

# GUSTO E SALUTE: QUALI SCELTE ALIMENTARI ?



**Angela Maria Messina**  
**Tecnologo Alimentare Nutrizionista**



# IN CHE MODO ?

- ❖ Imparare a «leggere» notizie e informazioni in modo maggiormente critico
- ❖ Riconoscere come siano importanti le nostre scelte alimentari per la salvaguardia dell'ambiente
- ❖ Considerare l'alimentazione un importante fattore di prevenzione (**anche se non l'unico!**) per la nostra salute

# ALIMENTAZIONE: FAKE NEWS



«Notizie false, disinformazione, bugie - qualunque sia il nome che diamo, non si può negare che sia un fenomeno sempre più diffuso e che , in una situazione di emergenza particolare, diventa ancora più presente a tutti i livelli.»

*Tratto da un intervento della Commissione Europea per la salute e la sicurezza alimentare al Convegno Internazionale sull'informazione Alimentare 2020*

## **DAL MONDO**

Nel 2019, Taiwan ha represso duramente la disinformazione legata al cibo , stabilendo una multa di € 26.000 o fino a tre anni di reclusione per coloro che sono stati ritenuti colpevoli di aver diffuso notizie false sulla sicurezza alimentare.

## IN ITALIA

Un monitoraggio da parte di una Agenzia di comunicazione in collaborazione con la commissione Agricoltura alla Camera, ha registrato che nel periodo marzo-settembre 2020 le fake news circolate sui social sono aumentate del 33% rispetto ai mesi precedenti.

Ad essere particolarmente colpiti sono stati:  
i vini (+23%), la pasta (+37%), l'olio (+26%), il pane (+18%)  
e i dolci (+31%), il formaggio (+33%) .



Eccone alcune :

il formaggio **caciocavallo** può creare dipendenza come una droga  
l'**ananas** fa dimagrire e brucia i grassi grazie alla bromelina, un enzima contenuto in essa. Questa notizia è falsa, perché l'ananas favorisce la digestione e stimola il metabolismo ma non può nulla sulla riduzione di peso.

**Il latte italiano**, che viene sconsigliato perché porta fastidi o intolleranze soprattutto agli adulti

La **farina**, considerata ormai in internet un vero e proprio veleno, notizia questa che però fortunatamente viene smentita dalle statistiche che dimostrano come il popolo italiano sia il secondo più longevo al mondo, nonostante nella sua dieta

# Uno studio scientifico non basta a fare una 'verità scientifica'... né tantomeno un articolo di giornale

Spesso le news di maggior successo sono quelle che presentano i benefici o le proprietà antitumorali o antidiabetiche, dimagranti o antinfiammatorie ascritte a particolari alimenti o famiglie di alimenti, anche se dimostrate scientificamente da studi e ricerche, sono solitamente riferite a particolari sostanze bioattive contenute al loro interno (non all'alimento in sé) e in quantità impossibili da raggiungere con l'alimentazione.

Del resto, molti farmaci o parafarmaci derivano proprio da sostanze bioattive estratte da vegetali.



# Un esempio: l'acqua minerale



Ogni giorno, secondo le Linee Guida per una sana alimentazione, si dovrebbero bere circa 2 litri di acqua. Ma c'è differenza tra acqua naturale e frizzante? Quella frizzante gonfia lo stomaco? Aiuta a digerire? Fa ingrassare?

Innanzitutto, è bene chiarire che le acque minerali sono classificate in “naturalmente gasate” o “effervescenti naturali” quando il tenore di anidride carbonica libera è superiore a 250 mg/l ed è uguale a quello della sorgente. Se la dicitura è solamente “frizzante” o “effervescente” significa che l’anidride carbonica è aggiunta all’acqua imbottigliata.

È bene precisare che l’acqua – sia naturale che frizzante – non contiene calorie e le piccole variazioni di peso dovute al suo consumo o alla sua eliminazione sono da considerarsi solo temporanee e ingannevoli . Né l’acqua naturalmente gasata, né quella addizionata con anidride carbonica creano problemi alla salute . Se la quantità di anidride carbonica è molto elevata, può al più capitare che chi soffre di disturbi gastrici o intestinali possa avvertire lievi sintomi per la temporanea pressione a livello dell’apparato gastrointestinale .

