conseguenze della bulimia sono anch'esse devastanti: fragilità delle unghie, perdita dei capelli, insufficienza cardiaca, anemia, ulcere alla gola e smalto dei denti eroso (a causa degli acidi provocati dal vomito), pelle secca, assenza o irregolarità del ciclo mestruale.

I segnali possono essere i più svariati: per esempio correre subito al bagno appena finito di mangiare, sangue dal naso, erosione dei denti, eccessiva carie, gonfiore alle guance o alla mandibola a causa dei troppo frequenti episodi di vomito. Se sospettate che qualche vostro amico o amica sia caduto nella trappola della bulimia, non esitate a porgergli il vostro ascolto con delicatezza. Come per l'anoressia, **un intervento coordinato da parte di un'equipe di medici, nutrizionisti e psicologi** è uno strumento utile per riuscire a ristabilire l'equilibrio.

Ortoressia

L'**ortoressia** è un'ossessione patologica per il cibo sano. I soggetti non sono preoccupati della quantità di cibo assunta, bensì della sua qualità. Non si preoccupano di dover essere magri, ma di essere «puri», dunque questi soggetti mostrano un **entusiasmo patologico per il cibo sano** e rifiutano di mangiare cibi trattati. Quando comprano il cibo, i soggetti ortoressici controllano che i prodotti siano organici, senza zuccheri aggiunti, con bassi livelli di grassi saturi e alti livelli di grassi essenziali e, naturalmente, confezionati in cellulosa biodegradabile.



BINGE EATING

Il **Binge Eating** consiste in episodi di **alimentazione fuori controllo ed eccessiva**, che avvengono di solito quando non si è visti dagli altri, a volte anche subito dopo un pranzo o una cena. La persona che soffre di questo disturbo assume quantità eccessive di cibo senza il minimo controllo fino a stare male.

Ciò che differenzia questo tipo di disordine alimentare dalla bulimia è la completa **assenza di azioni compensatorie**, come il vomito autoprodotta, il digiuno, o il ricorso a lassativi. Di solito chi ne è affetto è **sovrappeso** o **obeso**, per questo da adulto può avere problematiche a livello cardiovascolare o essere più soggetto a pa-

tologie oncologiche, al diabete di tipo 2 e alla sindrome metabolica (presenza concomitante d'ipertensione, di alti livelli di trigliceridi e di glicemia e di bassi livelli di HDL, il cosiddetto "colesterolo buono", oltre al grasso situato a livello della vita).

PERCHÉ INSORGONO?



I motivi per cui si instaurano i disordini alimentari non sono unici, né completamente noti. Piuttosto concorrono diversi fattori che poi si condensano in uno stato emotivo particolare che favorisce il ricorso all'astensione dal cibo o alle abbuffate seguite dal vomito. Possiamo affermare che i principali fattori di rischio vadano ricercati in diversi ambiti.



Motivi socioculturali

I disturbi alimentari colpiscono soprattutto i paesi più sviluppati rispetto a quelli in via di sviluppo: qui la cultura tende a enfatizzare il mito della donna magra, longilinea, perfetta. Le riviste mettono in copertina ragazze con le gambe molto esili e lineamenti diafani. La bellezza e il successo sono quindi sinonimo di magrezza, che non può reggere il confronto con la realtà.

La maggior parte degli uomini vorrebbero essere magri e muscolosi, in linea con quello che in genere rappresenta il tipo di corpo maschile

«ideale». L'esposizione alle immagini irraggiungibili nei media può causare insoddisfazione del corpo maschile.

Questo può avere un impatto reale su un adolescente, la cui autostima non è ben sviluppata. I social media, come Facebook o Instagram, sono pieni di foto di perfetti, bellissimi giovani uomini e donne, che diventano modelli da copiare. **Questo è immaginario e le foto spesso non sono in alcun modo realistiche**, in quanto vengono modificate con Photoshop o sono immagini catturate in ambienti non realistici, allu-

dendo a una vita utopica; dando l'illusione che un tale corpo potrebbe renderci felici.

La bellezza e il successo personale sono ben altro: sono il risultato della costruzione della propria vita in linea con i propri obiettivi (che non nascono dal confronto, ma che ci vengono suggeriti dalla nostra stessa anima).



Motivi familiari



L'ambito familiare può favorire lo sviluppo dei comportamenti a rischio. Se nel proprio nucleo qualcuno soffre già di una forma di disordine alimentare o di un'altra dipendenza nociva (alcol, droghe, ecc.), è più facile soffrirne, perché se ne introietta

il modello e lo schema. Inoltre, bambini e adolescenti **possono essere ricevere continue sollecitazioni da parte dei genitori** a rimanere in forma fisica, fino a che il figlio si focalizza unicamente su quell'obiettivo, anche se non ne ha veramente bisogno.

Motivi individuali

I disturbi alimentari insorgono principalmente durante l'adolescenza. Il corpo cambia, si trasforma, c'è il passaggio verso la dimensione adulta, e può accadere che alcuni non riescono ad accettarlo o a riconoscerlo. Il rifiuto del cibo o il controllo potrebbe essere un modo di voler **frenare questo passaggio**, in modo da rimanere nell'eterno limbo della fanciullezza, sicura e protetta.



Anche **dei traumi vissuti possono favorire il disturbo**, come per compensare e "anestetizzare" il proprio cervello con il cibo, o con il rifiuto di esso.

La scarsa autostima e una personalità perfezionista, tendente al controllo, è un altro fattore di rischio: non si è mai "abbastanza" (belli, magri, intelligenti, ecc). Il perfezionista vuole dare il massimo: studia tantissimo, si impegna in modo esagerato, vuole eccellere. Tutto questo per nascondere a se stesso e agli altri la scarsa autostima e il senso di inferiorità. Alla fine questo tipo di comportamento può rivelarsi insostenibile e può quindi portare a diversi tipi di dipendenza, compresa la dipendenza da cibo.

Aiuto e sostegno



Per concludere, bisogna focalizzarci sulla possibilità di una cura a queste problematiche. Di solito chi le vive può considerare proprio la malattia come la risoluzione dei problemi che sta vivendo a livello interiore, per questo già **prenderne coscienza è un primo piccolo passo verso la guarigione.**



Come si è già detto, **notare in un amico o in un familiare alcuni comportamenti che potrebbero essere sintomatici**, può indurci ad avvicinarci e a stabilire un dialogo. La raccomandazione è quella di non forzare, di non esprimere giudizi, ma di ascoltare ed essere disponibili, una volta stabilita la fiducia. Questo naturalmente non può bastare, ma bisogna essere pronti a suggerire un percorso di cura in un centro specializzato nei disturbi alimentari, in modo che la persona possa essere supportata e accompagnata nel processo di guarigione.

Interessanti al fine della terapia sono anche i gruppi degli **Overeaters Anonymous (OA)**, basati sul modello degli alcolisti anonimi; in questi gruppi, senza fine di lucro e a cui tutti possono partecipare in maniera totalmente gratuita, le persone raccontano la propria esperienza e si sostengono l'un l'altro e viene loro

preposto uno sponsor, una persona che ha risolto i suoi problemi con il cibo e che è ora pronta ad aiutare gli altri. Non vengono date diete ma gli incontri si basano sull'impegno di ciascuno di superare il disordine alimentare. Il tutto si svolge con **riunioni periodiche, in cui vengono seguite delle regole che hanno l'obiettivo di promuovere l'apertura, la fiducia e il sostegno reciproco.** Gli incontri seguono degli step, i dodici passi, che mirano a rendere consapevoli gradualmente le persone del loro stato, a perdonare se stesse e a chiedere interiormente scusa a chi hanno fatto soffrire con i propri comportamenti autolesionisti. Alla fine, come risultato di questi passi, si ottiene un risveglio spirituale, e questo permette di aiutare gli altri, trasmettendo gli insegnamenti ai mangiatori compulsivi e di mettere in pratica questi principi acquisiti in tutti i campi della vita.

Come si legge dal loro sito:

“Il nostro scopo primario è di astenerci dal mangiare compulsivo e dai comportamenti compulsivi con il cibo e di portare il messaggio di recupero dei Dodici Passi di OA a coloro



Cose da ricordare e suggerimenti

Curiosità



L'anoressia e la bulimia hanno molto in comune: in entrambe si rilevano le devastanti conseguenze fisiche legate alla malnutrizione (tra le quali anche lo squilibrio elettrolitico con derivanti aritmie e collasso cardiocircolato-

L'anoressia si manifesta come rifiuto del cibo e controllo ossessivo delle calorie e porta a conseguenze drammatiche: nel tempo si possono avere seri danni ai reni, alle ossa con comparsa di osteoporosi, problemi cardiovascolari, perdita dei capelli e dei denti. Può condurre alla morte. **La bulimia è un'assunzione esagerata e vorace di cibo seguita da vomito**, e a volte anche dall'assunzione di diuretici o lassativi.

Le conseguenze della bulimia sono anch'esse devastanti: fragilità delle unghie, perdita dei capelli, insufficienza cardiaca, anemia, ulcere alla gola e smalto dei denti eroso (a causa degli acidi provocati dal vomito), pelle secca, assenza o irregolarità del ciclo mestruale. **Chi soffre di Binge eating assume quantità eccessive di cibo fino a stare male.** Ciò che differenzia questo tipo di disordine alimentare dalla bulimia è la completa assenza di azioni compensatorie, come il vomito autoprodotta, il digiuno, o il ricorso a lassativi.

I motivi per cui insorgono questi disordini possono essere molteplici: socioculturali, familiari, individuali. La possibilità di cura esiste, importante è affidarsi a centri specializzati nei disturbi alimentari, in modo che la persona possa essere supportata e accompagnata nel processo di guarigione.

CAPITOLO III-

CONSIGLI E BUONE PRATICHE

“Abitudini più sane per uno stile di vita più sano”

Sezione 1 – Suggerimenti per una sana alimentazione

Introduzione

Prendersi cura della nostra salute può essere un compito semplice e **preparare pasti deliziosi ed equilibrati è il primo componente di un corpo sano**. Saper preparare pasti sani ti fornirà uno strumento preventivo che può essere utilizzato ogni giorno per te, la tua famiglia e i tuoi amici.

È importante sapere che preparare pasti sani può essere anche facile e molto divertente.

Pensare alla nostra salute significa scegliere di prevenire le malattie e il sovrappeso **selezionando gli alimenti di cui il nostro corpo ha davvero bisogno per sentirsi bene**.

Non sono richieste particolari abilità culinarie per preparare pasti sani. Proviamo semplicemente a seguire questi suggerimenti e aggiungere un po' di immaginazione, e divertiamoci a prenderci cura della nostra salute futura!



Obiettivi

Questa sezione ha lo scopo di guidarti verso scelte culinarie preventive con consigli facili e piatti gustosi, nonché combinazioni sane e nutrienti.

Imparare alcune ricette semplici, veloci, economiche e salutari, a partire dalla colazione, è un requisito fondamentale di un programma educativo incentrato sull'affrontare le cattive abitudini alimentari.

Capire cosa cercare sulle etichette nutrizionali è anche un obiettivo importante in quanto può aiutare a scegliere tra diversi alimenti, anche se apparentemente simili.

Termini chiave e concetti

Calorie vuote: contenute in alcuni tipi di alimenti che forniscono calorie, ma sono a basso contenuto di nutrienti, come dolci e fast food;

Etichette nutrizionali: tabelle che elencano le quantità di nutrienti per 100 g per porzione, che possono essere trovate sulla confezione degli alimenti;

Pasti nutrizionalmente equilibrati: combinazioni di alimenti che forniscono macro e micronutrienti, nonché fibre e sostanze protettive;

Scelte alimentari sane: scelte alimentari che fanno bene alla nostra salute, come verdure, cereali integrali, noci, legumi, frutta;

Strumento preventivo: una scelta alimentare che può aiutare il tuo corpo a rimanere in salute;



Conoscenza chiave

Prima di entrare in cucina...

Le ricette possono variare molto in termini di ingredienti, tempi di preparazione richiesti, livello di difficoltà e gusto. Questo è il motivo per cui **dobbiamo sempre provarle** prima di decidere se sono buone per noi o no. Quando scegli quali ricette possono essere più adatte a te, ci sono alcuni suggerimenti da cui potresti trarre vantaggio:

 Per prima cosa, **leggi tutti gli ingredienti** della ricetta e crea una lista della spesa, quindi vai al negozio e acquistali. Lo shopping online può anche essere molto utile. Puoi anche parlare con i tuoi genitori per decidere quale sia



l'opzione migliore.

 Leggi le etichette nutrizionali quando decidi quale prodotto si adatta meglio alle tue scelte dietetiche. Scegli i prodotti alimentari che hanno un'etichetta nutrizionale che indichi un contenuto di proteine e fibre più elevato e **un contenuto di grassi e zuccheri inferiore**. Gli alimenti con queste ultime caratteristiche sono generalmente classificati come alimenti ricchi di nutrienti. Al contrario, ci sono alimenti ricchi di energia, come cereali raffinati, dolci, hot dog, cibi fritti, alimenti contenenti animali / grassi trans, che sono generalmente associati a sovrappeso, obesità e malattie croniche. Ci forniranno «**calorie vuote**», il che significa che il loro **valore nutrizionale è molto scarso**. Il consumo di cibi ad alta intensità energetica, come il fast food, dovrebbe essere limitato il più possibile, poiché pasti frequenti sbilanciati possono avere

gravi conseguenze sulla nostra salute.

 Scegli una ricetta che mostri gli ingredienti che ti piacciono e **trova sostituti per quelli che non ti piacciono**. Ad esempio, se non ti piacciono le mandorle, scegli invece le arachidi; se non ti piace la farina d'avena, scegli i fiocchi di miglio e così via. Ma non rinunciare a preparare una ricetta solo perché uno o più ingredienti non sono tra i tuoi preferiti. Cerca solo di essere positivo verso l'innovazione nella tua cucina e nel tuo piatto.

 Cerca di mantenere un **approccio positivo** quando hai a che fare con nuove ricette, potresti scoprire sapori deliziosi e piatti appa-



Infine, le seguenti ricette sono solo piccole idee per portare innovazione nella tua dieta quotidiana, quindi quando pianifichi i tuoi nuovi piatti, ricorda quanto segue:

- **Le verdure crude** sono molto più nutrienti delle verdure cotte, poiché la maggior parte delle vitamine è facilmente danneggiata dal calore.

- **I succhi di verdura** sono un modo semplice e rapido per aumentare l'apporto giornaliero di verdure verdi, rosse, arancioni o bianche... opta per un succo fresco e colorato a base di verdure crude, per avere tante vitamine e minerali. Puoi berlo 30 minuti prima del pasto (per migliorare l'assorbimento dei nutrienti) o quando



- Come accennato in precedenza, **la vitamina C è essenziale per l'assorbimento del ferro** dagli alimenti a base vegetale. Una buona fonte di vitamina C è il

succo di limone, non dimenticare di aggiungerlo alle tue insalate, verdure cotte, legumi, legumi e succhi crudi.

- Gli alimenti colorati indicano la presenza di **importanti componenti bioattivi**, come i fitochimici, che possiamo ottenere mangiando determinati tipi di alimenti. Cerca frutta e verdura verdi, rosse, viola, gialle e bianche per avere più di questi componenti.

- **I legumi** possono fornire un tipo speciale di ferro chiamato fitoferritina, che è più sicuro per l'intestino rispetto al ferro eme e più facile da assorbire rispetto al ferro non eme.

- **Le fonti proteiche** dovrebbero essere sempre incluse nei nostri pasti. Si prega di leggere attentamente il capitolo 1, sezioni 1 e 2, per scoprire quali alimenti possono fornire l'assunzione giornaliera di proteine.

- **Le fibre** sono essenziali per la nostra salute, pertanto, non di-

menticare di aggiungere cibi sani e ricchi di fibre ai tuoi pasti, come cereali integrali, insalate crude colorate, verdure al vapore, legumi, noci e semi.



