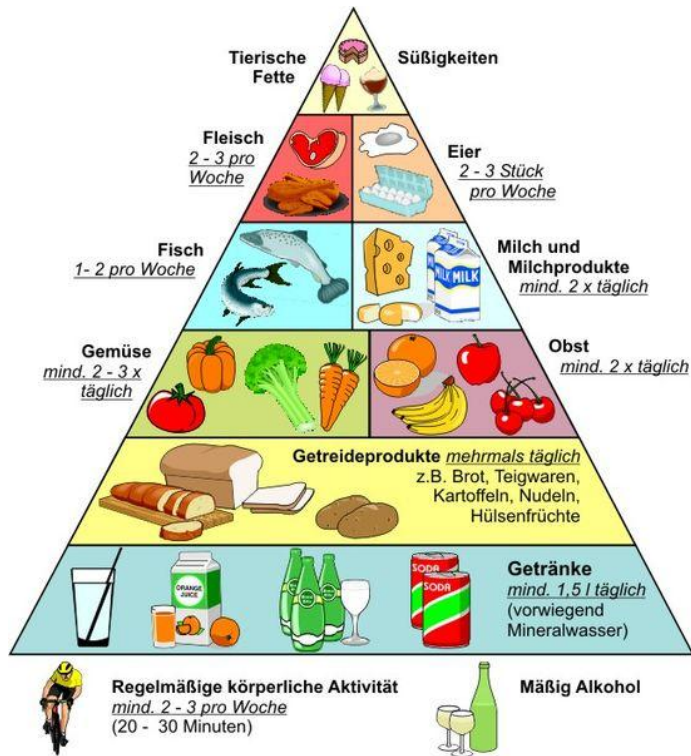


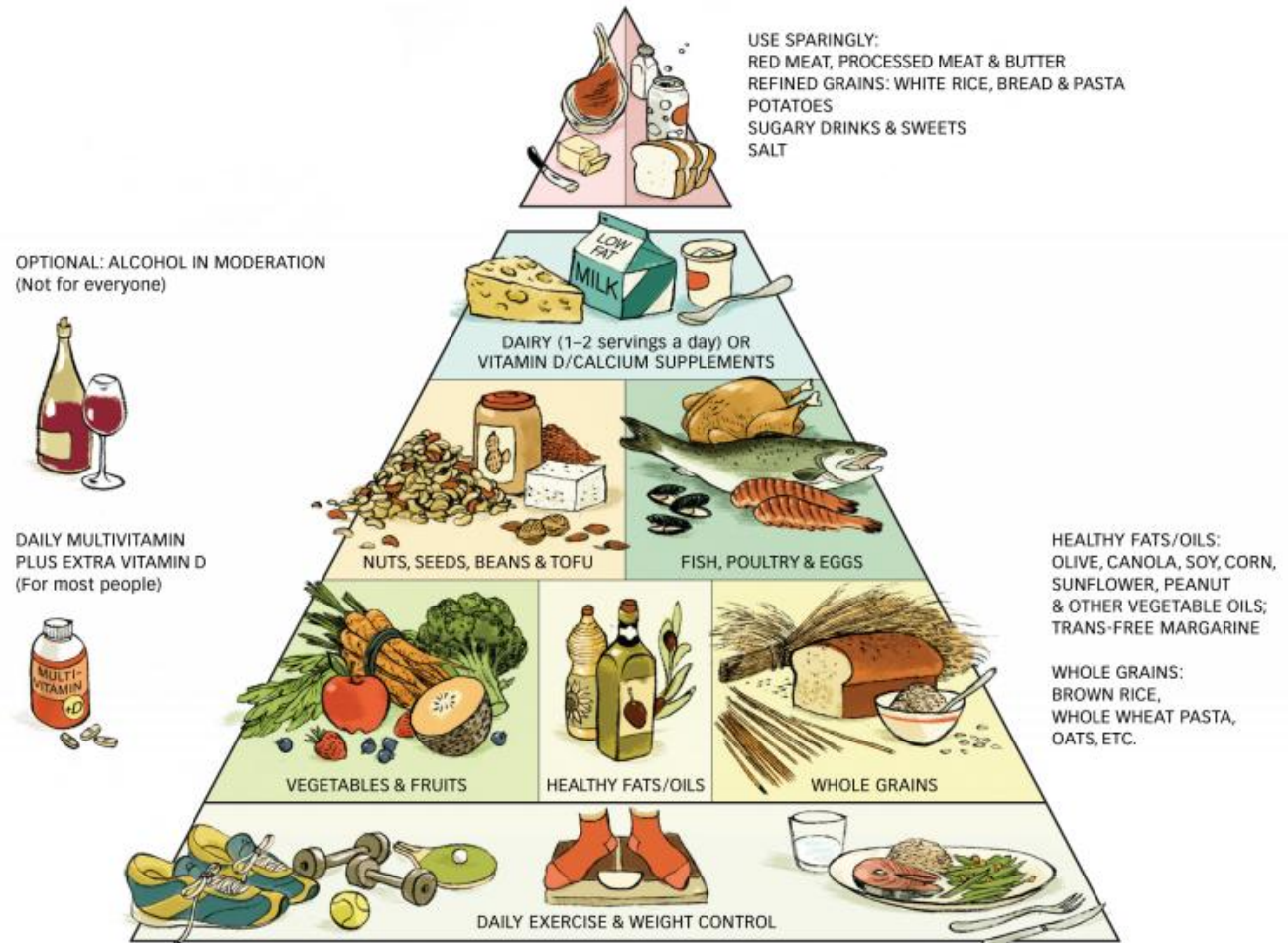
# LA PIRAMIDE ALIMENTARE

La piramide alimentare rappresenta i suggerimenti dell'Istituto Nazionale di Ricerca per gli Alimenti e la Nutrizione su cosa mangiare per condurre un'alimentazione equilibrata.



La piramide alimentare esiste in tutti i paesi, in ogni paese viene formulata un po' diversamente: in Germania e in Svizzera consigliano di bere più latte, perché ne sono produttori, mentre nei paesi di mare il pesce diventa molto più importante di carne e latticini... alcuni mettono il tofu, altri no... ma molte cose rimangono uguali: bere molta acqua pura, mangiare molta verdura e frutta, mangiare possibilmente tutto integrale e allo stato naturale, limitare al minimo i dolci, gli alcolici e i grassi.