# IL CIBO CHE SCEGLIAMO



# IL CIBO DA SCEGLIERE



Sicuro



Nutriente



Buono



Prodotto nel rispetto dell'ambiente



Prodotto nel rispetto dell'uomo



Gratifica e favorisce la condivisione e la relazione

# NON DEVE FARE MALE

## LA SICUREZZA ALIMENTARE

UN ALIMENTO E' SICURO  
QUANDO NON VI SONO RISCHI  
PER LA SALUTE DAL PUNTO DI VISTA

CHIMICO

IGIENICO

FISICO

Procedure per la selezione dei fornitori  
Definizione delle caratteristiche delle materie prime  
Modalità di conservazione, di preparazione, di trasformazione, distribuzione e vendita  
Attuazione di procedure di autocontrollo  
Esame delle non conformità

# DEVE FARE BENE

## IL VALORE NUTRITIVO



Il valore nutritivo di un alimento è dato dal suo contenuto in nutrienti e dalla possibilità da parte dell'organismo di utilizzarli al meglio, il tutto rapportato alle reali necessità dell'organismo stesso, in base anche alle diverse esigenze dei consumatori, diversi per età, sesso, attività, stato di salute

# Alimentazione : fattore di prevenzione

Quando i nutrienti non sono adeguati, in qualità e/o in quantità, alle esigenze dell'organismo, si favoriscono a lungo andare i processi degenerativi



ictus  
Malattie immunitarie  
demenza  
diabete  
arteriosclerosi  
obesità  
gotta  
tumori  
ipertensione  
artrosi  
infarto  
Invecchiamento precoce

# DEVE ESSERE BUONO

## Soddisfare i nostri sensi e il gusto

L'udito non sembra molto importante, ma alcuni alimenti si distinguono da un suono particolare durante il taglio o la masticazione



Il tatto è una caratteristica sensoriale complessa

La vista è particolarmente importante

L'odorato insieme al gusto influenza molto le nostre scelte; dobbiamo anche distinguere tra aroma e odore dei cibi



# Il Gusto

I quattro sapori  
fondamentali:

DOLCE  
SALATO  
AMARO  
ACIDO

Gli alimenti sono miscugli di composti chimici diversi  
Il gusto che percepiamo è sempre il risultato di un  
connubio di più sapori. Il gusto cambia con l'età e ci  
possono essere fattori che influenzano le nostre  
percezioni gustative

**SENSAZIONE  
POLISENSORIALE**



**Sono molte le occasioni legate al cibo da vivere nella nostra vita quotidiana....**



Preparare la tavola con cura per valorizzare questo momento di condivisione

Cucinare insieme alla famiglia facendosi aiutare soprattutto dai più piccoli ...

Inventare e pensare il menu per le feste e per le ricorrenze per renderle occasioni di "gala" secondo le tradizioni gastronomiche familiari

Riscoprire e condividere storie e curiosità, recuperando le proprie identità culturali e quelle di altri paesi...

Mangiare tutti seduti a tavola, rispettando alcune semplici regole .

Essere curiosi e sperimentare nuovi piatti...

E ancora....

Visitare un orto o una fattoria per scoprire i prodotti di quella zona e la loro storia

Fare la spesa imparando a scegliere frutta e verdura in base alle stagioni...

Partecipare a sagre e feste di paese dove si trovano i «piatti di una volta»



ALIMENTAZIONE

Sostenibilità

Salute

Scienza

Ricerca

Equità

Marketing

Sicurezza

Ambiente

Benessere

Piacere

Gusto

Tradizioni

PER VOI?



# La nostra alimentazione è una scelta di salute ?

Fornisce la giusta quantità di energia e il corretto apporto di nutrienti

Aiuta a mantenere il nostro corpo efficiente e scattante

Contribuisce a prevenire alcune patologie



# Valore Nutritivo

Il valore nutritivo di un alimento è dato dal suo contenuto in nutrienti e dalla possibilità da parte dell'organismo di utilizzarli al meglio, il tutto rapportato alle reali necessità dell'organismo stesso. I nutrienti sono:

carboidrati o zuccheri

proteine

lipidi

vitamine

sali minerali

fibra

acqua



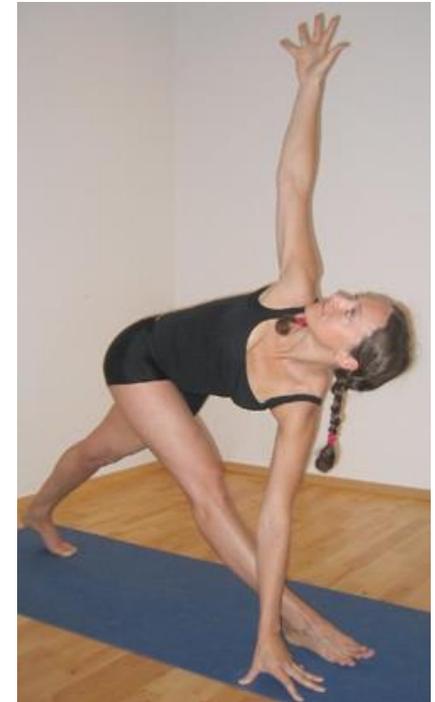
# Fabbisogno Energetico

L'uomo ha bisogno di energia; questa viene fornita dagli alimenti e dalle bevande; la **caloria** è l'unità di misura dell'energia, espressa in Kcal o Kjoule

Ogni alimento, in base alla sua composizione in nutrienti,

avrà un diverso valore calorico.