- **Anche i grassi sani** sono essenziali per la nostra salute, quindi non dimenticate di aggiungere noci (pistacchi, mandorle, noci, noci brasiliane) e semi (girasole, zucca e canapa sbucciata) alle vostre ricette. Ci sono alcuni semi, come sesamo, chia, semi di lino, semi di papavero, che funzionano meglio se li macini prima di mangiarli, al fine di rilasciare i loro nutrienti, altrimenti le cuticole esterne non consentiranno un efficace assorbimento dei nutrienti.

DIVERTITI A CUCINARE PER LA TUA SALUTE



INGREDIENTI (2 PORZIONI)

- 200 g di spinaci o cavolo
- 2 cetrioli medi, tagliati finemente
- ½ limone o 1 piccola arancia, sbucciata
- 2 banane a fette
- 400 ml di latte di mandorle, senza zucchero
- 2 cucchiaini di fruttosio, nettare di agave o stevia / eritritolo
- 4 cucchiaini di proteina di canapa



SMOOTHIE LEGGERO

PROCEDIMENTO

Mettere tutti gli ingredienti nel frullatore. Mescolare fino ad ottenere una miscela molto morbida, aggiungendo acqua se necessario. Durante l'estate, conservare frutta, verdura e latte in frigorifero durante la notte prima di mescolarli o aggiungere alcuni cubetti di ghiaccio al frullato. Per una colazione o uno spuntino veloce ma nutriente, anche dopo lo sport.

INGREDIENTI (2 PORZIONI)

- 2 cucchiaini di burro di anacardi,
- 2 cucchiaini di succo di limone biologico
- 2 cucchiaini di marmellata di bacche o ½ papaia
- 400 ml di latte di soia, senza zucchero
- 2 cucchiaini di cacao in polvere, non zuccherato
- 2 cucchiaini di eritritolo,
- 2 fette di pane integrale tostato



TASTY BREAKFAST

PROCEDIMENTO

In una ciotola, mescolare burro di anacardi, succo di limone, papaia o marmellata fino ad ottenere una miscela omogenea (aggiungere acqua se necessario). Stenderlo sulla fetta di pane e gustarlo con 200 ml di latte di soia, aggiungendo un cucchiaino di cacao in polvere e un cucchiaino di eritritolo.

Durante l'estate, conservare la frutta in frigorifero durante la notte prima di consumarla.

LO SNACK "SEMPRE BUONO"

VERSIONE DOLCE

- 2 albicocche secche (o altra frutta secca), tagliate a pezzetti
- 150 g di lamponi o altri frutti di bosco (mirtilli, fragole, more)
- 4 noci del Brasile, tritate finemente
- 300 g di yogurt bianco (soia / capra biologica), senza zucchero
- 2 cucchiaini di nettare di cocco o nettare di agave
- 1 cucchiaini di estratto di vaniglia



INGREDIENTI (2 PORZIONI)

VERSIONE SALATA

- 1 grande cetriolo, sbucciato e tagliato a cubetti molto piccolo
- 6 capperi piccoli, tritati finemente
- 2 cucchiaini di shoyu (salsa di soia),
- 2 cucchiaini di semi di canapa, decorticate
- 2 cucchiaini di basilico fresco, tritato finemente
- 15 g di pinoli, tritati finemente
- 300 g di yogurt bianco (soia / capra biologica), senza zucchero

PROCEDIMENTO

In una ciotola o in un grande vaso, mescola tutti gli ingredienti della versione prescelta e goditi all'ora del caffè / tè o, ancora meglio, dopo lo sport.c



INSALATA DI PATATE SQUISITA

2 PORZIONI



• Ingredienti (2 porzioni)

4 patate fredde, cotte e affettate, di medie dimensioni

2 cucchiaini di succo di limone biologico

4 uova biologiche ruspanti, bollite e affettate o 200 g di pesce (merluzzo o sgombro)

200 g di pomodori freschi a fette

1 avocado a dadini

3 cucchiaini di olio d'oliva

2 cucchiaini di foglie di menta fresca, tritate



PROCEDIMENTO

Patate al vapore (con buccia). Una volta cotta, rimuovere la pelle e tagliarla a cubetti. Durante la cottura delle patate, fai anche bollire le uova fino a quando non sono sode all'interno (10 minuti di ebollizione, quindi sbucciale e affettale) o cuoci a vapore il pesce. Lava i pomodori e le foglie di menta e tritali insieme. Metti tutti gli ingredienti in una ciotola, mescolali accuratamente e aggiungi alcune mandorle tritate.

Da gustare a pranzo, accompagnato da un'insalata colorata per

2 SERVINGS

Il pranzo più veloce

- 2 tbsps. olive oil
- 1/2 tsp. mustard seeds
- 1 medium onion, diced
2 medium carrots, chopped
- 400ml water
- 1 pinch of Himalayan sea salt
- 1 clove garlic, finely chopped,
- 200g dried red lentils, rinsed and drained
- 200g millet (20 minute-cooking)
- 1/2 tsp. ground ginger/ cumin,
- 2 bay leaves
- 1/2 tsp. dried rosemary, freshly grated orange peel (1 small orange)
- 2 tbsps. sunflower seeds



PROCEDIMENTO

In una pentola capiente, versa l'olio d'oliva, aggiungi i semi di senape e scalda fino a quando i semi iniziano a saltare, quindi aggiungi cipolla, aglio, carote, miglio, lenticchie e acqua.

Porta a ebollizione e lascia cuocere per 15 minuti, mescolando di tanto in tanto, quindi aggiungi le foglie di alloro, rosmarino, sale e zenzero / cumino. Mescola e fai cuocere per altri 10 minuti, aggiungendo acqua se necessario.

Nel frattempo, tosta i semi di girasole su una padella calda e asciutta e, quando il miglio e le lenticchie sono pronti, versali su un piatto, aggiungi i semi e la scorza d'arancia grattugiata sopra. Aggiungi 1 cucchiaino di olio di oliva crudo, se lo desideri, e goditi il tuo pranzo più veloce, caldo o tiepido.

- 2 cucchiaini di olio d'oliva
- 1/2 cucchiaino di semi di senape
- 500 g di ceci o altri legumi cotti (acquista legumi biologici pronti da mangiare in barattoli di vetro)
- 10 pomodori secchi, senza sale, tritati
- 1 cucchiaio di tahin
- 1 cucchiaino di shoyu
- 1 limone medio, succo appena spremuto
- 4 fette di pane integrale di segale tostate
- 400 g di zucca, lavata e tagliata a dadini
- 50 g di farina di farro integrale
- 2 pizzichi di sale rosa dell'Himalaya
- 1/2 cucchiaino di rosmarino secco



PROCEDIMENTO

Preriscalda il forno a 200 ° C. Metti i ceci o altri legumi, i pomodori secchi, il tahin, lo shoyu e il succo di limone in un frullatore per ottenere un hummus. Mescolare fino a quando la miscela è molto morbida e aggiungere acqua se necessario.

Servi l'hummus sul pane tostato, aggiungendo sopra un po' di olio d'oliva crudo e semi di canapa sbucciati. Prepara i cubetti di zucca arrotolandoli nella farina con olio d'oliva e rosmarino e mettili nel forno preriscaldato, per 15-20 minuti o fino a quando non sono croccanti. Servi con un'insalata mista con noci tritate e olio d'oliva per riempire il pasto con minerali, vitamine e fibre.

PIATTO DELIZIOSO E NUTRIENTE

INGREDIENTI (2 PORZIONI)

- 300 g di tofu bianco biologico o pollo biologico (scegli solo uno dei 2)
- 400 g di broccoli
- 2 cucchiaini di erba cipollina
- 1 spicchio d'aglio, tritato finemente
- 300 g di finocchi, affettati
- 16 olive nere
- 1 arancia media, sbucciata e tagliata a dadini
- 2 cucchiaini di origano secco
- 2 cucchiaini di shoyu (salsa di soia)
- 2 pizzichi di sale rosa dell'Himalaya
- 4 cucchiaini di olio d'oliva
- 2 cucchiaini di zenzero fresco, grattugiato,



PROCEDIMENTO

Taglia il tofu / pollo a strisce e mettili in una padella capiente. Aggiungi un cucchiaio di olio d'oliva, erba cipollina, aglio e copri. Quando inizia ad attaccarsi, aggiungi il shoyu, mescola fino a quando i bordi non sono opachi per circa 10 minuti. Giralo dall'altra parte, quindi copri la padella, abbassa la fiamma e cuoci per altri 10 minuti (se è tofu, lascialo cuocere fino a quando non avrà un lato croccante). Una volta pronto, aggiungi lo zenzero appena grattugiato e mescola.

Mentre il tofu / pollo è in cottura, lava e trita i broccoli e mettili in una grande casseruola, con sale e olio d'oliva, copri e lascia cuocere fino a quando saranno teneri (aggiungi acqua se necessario).

Nel frattempo, lava e affetta i finocchi, mettili in una grande ciotola, aggiungi le olive, l'origano, i pezzi d'arancia, il sale e l'olio d'oliva. Mescola bene e servi con tofu / pollo e broccoli.

Perché i broccoli? I broccoli sono ricchi di vitamina K e calcio, che contribuiscono alla salute delle ossa e contengono molti fitochimici, che sono un prezioso beneficio per la tua salute.

Cose da ricordare & suggerimenti



■ Gli alimenti biologici integrali sono più sani in quanto aiutano il nostro corpo a essere più forte, il nostro intestino a funzionare correttamente su base giornaliera e il nostro sistema immunitario a migliorare le sue prestazioni.

□ I nostri pasti possono essere sani, se sono ricchi di fibre, grassi vegetali e proteine, colorati e preparati al momento. Quando possibile, scegli cibi integrali a base vegetale, poiché sono considerati più sani e più preventivi.

□ Alcuni grassi possono essere piuttosto dannosi al nostro corpo, quindi ricordati di scegliere olio di oliva e altri oli vegetali: semi di lino, canapa, noci e girasole ad alto contenuto oleico. Evita TFA, grassi saturi e altre fonti di colesterolo

□ Usa tutte le spezie che vuoi, poiché la maggior parte di esse sono classificate come alimenti preventivi (curcuma, zafferano, cannella). Puoi anche aggiungere alcune erbe fresche e secche, che sono ricche di ferro e calcio, che aiutano a raggiungere gli obiettivi nutrizionali quotidiani: salvia, menta, rosmarino, timo, origano ed erba cipollina.

□ Prepara i tuoi pasti il più spesso possibile, scegliendo con cura ingredienti di alta qualità e le giuste combinazioni.

□ Controlla le etichette nutrizionali per: contenuto di zucchero, sale, proteine, fibre, colesterolo, grassi trans e saturi.

□ Prepara sempre una lista della spesa dettagliata e divertiti ad acquistare i tuoi ingredienti sani!



Introduzione

Gli imballaggi alimentari hanno molte funzioni differenti. In primo luogo garantiscono la sicurezza dei nostri alimenti, impedendogli di entrare in contatto con agenti esterni (es: germi). Poi ci comunicano il nome del prodotto, le informazioni relative alla sua produzione e ci riportano un'immagine di quello che si suppone essere contenuto nella confezione. Sull'imballaggio si possono anche trovare le etichette alimentari – che comprendono le tabelle che ci informano con quali ingredienti è fatto il prodotto, quanti zuccheri, grassi e calorie contiene e quali nutrienti ci fornisce. Gli imballaggi alimentari, ed in particolare le etichette presenti sulla confezione sono quindi uno strumento pratico per capire meglio cosa stiamo acquistando.

Ma l'imballaggio serve anche come spazio in cui le aziende alimentari possono pubblicizzare i loro prodotti ai consumatori e lo fanno nel modo più attraente possibile. Se da un lato è comprensibile che le aziende si impegnino a curare gli imballaggi per vendere i loro prodotti al maggior numero di persone possibili, è anche importante rendersi conto che dietro tutto questo esistono delle strategie di marketing per incoraggiare i consumatori ad acquistare un prodotto, a volte con poca o nessuna considerazione per la loro dieta o per la loro salute.

Come consumatore, è quindi fondamentale imparare a leggere e comprendere le etichette alimentari, per poter fare delle scelte informate e consapevoli. Tutti possiamo diventare consumatori più intelligenti se conosciamo il significato delle parole e delle immagini riportate sugli imballaggi. Ricordiamoci che quando c'è informazione, c'è possibilità di scelta.

Obiettivi

In questa sezione, verranno individuate le informazioni utili presenti sulle confezioni e sulle etichette dei prodotti alimentari di uso quotidiano e si forniranno dei suggerimenti per aiutare a identificare le opzioni più sane. Sulla base dei capitoli precedenti e sulla base delle conoscenze ormai consolidate sulla nutrizione e sugli alimenti sani questa sezione dovrebbe aiutarci a:

- Identificare i cibi sani nei supermercati, nei negozi, negli armadi e nel frigorifero imparando come interpretare correttamente le informazioni fornite dall'imballaggio. Comprendere quali siano ingredienti utilizzati e quale sia la composizione nutrizionale dei prodotti alimentari consente di effettuare scelte più sane e in generale contribuisce a uno stile di vita più salutare.
- Essere un consumatore informato. È un prodotto davvero così sano, naturale e con così tanti benefici come sostiene? Capire le etichette degli alimenti non è solo utile per preservare la vostra salute, ma aiuta anche a evitare di essere ingannati e influenzati dagli imballaggi.

Parole e concetti chiave

ETICHETTE ALIMENTARI:

si trovano sulla confezione di un alimento e contengono una serie di informazioni sul valore nutrizionale del prodotto. Riportano molte informazioni come ad esempio la porzione consigliata, l'apporto calorico, il profilo nutrizionale e l'elenco degli ingredienti. Sono inoltre presenti informazioni riguardanti l'origine del prodotto, la sicurezza e gli allergeni.

IMBALLAGGI ALIMENTARI:

forniscono protezione per mantenere il cibo con le stesse caratteristiche con cui è stato prodotto e con cui è destinato ad essere consumato. Possono riportare sia informazioni nutrizionali (claims) che immagini (informazioni pubblicitarie, immagini di abbinamenti consigliati, etc.).

NUTRIENTI:

sostanze che si trovano negli alimenti e nelle bevande e che sono utilizzate dal corpo per l'accrescimento, la riproduzione e il mantenimento di un buono stato di salute. Ci sono due categorie di sostanze nutritive: i macronutrienti, che includono proteine, carboidrati, grassi e acidi grassi, e i micronutrienti come vitamine e minerali, che sono essenziali per lo svolgimento delle funzioni dell'organismo..



NON CONFONDERE LE ETICHETTE ALIMENTARI E IMBALLAGGI



INFORMAZIONI GENERALI: CHE COSA SONO LE ETICHETTE ALIMENTARI E PERCHÉ ABBIAMO BISOGNO DI LORO?

I produttori alimentari dell'Unione Europea hanno l'obbligo giuridico di fornire informazioni nutrizionali ai consumatori. Si tratta di un requisito previsto dal diritto comunitario ed in particolare dal regolamento (UE) n 1169/2011 relativo alla fornitura di informazioni alimentari ai consumatori, che è entrato in vigore il 13 dicembre 2014.

In particolare, le informazioni nutrizionali sulle etichette dei prodotti alimentari devono obbligatoriamente contenere:

1. Valore energetico del prodotto (in kcal e kJ)
1. La quantità di grassi, carboidrati, zuccheri, proteine e sale.

Inoltre, i produttori possono scegliere di indicare anche la quantità di:

1. Grassi monoinsaturi
1. Grassi polinsaturi
2. Polioli
3. Amido
4. Fibra
5. Vitamine e minerali

I produttori sono altresì tenuti ad informare i consumatori sugli ingredienti e sui componenti del loro prodotto. Tutte queste informazioni devono essere riportate sull'etichetta alimentare.

Le etichette alimentari sono prima di tutto uno strumento per proteggere i consumatori, perché impediscono ai produttori di usare ingredienti senza menzionarli.

