



Così è la nostra *esistenza* se la basiamo su alimenti che ne saldano le fondamenta al terreno. Possiamo anche permetterci ogni tanto di raggiungere la sommità della piramide e concederci qualche dolce emozione e qualche rischio frizzante da brividi

Piramide alimentare



La Piramide degli alimenti non è un rigido esempio da seguire, ma uno schema flessibile che con grande approssimazione ha il merito di delimitare i confini di una corretta alimentazione.

La piramide alimentare indica in modo schematico con che ritmi e quantità vadano consumati i vari alimenti.

La Piramide alimentare deve indicare a tutti in modo semplice ed intuitivo il corretto modo di alimentarsi.

La Piramide Alimentare visualizza ritmi e quantità della assunzione dei cibi.

Alla base possiamo trovare frutta e verdura, in progressione carboidrati complessi, proteine vegetali ed animali e per ultimo grassi e zuccheri semplici.

Vi sono vari tipi di piramide alimentare, ma l'unica che ha dimostrato di influenzare positivamente qualità e durata della vita è quella mediterranea.

Piramide dei solidi



- raramente

Dolci:

belli, buoni, ma ipercalorici. Da gustare con calma in momenti particolari.

- non essenziale

Formaggi e uova:

preziosi per calcio, ferro e proteine, sono però molto ricchi in colesterolo

- ogni tanto

Carni:

bianche e rosse contengono entrambe proteine nobili e ferro. L'importante è che siano magre

- spesso

Pesci:

ricchi di proteine contengono OMEGA 3 difesa naturale per cuore e arterie

- meglio integrale

Amidi:

indispensabili, ma attenzione alla quantità. Meglio quelli integrali.

- tutti i giorni

Frutta e verdura:

vitamine, sali minerali, antiossidanti, fibre: un cocktail di energie e salute. La prevenzione di tumori e malattie Cardiovascolari passa anche per questa via.

Il fenomeno sovrappeso obesità



Il fenomeno sovrappeso obesità è in rapida espansione in tutto il mondo, in Italia la prevalenza di obesità è tra il 9-10% e quella del sovrappeso si aggira intorno al 35%.

I cambiamenti alimentari (transizione da una dieta dominata da cereali ed ortaggi ad una ricca di grassi e zuccheri semplici) derivano da una serie di cambiamenti sociali: aumento del reddito, diminuzione dei costi di grassi e zuccheri, urbanizzazione, pubblicità e strategie di marketing.

La tavola diventa un campo di battaglia dove da un lato abbiamo merendine, bibite, fast food, dall'altro tutta una serie di evidenze cliniche che dimostrano come la dieta mediterranea possa garantire benessere e longevità.

Il rischio di diabete tipo II, malattia coronaria, ipertensione arteriosa, tende a crescere con aumento di mortalità e disabilità associate all'eccesso di peso.

Una perdita di peso modesto, di contro, nell'ordine del 5%, può avere un impatto notevole sulla salute e sul benessere, in particolare nei soggetti con Sindrome Metabolica.

Prevenzione obesità



I periodi critici per lo sviluppo del tessuto adiposo e per il rischio di obesità sono i primi 5 anni di vita e l'adolescenza.

Il Pediatra e il Medico di Medicina Generale sono i primi ad accorgersi di uno stato di soprappeso dei loro giovani assistiti, conoscono le condizioni familiari ed ambientali che lo hanno favorito, possono e devono diventare un importante punto di riferimento.

La prevenzione dell' obesità e della Sindrome Metabolica passano attraverso regolari e semplici controlli; bastano uno statimetro con bilancia, un metro da sarta, un po' di tempo per ascoltare e dare qualche consiglio mirato a correggere eventuali errori nello stile di vita e nel modo di mangiare.

La scuola è un altro luogo privilegiato di osservazione e di comunicazione.

Glossario



obesità

L'obesità è una condizione definita su base anatomica o morfologica come eccesso ponderale per eccesso di massa grassa

È ormai codificato che la distribuzione viscerale del grasso corporeo si associa ad un aumento di rischio di malattie e mortalità.

Nella pratica clinica si può far diagnosi di obesità viscerale quando la circonferenza della vita sia maggiore di cm. **102 nel maschio e cm. 88 nella femmina.**

sindrome Metabolica

La Sindrome Metabolica è l'associazione nello stesso individuo di varie patologie

(diabete, ipertensione arteriosa, sovrappeso, obesità, dislipidemia) che comportano un notevole aumento del rischio cardiovascolare.

dieta mediterranea

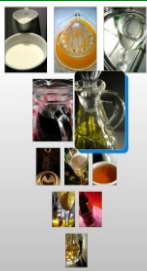
La dieta mediterranea si fonda su un'abbondante assunzione di frutta, verdura, cereali integrali ed olio di oliva, su un consumo moderato di prodotti caseari e più spesso di pesce, sull'assunzione di modiche quantità di vino ai pasti ed è povera di carne e di acidi grassi saturi.

SERVIZIO SANITARIO REGIONALE
EMILIA-ROMAGNA

Azienda Unità Sanitaria Locale di Piacenza



Una piramide rovesciata è quanto di più instabile si possa immaginare. Possiede un equilibrio così precario che tutto l'edificio costruito potrebbe crollare miseramente al suolo e frantumarsi rapidamente in mille pezzi.



Piramide dei liquidi



tutti i giorni

Acqua:

il nostro corpo ne è composto al 65%. Bisogna integrare le perdite in continuazione.

Spremute e latte (in certi casi meglio parzialmente scremato) aggiungono principi nutritivi.



meglio vino rosso e olio extravergine

Vino e olio:

Sono veri medicinali e come tali vanno usati in quantità corrette per evitare gli effetti collaterali



ogni tanto

Bevande calde e birra:



raramente

Bibite e cocktail:

un piccolo piacere che finisce facilmente in eccessi dannosi per quantità di zuccheri e alcool.



da evitare

Super- alcolici:

occasionalmente perché pericolosi per fegato e cervello.