*In alto: la piramide tedesca. A destra: la piramide inglese*

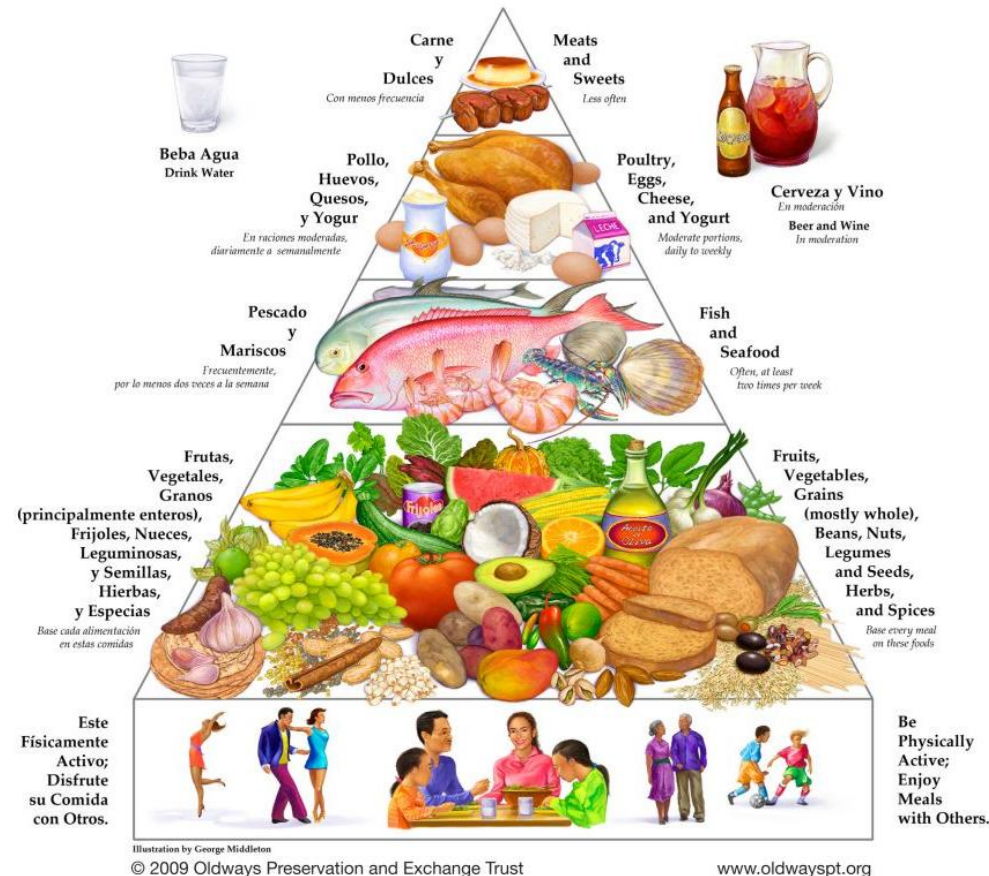


## The Traditional Healthy Asian Diet Pyramid



Destra: la piramide asiatica.

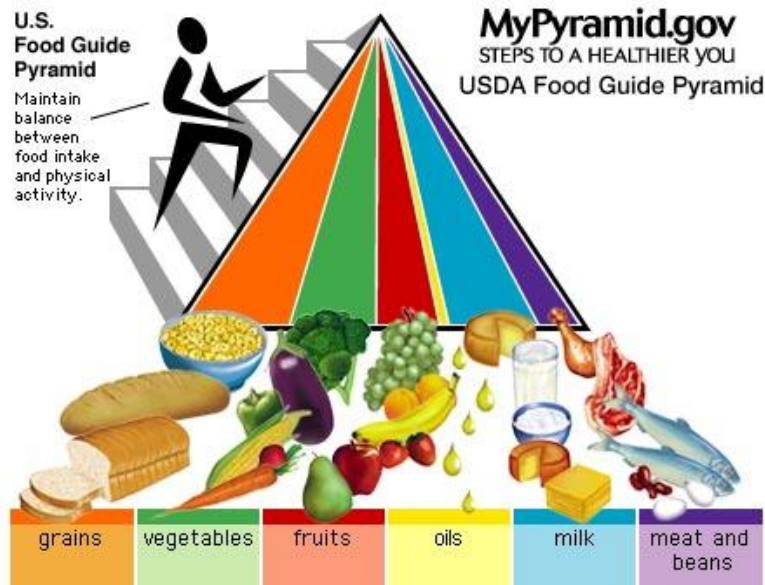
Sotto: Stati Uniti.