Tuttavia può essere davvero difficile da leggere e capire l'etichettatura degli alimenti.

Che cosa sono tutti questi numeri? Che cosa significa RI? Quanto zucchero contiene davvero questo prodotto? In altre parole: quello che sto mangiando è sano?

In questa sezione ci proponiamo di aumentare la comprensione del significato delle varie sezioni di cui è composta un'etichetta alimentare per aiutarvi a scegliere il cibo come cittadini e consumatori informati.



LE INFORMAZIONI FORNITE DALLE ETICHETTE ALIMENTARI E COME DECIFRARLE

COMPOSITION

nutritional information	100 g	Serving	% *
energy	kJ / kcal	kJ / kcal	%
fat	g	g	%
saturated fatty acids	g	g	%
carbohydrates	g	g	%
sugars	g	g	%
dietary fiber	g	g	%
protein	g	g	%
salt		g	%

* Daily recommended intakes for an adult

Ingredienti

ELENCO DEGLI INGREDIENTI

Elenco degli ingredienti

L'elenco degli ingredienti indica, come suggerisce il nome, quali sono i diversi componenti che costituiscono un prodotto. Come regola generale si può dire che più lunga è la lista degli ingredienti e più il prodotto è elaborato. In altre parole, se un prodotto alimentare contiene un lungo elenco di ingredienti, è più probabile che sia tutt'altro che naturale.

In etichetta gli ingredienti devono essere elencati in ordine di prevalenza, il che significa che gli ingredienti sono riportati dal più importante al meno importante in termini di quantità. Ingredienti utilizzati nella maggior

quantità sono indicati per primi. Ciò significa che i primi ingredienti forniscono importanti indicazioni per quanto riguarda la qualità di un prodotto. Idealmente i primi ingredienti non dovrebbero mai essere lo zucchero, sciroppo di mais ad alto fruttosio o fruttosio.

Inoltre i produttori alimentari devono riportare le informazioni riguardanti la presenza di eventuali allergeni che possono essere trovati nel prodotto. Questo fornisce ulteriori informazioni per le persone con allergie / sensibilità e per le persone che non vogliono mangiare certi alimenti per motivi religiosi, morali o culturali. In particolare i produttori devono menzionare la presenza degli allergeni più comuni riportati nel Regolamento UE 1169/2011 come il latte, le uova, alcuni cereali, le noci e molti altri.

ADDITIVI, SOSTANZE COLORANTI E AROMATIZZANTI

Un alimento può essere costituito sia da cibo "vero" (come ad esempio una mela) che da additivi. Gli additivi sono sostanze usate per modificare e / o esaltare i sapori e la consistenza o per impedire rapido deterioramento del prodotto. Alcuni additivi sono innocui altri invece sono molto elaborati, prodotti industrialmente, potenzialmente pericolosi o addirittura cancerogeni.

rogeni.

La sicurezza degli additivi alimentari viene controllata dall'Autorità Europea per la Sicurezza Alimentare (EFSA). Vengono indicati con una denominazione specifica costituita dalla lettera "E" (ad indicare l'Europa) seguita da tre numeri. Ecco un elenco breve dei più pericolosi additivi autorizzati e che dovremmo evitare il più possibile:

E950 (Acesulfame K), utilizzato in gomme da masticare, dolci, bevande.

E951 (Aspartame), utilizzato in molti alimenti e bevande a basso contenuto calorico (prodotti 'a basso' contenuto di zucchero o con contenuto di zucchero pari a 'zero')

E621 (Glutammato monosodico, o MSG), utilizzato in alimenti come minestre, patatine, prodotti a basso contenuto calorico, piatti cinesi.

E251 (Nitrato di sodio), utilizzato in carni trasformate come salsiccia e pancetta.

E310 (Propile gallato), utilizzato in alimenti grassi per prevenire l'irrancidimento (margarine)

E320 (Idrossianisolo butilato, BHA), utilizzato negli oli commestibili, gomma da masticare, grassi, margarina, noci, prodotti istantanei a base di patate

E321 (Butilidrossitoluene, BHT), utilizzato negli oli vegetali, nei grassi idrogenati, in strutto, grassi, mar-

garina, bevande gassate, creme a base di formaggio, gomme da masticare, gelati, cereali per la prima colazione

E133 (Blu Brillante FCF), un colorante verde utilizzato nei piselli in scatola trasformati, nei latticini, nei dolci e nelle bevande.

E127 (Eritrosina), un colorante rosso presente in frutta in scatola, crema pasticcera, caramelle, dolciumi, snack, biscotti, cioccolato, polpa di granchio, salsiccia, salmone, paté, uova alla scozzese, olive ripiene.

E110 (Giallo tramonto FCF o giallo arancio S), una colorazione gialla trovata in succhi d'arancia, gelatina di arancia, marzapane, dolci arrotolati (es: tronchetti, girelle), confettura di albicocche, marmellata agrumi, crema di limone, dolci, miscele per cioccolata calda, zuppe confezionate, pane grattugiato, salse al formaggio, gelati, pesce in scatola.

E102 (Tartrazina), un colorante giallo utilizzato in succhi di frutta, bevande alla frutta, bibite, budini istan-

tanei, miscele per torta, miscele per crema pasticcera, minestre, salse, gelati, ghiaccioli, caramelle, gomme da masticare, il marzapane, marmellate, gelatine, confetture, senape, yogurt e molti alimenti preparati con glicerolo, miele o limone.

E104 (Giallo chinolina), un colorante giallo utilizzato in gelati, uova alla scozzese e pesce affumicato.

E120 (Cocciniglia), un colorante rosso utilizzato in bevande alcoliche, pasticcini, guarnizioni, biscotti, dessert, bevande, glasse, dolci e ripieni per dolci, formaggi tipo cheddar, salse.

E123 (Amaranto), un colorante viola utilizzato in gelati, sughi pronti, marmellate, gelatine, ripieni confezionati per torte, minestre e dolci

E131 (Blu patentato V), una colorazione violetta trova nelle uova alla scozzese

Gli ingredienti con nomi misteriosi e impronunciabili sono spesso molto elaborati e frutto di processi industriali. Meno elaborati e lavorati sono il cibo e gli ingredienti e meglio vi sentirete!

Nutrienti

Un'altra sezione dell'etichetta nutrizionale contiene informazioni sul valore nutrizionale del prodotto. Queste informazioni riguardano il valore energetico del prodotto (espresso in kcal e kJ) e le sue quantità di zuccheri, grassi, proteine, fibre, sale, ecc...A volte possono essere presenti informazioni riguardanti i micronutrienti come vitamine e Sali minerali. L'etichetta nutrizionale ci permette di conoscere meglio l'esatto valore nutrizio-

nale di un prodotto e dei suoi ingredienti. Se vogliamo avere una dieta più sana le informazioni nutrizionali ci possono aiutare a determinare quali prodotti possono avere un impatto negativo sulla nostra salute. Allo stesso tempo, l'etichettatura nutrizionale può essere utile per comprendere se quello che mangiamo può fornirci un adeguato apporto di nutrienti essenziali.

Porzioni

La tabella nutrizionale viene generalmente espressa riferendosi a delle unità di peso o di volume. In altre parole la maggior parte delle tabelle nutrizionali indicano la quantità totale del singolo nutriente in 100 g o in 100 ml di prodotto. Talvolta la quantità dei nutrienti viene anche riferita alla porzione standard dell'alimento. □

Ad esempio, una porzione è pari a 1 yogurt (150 g).

Contenuto di zuccheri semplici

È particolarmente importante prendere in considerazione la quantità di zuccheri semplici presenti in un prodotto. In fase di acquisto è preferibile scegliere il prodotto con il minor contenuto di zucchero possibile. Nei confronti degli zuccheri, infatti, si instaura un meccanismo di dipendenza oltre che sono considerati la principale causa del sovrappeso e dell'obesità

Per stimare la quantità di zuccheri aggiunti in un prodotto occorre guardare, nella composizione nutrizionale, la parte della tabella che riporta la dicitura "di cui zuccheri", al di sotto della riga dei "carboidrati" e considerare che 4 g di zucchero equivalgono circa a un cucchiaino di zucchero. A

d esempio, 1 yogurt contiene 20 g di zucchero, pari a circa 5 cucchiaini di zucchero. Per darvi un termine di paragone l'assunzione di zucchero giornaliera raccomandata in un adulto è di 12 cucchiaini (48 g).



Assunzione di riferimento

Un'altra colonna che può essere trovata sulla tabella nutrizionale riguarda l'assunzione di riferimento. L'Unione Europea (UE) ha stabilito delle dosi giornaliere di riferimento (RI) per l'energia (Kcal/kJ) e per i nutrienti (escluse vitamine e minerali) riferite ad un adulto medio.

Anche se i livelli di assunzione sono suggeriti dalla legislazione UE e sono espressi come "assunzione giornaliera di riferimento per un adulto medio" e sono riportati sulle confezioni degli alimenti, è importante essere consapevoli che la RI giornaliera dovrebbe essere preferibilmente inferiore per mantenere una dieta sana:

Energia: 8400 kJ / 2000 kcal

Grassi totali: 70g

Grassi saturi: 20g

Carboidrati: 260g

Questi valori di riferimento possono essere utili sia per ridurre al mini-

mo o viceversa potenziare la quantità di assunzione di determinate sostanze nutritive. Ad esempio l'assunzione di nutrienti come gli zuccheri aggiunti e il sale dovrebbe essere ridotta all'apporto minimo possibile. Viceversa quando si tratta di nutrienti come proteine o vitamine è importante fare in modo che il loro fabbisogno sia soddisfatto ogni giorno.

Per aiutare i consumatori stimare la quantità di un nutriente contenuta in un prodotto, in termini di assunzione giornaliera, le etichette nutrizionali includono la percentuale di assunzione di riferimento giornaliero per ogni sostanza nutritiva.

□ Ad esempio mangiare 1 yogurt è pari al 9% del consumo giornaliero di riferimento a un adulto (RI) per l'energia; ma 1 yogurt è anche uguale a mangiare il 22% di RI di un adulto per gli zuccheri. Bisogna prendere in considerazione tutti i nutrienti per poter fare una valutazione obiettiva!

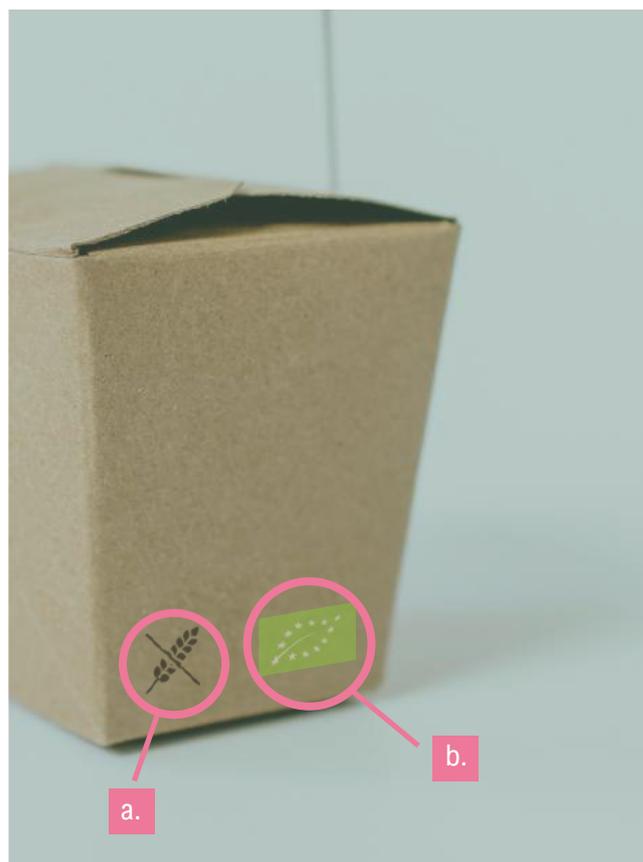
Claim nutrizionali e simboli

Altri elementi a cui possiamo prestare attenzione quando si valuta un prodotto sono i claim, le etichette e loghi.

Simboli

Alcuni simboli sono ufficiali e sono stati approvati dall'autorità nazionale dei Nostri paesi di appartenenza o dall'UE per tutti i paesi dell'UE. La presenza di questi simboli offre una certa garanzia per quanto riguarda fattori come la sicurezza dei prodotti, la sostenibilità, l'origine e il benessere degli animali. In generale è sempre meglio scegliere i prodotti biologici e prodotti localmente che non sono stati trattati con sostanze chimiche.

□ La foto "a." rappresenta la certificazione ufficiale per l'agricoltura biologica dell'UE.



Claim nutrizionali

Un claim nutrizionale è un'indicazione che afferma, suggerisce o anche sottintende una proprietà nutrizionale e possono a volte apparire su prodotti. Queste affermazioni evidenziano il particolare vantaggio nutrizionale (o più di uno) di un prodotto in termini di valore energetico fornito (o non fornito) o riguarda le specifiche sostanze che il prodotto contiene (o non contiene).

Nella foto, "b." rappresenta un "senza glutine" indicazione

nutrizionale. L'utilizzo dei claim nutrizionali è, ancora una volta, regolato dalla UE.

Esempi di claim che i produttori sono autorizzati a utilizzare sono: "basso contenuto di grassi", "senza grassi", "senza zucchero", "senza zuccheri aggiunti". Un elenco completo dei claim autorizzati e regolamentati dall'UE è disponibile sul sito web della Commissione Europea.



**Falsi claim nutrizionali**

È importante ricordare che non tutti i claim ed i simboli che si possono trovare sulle confezioni degli alimenti sono ufficiali e affidabili.

Come accennato nell'introduzione a questa sezione l'imballaggio alimentare è uno spazio importante per i produttori pubblicizzare, inserire immagini e claim che incoraggino i consumatori a scegliere il loro prodotto rispetto ad un altro. Di conseguenza, l'uso dei claim a fini commerciali e le immagini utilizzate possono essere molto fuorvianti per i consumatori se non sanno che questo tipo di informazione non è ufficiale e non regolamentata. Come accennato in precedenza l'UE regola attivamente l'uso dei claim nutrizionali, quindi termini come "basso contenuto di grassi" non possono essere utilizzati liberamente senza rispettare le condizioni corrispondenti. Tuttavia, c'è ancora una vasta gamma di indicazioni che non sono incluse nella lista ufficiale. Le aziende quindi tendono a riportare impropriamente alcuni claim come "sano" o "l'elevato contenuto di vitamina D aiuta a rafforzare la struttura ossea"

Come consumatori è importante essere estremamente attenti nel valutare tali affermazioni. Anche claim regolamentati come "basso contenuto di grassi" devono essere considerati con cautela: mentre un prodotto "magro" può effettivamente contenere un livello molto basso di grassi potrebbe allo stesso tempo avere un elevato contenuto di zuccheri semplici. Allo stesso modo l'affermazione "l'elevato contenuto di vitamina D aiuta a rafforzare la struttura ossea" potrebbe dare ai consumatori l'impressione che il prodotto sia sano mentre potrebbe in realtà essere ad alto contenuto di grassi, zuccheri o sale.

Normalmente, dopo il regolamento (CE) n 1924/2006 relativo ai claim nutrizionali e sulla salute i prodotti che utilizzano indicazioni salutistiche dovrebbero soddisfare profilo nutrizionale che limita il contenuto complessivo di zuccheri, grassi e sale. Tuttavia questo profilo nutrizionale non è ancora stato creato dalla UE, il che significa che i prodotti con un contenuto di zuccheri o grassi o sale molto elevato possono ancora utilizzare i claim nutrizionali se soddisfano uno degli altri requisiti di salute.



Claim ingannevoli sulla qualità Molte aziende utilizzano espressioni come "naturale", "fresco", "fatto in casa" o "autentico" per descrivere i loro prodotti.

L'uso di tali indicazioni può essere molto fuorviante per i consumatori.

