

PROGETTO ALIMENTAZIONE E SALUTE

Associazione MetaArte

GEOGRAFIE DEL CIBO

Dott.ssa Paola Battivelli
Microbiologa nutrizionista
presso
NUTRIBIOS Albignasego

Raggiungimento del **BENESSERE** attraverso «strumenti» di prevenzione

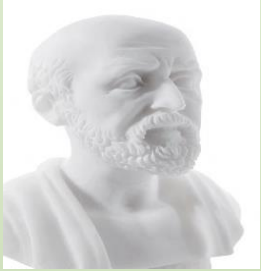




ALIMENTAZIONE o NUTRIZIONE



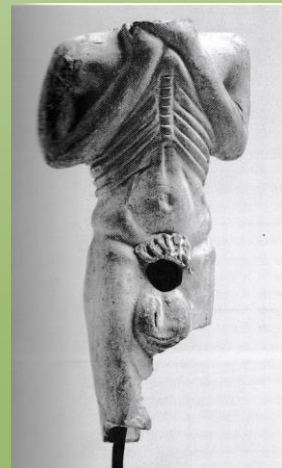
ALIMENTAZIONE o NUTRIZIONE



IPPOCRATE (460-377 aC)

Esistono alimenti giusti o sbagliati? **SI E NO**

...e gli sgarri?



LA DIETA MEDITERRANEA

Patrimonio immateriale dell'umanità dal 20 Nov 2010

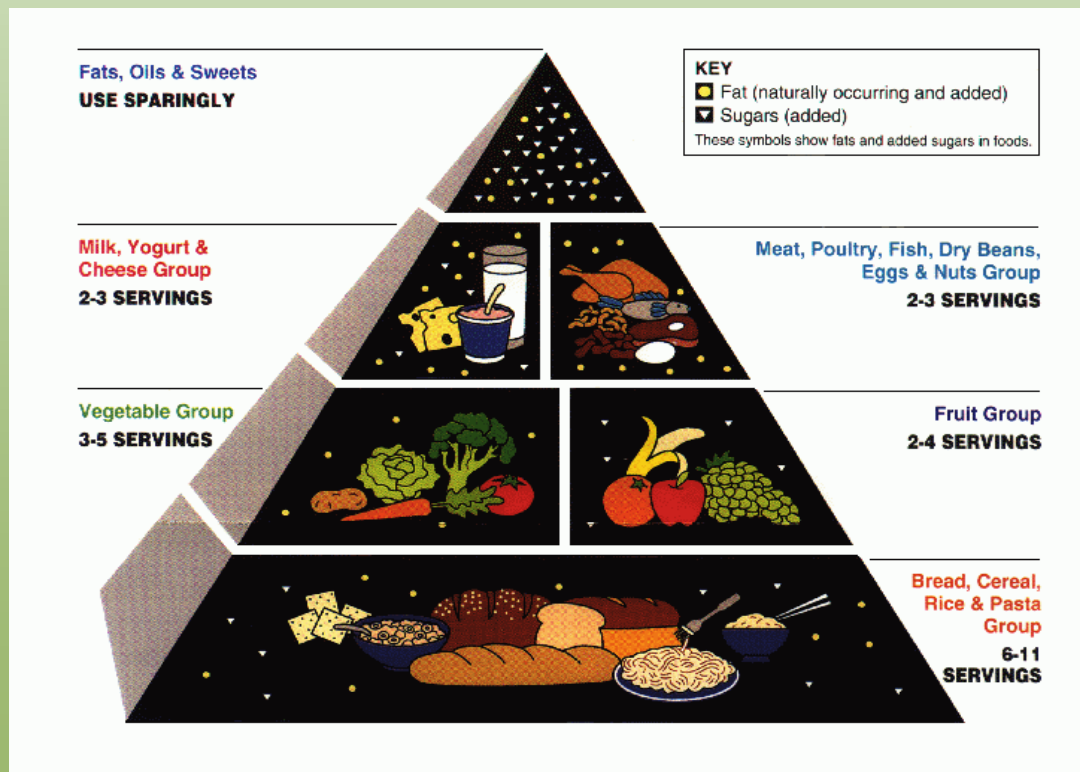
Origine greche



ma codificata da fisiologo americano Ancel Keys

LE PIRAMIDI ALIMENTARI

1992 Dipartimento dell'Agricoltura Americano (USDA)



Attenzione

ASPETTO AMBIENTALE: ogni categoria di alimenti è stata valutata in tre punti:

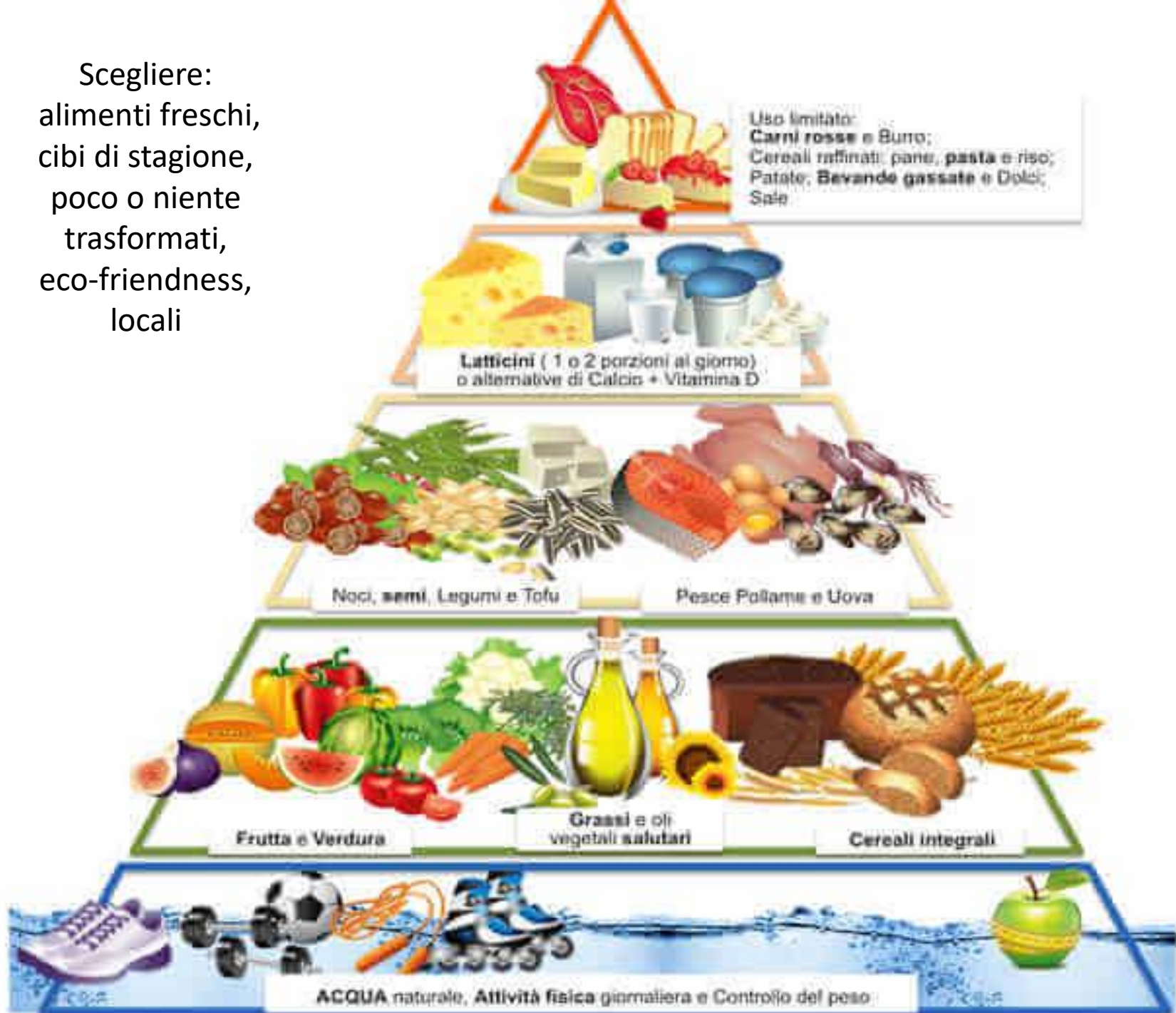
- **emissioni di gas serra** (Carbon Footprint, impronta di carbonio)
- **utilizzo delle risorse idriche** nel ciclo di produzione (Water Footprint, impronta idrica)
- **uso del suolo**, cioè l'area di superficie per soddisfare i consumi e assorbire i rifiuti (Ecological Footprint, impronta ecologica).

