

## MANGIARE SANO E CON GUSTO

### **Più frutta, verdura e legumi**

Un'alimentazione ricca di frutta, verdura e con un adeguato contenuto di cereali e legumi protegge dalla comparsa di diverse patologie, in particolare alcuni tipi di tumori e malattie cardiovascolari ed aiuta a mantenere il peso corporeo nella norma.



### **Mangia a colori**

Un consumo adeguato di frutta e verdura, oltre a mantenere l'equilibrio energetico, apporta anche un rilevante contenuto di vitamine e minerali; l'arancia, il pomodoro e il kiwi, ad esempio, sono ricchi di vitamina C, la carota e l'albicocca di provitamina A, gli ortaggi a foglia verde e alcuni legumi di acido folico; anche i cereali contengono vitamine importanti per il nostro organismo quali la tiamina e la niacina.



Gli effetti benefici del consumo di frutta, verdura e legumi dipendono anche dal fatto che alcuni loro componenti svolgono un'azione protettiva, prevalentemente di tipo antiossidante, contrastando così l'azione di radicali liberi, coinvolti in processi di invecchiamento e in reazioni che sono all'origine di diverse forme tumorali.

Per mantenere il peso corporeo nella norma è importante privilegiare alimenti poveri di grassi, ma di alto valore nutrizionale come verdura, frutta, cereali e legumi.

Fonte: Ministero della Salute [www.salute.gov.it](http://www.salute.gov.it)

*Le informazioni pubblicate in questa sezione non sostituiscono in alcun modo i consigli, il parere, la visita, la prescrizione del medico*

### **Varia spesso le tue scelte**

Il modo più semplice e sicuro per garantire un apporto adeguato di energia e nutrienti è quello di variare il più possibile le scelte e di combinare, opportunamente, i diversi alimenti.

I principali gruppi di alimenti, oltre quello costituito dalla verdura e dalla frutta, che deve essere sempre presente a tavola, sono: cereali (pane, pasta, riso, ecc.) che devono essere presenti ad ogni pasto principale; latte e derivati la cui funzione principale è fornire calcio in forma altamente assorbibile e utilizzabile dall'organismo; pesce, carne e uova che forniscono proteine di alta qualità; grassi da condimento (il cui consumo deve essere contenuto) dando la preferenza all'olio extravergine di oliva.

Per una dieta completa ed equilibrata, nell'alimentazione quotidiana devono essere presenti gli alimenti di ogni gruppo. Oltre che un adeguato consumo di frutta, verdura, legumi e cereali, è salutare mangiare più spesso il pesce (fresco o surgelato), ridurre l'uso del sale, moderare il consumo di alimenti e bevande dolci, preferendo, eventualmente, i prodotti da forno della tradizione italiana (biscotti e torte non farcite) e bere acqua in quantità adeguata a soddisfare le richieste del nostro organismo.

### **Poco sale per... guadagnare salute**

L'eccessivo consumo giornaliero di sale è uno dei principali responsabili dell'insorgenza di ipertensione arteriosa che causa patologie dell'apparato cardio e cerebrovascolare.

La riduzione progressiva del consumo di sale ha un effetto positivo sulla salute: riduce la pressione arteriosa, migliora la funzionalità di cuore, vasi sanguigni e rene, aumenta la resistenza delle ossa.



## I CONSIGLI DEGLI ESPERTI

- A tavola varia le tue scelte
- Bevi acqua in quantità adeguata alle esigenze del tuo organismo
- Fai sempre una sana prima colazione ed evita di saltare i pasti
- Mangia almeno 3 porzioni di frutta e 2 porzioni di verdura ogni giorno
- Per una dieta equilibrata consuma quotidianamente i cereali (pane – pasta – riso – ecc..)
- Consuma il pesce almeno 2 - 3 volte alla settimana (fresco o surgelato)
- Ricordati che i legumi forniscono proteine di buona qualità e fibre
- Limita il consumo di grassi, soprattutto quelli di origine animale, privilegiando l'olio extravergine di oliva
- Riduci il sale
- Limita il consumo di dolci e di bevande caloriche nel corso della giornata
- Evita le diete "fai da te" e rivolgiti sempre al tuo medico di fiducia