

RUTTA

È OTTIMA. CHISSÀ COSA TI INVENTERAI PER MERENDA.

italmark

SCOPRI I CONSIGLI DI FONDAZIONE VERONESI SU UNA BUONA E SANA ALIMENTAZIONE.



ACQUA

TIPO, OGGI QUANTI BICCHIERI DI

ACQUA

HAI BEVUTO? E ADESSO? NON TI VA UN PO' DI

ACQUA

FRESCA? NEANCHE UN PO' DI

italmark

CON IL CONTRIBUTO SCIENTIFICO DI FONDAZIONE VERONESI

PPA

DI UN PO' DI VERDURA COTTA. BELLA

PPA

... E LA

PPA

ASI BUONA QUANTO LA

PPA

DI CIPOLLE. FRULLATO È BUONO TUTTO.

italmark

NON SERVE ESSERE VEGAN PER

LEO

LEO

LEO

italmark

VA DETTO: UNA DIETA SANA DOVREBBE ESSERE ACCOMPAGNATA DA UNA REGOLARE ATTIVITÀ FISICA. NON CHE TU DEBBA FARE

SPORT

TUTTI I GIORNI, PERÒ, UN GIORNO DI

SPORT

UN GIORNO DI RIPOSO, E POI UN ALTRO DI

SPORT

PENSA CHE BELLE SCARPE DA CORSA POTRESTI COMPRARTI.

italmark

CON IL CONTRIBUTO SCIENTIFICO DI FONDAZIONE VERONESI

SCOPRI I CONSIGLI DI FONDAZIONE VERONESI SU UNA BUONA E SANA ALIMENTAZIONE.



**I Consigli
Belli e Buoni.**

Chi Ben comincia... Fa una sana colazione!



È importante che **a colazione** si assumano tutti **i principali nutrienti**, per iniziare bene la giornata: non devono mancare alimenti **fonte di carboidrati**, come il pane, i cereali o qualche biscotto, **i grassi**, che troviamo nella frutta secca, nell'olio evo, nell'avocado, nelle uova e nei latticini e **le proteine**, presenti nei latticini, nelle uova, nel muesli, in parte anche nei cereali e nei legumi. È bene che siano presenti anche **vitamine e minerali**, e li troviamo in frutta e cereali integrali, nel latte, nello yogurt o nelle bevande vegetali. In ultimo le fibre, di cui sono ricchi i cereali integrali e la frutta.

Stiamo attenti che la nostra "colazione dolce" non sia troppo dolce, e così quella salata non deve essere troppo ricca in sale.

Esempi di colazione dolce:

- una tazza di latte parzialmente scremato e una fetta di torta casalinga con mele noci e farina integrale
- un the con yogurt, frutti di bosco, fiocchi di frumento, granella di nocciole e gocce di cioccolato fondente
- un porridge fatto con bevanda di soia, avena, cannella, scaglie di mandorla e fettine di mela.

Esempi di colazione salata:

- due fettine di pane di segale con hummus di legumi e pomodori freschi e spremuta d'arancia
- Una fetta di pane ai 5 cereali, olio evo, pomodoro e ricotta e un estratto di zucca carote, arancia e zenzero
- Tre gallette di farro con zucchine e hummus di ceci con the verde agli agrumi.

Ecco alcuni consigli per fare **scelte più salutari a colazione**.

- **Varia** le scelte, divertiti a sperimentare mantenendo bilanciata la colazione.
- Inserisci **la frutta** anche a colazione, può essere un buon modo per consumarla ogni giorno e favorire il senso di sazietà; ad esempio, banane, fichi, kaki, uva, avocado. I frutti di bosco sono ricchi di polifenoli e con pochi zuccheri. L'avocado invece è un frutto particolare, apporta principalmente grassi (buoni). C'è l'imbarazzo della scelta e delle varietà, rispetta la stagionalità.
- Varia la tipologia di cereali e, se puoi, preferisci quelli integrali. In particolare, prediligi il pane che sazia di più, è composto da pochi ingredienti e non contiene zuccheri aggiunti. Si presta per essere abbinato a miele, marmellata, meglio se

100% frutta, creme di frutta secca e di legumi e ricotta.