Gli alimenti per i quali è raccomandato un **consumo maggiore**, hanno anche un **minore impatto sull'ambiente**.

La salute umana e la protezione dell'ambiente sono due facce della stessa medaglia che trovano risposta in un semplice modello alimentare sostenibile: **la vecchia dieta mediterranea**

2005 PIRAMIDE ITALIANA

Scegliere:
alimenti freschi,
cibi di stagione,
poco o niente
trasformati,
eco-friendness,
locali



I NUTRIENTI

Carboidrati : glucosio, fruttosio, alcool, ...
pane, cereali, patate, polenta,

4 Kcal per grammo

- Energia



Proteine: carne, pesce, latticini, uova, legumi

4 Kcal per grammo

- Muscoli, enzimi, anticorpi...



Grassi: oli vegetali, grassi animali, essenziali

9 Kcal per grammo

- Trasporto , ormoni, vitamine ...



L' INDICE GLICEMICO

di un alimento è la velocità con cui si innalza la glicemia nel sangue in seguito all'ingestione di 50 gr glucosio puro (100)

Frutta
Verdura
Cereali integrali

IG basso

~~*Cereali raffinati*~~
~~*Zucchero*~~
~~*Dolci*~~
~~*Bevande zuccherate*~~

IG alto



LA FIBRA

Insieme di polisaccaridi **non digeribili** dal nostro organismo

- Importante per il **buon funzionamento dell'intestino**
- Importante per **regolare l'assorbimento di nutrienti**

SOLUBILE

(fermentano)

Frutta

Verdura



INSOLUBILE

(non fermentano)

Legumi

Cereali integrali (crusca)



LA PROTEINA

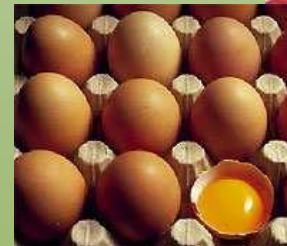
di origine vegetale

- legumi >>
- cereali integrali
- frutta secca



di origine animale

- carne
- pesce
- latte/latticini
- uova



I GRASSI

possono essere

saturi

sono

solidi a temperatura ambiente

si ritrovano

nei grassi animali (burro)

insaturi

sono

più digeribili

liquidi a temperatura ambiente

si ritrovano

nei grassi vegetali (oli)

nel pesce

che perciò risulta

+ digeribile della carne

Acidi Grassi trans



ASSOLUTAMENTE NO!!!

Esempi: margarina e prodotti industriali



**Olio di cocco
Olio di palma
Burro di cacao**



MINIMA QUANTITA'

PUNTO DI FUMO temperatura alla quale l'olio cotto inizia a produrre sostanze tossiche (acroleina)

OLIO	PUNTO DI FUMO
Arachide	180°
Cocco	177°
Colza	225°
Girasole	130°
Oliva extravergine	210°
Mais	160°
Palma raffinato	240°
Burro	130°
Burro chiarificato	252°

CURIOSITÀ

OLIO	PUNTO DI FUMO
Arachide	180°
Cocco	177°
Colza	225°
Girasole	130°
Oliva extravergine	210°
Mais	160°
Palma raffinato	240°
Burro	130°
Burro chiarificato	252°