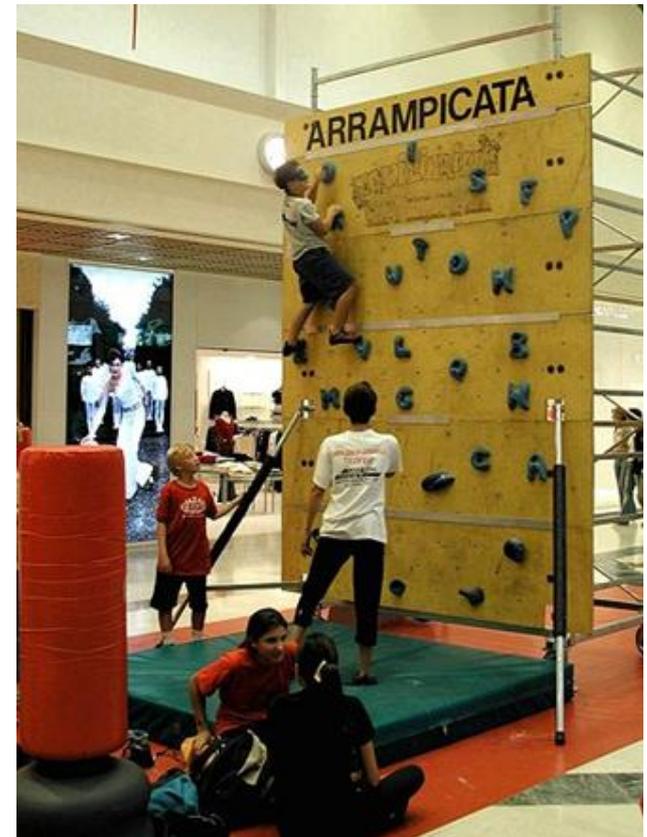
- 1 grammo carboidrati produce 4 Kcal
- 1 grammo proteine produce 4 Kcal
- 1 grammo grassi produce 9 Kcal



# Attività fisica e Alimentazione

L'attività fisica richiede un maggior apporto energetico, ma non dobbiamo sopravvalutare il surplus di dispendio energetico che l'esercizio stesso riesce ad assicurare.

Non esistono esercizi miracolosi e soprattutto una buona attività fisica, più che per dimagrire, deve servire a conservare e tonificare la massa magra e a normalizzare i parametri ematici (glicemia, colesterolemia, ecc.).



# PER MANTENERE IL PROPRIO PESO

Raggiungere l'equilibrio tra quanto si consuma e quanto si mangia secondo il proprio fabbisogno energetico

NON SOLO CALORIE MA ANCHE...

Fornire i nutrienti e i micronutrienti nelle giuste proporzioni



**Avere una alimentazione equilibrata in tutto l'arco della giornata**

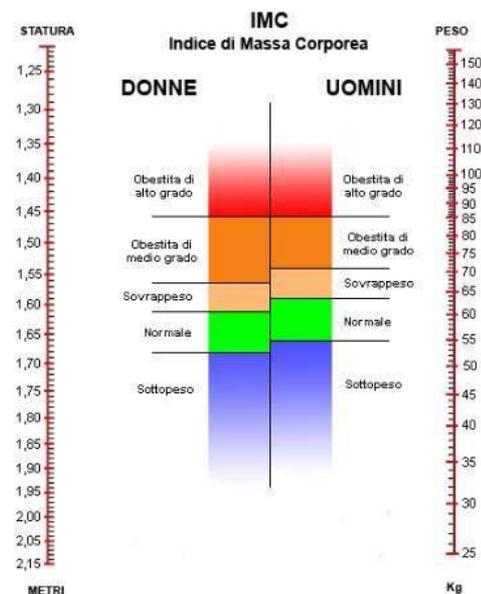
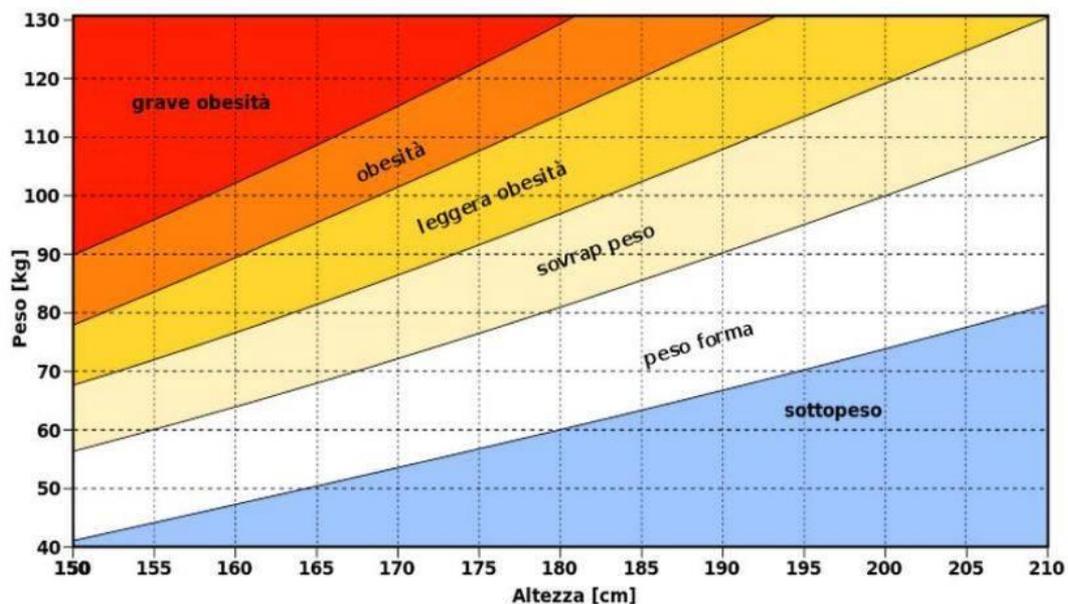
# Come conoscere il proprio peso