Molte persone pensano che espressioni come "naturale" o "autentico" significhino salutare. In realtà, alcuni di questi prodotti "naturali" contengono molti grassi saturi, zuccheri o sale.

Questi termini non sono regolamentati o legalmente definiti dall'UE. Questo è certamente molto vantaggioso per i produttori: le aziende possono utilizzare termini come "naturale" o "fatto in casa" come vogliono e questo gli consente di presentare i loro prodotti sotto una luce positiva



Immagini e simboli fuorvianti. Un altro aspetto che deve essere considerato nella valutazione di prodotti alimentari sono le immagini e i simboli sulla confezione.g.

Molti prodotti che mostrano immagini o foto di cibi sani sull'imballaggio come frutta o verdura in realtà contengono pochissima frutta o verdura. La legislazione dell'UE impedisce di riportare sulla confezione gli ingredienti che non siano realmente presenti nel prodotto. Tuttavia non appena un ingrediente è presente in un prodotto può essere visualizzato sulla confezione, indipendentemente dalla sua percentuale. La quantità di questo ingrediente deve essere indicata, ma nella maggior parte dei casi questa informazione è indicata solo nella parte posteriore della confezione, di solito in caratteri piccoli. Di conseguenza è abbastanza comune trovare prodotti con imballaggi che mostrano immagini ingannevoli che ritraggono frutta o verdura, mentre la lista degli ingredienti sul retro indica che il prodotto ne contiene solo lo 0,5%!!

□ Esempio: questo prodotto mostra delle banane sulla sua confezione per farlo sembrare salutare. In realtà contiene a malapena un po' di frutta: solo il 4,5% di banana!

COMPOSITION

Cherry yogurt: Lean fresh cheese (41%), skimmed milk (31.6%), sugar and liquid sugar (sucrose: 11.9%), cream (milk (1%), **CHERRY (4.5%)**, milk protein (3.6 %), glucosefructose syrup (3.2 %), gelatin (1.5%), thickeners (1.5%), flavour (0.2%)

È anche importante ricordare che anche se un prodotto contiene in realtà un sacco di frutta e verdura, questo non significa necessariamente che il prodotto sia sano. I succhi di frutta sono un buon esempio: contengono grandi quantità di frutta ma anche un elevato contenuto di zuccheri che non sono sani come la frutta 'intera'.

Come per i casi di cui sopra non esiste una legge ufficiale che imponga alle aziende di utilizzare solo le immagini di ingredienti reali, o di visualizzare correttamente la percentuale di ingredienti sulle immagini che utilizzano. Inoltre troverete un sacco di diversi simboli e loghi sulle confezioni degli alimenti. Pertanto è importante ricordare che non tutti questi simboli sono ufficiali (come ad esempio il simbolo di agricoltura biologica mostrato sopra). Al contrario, molti di questi simboli sono completamente arbitrari. Tenete a mente che frasi come "eletto miglior prodotto dell'anno" non sono una vera indicazione della qualità di un prodotto.

CONCLUSIONE

IN QUESTA SEZIONE ABBIAMO IMPARATO A CAPIRE MEGLIO LE ETICHETTE, A IDENTIFICARE I PRODOTTI SANI E NON SANI E A CONFRONTARLI. QUESTO CI PERMETTE DI FARE SCELTE MIGLIORI AL MOMENTO DELL'ACQUISTO E DI MODELLARE LA VOSTRA DIETA IN BASE ALLE VOSTRE ESIGENZE E CREDENZE.

RICORDATE CHE ESSERE IN GRADO DI LEGGERE LE ETICHETTE ALIMENTARI E NUTRIZIONALI NON SERVE SOLO PER BANDIRE IL CONSUMO DI GRASSI, ZUCCHERI O SALE: È BENE ANCHE MANGIARE DI TANTO IN TANTO DEL CIOCCOLATO O DELLE PATATINE FRITTE. IL VANTAGGIO PRINCIPALE DI LEGGERE LE ETICHETTE DEVE ESSERE QUELLO DI DIVENTARE IN GRADO DI FARE LE NOSTRE SCELTE ALIMENTARI COME CONSUMATORI INFORMATI SENZA ESSERE INDOTTI IN ERRORE DA CONFEZIONI INGANNEVOLI.

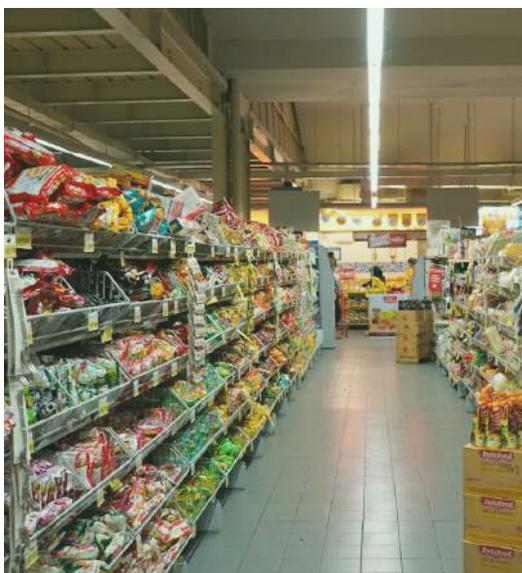


Conclusione



•FASE 1: GUARDATE LA LISTA DEGLI INGREDIENTI

- Quanto è lunga? Più ingredienti ci sono, più è probabile che il prodotto sia molto lavorato
- Quali sono gli ingredienti principali? Gli ingredienti sono elencati in base alla quantità con cui sono presentati nel prodotto. I primi ingredienti sono i componenti principali di un prodotto.
- È salutare? La lista degli ingredienti può contenere ingredienti non sani, a volte con nomi lunghi (additivi, coloranti, cifre precedute dalla lettera "E", etc.).



• **FASE 2:** GUARDATE IL CONTENUTO DI NUTRIENTI, IN PARTICOLARE QUELLO DEGLI ZUCCHERI SEMPLICI E DEI GRASSI. MEGLIO ESSERE CONSAPEVOLI DEL FATTO CHE I PRODOTTI A BASSO CONTENUTO DI GRASSI POSSONO INFATTI ESSERE POCO SALUTARI PER VIA DEL LORO ELEVATO CONTENUTO DI ZUCCHERI..

• **FASE 3:** ESAMINARE I CLAIM E I LOGHI SULLE CONFEZIONI

Ci sono loghi ufficiali del tuo paese o dell'Unione Europea?

Altri loghi possono essere puri visual merchandising con poco o nessun valore.

Diffidare di Claim ingannevoli sui nutrienti o sulla qualità ('basso contenuto di grassi', 'fatto in casa', etc.) del prodotto Immagini fuorvianti sulle confezioni



Sezione 3 - Praticare attività fisica

INTRODUZIONE

Complessivamente insieme alle abitudini alimentari, l'attività fisica è una delle principali strategie disponibili per la prevenzione delle malattie non trasmissibili come sovrappeso, obesità, diabete di tipo 2 e altre malattie cardio-metaboliche. Non solo una regolare attività fisica e uno stile di vita attivo preverranno lo sviluppo di queste malattie croniche sin dalla più tenera età, promuoveranno anche la soddisfazione familiare e psicologica, miglioreranno la nostra forma fisica, le capacità motorie e capacità cognitive, così come il rendimento scolastico e l'integrazione sociale.

Nonostante le numerose evidenze che dovrebbero incoraggiarci (così come i nostri familiari e coetanei) ad impegnarci in una regolare attività fisica, solo pochi di noi soddisfano le raccomandazioni suggerite.

Inoltre non solo abbiamo davvero bisogno oggi di promuovere e incoraggiare la pratica di una regolare attività fisica, ma stiamo anche trascorrendo gran parte del nostro tempo in attività sedentarie. Ciò è particolarmente importante in quanto sia l'attività fisica che la sedentarietà hanno dimostrato di avere un impatto indipendente sul nostro stile di vita e sulla nostra salute attuale e futura, come illustrato nella figura 1.

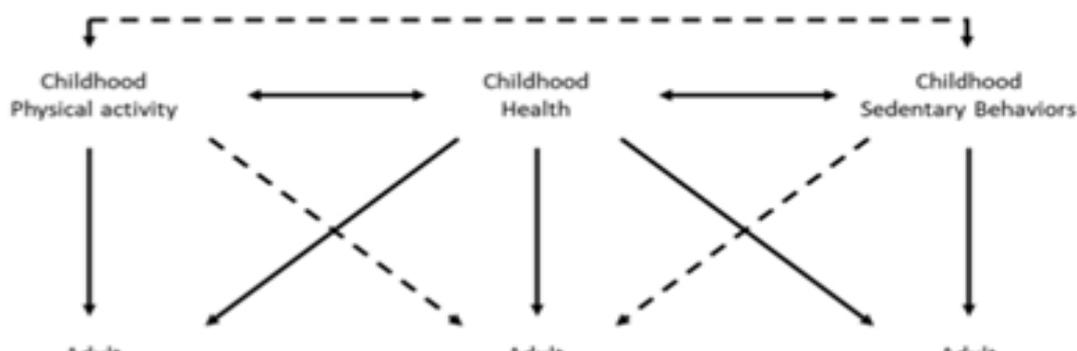


Figura 1. Modello che collega l'attività fisica dell'infanzia e la sedentarietà allo stato di salute e allo stile di vita dell'infanzia e dell'età adulta (Thivel, Chaput & Duclos, 2018).

Obiettivi

Mentre oggi c'è una chiara necessità di sviluppare e attuare strategie efficaci sia per promuovere una regolare attività fisica quotidiana che per ridurre i tempi di sedentarietà nella nostra vita quotidiana, dobbiamo avere chiare le definizioni di alcuni concetti chiave. Qui troverete alcune definizioni sui principali concetti: l'attività fisica, l'inattività, i comportamenti sedentari e la forma fisica. Vi verranno fornite anche le principali raccomandazioni relative a questi concetti e le buone pratiche e i suggerimenti quotidiani per migliorare la vostra salute.



Termini e concetti chiave

I termini attivo, inattivo e sedentario sono quasi sempre utilizzati in maniera confusionale. L'uso improprio di questi aggettivi porta spesso a messaggi distorti e conclusioni affrettate.

Negli ultimi due anni i ricercatori nei campi dell'attività fisica e dei comportamenti sedentari, in particolare i membri del Sedentary Behaviour Research Network (SBRN), hanno lavorato insieme per chiarire le definizioni relative all'attività fisica, l'inattività e ai comportamenti sedentari (tabella 1: principali definizioni). Alla fine arrivarono ad un nuovo consenso terminologico nel 2017:

Attività fisica: è definito come qualsiasi movimento del corpo generato dalla contrazione dei muscoli che aumenta il dispendio energetico al di sopra di quello a riposo. È caratterizzata da modalità, frequenza, intensità, durata e contesto di pratica. L'esercizio fisico è considerato come una sottocategoria dell'attività fisica ed è previsto, strutturato, ripetitivo e favorisce il mantenimento o lo sviluppo della forma fisica.



L'attività fisica è comunemente confusa con lo sport. Questa confusione ha decisamente bisogno di essere chiarita in quanto le persone potrebbero pensare che la promozione dell'attività fisica richieda il loro impegno con degli sport classici mentre non è così. Non è necessario giocare a calcio in una squadra ogni giorno per aumentare il vostro livello di attività fisica. Lo sport è parte dello spettro di attività fisica e corrisponde a qualsiasi pratica istituzionalizzata e basata su regole di concorrenza specifiche. Di conseguenza uno degli scopi del praticare uno sport è quello di competere uno contro l'altro o migliorare le vostre prestazioni. Questa distinzione è importante dal momento che alcune persone possono temere il termine "sport" nella sua accezione competitiva in senso stretto. Tuttavia per la nostra salute è necessaria una quantità maggiore o regolare di partecipazione all'attività fisica

Accanto l'attività fisica, come un fattore indipendente

che influenza la salute, ci sono i comportamenti sedentari che hanno bisogno di essere adeguatamente definiti.



Comportamenti sedentari sono comportamenti di veglia caratterizzati da una spesa energetica molto bassa (≤ 1.5 MET, 1 MET l'equivalente di dispendio energetico a riposo), in posizione seduta, reclinata o sdraiata. Il tempo passato davanti ad uno schermo e il tempo seduti sono di solito i due principali indicatori utilizzati per quantificare il tempo che passiamo ad essere sedentari. Guardare la TV, leggere, giocare ai videogiochi, passare il tempo davanti a tablet o cellulari sono comportamenti sedentari. L'utilizzo dei mezzi di trasporto (autobus, treno, auto, ecc) e il tempo seduti a scuola sono ulteriori comportamenti sedentari con cui trascorriamo la grande maggioranza del nostro tempo. A 14 anni, per esempio si trascorrono circa 30 ore seduti a scuola e fino a sette o otto ore a fare i compiti a casa ogni settimana. Inoltre, la maggior parte dei ragazzi (oltre il 40% degli studenti delle scuole medie inferiori e superiori) ammette di trascorrere il proprio tempo dopo-scuola seduto davanti ad uno schermo. Il risultato è che il nostro attuale stile di vita dà luogo ad un'enorme quantità di tempo trascorso in modo sedentario.

"Un importante richiamo è che l'attività fisica e comportamenti sedentari non sono opposti l'uno all'altro. Essere fisicamente attivi non ci impedisce di dedicare una parte significativa del nostro tempo a comportamenti sedentari! In altre parole, siamo in grado di essere classificati sia come attivi che sedentari"

Di solito è un termine usato impropriamente, ma inattività fisica non è sinonimo di comportamenti sedentari, ma viene utilizzato per identificare le persone che non raggiungono le linee guida sull'attività fisica specifiche per l'età.



La seguente tabella elenca tutte queste definizioni.

ATTIVITÀ FISICA

Qualsiasi movimento del corpo generato dalla contrazione dei muscoli scheletrici e che aumenta il dispendio energetico rispetto al metabolismo energetico in riposo. È caratterizzato dall'avere una modalità, una frequenza, un'intensità, una durata e un contesto di pratica

INATTIVITÀ FISICA

Rappresenta la non-realizzazione delle linee guida sull'attività fisica.

ESERCIZIO:

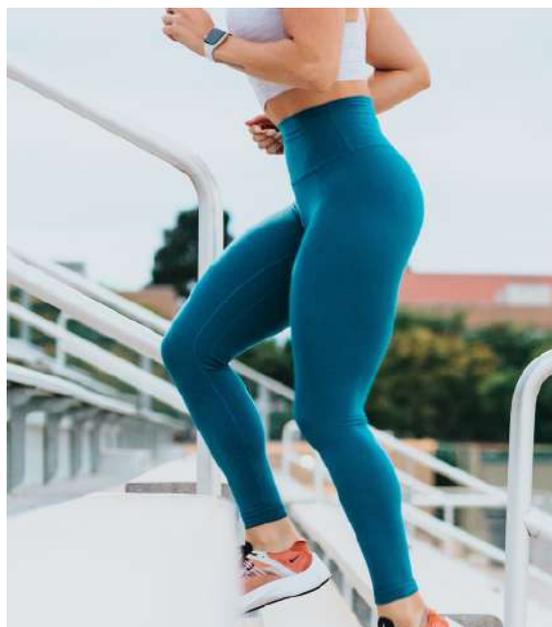
Subcategory of physical activity that is planned and corresponds to any institutionalised and organised practices, reined over specific rules.

COMPORAMENTI SEDENTARI

Qualsiasi attività di veglia caratterizzata da un dispendio energetico ≤ 1.5 METs mentre si è seduti, in posizione reclinata o distesa

Anche se è davvero importante comprendere chiaramente ognuna di queste definizioni, la loro adozione dipende dai nostri personali comportamenti. Essere fisicamente attivi ed evitare di passare troppo tempo con comportamenti sedentari, oggi è una nostra scelta. L'adozione di uno stile di vita attivo migliorerà e manterrà la nostra forma fisica, che si basa sulla nostra capacità di svolgere le attività quotidiane, come salire le scale o portare borse, senza eccessivo affaticamento.

