



3

REGOLE

per una sana alimentazione





IL CIBO FA CRESCERE LA MENTE
[anonimo]



Bevi ogni giorno

ACQUA

IN ABBONDANZA



- *Asseconda sempre il senso di sete e anzi tenta di anticiparlo, bevendo a sufficienza mediamente 1.5-2 litri di acqua al giorno. Ricorda inoltre che i bambini sono maggiormente esposti a rischio di disidratazione rispetto agli adulti.*
- *Bevi frequentemente e in piccole quantità. Bevi lentamente, soprattutto se l'acqua è fredda: un brusco abbassamento della temperatura dello stomaco può creare le condizioni per pericolose congestioni.*
- *Le persone anziane devono abituarsi a bere frequentemente nell'arco della giornata, durante e al di fuori dei pasti, anche quando non avvertono lo stimolo della sete.*
- *L'equilibrio idrico deve essere mantenuto bevendo essenzialmente acqua, tanto quella del rubinetto quanto quella imbottigliata, entrambe sicure e controllate.*



- *Ricorda che bevande diverse (come aranciate, bibite di tipo cola, succhi di frutta, caffè, tè) oltre a fornire acqua apportano anche altre sostanze che contengono calorie (ad esempio zuccheri semplici) o che sono farmacologicamente attive (ad esempio caffeina). Queste bevande vanno usate con moderazione.*
- *È sbagliato evitare di bere per il timore di sudare eccessivamente (sudare è fondamentale per regolare la temperatura corporea) o di ingrassare (l'acqua non apporta calorie).*
- *Durante e dopo l'attività fisica bevi per reintegrare prontamente e tempestivamente le perdite dovute alla sudorazione, ricorrendo prevalentemente all'acqua.*
- *In determinate condizioni patologiche che provocano una maggiore perdita di acqua (ad esempio gli stati febbrili o ripetuti episodi di diarrea), l'acqua perduta deve essere reintegrata adeguatamente e tempestivamente.*

2

IL SALE?
Meglio poco



- *Riduci progressivamente l'uso di sale sia a tavola che in cucina.*
- *Preferisci al sale comune il sale arricchito con iodio (sale iodato).*
- *Non aggiungere sale nelle pappe dei neonati, almeno per tutto il primo anno di vita.*
- *Limita l'uso di condimenti alternativi contenenti sodio (dado da brodo, ketchup, salsa di soia, senape, ecc.).*
- *Insaporisci i cibi con erbe aromatiche (come aglio, cipolla, basilico, prezzemolo, rosmarino, salvia, menta, origano, maggiorana, sedano, porro, timo, semi di finocchio) e spezie (come pepe, peperoncino, noce moscata, zafferano, curry).*
- *Esalta il sapore dei cibi usando succo di limone e aceto.*
- *Scegli, quando sono disponibili, le linee di prodotti a basso contenuto di sale (pane senza sale, tonno in scatola a basso contenuto di sale, ecc.).*
- *Consuma solo saltuariamente alimenti trasformati ricchi di sale (snacks salati, patatine in sacchetto, olive da tavola, alcuni salumi e formaggi).*
- *Nell'attività sportiva moderata reintegra con la semplice acqua i liquidi perduti attraverso la sudorazione.*