PER UNA BUONA FRITTURA:

- ☐ Usare oli resistenti
- ☐ Evitare la presenza di acqua nell'alimento
- ☐ Non aggiungere sale
- ☐ Monitorare la temperatura
- ☐ Sostituire frequentemente l'olio
- ☐ Filtrare l'olio dopo l'uso se ancora idoneo
- ☐ Evitare tassativamente la ricolmatura
- ☐ Proteggere l'olio dalla luce (↓ punto di fumo)

ACIDI GRASSI ESSENZIALI

Acidi grassi OMEGA – 6 producono molecole **antinfiammatorie** e **infiammatorie**

Riducono i livelli di colesterolo buono
Riducono i livelli di colesterolo cattivo



Acidi grassi OMEGA – 3 producono molecole **antinfiammatorie**

Riducono i livelli di trigliceridi
Aumentano i livelli di colesterolo buono
Migliorano la salute dell'osso
Migliorano i sintomi della depressione

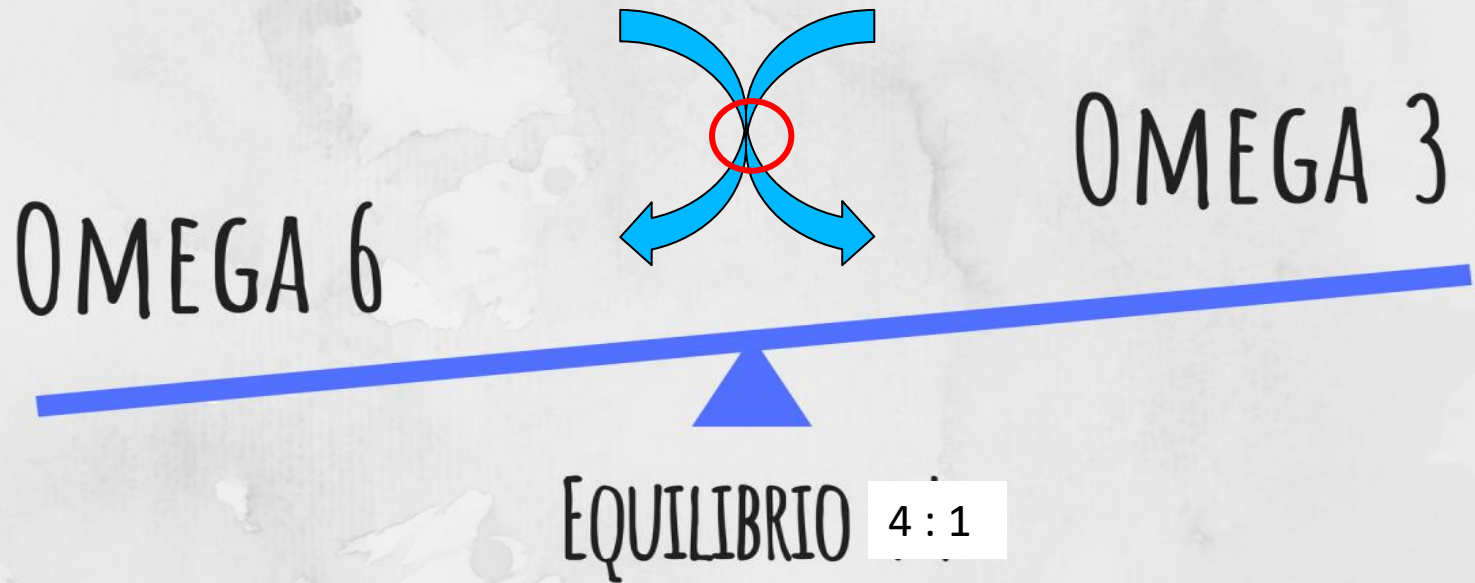


Acidi grassi OMEGA - 9 producono molecole **antinfiammatorie**

Riducono i livelli di colesterolo cattivo