Di conseguenza la forma fisica è un risultato o un prerequisito di attività fisica. Di per sé il termine forma fisica combina "un insieme di attributi che abbiamo o raggiungiamo per completare le nostre attività quotidiane" ed "è la capacità di svolgere un lavoro muscolare."



Conoscenza chiave

Cosa sono le linee guida? Per mantenere e / o migliorare il nostro sviluppo mentale, sociale e motorio le istituzioni sanitarie pubbliche e le società scientifiche hanno proposto delle raccomandazioni età-specifiche. Oggi c'è un consenso sul fatto che i bambini sotto i sei anni di età dovrebbero impegnarsi in almeno tre ore di attività fisica al giorno, basata sul gioco attivo. Da 6 a 18 anni di età, i bambini e gli adolescenti devono impegnarsi in almeno 60 minuti di attività fisica da moderata a intensa ogni giorno.

È importante sottolineare che queste linee guida sull'attività dovrebbero essere combinate con quelle per la sedentarietà. Durante le ore di veglia i bambini sotto i 6 anni non dovrebbero stare seduti per un tempo superiore ai 15 minuti consecutivi all'ora (facendolo per meno di tre ore al giorno) e non dovrebbero trascorrere più di un'ora al giorno (h / d) di fronte a uno schermo. I bambini sopra 5 dovrebbero passare meno di due ore continue seduti e / o davanti agli schermi. Inoltre, i bambini dovrebbero raggiungere un tempo di sonno sufficiente e di buona qualità, con 12 a 17 h / d al di sotto dell'anno, circa 10 a 14 h / d da uno a cinque anni, da 9 a 12 h / d nell'età della scuola primaria (da 5 a 10 anni), e da 8 a 11 h / d, dai 10 anni i poi.

L'European Childhood Obesity Group ha recentemente proposto le raccomandazioni per l'attività fisica nel suo e-book come è riportato nella tabella seguente.



ETA'	TIPOLOGIA	FREQUENZA	BENEFICI
< 12 mesi	giochi sorvegliati a terra in ambiente sicuro(per esempio: trascorrere del tempo sulla pancia, giochi con i genitori e i fratelli per incoraggiare raggiungere, afferrare, tirare e spingere).	Quotidiano per sessioni di gioco 5-15 minuti.	<ul style="list-style-type: none"> • Sostenere lo sviluppo del cervello. • Rafforzare le ossa e muscoli. • Migliorare il movimento e la coordinazione • Promuovere le abilità sociali attraverso le interazioni con le persone.
1-5 anni	Giochi sorvegliati con i genitori e con gli altri bambini per favorire l'estensione, l'allungamento, lo strisciamento, la corsa, il lancio e la cattura..	Ogni giorno per almeno tre ore (breve periodi di 10-20 minuti sparsi nella giornata)	<ul style="list-style-type: none"> • Rafforzare cuore, ossa e muscoli. • Migliorare le abilità di equilibrio e di coordinamento • Aiutare a raggiungere e mantenere un peso corretto
5-12 anni	Da moderata a vigorosa attività fisica di intensità ** comprese le attività ad alto impatto per promuovere la salute delle ossa (per esempio saltare la corsa, saltare, correre e ballare).	Almeno 60 minuti al giorno. Per almeno tre giorni a settimana i bambini dovrebbero impegnarsi in attività ad alto impatto.	<ul style="list-style-type: none"> • Sostenere la concentrazione e l'apprendimento • Rafforzare le ossa e muscoli. • Migliorare le abilità di movimento, coordinazione ed equilibrio • Aiutare il raggiungimento e il mantenimento di un peso corretto • Incoraggiare l'autostima e l'indipendenza. • Aiutare a fare nuove amicizie e sviluppare le
13-17 anni	Da moderata a vigorosa attività fisica di intensità ** comprese le attività ad alto impatto per promuovere la salute delle ossa (per esempio saltare la corsa, saltare, correre e ballare); trasporto attivo, sport organizzati e non, giochi, educazione fisica e altre attività a casa, a scuola, sul lavoro, e nella comunità.	Almeno 60 minuti al giorno. Per almeno tre giorni a settimana, i bambini dovrebbero impegnarsi in attività ad alto impatto.	<ul style="list-style-type: none"> • la concentrazione di sostegno e di apprendimento • Rafforzare le ossa e muscoli. • Migliorare l'equilibrio e capacità di coordinazione • Aiutare il raggiungimento e il mantenimento di un peso corretto • Incoraggiare l'autostima e l'indipendenza. • Aiutare a fare nuove amicizie e sviluppare le competenze sociali. • Migliorare la salute cardio-metabolica • Migliorare la salute mentale e il benessere. • Sostenere l'attività cardiorespiratoria.

** (attività che fanno riscaldare il bambino facendolo diventare rosso e



Cose da ricordare e suggerimenti

Ecco alcuni suggerimenti e consigli per tutti i giorni rivolti ai bambini e gli adolescenti, ma anche per gli insegnanti, i genitori e i tutori che dovrebbero / potrebbero essere utilizzati al fine di creare uno stile di vita attiva:

- Integrazione di intervalli di tempo per il gioco attivo non solo in tra le classi ma anche durante le lezioni a scuola, senza influenzare il rendimento scolastico e il successo (alcune scuole adottano i banchi con le biciclette, con successo).
- Introduzione di piccoli movimenti del corpo a intervalli regolari (camminare un paio di minuti ogni ora, per esempio) durante le lezioni e durante i compiti a casa.
- Introduzione di concetti di spazio aperto per l'apprendimento dove la matematica e l'alfabetizzazione sono apprese misurando le pareti della stanza o attraverso il gioco attivo con una piccola palla.
- Introducendo la possibilità di stare in piedi durante le ore di lezione a scuola, quando gli studenti vogliono farlo, e offrire tavoli alti
- Evitare di usare gli ascensori quando ci sono le scale a disposizione
- Favorire il trasporto attivo al posto delle autovetture e degli autobus, quando possibile.
- Favorire il gioco attivo e i giochi all'aperto, invece di passare tempo davanti allo schermo e ai video giochi.



Sezione 4 - Parlare e scambiare informazioni liberamente

NEI CAPITOLI PRECEDENTI ABBIAMO IMPARATO MOLTO SU NUTRIZIONE.

I grassi buoni, grassi cattivi, le vitamine, i minerali e di tutto ciò che riguarda l'alimentazione.

Ma anche dei problemi di salute che possono derivare dall'essere in sovrappeso.

Naturalmente, quando sei giovane, potresti non avvertire questi problemi e potresti non essere interessato ad informarti

Forse una breve storia aiuterà; vorremmo raccontarvela tra un pò. È una storia vera. Si tratta di Judith.
Judith vive in Germania ed è stata in sovrappeso fin dalla prima infanzia. Amava il suo cane e cavalli della zia più di ogni altra cosa. Purtroppo, amava anche il cioccolato, le patatine e la soda.



All'età di 12 anni, pesava quasi 90 kg. All'epoca era alta 1,50 m. Si vergognava del suo peso, ma non sapeva cosa poteva fare.

A mala pena aveva degli amici a scuola, e veniva presa in giro e infastidita ogni giorno per il suo peso. Doveva ascoltare insulti come 'carro armato tedesco rotola di nuovo', tricheco, mucca grassa e molto altro ancora. Nessuno voleva stare in sua compagnia. Per pura frustrazione, mangiava. Quando prendevabrutti voti a scuola, mangiava

È andata così per molti anni e Judith è diventato più tranquilla. Lei non ha parlato ai suoi genitori di questo. iniziò a mangiare di nascosto. Soprattutto ovviamente ... cioccolato e patatine. I suoi genitori erano preoccuparsi per Judith. Ma lei non voleva parlare di quello che aveva portato ai litigi. Judith pensava che i suoi genitori non la capissero. E i suoi genitori non capirono che Judith non voleva parlarne.

Va ricordato che i suoi genitori hanno avuto parte la stessa esperienza di sovrappeso di Judith, ma avevano affrontato il tema della nutrizione con molta cautela. Tuttavia, non ha aiutato. A chi importa cosa dicono i genitori?

Quindi, ha continuato e a 15 anni, Judith era alta 1,75 m e pesava 130 kg.



Una bella ragazza con i riccioli lunghi rossi e le lentiggini. Era solo il suo peso a causare problemi. Ed è andata anche peggiorando a scuola con gli insulti e il bullismo dal momento che tutti i compagni di classe avevano lo smartphone e Facebook. Il bullismo aveva lasciato ferite profonde su Judith. Non aveva quasi nessuna fiducia in sé stessa, brutti voti a scuola e non voleva uscire per nessuna ragione.

Attualmente, dopo tutti questi anni e le difficoltà, ha deciso di chiedere ai suoi genitori un aiuto e insieme pensato a cosa fare. Dopo lunghe discussioni la famiglia si rese conto che c'era bisogno di più aiuto.

I genitori sono andati a scuola, parlato con gli insegnanti e gli studenti. Essi sono stati supportati da assistenti sociali della scuola e dalla polizia, che ha consulenti speciali contro il bullismo.

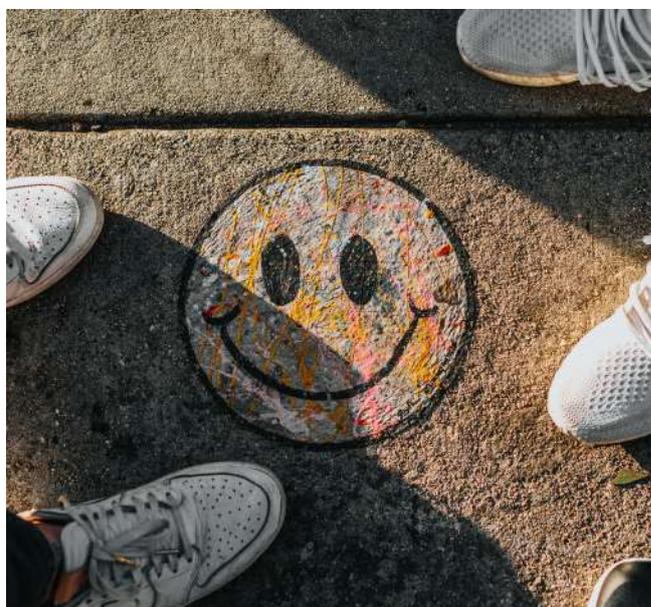


Judith ha iniziato una terapia con uno psicologo e un nutrizionista. Ha fatto di sport con i suoi genitori, almeno due volte a settimana.

Dopo circa 8 mesi Judith ha perso più di 50 kg. I suoi voti sono migliorati, ride di nuovo amici e ha degli amici

Oggi ha 20 anni e deve ancora stare molto attenta a non ricadere di nuovo nei vecchi comportamenti così come non mangiare in maniera incontrollata di fronte a stress e rabbia. Questo non sempre succede. Ma lei è molto più sicura di sé e può difendersi dalle persone che la denigrano. Questo la aiuta a imparare non solo che il valore di una persona non si limita solo all'aspetto o al peso, ma anche che il sovrappeso è pericoloso per la sua salute.

È Judith vive con il suo amato in un castello fino alla fine della sua vita? Chissà?



Allora, che cosa possiamo imparare da questa storia?

Sovrappeso e obesità spesso causati da eccesso di cibo e / o da un modo di mangiare sbilanciato. La questione qui è il motivo per cui lo facciamo.

Per Judith una delle cause è stato il bullismo e l'esclusione ha vissuto. Anche se sapeva che era sbagliato non aveva altra via d'uscita da quella situazione.

Solo quando si è confidata con i suoi genitori chiedendo e ricevendo aiuto la sua vita è migliorata

Quindi il nostro consiglio è che se vi succede qualcosa di simile cercate aiuto da una persona di fiducia, che sia in grado e disposto ad aiutarvi. Possono essere i tuoi genitori, i tuoi insegnanti, gli amici o qualcun altro in famiglia. Gestirlo apertamente e non evitare di parlare del problema. Non lasciatevi denigrare a causa del vostro aspetto. Siete molto più di questo.

A cosa dovremmo prestare attenzione?

A volte mangiamo per noia, di fronte alla TV o al PC. Si dovrebbe cercare di prestare attenzione quando si afferrano dolci o alimenti. Spesso accade inconsciamente. Forse si possono sostituire questi dolci con delle alternative. Ti ricordi le possibilità che abbiamo già letto nei capitoli precedenti?



Volete cambiare la vostra dieta a casa? Parlane con i tuoi genitori, spiega le tue motivazioni. I genitori spesso non sono così male come si pensa. Dite loro perché volete rinunciare a certi alimenti e mostrare loro cosa ne sapete sull'argomento

Un piccolo suggerimento: lo sport e l'esercizio fisico non sono male, sono solo un po' 'faticosi all'inizio. Nessuno si aspetta che facciate una gara di triathlon. Ma si può iniziare con piccole cose come usando le scale invece di prendere l'ascensore o una breve passeggiata. Non è necessario usare l'auto per percorrere brevi distanze.

Scoprite quale esercizio o quale sport vi piace fare. Non a tutti piace fare jogging. Non tutti vogliono fare sport di squadra. Se si è già in sovrappeso, vi consigliamo di provare il nuoto che protegge le articolazioni. Basta provare.

Prestate attenzione alla vostra salute e al vostro corpo: non possono essere acquistati su internet. Prendetevi cura di voi



ALLEGATI -

follow-up/ tracking / strumenti di monitoraggio

Allegato 1 – Diario dell'assunzione alimentare



L'idea del diario dell'assunzione alimentare consapevole è quello di confrontare il risultato della nostra assunzione giornaliera con e senza l'applicazione del metodo dell'alimentazione consapevole (mindful eating). L'obiettivo è quello di osservare se un'alimentazione consapevole può avere un impatto sulle nostre abitudini alimentari.

Secondo il Center for Mindful Eating (TCME), avere un'alimentazione sana significa mangiare cibo piacevole che soddisfi le esigenze nutrizionali. Viene utilizzata la pratica della consapevolezza portando intenzionalmente coscienza verso l'ambiente interno ed esterno durante il pasto. L'interno significa essere consapevoli del feedback che arriva dall'organismo (ad es. Come il cibo è legato alla salute, l'impatto del piacere quando si mangia), mentre la dimensione esterna consiste nel conoscere le migliori prove scientifiche disponibili relative alla nutrizione e alle preoccupazioni individuali di salute. La miscela di piacere e nutrizione è importante per la coerenza nel mangiare in modo sano così come per ottimizzare la digestione, l'assorbimento e il metabolismo dei nutrienti.

Il TCME sostiene flessibilità per quanto riguarda le scelte alimentari, tra cui il mangiare un cibo che è appropriato per l'occasione. TCME riconosce che le scelte individuali sono influenzate da fattori che possono limitare le scelte alimentari come ad esempio vincoli economici, scelte religiose, posizione geografica, la durata della vita e le preferenze individuali. Lo sviluppo di un sano rapporto con il cibo che tiene in considerazione circostanze individuali aiuta a favorire il benessere generale. Questa è la posizione TCME che supporta l'alimentazione consapevole, la salute e il benessere.

Praticare la mindful eating sviluppa la consapevolezza e fa onore alla nostra saggezza interiore che può guidare le nostre scelte alimentari e sostenere il cibo nella prospettiva del nostro benessere. Mangiare con consapevolezza coltiva la connessione con i segnali fisici, psicologici e ambientali che possono influenzare le nostre decisioni alimentari.

L'obiettivo della mindful eating è quello di concentrarsi sul momento presente promuovendo l'accettazione, il non giudicare e la curiosità per l'esperienza diretta di un individuo. Non è basato sui risultati e non promuove alcuna forma o dimensione specifica del corpo. Sulla base di ricerche scientifiche il TCME esprime cautela e preoccupazione nell'impegnarsi in esercizi di mindful eating finalizzati alla perdita di peso. La focalizzazione sul peso e la conseguente stigmatizzazione possono esacerbare problemi psicologici come il senso di colpa e di vergogna e possono far rimanere le persone coinvolte all'interno di un ciclo alimentare non equilibrato.