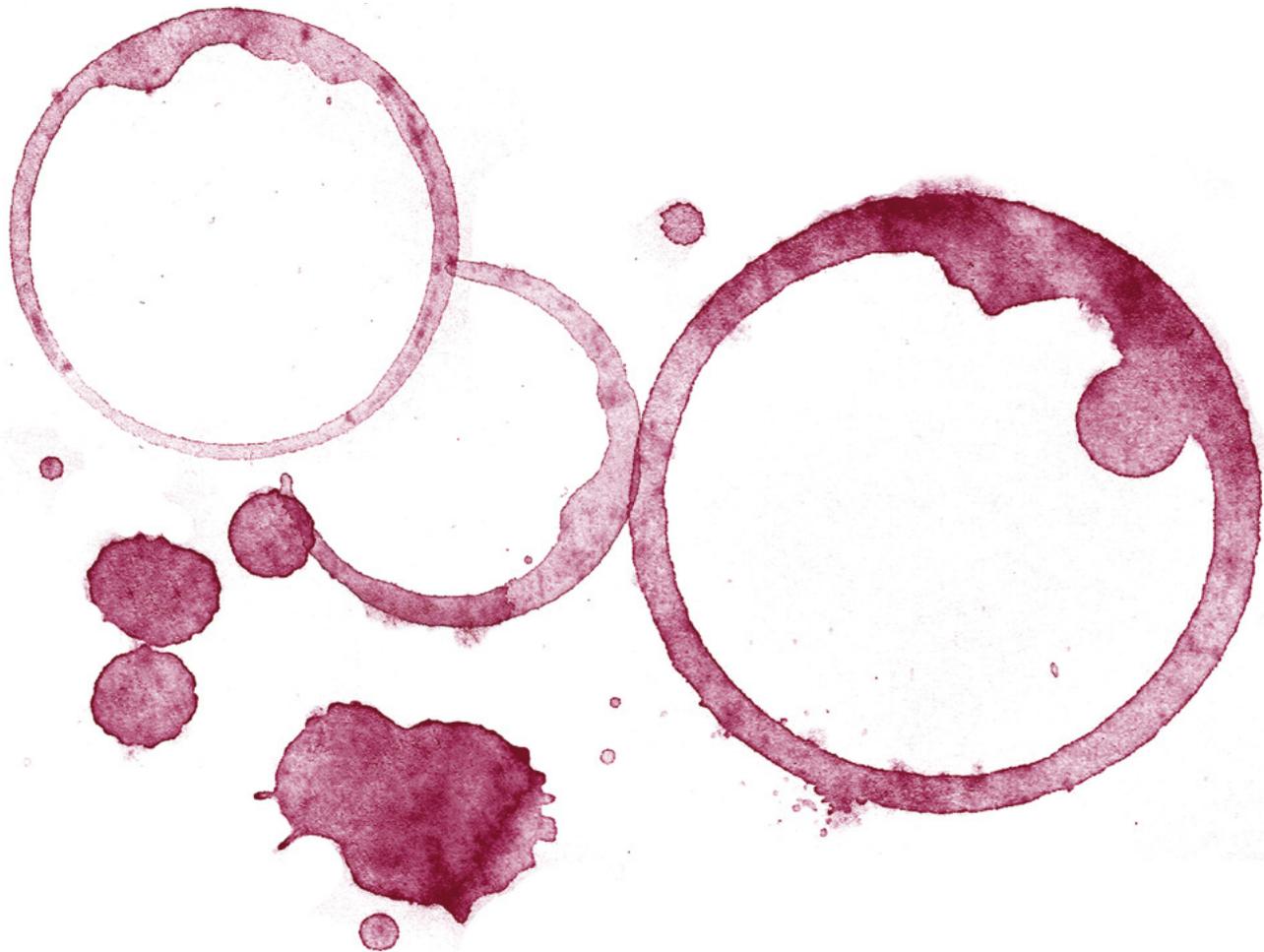
ALCOLICI: SÌ

solo in quantità controllata



- *Fra tutte le bevande alcoliche, dai la preferenza a quelle a basso tenore alcolico (vino e birra).*
- *Evita del tutto l'assunzione di alcol durante l'infanzia, l'adolescenza, la gravidanza e l'allattamento, riducila se sei anziano.*
- *Non consumare bevande alcoliche se devi metterti alla guida di autoveicoli o devi far uso di apparecchiature delicate o pericolose per te o per gli altri, e quindi hai bisogno di conservare intatte attenzione, autocritica e coordinazione motoria.*
- *Se assumi farmaci (compresi molti farmaci che non richiedono la prescrizione medica), evita o riduci il consumo di alcol, a meno che tu non abbia ottenuto esplicita autorizzazione da parte del medico curante.*





Non è vero che...

APPROFONDIMENTO: FALSE CREDENZE SULL'ALCOL

- *Non è vero che l'alcol aiuti la digestione; al contrario la rallenta e produce ipersecrezione gastrica con alterato svuotamento dello stomaco.*
- *Non è vero che il vino faccia buon sangue; è vero invece che un abuso di alcol può essere responsabile di varie forme di anemia e di un aumento dei grassi presenti nel sangue.*
- *Non è vero che le bevande alcoliche dissetino ma, al contrario, disidratano: l'alcol richiede una maggior quantità di acqua per il suo metabolismo, e in più aumenta le perdite di acqua attraverso le urine, in quanto provoca un blocco dell'ormone antidiuretico.*
- *Non è del tutto vero che l'alcol ci riscaldi. In realtà la vaso-dilatazione di cui è responsabile produce soltanto una momentanea e ingannevole sensazione di calore che in breve, però, comporta un ulteriore raffreddamento che, in un ambiente non riscaldato, aumenta il rischio di assideramento.*
- *Non è vero che l'alcol aiuti a riprendersi da uno shock: al contrario, provocando vasodilatazione periferica, determina un diminuito afflusso di sangue agli organi interni, soprattutto al cervello.*
- *Non è vero che l'alcol dia forza. Essendo un sedativo produce soltanto una diminuzione del senso di affaticamento e di dolore. Inoltre solo una parte delle calorie da alcol possono essere utilizzate per il lavoro muscolare.*

I contenuti di questo opuscolo sono tratti da “Linee guida per una sana alimentazione italiana” (ed. 2003), a cura di Ministero delle Politiche Agricole e Forestali e INRAN (Istituto Nazionale di Ricerca per gli Alimenti e la Nutrizione).