Sopra: la piramide dell'America latina

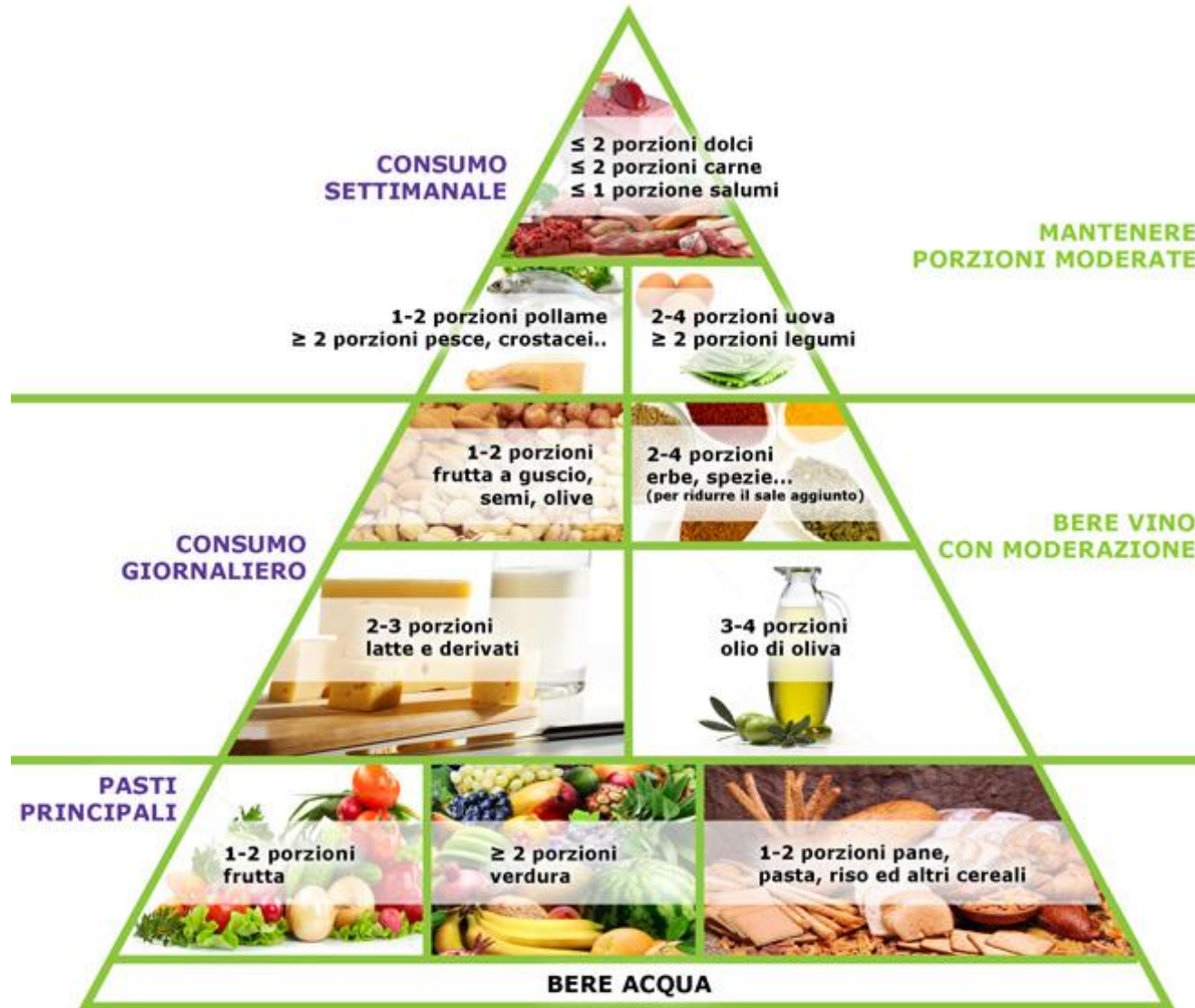
I latinoamericani nella loro piramide consigliano anche di prendersi tempo per gustarsi il pasto in compagnia. Molto importante per una corretta digestione e quindi assimilazione dei cibi! Anche la piramide italiana, prossima pagina, scrive "convivialità".

Molto interessante è anche il fatto che negli ultimi anni hanno iniziato ad apparire anche gli integratori alimentari nella piramide, perché al giorno d'oggi pochi riescono a condurre un'alimentazione sufficientemente sana senza integratori.





# LA PIRAMIDE ALIMENTARE ITALIANA 2013



ATTIVITA' FISICA | CONVIVIALITA' | STAGIONALITA' | PRODOTTI LOCALI

# LA PIRAMIDE PER GLI ITALIANI SECONDO GREENSPIRIT

**Dolci, alcolici, patatine: massimo 1 porzione al giorno.**

**Prodotti raffinati come pane bianco, pasta bianca, farina bianca, riso bianco: limitare il più possibile, non consumare ogni giorno.**

**Grassi: 1g ogni Kg di peso corporeo. Al giorno circa:**

2 cucchiaini di olio di oliva

1 cucchiaio di burro, preferibilmente da sostituire con olio o mousse di mandorle

Non più di 2 porzioni di cibo con grassi nascosti (salame, brodo, formaggio..)