Mangiare un pasto o uno spuntino consapevole: esercizi sul mangiare

Prima di mangiare, porta consapevolezza al tuo corpo e sulla respirazione

- Lascia che la pancia si rilassi e diventi piena
- Fai tre respiri profondi – lascia che il respiro ti rilassi e ti renda consapevole del momento presente.
- Inizia a controllare quanta fame avverti su una scala da 1 a 10 - esplora come si sente la fame nella pancia notando le sue qualità piacevoli e spiacevoli, notando le sensazioni che provi in bocca e nella pancia al pensiero di mangiare.
- Se non hai ancora scelto cosa mangiare, controlla con te stesso quali alimenti potrebbero avere adesso un buon sapore – puoi farti un'idea di ciò che il tuo corpo ha bisogno o di quale gusto gli piacerebbe.
- Una volta che hai il cibo davanti, prenditi del tempo per valutarlo - come appare, il colore, la forma, da dove proviene, quanto nutriente può essere, che profumo ha. Riconosci l'importanza del cibo per la tua salute.
- Quando mangi, prenditi il tuo tempo. Puoi rallentare masticando il cibo accuratamente o mettendo giù le posate ad ogni morso. Guarda le distrazioni o pensieri, lasciali andare e venire, continuare a tornare alle sensazioni legate al mangiare e al gusto.
- Mentre mangi nota se ti piace il cibo o meno. Concentrati sulle sensazioni del gusto: dolce, acido o salato. Continua a tornare sul gusto del tuo cibo
- Se non ti piace, chiediti se si può smettere di mangiare. Se ti piace chiediti quanto sei presente per goderti l'esperienza.
- Assapora il tuo cibo.
- Durante tutto il pasto nota come si modifica il tuo livello di fame. In particolare, a metà strada fermati e valuta il tuo livello di fame. Se hai ancora fame continuare a mangiare. Ma se noti un senso di soddisfazione fermati.
- Osserva se è difficile fermarti a questo punto, e chiediti il perché.
- Datti il permesso di fermarti anche se c'è ancora del cibo nel piatto.
- Se di solito mangi di più, nota come ci si sente a smettere di mangiare prima di essere completamente pieni
- Esplora gli aspetti piacevoli e spiacevoli di questo.
- Ricordati che puoi sempre averne di più in seguito .
- Quali pensieri e sentimenti sono presenti mentre si mangia o si decide di fermarsi? Quali credenze e storie ti raccontano su cibo e sul mangiare?
- Essere presenti per l'ultimo boccone come lo siete stati per il primo.
- Se ritieni di aver mangiato più del necessario o ti senti troppo pieno, non pensare di aver fallito, basta essere consapevoli di questa pienezza. Ci vuole tempo per imparare nuovi modi di mangiare e di fermarsi e ogni volta che si mangia è un momento per fare un nuovo esercizio. Mettilo in pratica pur essendo gentile con te stesso e mantenendo la giusta dose



Per approfondire questa esperienza, puoi porti le seguenti domande:

- Che cosa hai notato?
- Quale delle nozioni di base sono più difficili per te?
- Quali sono le più facili?
- Come è diverso dal modo in cui mangi di solito?
- Come cambierà il tuo modo di mangiare in futuro?
- La consapevolezza delle vostre attuali abitudini è il primo passo per mangiare consapevolmente

In seguito, ecco alcuni vantaggi che potresti ottenere grazie alla "mindful eating" :

- Permette di riconnettersi con le sensazioni e di essere consapevoli della nostra relazione con il cibo, come e perché si mangia.
- Sperimenta il nostro consumo di cibo in un modo nuovo in una società in cui mangiare è diventato automatico.
- Essere consapevoli della nostra relazione emotiva con il cibo e con il senso di sazietà.

Perché?

- Per riconnetterci ai nostri sentimenti e alle nostre emozioni
- Ri-scoprire il nostro equilibrio
- Per smetterla con le diete

Take care of yourself!



Emergenze

Cosa si può imparare dall'alimentazione consapevole?

- 1 Per singola attività: impara a concentrarti solo sul tuo pasto, piuttosto che su più distrazioni.
- 2 Consapevolezza: Impara ad essere consapevole dei tuoi sentimenti, delle tue emozioni, dei tuoi pensieri, delle sensazioni fisiche per essere in grado di identificare e cambiare i tuoi modelli comportamentali.
- 3 Obiettività: Impara a conoscere e osservare i tuoi pensieri, i sentimenti e le sensazioni fisiche senza interferire, da un punto di vista oggettivo, piuttosto che soggettiva.
- 4 Neutralità: Impara a considerare il tuo comportamento alimentare in modo non giudicante ma accettandolo
- 5 Lasciar andare: imparare a lasciare andare le tue vecchie abitudini alimentari e gli obblighi alimentari
- 6 Ascoltare il tuo corpo: Impara a capire e riconoscere i messaggi del corpo per la fame e la sazietà.

3 aspetti importanti dell'alimentazione consapevole



Mangiare con consapevolezza significa focalizzare l'attenzione in modo gentile e non giudicante su:

- sensazioni fisiche
- pensieri e sentimenti associati
- "Dove, quando, come e perché", piuttosto che sul "cosa".



Principi dell'alimentazione consapevole

- Essere consapevole dei modi di nutrire il tuo corpo mentre si cucina e ascoltare la propria saggezza interiore.
- Scegliere il cibo che è sia piacevole e nutriente. Assaporare il gusto e con tutti i sensi e prendersi il tempo necessario.
- Evitare reazioni automatiche nei confronti del cibo (come antipatia o neutralità) senza giudizio o critica.
- Ascoltare i segnali del corpo per fame e sazietà come indizi per iniziare o smettere di mangiare - fidati del tuo corpo.
- Essere consapevoli del rapporto tra gli esseri umani, gli animali, la terra, e dell'impatto delle nostre scelte alimentari su questo sistema. Apprezzare, essere grati e attenti.



Mangia consapevolmente, almeno una volta al giorno (uno spuntino, un drink, parte di un pasto o un intero pasto) e scrivi le tue osservazioni sul diario.

Almeno una volta al giorno valuta la tua fame prima, durante, e dopo aver mangiato o bevuto e scrivi le tue osservazioni - quanta fame hai sentito, quanto bastava per sentirsi soddisfatti e se ti sei fermato allora, è stato facile o / difficile e perché non potevi smettere?

.....

Che cosa è la fame?

Gli ormoni della sazietà iniziano ad essere secreti solo dopo 20 minuti dopo che abbiamo iniziato a mangiare e quando si mangia troppo in fretta il nostro corpo non ha il tempo di giudicare se siamo pieni e abbiamo mangiato troppo.

Rallentare significa aumentare la nostra capacità di sentire la sazietà, diventando più consapevoli di come si sente la fame- permettendoci di distinguerlo da altre sensazioni fisiche, ma anche aumentare il senso del piacere: più tempo per godersi l'esperienza.

Evitare comportamenti impulsivo: anche se vedi un cibo gustoso non sei obbligato a mangiarlo immediatamente - questo ti permetterà di riconoscere ciò che è veramente buono per te.

Cosa comporta avere cattive abitudini alimentari?

1. Avidità: seguendo una sensazione piacevole mentre mangi

- a. Come una distrazione
- b. Come ricompensa
- c. Per sentirsi pieno

2. Sfogo: mangiare a causa di forti emozioni

- a. Per un conforto contro la tristezza, pensieri negativi o sensazioni fisiche
- b. Come lo stress, irritazione, sollievo dalla tensione
- c. Per evitare spiacevoli compiti
- d. Come punizione

3. Irrequietezza: mangiare per riempire un vuoto

- a. Per noia
- b. Per paura del vuoto, di non avere nulla da fare

4. Praticità: pronti per il consumo, fast-food

- a. Troppo stanco o occupato a prendere decisioni salutari e cucinare a casa

5. Dubbio: Non essere in grado di differenziare la sensazione fisica di fame da quella psicologica

- a. Sei davvero affamato o pensi che "potrebbe essere fame"?
- b. Devo seguire delle regole sul di mangiare o fare ciò che il mio corpo mi dice?

Tutte queste sono abitudini che sono state create nel corso degli anni e sono diventate degli automatismi; tuttavia una volta che ne sei consapevole puoi adattarle attraverso la mindful eating.



Vantaggi del mindful eating

1. Sensazione di calma ed equilibrio prima, durante e dopo i pasti.
- 2 La consapevolezza di sensazioni fisiche (sensazione di fame, la pienezza, ciò che il corpo vuole in termini di cibo).
- 3 La consapevolezza dei tuoi pensieri e delle sensazioni legate al cibo, senza giudicarli, solo accettandoli
- 4 Una mente aperta che porti a sentimenti di accettazione e di dignità.



Esercizio:

- Almeno una volta al giorno metti giù le posate tra un morso e l'altro. Attendi fino a quando hai assaporato e deglutito il tuo boccone, prendi un paio di respiri prima di prendere la forchetta per il prossimo morso. Scrivi la tua esperienza nel tuo diario.

- Annotare esempi di dove / quando mangi senza pensare (guardare la tv, smartphone, in movimento, ecc). Qual è la natura delle tue abitudini alimentari, come si stanno modificando?

Abitudini alimentari

Le nostre abitudini alimentari sono il risultato di cultura, abitudini familiari, pubblicità, pressione dei nostri pari e molte sono inconsce.

Diversi tipi di sentimenti associati con il cibo:

- La rabbia: quando il cibo non è pronto o gettato via.
- Il desiderio inarrestabile: "dipendenza" quando il cibo è "necessario" in situazioni difficili.
- Azione automatica: dimenticate i vostri sentimenti.

-> Chiedete ai familiari che cosa ricordano dalle vostre abitudini alimentari da bambino.



Sazietà e soddisfazione

Come fai a sapere quando hai fame? La sensazione di fame può anche essere simile ad altri sentimenti (ad esempio, stress, ansia, stanchezza, ecc). Esiste anche la fame Cellulare: il corpo chiede cibo denso di nutrienti.

- È necessario determinare ciò che vuoi - prenditi un attimo e ascolta quello che il tuo corpo ti dice, vuole proteine, carboidrati, lipidi, verdure o frutta?
- Si dovrebbe determinare la dimensione della porzione- dipende sempre dalle tue esigenze fisiche in quel preciso momento.



Sazietà: come?

La sazietà ideale significa fermarsi quando sei quasi pieno - deve essere lasciato ancora un 20-25% di spazio, il che significa che non sei più affamato, ma c'è ancora spazio per rilassarsi e respirare, i vestiti non ti danno fastidio e ti senti energico e a tuo agio, piuttosto che appesantito e assennato.

Perché si mangia troppo?

- La perdita di controllo a causa di una lunga restrizione
- Eccesso di cibo per fermare sentimenti negativi
- Sapore: non puoi fermarti perché le tue papille gustative ne vogliono ancora
- Piatto vuoto: riempi troppo il piatto e ti senti di dover finirlo
- Hai ignorato la sensazione di sazietà troppo spesso - cervello rilascia meno ormoni della sazietà

Strumenti per limitare l'eccesso di cibo:

- Porzioni più piccole: usa piatti più piccoli o non riempire completamente il piatto
- Rallenta: mangia più lentamente - il tuo corpo ha bisogno di 20 minuti per rendersi conto che hai mangiato
- Lascia un pezzo di cibo nel piatto ad ogni pasto - si romperà l'abitudine di "dover finire il piatto"
- Trovare l'equilibrio tra godimento e sazietà.

Esercizio

Quando mangi valutare il tuo livello di sazietà prima, durante e dopo il pasto. A metà del pasto decidere quanto mangerai ancora in base a quanto ti senti pieno. L'obiettivo è essere pieno al 75% e bere un grande bicchiere d'acqua in seguito. Rivalutare la vostra fame dopo 20 min.



Perché mangi? - Essere consapevoli di ciò che spinge verso il troppo cibo

Emozioni:

- Difficoltà, frustrazione, irritazione
- Tristezza, delusione
- Irrequietezza, fastidio, agitazione
- L'ansia, il dubbio, l'incertezza
- Felicità, gioia
- La solitudine, la sensazione di incomprendimento, mancanza di qualcosa, il
- Il senso di colpa, la vergogna
- Disgusto, l'avversione
- Preoccuparsi di calorie, la salute, ecc

Comportamenti sociali:

- -Mangiare perché le persone intorno a voi mangiano di più
- Perché non si può dire no
- Per rimanere più a lungo
- Perché ti senti a disagio



Situazione:

- Mangiare quando si presenta l'occasione
- passare di fronte a un ristorante, panificio, mentre si guarda la tv, al cinema, ecc

- Prima di iniziare a mangiare valuta il motivo per cui si sta mangiando: qual è la vostra emozione in quel momento – cosa ti ha portato a mangiare? Ha un impatto cosa /

Fondamenti di Mindful Eating:

- L'obiettivo non è quello di sbarazzarsi delle sensazioni o di svuotare la testa - ci saranno sempre delle cose che ti faranno stare bene e delle cose che ti stresseranno
- Non farti affogare dai sentimenti che guidano il tuo comportamento alimentare. Esamina e valuta i tuoi sentimenti, sii consapevole e mantieni un sano distacco.
- Dai ai tuoi sentimenti e pensieri lo spazio necessario per essere "sforati" e per scomparire. Tu sei più di un sentimento negativo o di un desiderio di cibo.
- Il consumo consapevole riguarda "E" non "O"; si tratta di essere consapevoli del vostro comportamento alimentare e di controllarlo E di lasciarsi andare una volta ogni tanto, piuttosto che avere il controllo totale o nessun controllo.

Esercizio:

Indica esattamente 3 volte durante la settimana in cui hai desiderato qualcosa. Annotare i pensieri, le emozioni, le sensazioni fisiche e il comportamento che hai adottato.

Identifica quale trucco di mindful eating hai utilizzato / non hai usato e se lo si può usare la prossima volta.



Diario Mindful Eating

Cosa mangio:

Orario:

livello di appetito:

1 2 3 4 5 6 7 8 9
senza appetito affamato

Mangio perchè:

stato d'animo:

- brama noia fame
 è ora Social bisogno



sensazioni dopo pranzo:

- forte Focused pieno digerito gonfio
 brama Energico pigro offuscato altro :

Cosa mangio:

orario :

livello di appetito:

1 2 3 4 5 6 7 8 9
senza appetito affamato

mangio perchè:

stato d'animo :

- brama noia affamato
 è ora Social bisogno



sensazioni dopo i pasti:

- forte focused pieno digerito gonfi
 brama energico pigro offuscato altro :

Allegato 2 - assunzioni giornaliere

Tavola riassuntiva giornaliera

Source: Reference values German Society for Nutrition
Link : <https://www.dge.de/wissenschaft/referenzwerte/>

Guide Value for ...