IL PESO TEORICO si ricava da tabelle peso/altezza e varia a secondo della struttura scheletrica

IL PESO FORMA: è quello a cui si deve tendere in quanto rispetta il rendimento ottimale del nostro organismo insieme a soggettiva sensazione di benessere fisico e psichico



## TABELLA DEL PESO IDEALE





## Lo «STRESS» della bilancia!

Stesso peso...MA è cambiato il rapporto tra massa muscolare e massa grassa

**Per la nostra salute:** peso normale non sempre significa grasso in quantità normale

**ATTENZIONE al GRASSO ADDOMINALE**



## PERDERE PESO con diete restrittive ...

Diete troppo restrittive (sia dal punto di vista delle calorie introdotte che della varietà degli alimenti), comportano esclusivamente una grande perdita di acqua e di massa magra (massa muscolare) invece che di quella grassa. La perdita di massa muscolare a sua volta comporta un rallentamento del metabolismo in quanto la maggior parte delle calorie viene bruciata dai muscoli, ostacolando quindi in questo modo un ulteriore calo ponderale. Ciò può tradursi in un nuovo aumento di peso corporeo, portando ad un peso addirittura superiore a quello iniziale, nel momento in cui la dieta viene abbandonata



**EFFETTO YO-YO !**

## E PASTA E PANE ????

### NON E' SALUTARE ELIMINARE GLI ALIMENTI CONTENENTI CARBOIDRATI

Una rivista scientifica riporta come le diete low carb, a livello mondiale, siano associate a una mortalità più elevata. Le popolazioni più longeve al mondo, in linea con le indicazioni dell'Organizzazione mondiale della sanità hanno nelle loro diete cereali e legumi che rivestono un ruolo importante e sono ricchi di fibra alimentare che ha un effetto antinfiammatorio.

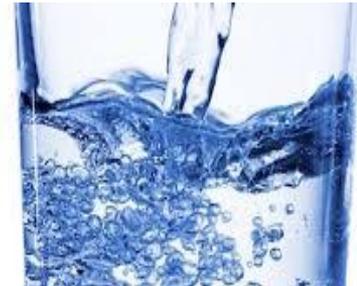
**Non esistono alimenti buoni o cattivi in senso assoluto, ma solo buone o cattive abitudini alimentari che condizionano la nostra salute**



**E' INDISPENSABILE** per

- fare avvenire tutte le reazioni biochimiche del corpo
- eliminare le scorie
- regolare la temperatura corporea
- mantenere elastiche e compatte la pelle e le mucose
- ammortizzare il peso corporeo nelle articolazioni e nei tessuti
- garantire la giusta consistenza del contenuto intestinale

**Acqua**



**Quantità giornaliera: 2,5 l/al giorno...**

**Come?**

Bevendo e ..... mangiando frutta e verdura

# Proteine

Soddisfano bisogno plastico

- costruzione e riparazione dei tessuti dell'organismo
- costituiscono la base di ormoni, enzimi ed anticorpi