**Carne: al massimo 1 volta alla settimana, meglio evitare del tutto**

**Latticini: ridurre il più possibile, al massimo una piccola porzione, non ogni giorno.**

**Pesce: 2- 3 volte alla settimana. Uova: ca. 1 al giorno o meno**

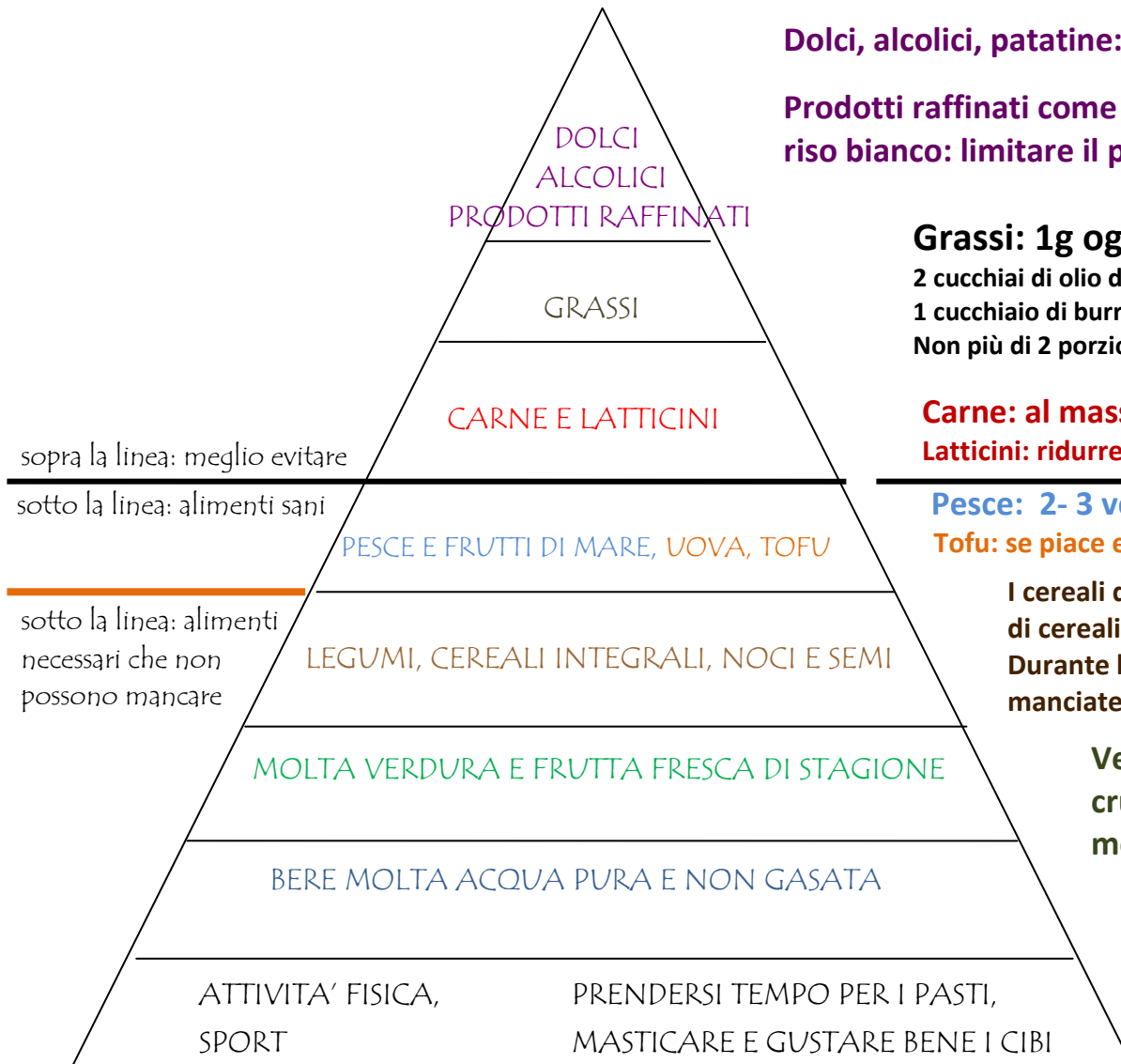
**Tofu: se piace e viene digerito bene, per sostituire prodotti animali, tutti i giorni.**

I cereali dovrebbero essere tutti integrali. Dosi consigliate: 1 manciata di cereali, 1 manciata di legumi e 1 di frutta secca e semi al giorno. Durante la crescita e per gli sportivi si possono aggiungere altre 2 manciate di cereali.

**Verdura e frutta: 5 manciate al giorno, 1/3 delle quali crude. Meglio più verdura che frutta, la frutta contiene molti meno nutrienti.**

**Acqua: 30-35 ml per Kg di peso corporeo.**

**Attività fisica: ogni giorno almeno 1 ora.**



La piramide alimentare più equilibrata e sana secondo le mie conoscenze è simile a quella dell'America latina o quella asiatica, che prevedono ben poco l'uso di dolci o prodotti raffinati, pochissima carne (una volta al mese) più pesce, ma soprattutto moltissimi legumi, tutti i giorni. Infatti, per ridurre i rischi delle malattie della civilizzazione, come

-la sindrome metabolica, che comprende arteriosclerosi, diabete, obesità, malattie cardiovascolari, infarti e ictus,

-il cancro, che deriva principalmente da un sistema immunitario debole + un eccesso di sostanze tossiche e viene stimolato dalle proteine animali

-l'osteoporosi

-ma anche malattie correlate come reumatismi, sindrome di burn out, artrite, demenza ecc.. che sebbene non derivino solo dall'alimentazione ne vengono altamente influenzati,

la cosa migliore è tornare alle origini e guardare come si nutrono i popoli meno civilizzati.