- Il **latte** è più un **alimento** liquido che una **bevanda**; apporta acqua, proteine, zuccheri e grassi e anche vitamine e sali minerali, in particolare il calcio. Una porzione corrisponde a 125ml e le linee guida ne prevedono fino a tre al giorno. Anche lo yogurt naturale ha le stesse proprietà e in più è fermentato, quindi, ancora più amico del nostro microbiota. La ricotta è un altro latticino interessante perché ricco di proteine, ma attenzione al sale. Se sei intollerante al lattosio puoi provare le versioni delattosate.
- Per aumentare la varietà puoi consumare le **bevande vegetali**. Non costituiscono un perfetto sostituto del latte dal punto di vista nutrizionale ma sono un'ottima alternativa, che può essere poi integrata con il resto dell'alimentazione. Quella di **soia** contiene più proteine rispetto alle altre bevande vegetali.
- Cerca di **limitare gli zuccheri semplici**: spesso biscotti e cereali ne contengono in quantità elevate
- Le **creme di frutta secca** sono un altro prodotto da poter inserire a colazione: costituiscono un'alternativa ad altre creme spalmabili. Cerca di scegliere quelle 100% frutta secca, senza zuccheri aggiunti.
- Il cioccolato e il cacao possono rendere più ricca e gustosa la tua colazione. Meglio il **cacao amaro** da aggiungere al latte o allo yogurt o alle bevande vegetali oppure il cioccolato fondente, superiore al 72%, in gocce o da grattugiare e aggiungere all'avena o ad altri cereali per un mix personalizzato.
- Impara a leggere le etichette, sono utili per capire gli ingredienti che compongono l'alimento e fare quindi l'acquisto migliore. Confronta sia l'elenco degli ingredienti che i valori nutrizionali e fai attenzione se questi ultimi sono riferiti alla porzione o a 100g di prodotto.
- Cerca di capire se la colazione che fai ti soddisfa e ti sazia. Una buona colazione completa e bilanciata è utile per metterti di buon umore e prevenire picchi di fame durante la giornata.

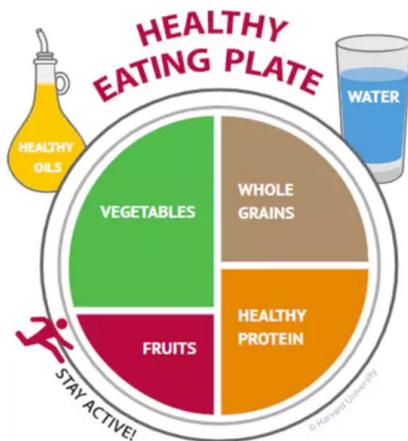


I piatti sani quotidiani



È stato **dimostrato** che le abitudini di seguire **una sana alimentazione** e fare **movimento** possono aiutarci a **prevenire almeno il 30% dei tumori**, una quota importante dei casi di **diabete, ipertensione e problemi cardiovascolari** e anche osteoporosi e patologie neurodegenerative. Ma cosa vuol dire sana alimentazione? Un esempio è la dieta mediterranea, ma anche altre che abbiano in comune la varietà e la moderazione e alcune caratteristiche simili, ovvero: l'**abbondanza di verdure e frutta, il consumo di cereali integrali, la scelta più frequente di pesce e legumi come fonti proteiche, la presenza di maggiori quantità di acidi grassi mono e polinsaturi** (olio evo, semi, frutta a guscio) **rispetto ai saturi e ai trans** (prodotti animali, grassi industriali modificati).

La Harvard School of Public Health, oramai più di dieci anni fa, ha elaborato un modello **grafico pratico di «piatto sano»** per semplificare le scelte quotidiane. Il piatto è così composto: 1/2 verdura e frutta (in rapporto 2 a 1), 1/4 cereali integrali, 1/4 proteine «sane» (più frequentemente legumi e pesce), olio extravergine (o altri oli vegetali in Paesi non mediterranei) come condimento, acqua come bevanda.