DIETA DEL GIORNO

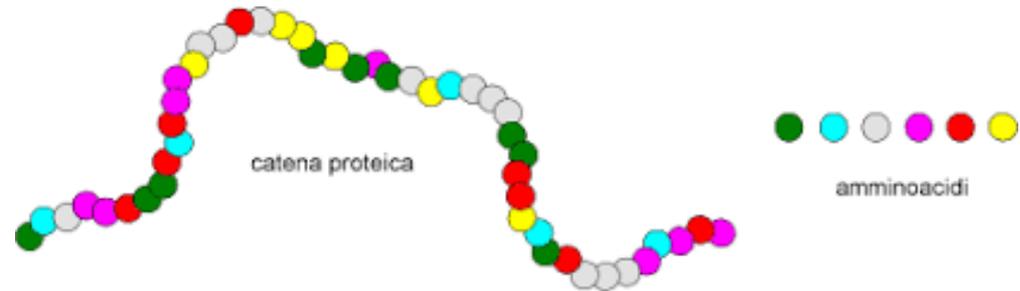
## PROTEINE

DIETA DEL GIORNO

### ALCUNI ESEMPI

ANIMALI	VEGETALI
POLLO 	FAGIOLI 
TACCHINO 	SOIA 
UOVA 	TOFU 
TONNO 	LENTICCHIE 
SALMONE 	MANDORLE 
FORMAGGIO 	SEMI DI CHIA 
YOGURT 	AVENA 
LATTE 	LUPINI 

# Gli Aminoacidi



*Gli aminoacidi costituenti le nostre proteine sono venti e si dividono in :*

- essenziali: sono otto nell'adulto, così detti perché il nostro organismo non è in grado di produrli e devono quindi essere necessariamente assunti con il cibo*
- non essenziali: sono i rimanenti; il nostro organismo è in grado di produrli a partire dai costituenti estratti dagli alimenti.*

*La presenza di aminoacidi essenziali aumenta il valore biologico di una proteina e quindi del cibo che la contiene; quelle degli alimenti animali contengono tutti gli aminoacidi essenziali, mentre nei vegetali (cereali e legumi essenzialmente) vi è carenza di alcuni, ma la combinazione adeguata di tali alimenti consente di ottenere la stessa completezza.*

# Carboidrati o Glucidi o Zuccheri

Sono contenuti in molti alimenti dove svolgono una funzione prevalentemente energetica. Si distinguono in :

SEMPLICI e COMPLESSI

## Carboidrati semplici



Sono presenti in succhi di frutta, yogurt, miele, muffin e pasticcini.

## Carboidrati complessi



Sono presenti in frutta, verdure, pane, cereali e pasta integrali.



# La loro struttura chimica....

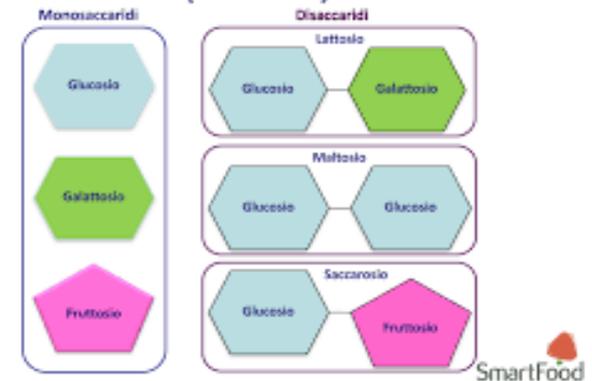
In base alla loro struttura chimica si distinguono in:

monosaccaridi - costituiti da una singola molecola di carboidrato (es. glucosio, fruttosio)

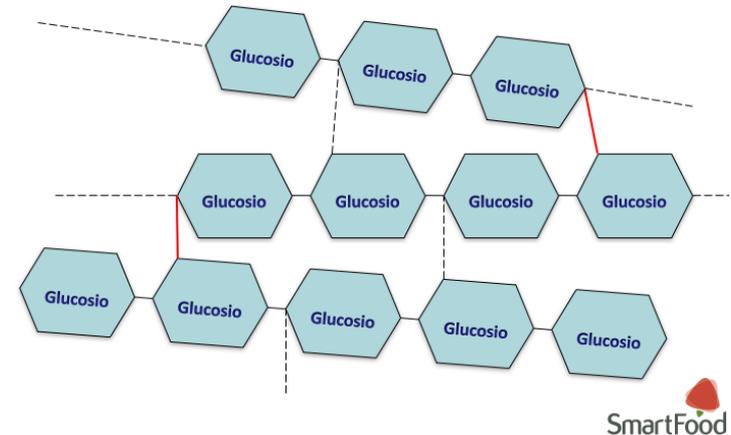
disaccaridi - costituiti da due monosaccaridi uniti (es. saccarosio: glucosio + fruttosio, lattosio: glucosio + galattosio, maltosio: glucosio + glucosio)

polisaccaridi - costituiti da molte unità monosaccaridiche unite a formare complesse catene ramificate (es. amidi, fibra)

## Carboidrati semplici (zuccheri)



## Carboidrati complessi



# Lipidi o Grassi

Molto diffusi nel regno vegetale e animale

Funzione energetica e di trasporto delle vitamine liposolubili (A, D, E, K)

Il **colesterolo** è una sostanza appartenente alla classe dei lipidi contenuta negli alimenti di origine animale; è presente nel sangue (da 150 a 250 mg/100 ml), in tutte le cellule ed è il precursore di molti ormoni ed è quindi indispensabile all'organismo che lo sintetizza in relazione alle sue necessità: se l'apporto alimentare è notevole ne viene prodotto poco e viceversa.