Non intacca il colesterolo buono



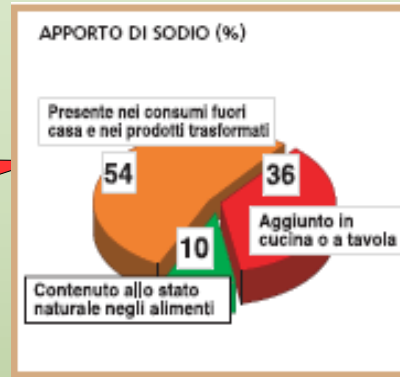
ACIDI GRASSI ESSENZIALI



SALI MINERALI

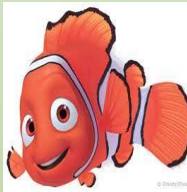
MACROELEMENTI

Calcio
Fosforo
Potassio
Sodio →
Magnesio...



MICROELEMENTI

Ferro
Zinco
Selenio
Iodio
Fuoro ...



VITAMINE

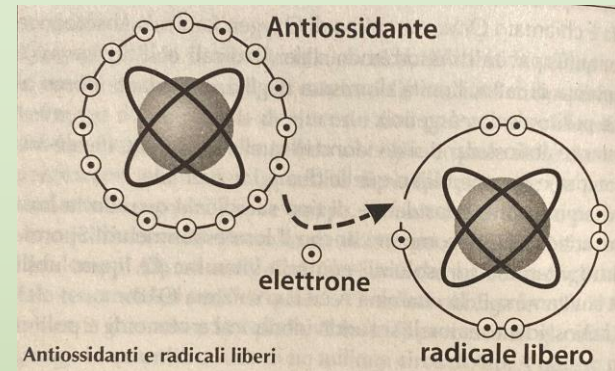
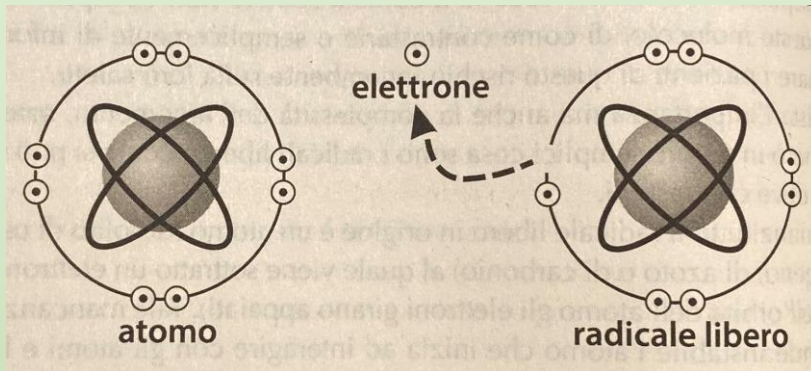
Vitamine
idrosolubili

vit. C
compl. vit. B

Vitamine
liposolubili

vit. A **vit. D**
vit. E **vit. K**

RADICALI LIBERI e ANTIOSSIDANTI



Antiossidanti proteggono dai danni da **radicali liberi** neutralizzandoli



ANTIOSSIDANTI



Attività fisica

I BENEFICI DELLA RESPIRAZIONE CORRETTA

- 1) maggiore ossigenazione dei tessuti***
- 2) disintossicazione (75%) tramite espulsione CO₂***
- 3) azione antibatterica***
- 4) miglioramento digestione e peristalsi intestinale***
- 5) libera le emozioni bloccate***