Questo schema è utile per comporre i propri menù in modo bilanciato, servirà solo un po' di fantasia per aggiungere varietà nella settimana.

Alcuni esempi di composizione:

“Piatti sani” autunno-inverno

Se pensiamo a piatti come **zuppe di pasta o cereali e legumi**, accompagnati da zucca al forno, o in generale da una delle verdure tipiche invernali, il nostro

pasto sarà completo. In queste due stagioni troviamo la zucca, la famiglia di cavoli e broccoli, l'ormai molto diffuso cavolo nero che si presta per essere presente in zuppe calde e che conferisce un sapore caratteristico di questo periodo.

Oltre alle zuppe di cereali e legumi, anche i **minestrone e le vellutate** vanno per la maggiore. In questi due ultimi casi ci troviamo davanti a un pasto completo quando nel minestrone troviamo verdure, legumi una porzione di patate o di pasta o di riso. In questo modo il minestrone può essere l'unico componente del pasto, magari accompagnato da un contorno di verdure crude e da un po' di frutta a conclusione del pasto.

Nel caso di passati di verdura e vellutate, il consiglio può essere quello di prevederle a base di verdura a cui aggiungere una patata per dare la consistenza cremosa. L'ideale, per assicurarsi un adeguato senso di sazietà, può essere prevedere un secondo piatto a base di burger vegetali o di pesce fresco o surgelato accompagnato da un po' di pane e, se lo si desidera, da un contorno di verdura. Anche in questo caso, sebbene le portate sono due, il pasto risulta completo perché vengono previsti tutti i 4 gruppi alimentari che troviamo all'interno del piatto sano.

"Piatti sani" primavera-estate

Passiamo al periodo primavera-estate in cui la varietà degli alimenti aumenta sensibilmente.

Per chi d'inverno faticava a trovare frutta e verdura gradevole, in queste stagioni il problema si risolve. Capisaldi di questo periodo sono **insalate fredde di pasta o cereali a cui abbinare una fonte proteica**, ruotando tra quelle possibili, verdura fresca croccante che aiuta a mantenere adeguata l'idratazione e una giusta porzione di frutta a ogni pasto.

D'estate abbiamo la **panzanella**, piatto toscano, a base di pane, cetrioli e pomodoro che può essere reso completo con l'aggiunta di ceci o di un po' di formaggio fresco.

Ecco alcuni consigli per fare scelte più salutari a pranzo e cena:

- Consuma ogni giorno almeno **5 porzioni tra frutta e verdura**, ma per quanto riguarda la verdura se è di più anche meglio.
- Scegli più spesso **cereali** o derivati (ad esempio pasta e pane) nella loro versione **integrale**.
- **Consuma pesce** come fonte proteica animale più frequente, favorendo il pesce azzurro come **alici, sardine, aringhe e sgombri**, ricchi di acidi grassi omega tre. Anche il salmone e il tonno contengono omega tre, pur non essendo



pesci azzurri. Il tonno va però limitato per le grandi dimensioni, che favoriscono l'accumulo di metalli pesanti nelle sue carni e anche con le versioni conservate di entrambi non dobbiamo esagerare: pur mantenendo l'apporto proteico, perdono la loro componente di grassi buoni e sono ricche di sale.

- Inserisci più spesso i vegetali nel tuo menù anche come fonti proteiche. I **legumi** contengono un buon quantitativo di proteine che associato a quello dei cereali forniscono tutti gli aminoacidi di cui il nostro organismo ha bisogno.
- Condisci i tuoi piatti utilizzando **olio extravergine di oliva**, limitando il più possibile il burro e gli altri grassi animali. Se ti piace il sapore agro prediligi il succo di limone all'aceto, la vitamina C aiuta ad assorbire meglio il ferro dai vegetali.
- Aggiungi **poco sale** agli alimenti e che sia iodato, Limita anche gli alimenti industriali che ne contengono grandi quantità. Utilizza erbe aromatiche e spezie per insaporire i cibi.
- Tra i **latticini** prediligi quelli con **minor contenuto di grassi** e attieniti alle linee guida sulle porzioni e le frequenze di consumo: da 1 a tre porzioni da 125ml di latte o yogurt al giorno, due o tre porzioni di formaggi alla settimana da 100g se freschi, da 50g se stagionati.
- Consuma **frutta a guscio** come ulteriore fonte di grassi buoni e fibra. Puoi aggiungerla alla colazione o consumarla come spuntino
- **Limita gli zuccheri semplici**, non zuccherare le tue bevande calde, evita le bibite industriali e i dolci e leggi le etichette per evitare di eccedere attraverso i prodotti che acquisti.
- **Evita** il più possibile le **carni processate** (salumi, affettati, carni in scatola, wurstel) e limita quelle rosse. Quando le consumi cerca di evitare metodi di cottura come quella alla brace e alla griglia.