... the energy supply in kcal / day

	Activity Level 1,4 sitting, hardly any physical activity		Activity Level 1,6 mostly sitting, walking and standing (most Students)		Activity Level 1,8 mainly standing and walking	
	male	female	male	female	male	female
13 to under 15 years	2300	1900	2600	2200	2900	2500
15 to under 19 years	2600	2000	3000	2300	3400	2600

... the carbohydrates in % of kcal / day

	Activity Level 1,4 sitting, hardly any physical activity		Activity Level 1,6 mostly sitting, walking and standing (most Students)		Activity Level 1,8 mainly standing and walking	
	male	female	male	female	male	female
13 to under 15 years	50	50	50	50	50	50
15 to under 19 years	50	50	50	50	50	50

I CIBI RICCHI DI FIBRE SONO SALSIFY, FAGIOLI, LENTICCHIE, PASTA INTEGRALE, SEMI DI LINO, SEMI DI CHIA, FARINA DI COCCO, ALBICOCHE SECCHE, PRUGNE SECCHE, UVETTA



... the dietary fiber in grams / day

	Activity Level 1,4 sitting, hardly any physical activity		Activity Level 1,6 mostly sitting, walking and standing (most Students)		Activity Level 1,8 mainly standing and walking	
	male	female	male	female	male	female
13 to under 15 years	23	19	26	22	29	25
15 to under 19 years	26	20	30	23	34	26

... the dietary fiber in grams / day

	Grams per kg of body weight		Grams per Day	
	male	female	male	female
13 to under 15 years	0,9 GRAMS	0,9 GRAMS	50 GRAMS	49 GRAMS
15 to under 19 years	0,9 GRAMS	0,8 GRAMS	62 GRAMS	48 GRAMS

... the daily minerals in milligram

	13 to under 15 years		15 to under 19 years		Foodstuffs for example
	male	female	male	female	
Vitamin A / Beta-carotene	1,10	1,00	1,10	0,90	Liver (calf), Carrots, Liver sausage (coarse), Savoy, Palm Oil, Peppers (red), Spinach
Vitamin D	20	20	20	20	Eel, herring, salmon, lamb's liver, Chicken egg, chanterelle (raw) the Sun
Vitamin E	14	12	15	12	Wheat germ oil, sunflower oil, tomato paste (salted), chicken egg yolk, wholegrain biscuit, rye
Vitamin K	50	50	70	60	Cauliflower, broccoli, Chinese cabbage, avocado, strawberries, spinach, quark 40% fat, Emmentaler 45% fat i.Tr., chicken liver, calf's liver, pumpkin seeds, rapeseed oil, grapeseed oil
Vitamin B6	1,4	1,4	1,6	1,2	Walnut kernels, salmon, goose, chickpeas, peanut kernels, poppy seeds
Vitamin B12	4	4	4	4	Camembert, Edam, Emmentaler, herring, tuna, oysters, liver,
Vitamin C	85	85	105	90	Paprika, Sorrel, Broccoli, Cauliflower, Acerola, Papaya, Lemon, Kiwi, Orange,
Calcium	1200	1200	1200	1200	Emmentaler, Parmesan, Gouda, milk, spinach, buttermilk, yoghurt (natural), hazelnuts, Brazil nuts
Magnesium	310	310	400	350	Sunflower seeds, flaxseed, rice, oatmeal, kohlrabi, bananas, saithe, zander, chicken, salami, tilsiter, dark chocolate
Iron	12	15	12	15	Wholegrain bread, oatmeal, peas, beans (white), chickpeas, lentils, lima beans, salsify, spinach, cocoa powder, greens
Jod	200	150	200	150	Table salt (iodised), mushrooms, broccoli, peanuts, spinach, pumpkin seeds
Zinc	9,5	7,0	10,0	7,0	Oysters (cooked), Calf's liver, Pork liver, Beef (cooked), Edam, Gouda, Wheat bran, Pumpkin seeds, Linseed, Pulses,



Obiettivi

Dopo aver letto questa sezione capirai come e perché vengono utilizzati grafici di crescita. Inoltre, spieghiamo come contrassegnare i valori in centili di altezza, peso e indice di massa corporea. Grazie a questo sarai in grado di verificare se stai crescendo al ritmo giusto o



Termini & concetti chiave

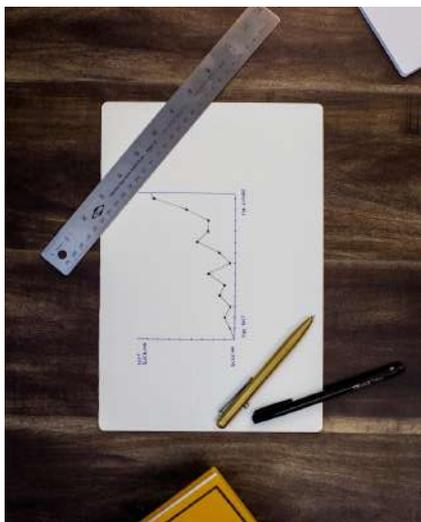
Linee percentile: Le linee centili sul grafico mostrano la gamma prevista di altezze, pesi e BMI; ognuna descrive il numero di individui che dovrebbero essere al di sotto di tale linea, ad esempio il 15% al di sotto del 15°, 97% al di sotto del 97°.

Scatto di crescita puberale: lo scatto di crescita adolescenziale è intenso aumento del tasso di crescita in altezza e peso. Questa crescita in pratica si verifica a carico di tutte le ossa lunghe e nella maggior parte degli altri elementi scheletrici. Durante questo periodo si osservano cambiamenti nell'aspetto, nei bisogni, nel comportamento e negli interessi. Lo scatto di crescita puberale inizia in media a 10-12 anni per le ragazze, e 13-15 per i ragazzi, ma c'è una notevole variazione tra individui e popolazioni.

Curve crescita del WHO: Le curve di crescita del WHO sono degli standard internazionali che mostrano come dovrebbero crescere i bambini e gli adolescenti sani. Questi standard sono stati sviluppati utilizzando i dati raccolti durante WHO Multicentre Growth Reference Study e da altre curve ottenute in altri Paesi. I grafici indicano le dimensioni di un soggetto rispetto ai coetanei dello stesso sesso che hanno mostrato una crescita normale. Misurare la crescita individuale e tracciare grafici sulle curve di crescita è semplice e veloce. Le curve di crescita non sono uno strumento diagnostico, ma contribuiscono a formare un'impressione clinica generale del soggetto da misurare.

WHO – World Health Organisation: Il WHO è l'autorità che dirige e coordina la salute pubblica internazionale all'interno del sistema delle Nazioni Unite. Il WHO è stato costituito il 7 aprile 1948 e ha sede a Ginevra, in Svizzera. Il WHO ha attualmente 194 Stati membri. Le sue priorità attuali includono malattie trasmissibili (in particolare l'HIV / AIDS, Ebola, malaria e tubercolosi); prevenzione e controllo delle malattie non trasmissibili; la nutrizione, la sicurezza alimentare e una sana alimentazione; abuso di sostanze e guidare lo sviluppo di rapporti, pubblicazioni, e il networking.

Conoscenze



Cosa sono le curve di crescita

Essi sono grafici costruiti sulla base di dati statistici globali. Il grafico crescita è uno dei metodi di valutazione oggettiva dello sviluppo fisico dei soggetti tra 1 e 18 anni. Le più frequentemente considerate sono: altezza, peso corporeo e BMI di un particolare soggetto in relazione ad una particolare popolazione (di solito quella residente di un determinato paese). I dati sulle curve di crescita sono mostrati su due assi: l'asse orizzontale - età del soggetto e l'asse verticale - il parametro in corso di valutazione.

Cosa sono le linee colorate nel grafico? Quali sono centili?

Cinque curve attraversano il grafico: il 3° e il 97° percentile sono segnate in rosso; il 15° e l'85° di colore arancione, e il 50° percentile è in verde. Il 97° percentile è la linea più in alto - questo significa che il 97% dei soggetti appartenenti ad una popolazione specifica hanno un valore inferiore a quello.

Il percentile è un valore che indica la 'posizione' del soggetto esaminato tra loro coetanei.



Ad esempio, se il peso del soggetto è intorno al 50 ° percentile, questo significa che lui / lei si colloca a metà strada tra i suoi / i suoi coetanei. Se, invece, i parametri della curva di crescita indicano il 97 ° percentile, ciò significa che il 97% dei pari del soggetto è più snello e 3% è più pesante.

I valori al di sotto del 3 ° e al di sopra dei 97 ° percentile sono considerati allarmanti, che richiedono controllo medico e, probabilmente, l'intervento.

Come utilizzare il grafico percentile del peso corporeo (peso-per-età)

Scegliere la curva del peso-per-età per il tuo sesso (per le ragazze o ragazzi). Trova un punto sull'asse orizzontale corrispondente alla tua età (in anni e mesi) e sull'asse verticale il corrispondente al vostro peso corporeo attuale (in chilogrammi). Segui una linea verticale dal primo e di fronte al secondo di questi punti. L'intersezione tra le due linee è chiamata posizione centile. Dovrebbe rientrare nei limiti dell'intervallo appropriato definito dalle linee che attraversano il grafico di crescita.

Importante!! Il peso è influenzato non solo dall'età, ma anche per l'altezza. Così, i dati di riferimento peso-per-età sono disponibili solo fino all'età di 10 anni, perché dopo questa età, molte ragazze attraversano lo scatto di crescita puberale (un aumento veloce e intenso nel tasso di crescita in altezza e peso che si verifica durante l'adolescenza, nelle ragazze questo di solito inizia all'età di 10-12, nei ragazzi 13-15). Durante questo periodo, l'indice di peso per l'età non è un metodo adeguato di valutazione peso, perché può sembrare che il soggetto abbia un eccessivo peso corporeo, mentre in realtà lui / lei è semplicemente alto/a

Un esempio di lettura di un peso percentile valore è mostrato sotto.

Esempio:

Il peso di una ragazza di età di 9 anni e 3 mesi è di 35 kg. Il percentile del suo peso corporeo è 75. Questo significa che il suo peso corporeo è superiore al 75%, e meno del 25%, delle ragazze della sua età.

Percentile classificazione BMI per età (interpretazione):

stato di crescita	Percentili (5-19)
Sottopeso	< 3rd
Peso ottimale	3-85th
Sovrappeso	> 85th
Obesità	> 97th

Come utilizzare il grafico percentile del BMI (indice di massa corporea-per-età)

Indice di massa corporea (BMI) è un fattore creato dividendo la massa corporea in chilogrammi per il quadrato dell'altezza corporea indicata in metri:

$$BMI = \frac{\text{peso kg}}{(\text{altezza m})^2}$$

$$BMI = \frac{58\text{kg}}{(1,66\text{m})^2} = \frac{210\text{kg}}{\text{M}^2}$$

L'altezza influisce sul peso e quindi soggetti alti possono essere classificati sovrappeso o obesi quando non lo sono. Per ragioni matematiche, aumentando l'altezza al quadrato riduce l'influenza di altezza sul peso e dà un'idea più precisa sullo stato nutrizionale del soggetto. Misurare l'indice di massa corporea è importante nella valutazione del rischio di malattie legate al sovrappeso o obesità, ad esempio il diabete, cardiopatia ischemica, aterosclerosi. Un aumentato valore BMI è associato ad un aumentato rischio di queste malattie.

Esempio

Il peso di un ragazzo con un'età di 15 anni e 9 mesi è di 58 kg, e la sua altezza è di 166 cm. Dobbiamo in primo luogo determinare BMI del ragazzo: Sulle curve di crescita del BMI per i ragazzi, si dovrebbe trovare sull'asse orizzontale il punto corrispondente all'età del ragazzo e, sull'asse verticale, il corrispondente indice di massa corporea. Questo punto si trova tra il 50 ° e il 85 ° percentile. Ciò significa che quel ragazzo ha un adeguato peso per la sua altezza.

CURVE DI CRESCITA

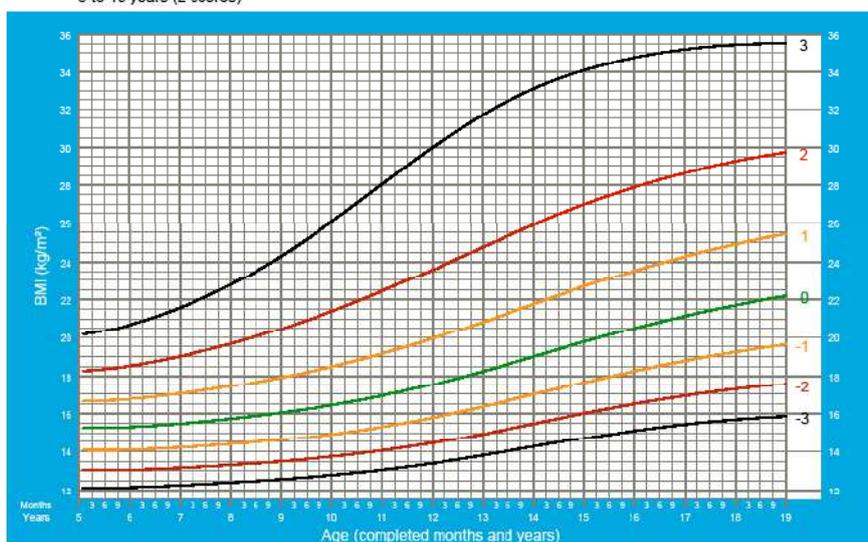
Questo capitolo presenta i dati di riferimento sulla crescita per bambini e adolescenti dai 5 ai 19 anni di età. Qui di seguito sono presentati i grafici e le tabelle di riferimento per indicatore:

- BMI per età (5-19 anni)
- Altezza per età (5-19 anni)
- Peso per età (5-10 anni)

Ciò che è importante capire è che non esiste un valore singolo perfetto di altezza o peso, ma che v'è un intervallo in cui pesi diversi e diverse altezze sono perfettamente normali. Bellezza significa essere se stessi e non essere tutti uguali.

BMI-for-age BOYS

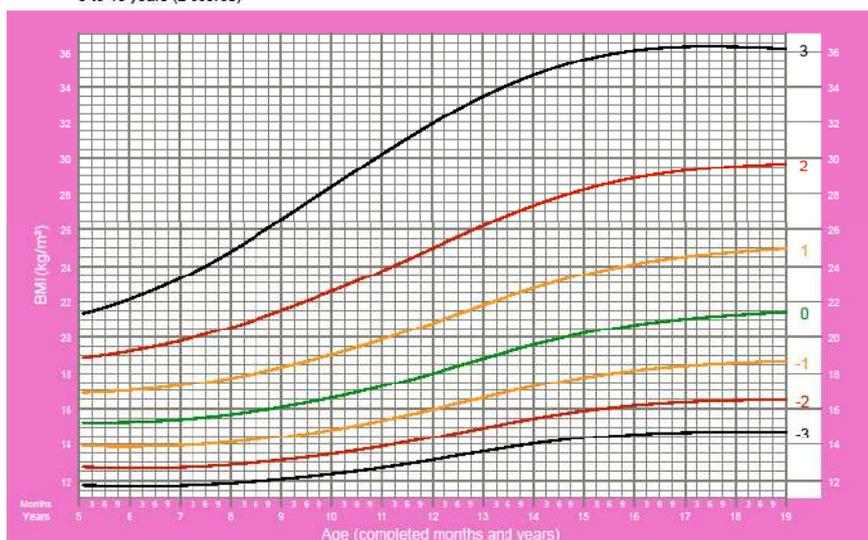
5 to 19 years (z-scores)



2007 WHO Reference

BMI-for-age GIRLS

5 to 19 years (z-scores)