## Colesterolo "Buono" - HDL

Le **HDL** prelevano il colesterolo dalle pareti delle arterie, ostacolando la formazione delle placche aterosclerotiche. Ecco perché il colesterolo **HDL** è comunemente detto "buono".



## Colesterolo "Cattivo" - LDL

Le **LDL**, al contrario, depositano il colesterolo in eccesso sulle pareti delle arterie, favorendo così la formazione delle placche. Per questo, il colesterolo **LDL** è definito "cattivo".

I **grassi saturi** sono prevalenti negli alimenti di origine animale, ad eccezione dei pesci, mentre negli oli vegetali ritroviamo in buona quantità mono e polinsaturi in proporzione variabile, oltre a una certa quantità di grassi saturi, a seconda del tipo di olio (oli di cocco e di palma) I grassi saturi, tendono ad aderire alle pareti arteriose predisponendo l'individuo all'aterosclerosi. Sono accompagnati da quantità variabili di colesterolo che, invece, non ritroviamo negli oli vegetali

I **grassi insaturi** non si "compattano" sulle arterie, anzi contribuiscono a mantenere una buona fluidità del sangue. Inoltre specie se ricchi in polinsaturi e consumati a crudo, svolgono un'azione protettiva e preventiva nei confronti dell'ipercolesterolemia e delle patologie cardiovascolari

## Grassi Saturi e Insaturi



# Vitamine

Le vitamine sono sostanze chimiche, che regolano una serie di reazioni metaboliche

Sono suddivise in due gruppi

- Idrosolubili (non accumulabili dall'organismo)  
**gruppo B, acido folico, vitamine H, PP e C**
- Liposolubili (assorbite tramite i grassi alimentari e accumulate nel fegato)  
**vitamine A, D, E e K**





**Pane integrale:**  
B1, B9



**Pesce:**  
B3,  
B12,  
B5, B8



**Fegato:**  
B2, B6,  
B12, B9,  
B5



**Carni:**  
B12,  
B6, B3,  
B8, B5



**Latte:**  
B1, B2,  
B12, B8



**Uova:**  
B2, B12,  
B6, B8



**Lievito:**  
B1, B2,  
B6, B3,  
B5



**Germe di grano:**  
B1, B6



**Agrumi:**  
C

# VITAMINE LIPOSOLUBILI

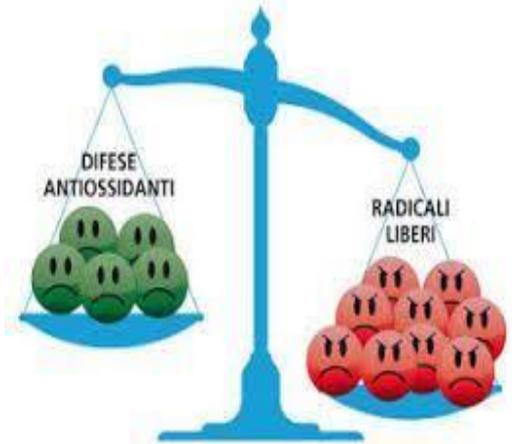
Vitamina	Fonti	Funzioni principali	Carenza
<b>A</b> (retinolo)	Olio di fegato di pesce, latte, formaggi, uova, carote, verdure a foglia larga, albicocche	Costituisce la rodopsina, azione protettiva contro il cancro	Disturbi visivi, maggiore incidenza tumori
<b>D</b> (colecalciferolo)	Olio di fegato di pesce, uova, latte, pesce azzurro	Regola il metabolismo del calcio	Rachitismo nei bambini, osteomalacia negli adulti
<b>E</b> (tocoferolo)	Verdure a foglia larga, semi e frutti oleosi, fegato, uova, latticini	Protegge lipidi dall'ossidazione (antiossidante), antitumorale, antiaterosclerotica, additivo	Accumulo perossidi lipidici, anemia, malattie cronico-degenerative
<b>K</b>	Flora intestinale, ortaggi	Attivazione della protrombina, metabolismo del Ca	Emorragie

# Vitamine e stress ossidativo

Tra le funzioni protettive delle vitamine va considerata la funzione di controllo dello stress ossidativo e l'azione anti radicali liberi.

Per "stress ossidativo" si intende quell'insieme di fattori esterni (inquinamento, fumo, radiazioni, ecc.) e di fattori interni (scarti di alimenti, scarti del metabolismo batterico, infezioni, traumi, infiammazioni, ecc.) che determinano la formazione di ossidi dell'ossigeno noti come radicali liberi

I radicali liberi facilitano i processi infiammatori e degenerativi e favorendo le malattie croniche, l'invecchiamento e i tumori.