Idratarsi è facile... come bere un bicchiere d'acqua



La quantità totale di acqua nel corpo varia in funzione di sesso, età e composizione corporea. Nel neonato può raggiungere l'84% del peso corporeo, mentre con la crescita e il raggiungimento dell'età adulta la percentuale si riduce: tra il 56% e il 47%, fino ad arrivare al 45% nell'anziano.

Possiamo quindi definirla principale costituente degli organismi viventi.

L'acqua è coinvolta in varie funzioni corporee: ha un ruolo nel meccanismo di respirazione, nel processo di termoregolazione, è il mezzo grazie al quale avvengono molte reazioni chimiche tra cui quelle digestive. Ha inoltre funzione di solvente per tantissime sostanze e grazie a questa caratteristica le sostanze nutritive e gli ormoni arrivano alle cellule; consente di eliminare le scorie attraverso l'urina, lubrifica i tessuti dei polmoni, degli occhi, della pelle ed è parte essenziale di molti liquidi biologici come il liquido oculare, il liquido sinoviale, il liquido cerebro-spinale e le secrezioni di apparati quali quello respiratorio, gastrointestinale e genito-urinario.

Bere acqua è quindi fondamentale, non solo per vivere, ma anche per rimanere in salute.

Che acqua bere?

Esistono quattro principali categorie di acqua minerale distinte in base alla quantità di sali disciolti in un litro di acqua, tecnicamente definita come "residuo fisso".

Acqua minimamente mineralizzata: Questa tipologia rappresenta l'acqua più leggera in termini di sali disciolti, con un residuo fisso non superiore a 50 mg/L.

Acqua oligominerale: ha un residuo fisso inferiore a 500 mg/L.

Acqua medio-minerale: è un'acqua che presenta un residuo fisso compreso tra 500 e 1.500 mg/L.

Acqua fortemente mineralizzata: caratterizzata da un residuo fisso superiore a 1.500 mg/L, questa tipologia di acqua può avere proprietà terapeutiche. È consigliabile consumarla sotto supervisione medica. Di solito, è disponibile in farmacia o presso centri termali, ma talvolta può essere acquistata anche in alcuni supermercati.

Bere acqua è una buona abitudine che ognuno di noi dovrebbe rispettare. Alcune persone però faticano a raggiungere la quantità di acqua consigliata.

Qualche consiglio per bere di più:

- Per riuscire a bere la giusta quantità di acqua ogni giorno si possono inserire delle bevande leggere come **fisane e tè** preferibilmente non zuccherato.
- Alternare il tè con quello decaffeinato può aiutare se si ha l'abitudine di consumarlo durante tutta la giornata.
- Più raramente è possibile inserire delle **centrifughe di frutta** e verdura o spremute.
- D'inverno, anche le pietanze che prevedono **brodi** sono un'ottima idea per aumentare l'idratazione giornaliera.
- Riuscire a prevedere anche **frutta e verdura fresche** aiuta ad aumentare l'idratazione giornaliera perché naturalmente ricche d'acqua.



Più movimento per tutti!

Svolgere una regolare attività fisica per circa trenta minuti al giorno, **almeno cinque volte a settimana**, è un pilastro fondamentale per uno stile di vita sano, portando con sé una serie di vantaggi significativi per la persona. Questa pratica non solo migliora la qualità della vita, ma anche il benessere psicologico, tenendo a bada lo stress, facilitando l'interazione sociale e promuovendo una salute ottimale.