LA "NUOVA" PIRAMIDE

Carni rosse e burro
con moderazione

Cereali raffinati (riso,
pane e pasta), patate,
dolci
con moderazione

Alimenti ricchi di calcio
da 1 a 2 porzioni/giorno

Pesce, pollame, uova
da 0 a 2 porzioni/giorno

Frutta secca, legumi
da 1 a 3 porzioni/giorno

Vegetali
in abbondanza

Frutta
da 2 a 3
porzioni giorno

Cereali
integrali
ad ogni
pasto

Grassi
vegetali
ad ogni
pasto

Attività fisica giornaliera, corretta idratazione e controllo del peso corporeo

DISTRIBUZIONE DEI PASTI

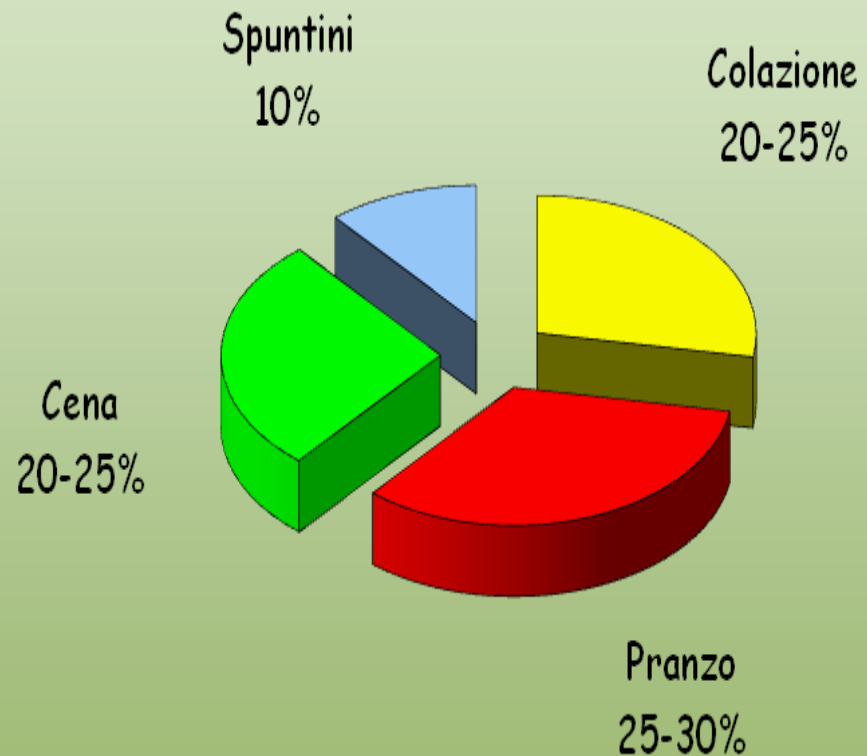
5-6 pasti al giorno:

colazione

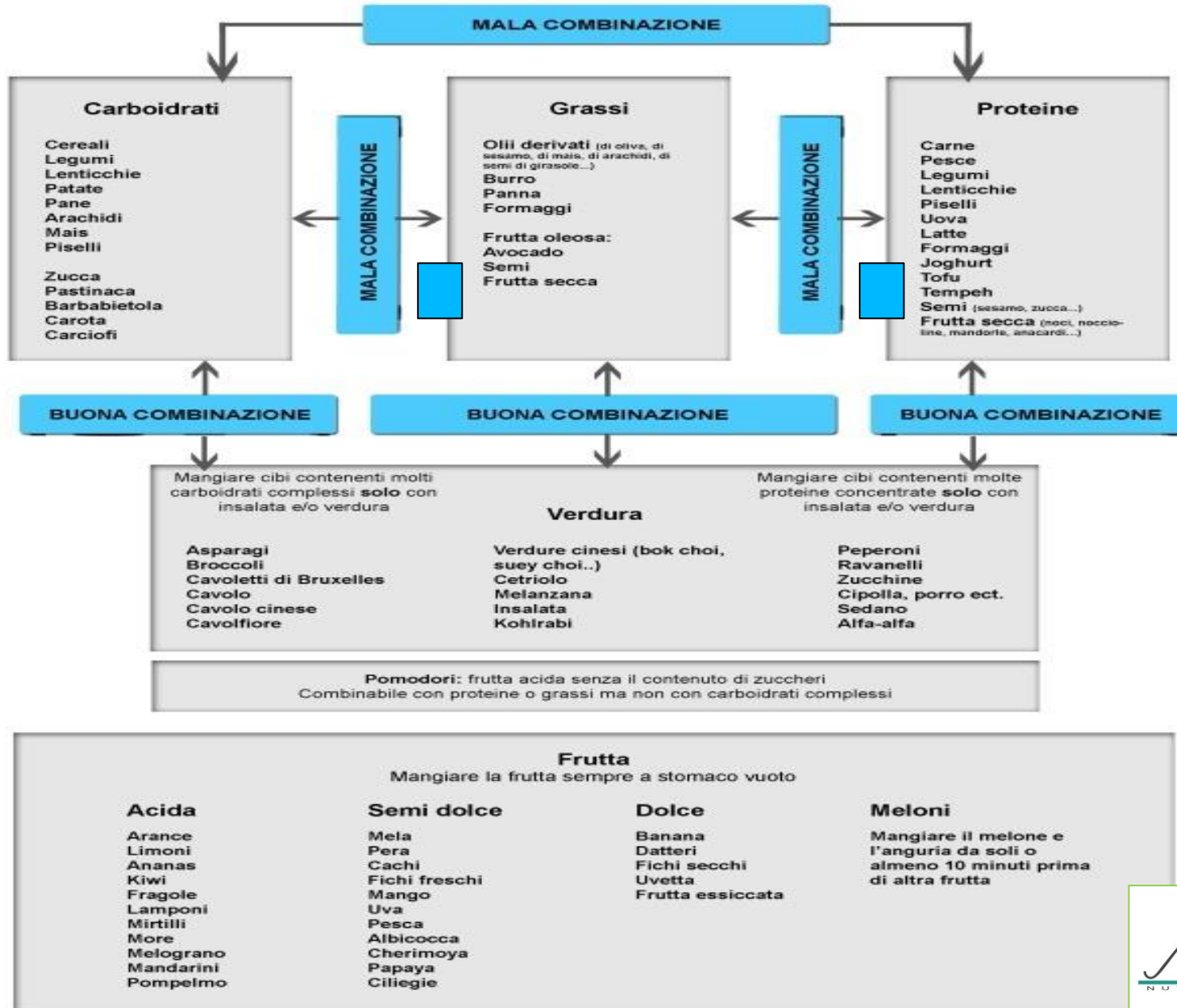
pranzo

cena

2-3 spuntini



COMBINAZIONI ALIMENTARI



CURIOSITÀ

Esistono cibi completamente sani? ... svirgoliamo ...

... ma non arriviamo all'**ORTORESSIA!!!**

Paracelso: “tutto è veleno e nulla è senza veleno”

ARANCE	d-limonene	
BASILICO	metileugenolo	
FUNGHI	idrazine	
POMODORO	solanina e tomatina	
PATATA	solanina	
FORMAGGI	piramicina	
AFFETTATI	nitriti (E251/252)	(vitamina C!)
VERDURA ...	nitratati (E 249/250)	

COME TRATTARE GLI ALIMENTI

IL TAGLIO : il meno possibile (maggior rischio contaminazione)
(maggior ossidazione)

Coltello: meglio metallo o ceramica?

Frullatore

Omogeneizzatore

Estrattore

COTTO: per rendere il cibo più digeribile e biodisponibile
per renderlo più gradevole al palato
per decontaminarlo dai microrganismi nocivi e pesticidi

MA

alterazione struttura terziaria proteine

alterazione capacità enzimatica

CRUDO: attività masticatoria, preserva integrità, inibizione leucocitosi

TIPO DI COTTURA:

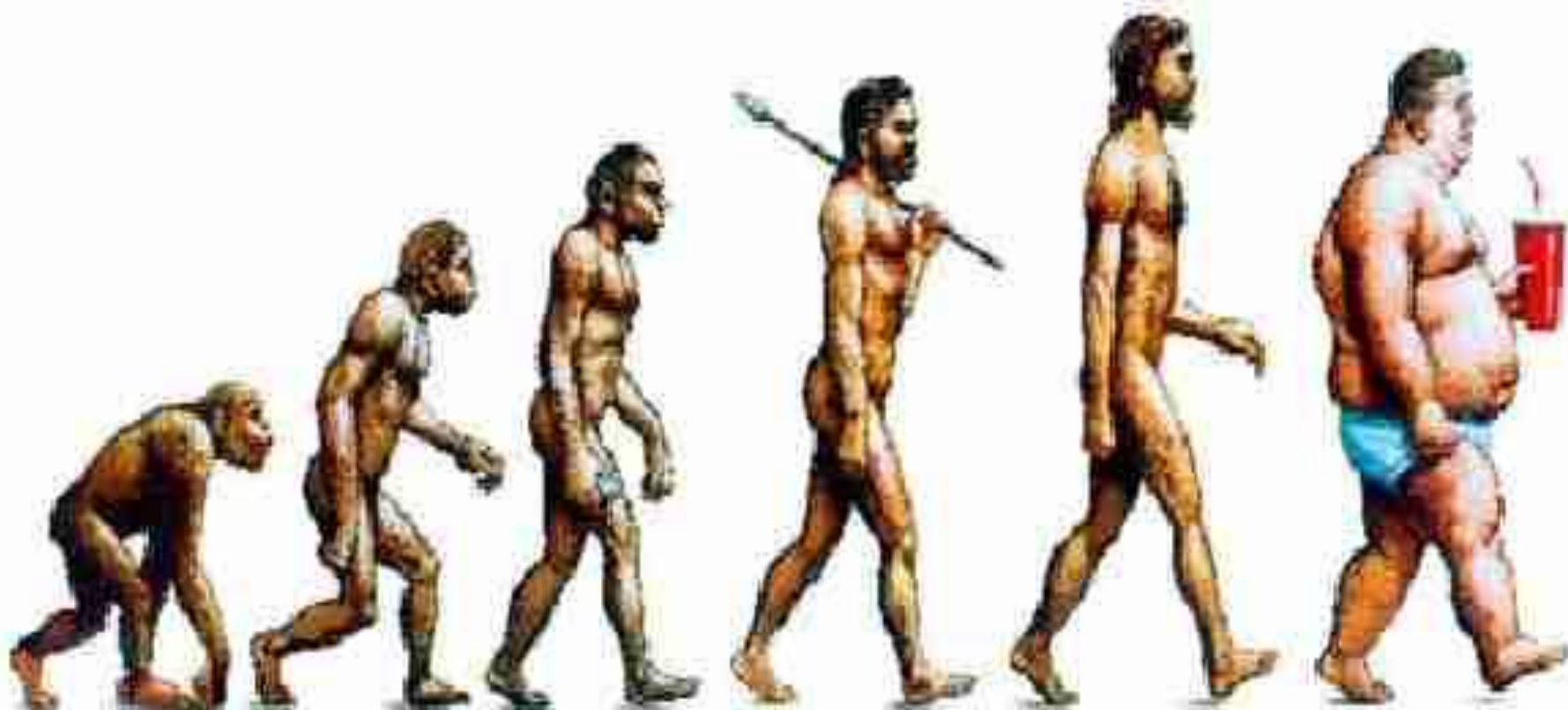
Vapore
Bollitura

Forno
Piastra

Frittura
Microonde

BENESSERE GLOBALE: PILLOLE

- Bevi almeno 1,5 lt di acqua
- Mastica bene e a lungo
- Concediti relax e **amati!!!!**
- Dedica almeno 1 ora al giorno all'attività fisica
- Dormi in modo adeguato
- A tavola varia le tue scelte
- Non saltare la prima colazione
- Consuma 3-5 porzioni di frutta e verdura al giorno
- Modera i fritti e la quantità di grassi : usali a crudo
- Evita le bevande alcoliche e il fumo



GRAZIE PER L'ATTENZIONE

Paola Battivelli tel: 328 0452971