# Sali minerali

I sali minerali si differenziano in :

- elettroliti (sodio, potassio e cloro), capaci di regolare il flusso e il volume dei fluidi corporei
- minerali propriamente detti, presenti in quantità considerevoli nell'organismo umano a costituire strutture importanti quali ossa e denti (calcio, fosforo, magnesio e zolfo)
- elementi traccia ( oligoelementi), presenti in piccolissime quantità in organi e tessuti. all'interno dell'organismo svolgono un ruolo importante, tra cui alcuni una azione antiossidante. Sono il ferro, lo zinco, il rame, lo iodio, il selenio, il cromo, il fluoro, il manganese e il molibdeno

# Cibi ricchi di sali minerali: I MACROELEMENTI



I cibi più ricchi di calcio

latte e derivati  
pesce  
acqua ad alto contenuto  
di calcio  
legumi  
verdure a foglia verde



I cibi più ricchi di magnesio

frutta secca  
cacao amaro  
soia



I cibi più ricchi di fosforo

latte  
pesce



I cibi più ricchi di potassio

legumi  
patate  
frutta  
soia  
pesce



I cibi più ricchi di cloro

sale da tavola  
alimenti vegetali, in  
particolare pomodori e  
sedano  
alghe



I cibi più ricchi di sodio

latte  
sale da tavola  
verdure a foglia verde  
alghe marine

# Fibra alimentare

La fibra è una sostanza vegetale resistente alla digestione da parte degli enzimi dell'intestino tenue dell'uomo

E' presente in frutta, verdura, legumi, cereali integrali; sulla base delle loro proprietà fisico-chimiche la fibra si distingue in:

Tipo di fibra	Dove si trovano	
<b>INSOLUBILE</b>	CRUSCA DEI CEREALI VERDURA LEGUMI	<p data-bbox="904 654 1591 696">IN QUALI ALIMENTI TROVIAMO LE</p> <p data-bbox="1193 719 1309 762">FIBRE</p> <p data-bbox="904 825 1128 868">INSOLUBILI</p> <p data-bbox="1406 825 1591 868">SOLUBILI</p> <p data-bbox="865 962 1213 1005">Cereali integrali, legumi</p> <p data-bbox="1360 962 1591 1005">Frutta, verdura</p>  <pre data-bbox="865 654 1591 1190">graph TD; FIBRE --&gt; INSOLUBILI; FIBRE --&gt; SOLUBILI; INSOLUBILI --&gt; Cereali["Cereali integrali, legumi"]; SOLUBILI --&gt; Frutta["Frutta, verdura"];</pre>
<b>SOLUBILE</b>	FRUTTA VERDURE	

# Fibra

- influenza la consistenza del contenuto intestinale
- tempo del transito gastro-intestinale
- interferisce con l'assorbimento di vari nutrienti (colesterolo, zuccheri, ecc.)
- influenza la crescita della flora batterica intestinale (effetto probiotico)
- aumenta il senso di sazietà



# Come organizzare una sana giornata alimentare?

Non fare pasti troppo abbondanti, ma suddividere l'apporto calorico in almeno quattro/cinque pasti giornalieri

- Prima colazione
- Spuntino
- Pranzo
- Spuntino
- Cena

Consumare **5 porzioni di frutta e verdura al giorno**

Limitare il consumo di snack, prodotti dolciari e bevande zuccherate

Sostituire la carne con pesce, formaggi freschi, uova e legumi

Preferire alimenti integrali ricchi di fibre, come la frutta, la verdura ed i cereali integrali.

Bere almeno 1 litro e mezzo al giorno di **acqua**

Alternare alimenti proteici di origine animale a quelli di origine vegetale come i legumi



# Piramide Alimentare Mediterranea

Guida per la popolazione adulta



Realizzata dall'Azienda Usi di Piacenza, ispirata alla Mediterranean diet pyramid today della Fondazione Dieta Mediterranea (Pub Health Nutr 2011)