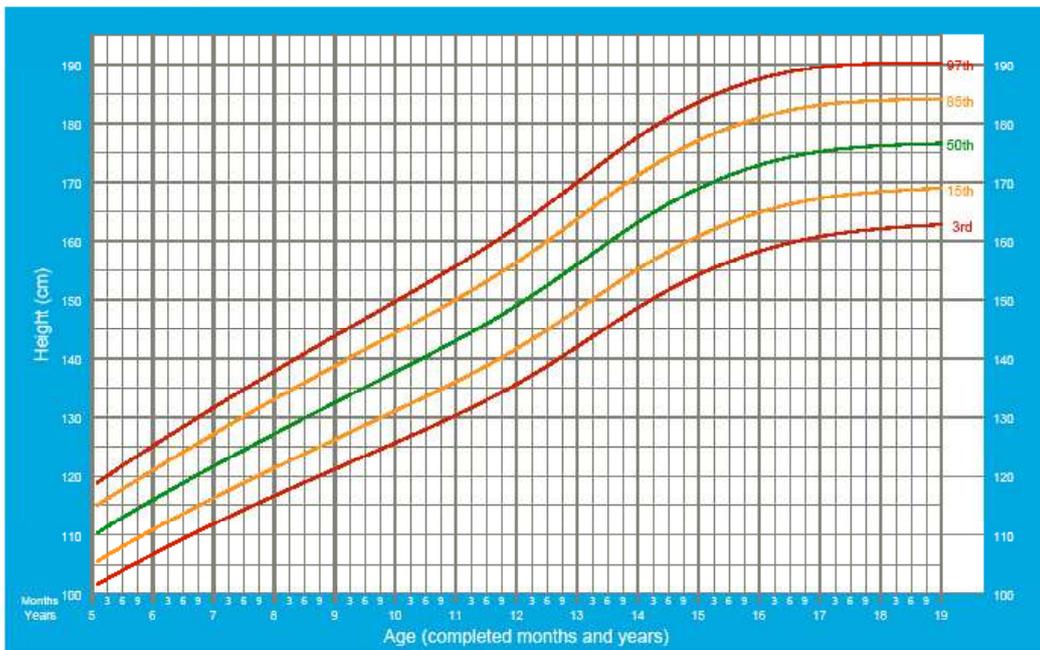


2007 WHO Reference



Height-for-age BOYS

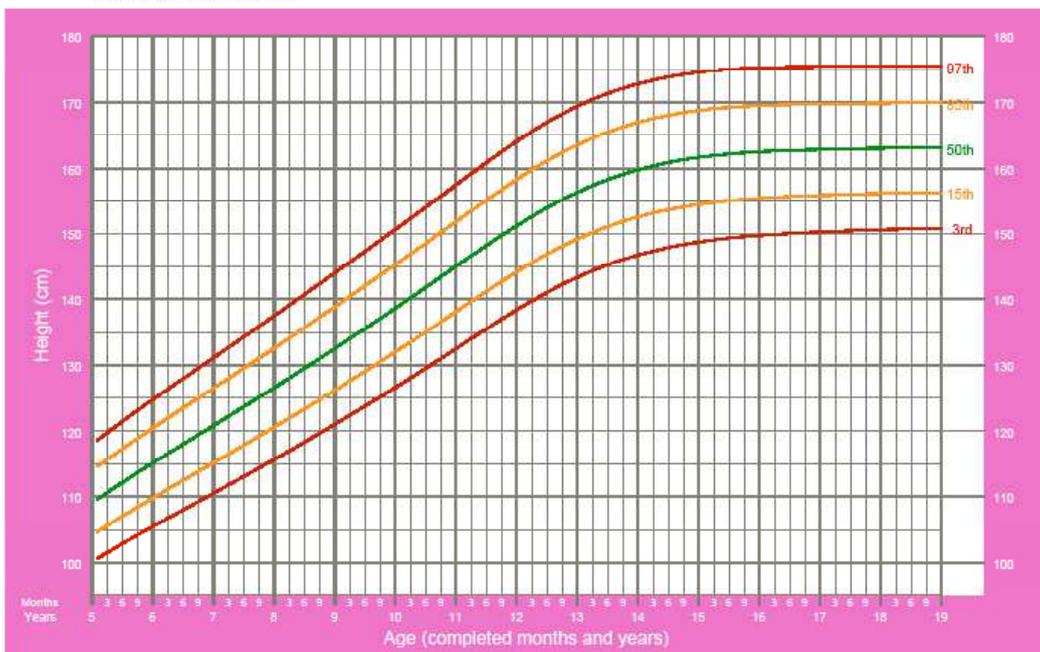
5 to 19 years (percentiles)



2007 WHO Reference

Height-for-age GIRLS

5 to 19 years (percentiles)

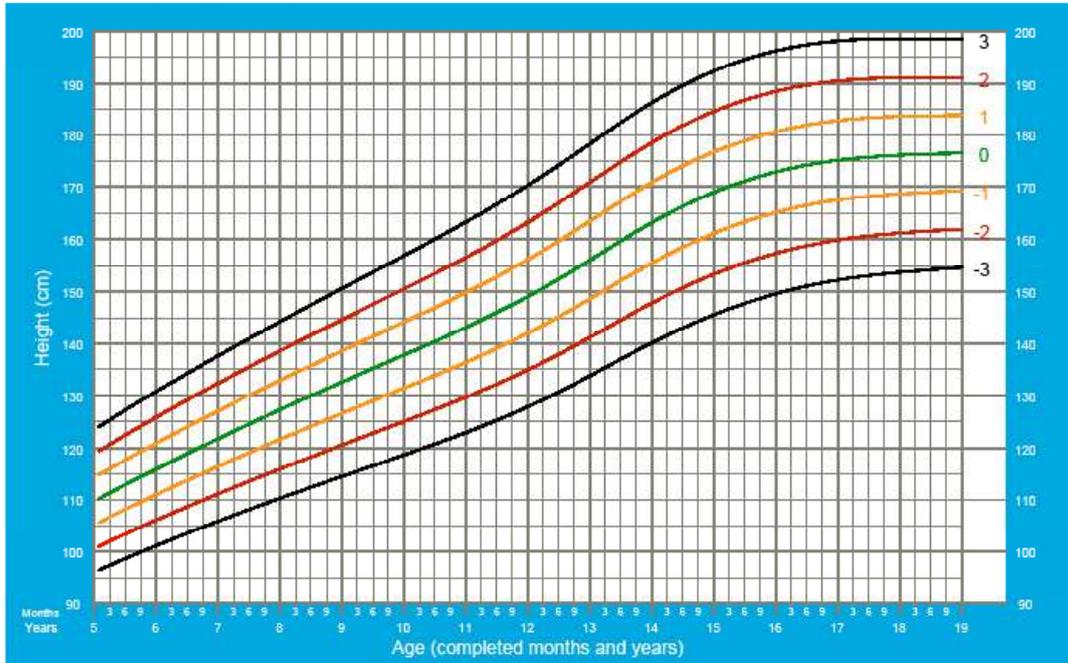


2007 WHO Reference



Height-for-age BOYS

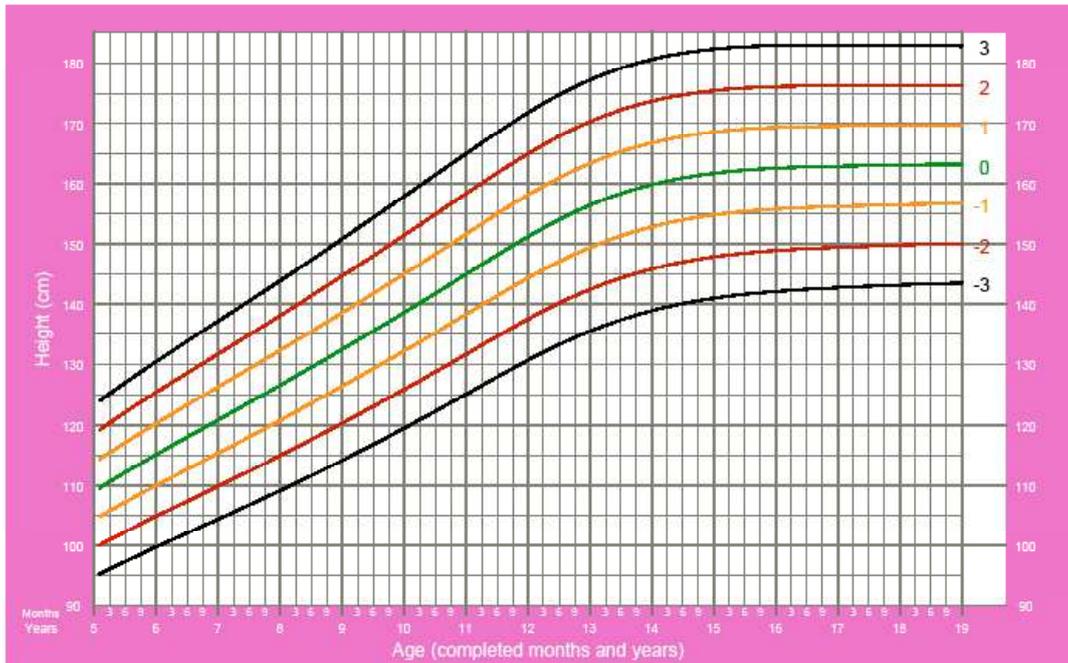
5 to 19 years (z-scores)



2007 WHO Reference

Height-for-age GIRLS

5 to 19 years (z-scores)

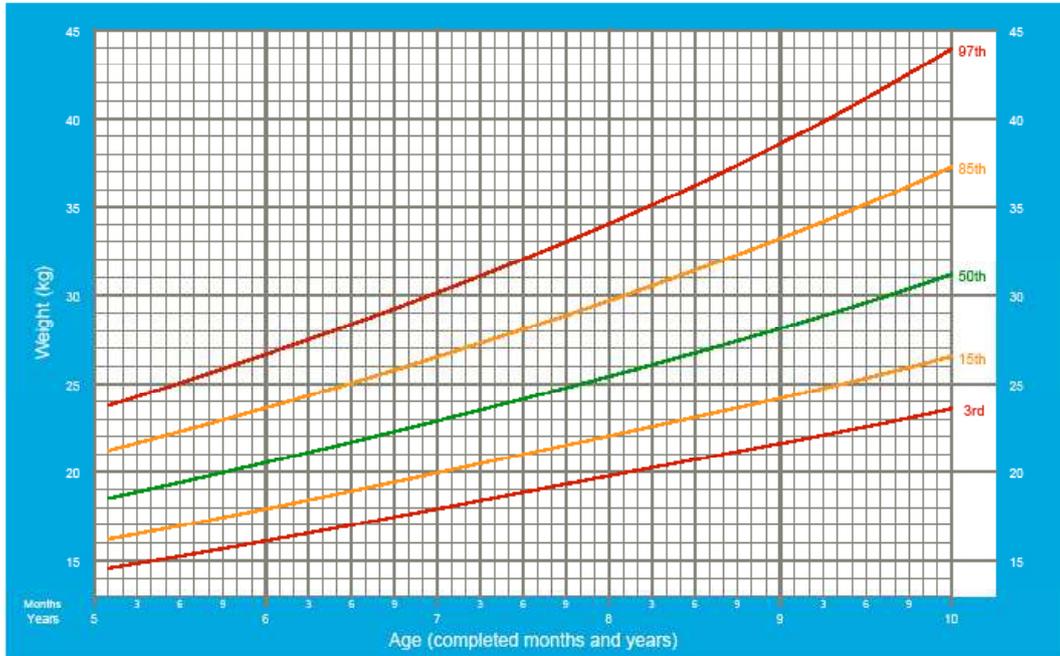


2007 WHO Reference



Weight-for-age BOYS

5 to 10 years (percentiles)



2007 WHO Reference

Weight-for-age GIRLS

5 to 10 years (percentiles)

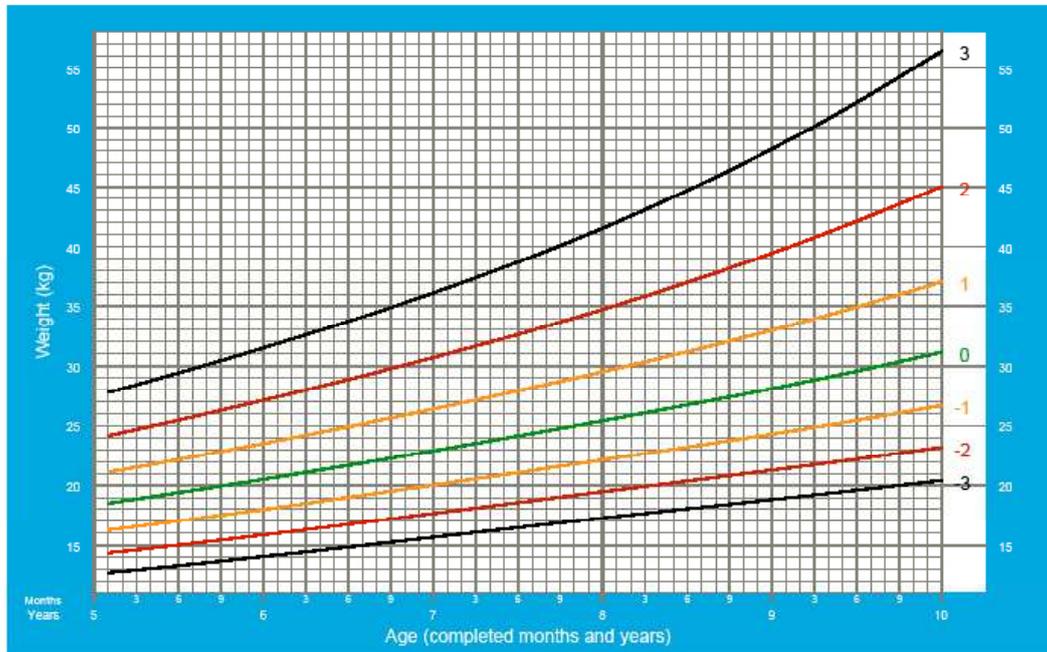


2007 WHO Reference



Weight-for-age BOYS

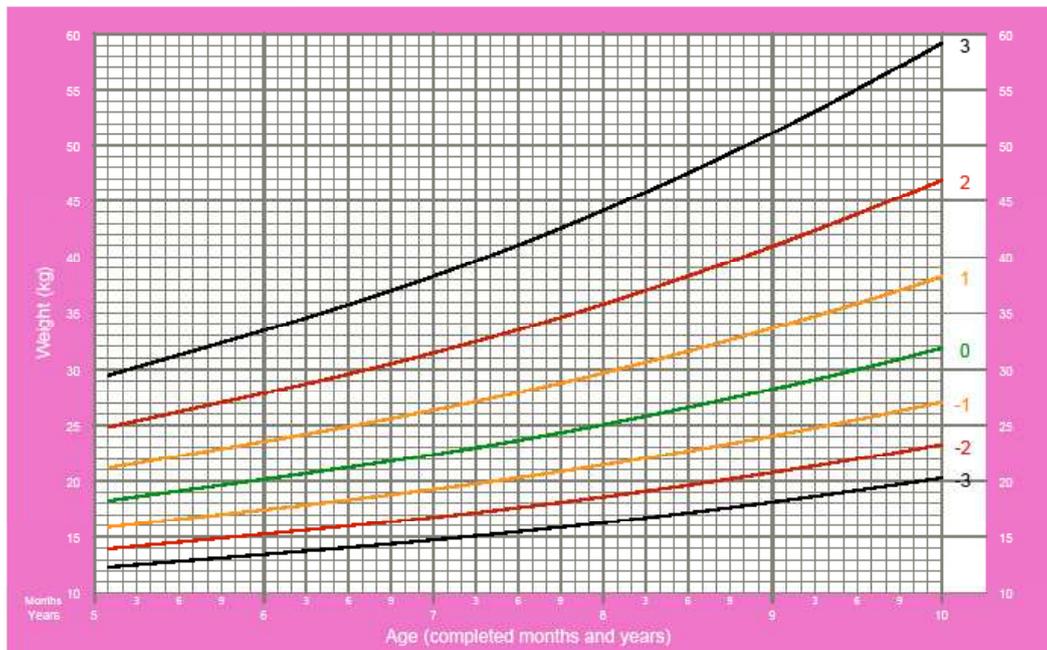
5 to 10 years (z-scores)



2007 WHO Reference

Weight-for-age GIRLS

5 to 10 years (z-scores)



2007 WHO Reference

Siamo giunti alla fine di quest'avventura! Speriamo abbiate ricevuto tonnellate di informazioni utili per intraprendere uno stile di vita salutare!

Per continuare l'avventura
visita il nostro sito
<https://meet-tao.eu/>
e seguici su Instagram &
Facebook con #MeetTao



GRAZIE A TUTTI QUELLI CHE HANNO RESO POSSIBILE LA
REALIZZAZIONE DI QUESTO LAVORO!





Graphic Credits

Graphic design : Alice Dontaine & Camille Hidvégi

TAO & LAMY graphic design : Amaury Lesplingart

Icons : <https://icons8.com/icons> & <https://streamlineicons.com>

Visual support : <https://unsplash.com>