Coloro che adottano abitualmente **uno stile di vita attivo** riducono in modo sostanziale il rischio di contrarre molteplici patologie, spaziando dall'**ipertensione** alle **malattie cardiovascolari**, dal **diabete** di tipo 2 all'osteoporosi, dalla depressione agli incidenti da caduta, particolarmente rilevanti tra gli anziani. L'essere attivi contribuisce, inoltre, alla **prevenzione di alcune forme di cancro**, come quello del colon retto o della mammella.

Non è necessario essere atleti professionisti: anche un'esercitazione fisica moderata apporta considerevoli benefici per la salute a qualsiasi età.

Il nostro corpo è progettato per muoversi. Dai nostri antenati che cacciavano per sopravvivere alle moderne comunità urbane, l'attività fisica è stata fondamentale per l'evoluzione umana. Tuttavia, negli ultimi decenni, lo stile di vita sedentario ha preso il sopravvento. Passiamo molte ore al giorno seduti davanti a uno schermo, sia che si tratti di lavoro o di intrattenimento. Questo ha portato a una serie di problemi di salute, tra cui l'obesità, le malattie cardiache e gli stati ansiosi.

I Benefici del Movimento

- **Salute Fisica:** l'attività fisica regolare aiuta a mantenere un peso corporeo sano, riducendo il rischio di **obesità** e di **malattie cardiache**. Rafforza anche

ossa e muscoli, migliorando la resistenza e la flessibilità.



- **Salute Mentale:** il movimento non influenza solo il nostro corpo ma anche la nostra mente. L'esercizio fisico rilascia endorfine che possono ridurre lo stress, l'ansia e la depressione. Inoltre, offre un'opportunità di distrazione e di socializzazione, riducendo il rischio di isolamento sociale.

- **Migliora la qualità della vita:** essere attivi rende più energici, aumentando la capacità di affrontare le sfide quotidiane, promuove la qualità del sonno, permettendoci di riposare meglio di notte e di essere più produttivi durante il giorno. Come Integrare il Movimento nella Tua Vita.

Le giornate sono piene e si fatica a trovare spazio? Niente di male. Provatelo con una visione più generale: iniziate cercando di trovare spazio per 30 minuti una volta sola a settimana. Diventa qualcosa di più semplice. Pian piano sarà più facile aumentare la frequenza e magari aumentare anche il tempo dedicato al movimento.

Anche piccoli cambiamenti possono fare la differenza:

- **Scegli un'attività che ti piace:** l'aspetto importante per riuscire a inserire l'attività fisica nella propria settimana è iniziare individuando un'attività fisica che piace e fa stare bene, che consenta di staccare dallo stress del lavoro e della routine. Un'attività che aiuti a distrarsi per almeno 30 minuti, ma se fosse di più anche meglio, che dia modo di concentrarsi anche su altro, su sé stessi e sul proprio benessere. Potrebbe essere camminare, correre, nuotare, ballare o partecipare a classi di fitness. L'importante è che ti piaccia abbastanza da farla regolarmente.

- **Fai del movimento una priorità:** una volta trovata questa attività che appassiona, sarà più facile mantenerla con regolarità nelle giornate, nelle settimane e nei mesi a venire. L'obiettivo infatti, non è fare un'attività imposta da qualcuno per un certo periodo, ma trovare un'attività fisica che piace in modo che sia più facile ritagliarsi il tempo necessario, proprio come si fa per altre attività.

- Puoi **pianificare sessioni di allenamento regolari** o trovare modi creativi per muoverti durante il giorno, come prendere le scale invece dell'ascensore.

- **Coinvolgi gli altri:** trova un partner di allenamento o un gruppo di amici con cui condividere questa esperienza. L'allenamento diventa più divertente e motivante quando lo fai insieme ad altri.

- **Sii flessibile:** Non essere troppo duro con te stesso. Ci saranno giorni in cui non avrai voglia di allenarti, e va bene. L'importante è riprendere il ritmo il prima possibile senza sentirsi in colpa.