# Piramide vegetariana e vegana

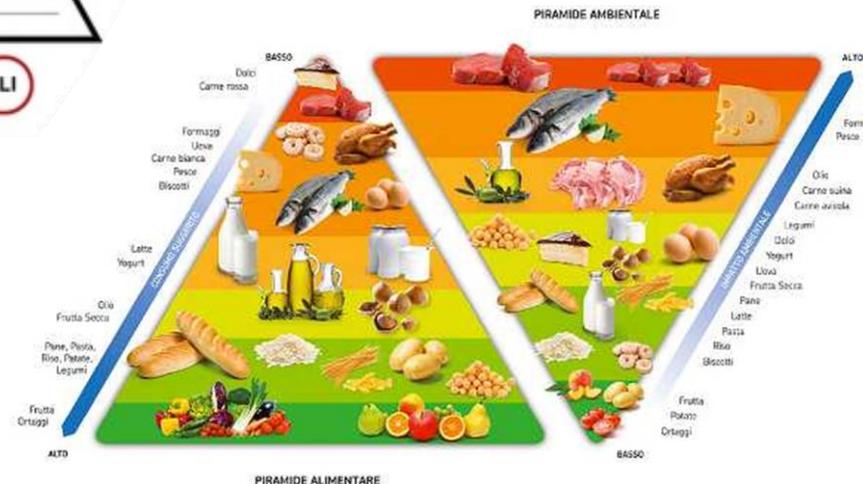
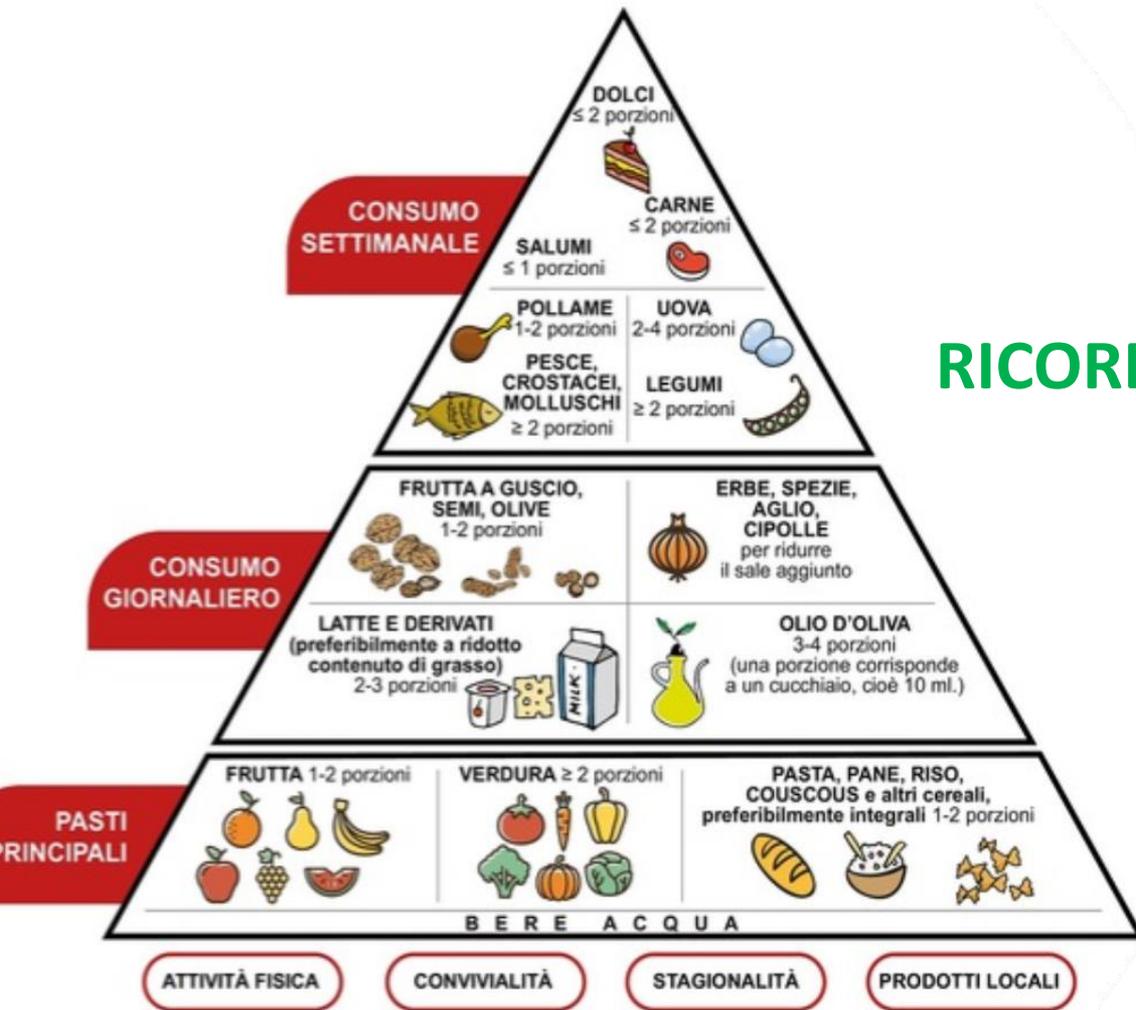
METTIAMO PIÙ VERDURA NEI NOSTRI PIATTI



# QUANTE PIRAMIDI



**RICORDIAMOCI QUESTE .....**



***Il comportamento degli uomini  
si controlla più facilmente  
attraverso le loro emozioni  
che attraverso il loro intelletto.  
V. Packard***