Io propongo di:

-fare molto **movimento fisico**, sia per andare al lavoro o a scuola o a fare le spese (scegliere la bici o andare a piedi), sia come attività del tempo libero: passeggiate all'aria aperta, sport di qualsiasi tipo, almeno 2 volte la settimana per un'ora, o una volta per 2-3 ore.

-prendersi più **tempo** possibile per gustare bene i pasti. Nulla può essere più importante che mangiare in pace e serenità, perché solo così si digerisce bene e si assimila bene ciò che si è mangiato. Piuttosto che mangiare in fretta un pasto squilibrato è meglio saltare il pasto e bere soltanto (acqua, ma anche succhi di frutta o di verdura, centrifughe, non caffè). Masticare a lungo ogni boccone, perché in bocca inizia la digestione.

-bere molta **acqua** di rubinetto o minerale ma senza gas. Anche le tisane sono ottime bevande, i succhi di frutta, senza esagerare (1-2 volte al giorno, i bambini anche di più) ancora meglio se diluiti con l'acqua, i succhi di verdura si possono consumare anche in maggiori quantità, il latte è da evitare del tutto. Evitare completamente anche il caffè che contiene moltissimi acidi molto dannosi e limitare il tè nero o verde a una volta al giorno. Evitare del tutto le bevande dolcificate e gasate per lo stesso motivo. Vale anche per i bambini! Le bevande gasate indeboliscono le ossa e i denti!

-La **verdura** deve sempre essere la parte principale del pasto. Scegliere verdura di stagione e possibilmente prodotti locali. La frutta può essere consumata a piacere, ma non è necessaria come la verdura, perché contiene molte meno vitamine e minerali e talvolta non viene digerita bene.

-accanto a **frutta e verdura** scegliere per i pasti di tutti i giorni **cereali integrali come riso, frumento, farro, orzo, mais (polenta), segale, miglio, avena, grano saraceno, amaranto e quinoa**, preferendo quelli senza glutine. Accompagnare il pasto il più spesso possibile, preferibilmente ogni giorno, con legumi come **piselli, fagioli, fagiolini, ceci, lenticchie**, e mangiare ogni giorno anche una manciata di **frutta secca**, preferibilmente **noci, nocciole e mandorle**, e un cucchiaino di **semi oleosi** come semi di **zucca, di sesamo e di lino**.

-Per arrotondare l'alimentazione si può (non si deve) mangiare ogni tanto anche un prodotto proteico a scelta tra il **pesce**, molto consigliato anche per il suo contenuto di acidi grassi essenziali omega 3, e le **uova**, che contengono oltre ai grassi essenziali anche molti minerali e vitamine, soprattutto del

gruppo B, però senza esagerare perché sono sempre prodotti animali potenzialmente nocivi. Le proteine animali comunque non dovrebbero mai eccedere il 10% del fabbisogno calorico totale. Chi preferisce prodotti vegetali può scegliere il **tofu**, che può mangiare anche ogni giorno, deve però tenere conto che il tofu contiene proteine, calcio, ma non contiene ferro, quindi i legumi sono da preferire al tofu. Inoltre il tofu e tutti gli altri prodotti pronti per vegani sono sempre dei prodotti industriali preconfezionati e non sono cibi freschi e naturali.

Chi invece decide di eliminare completamente questo gradino, può farlo, deve semplicemente porre più attenzione sui legumi, le noci e i semi oleosi ed eventualmente integrare l'alimentazione con delle alghe o altri prodotti ricchi di ferro e di Vitamina B12. Vedi anche il foglio informativo "Guida all'alimentazione vegetariana e vegana".

A questo punto c'è una linea più spessa, perché i pasti sono completi. Tutto ciò che viene al di sopra (carne, latticini, grassi, dolci, prodotti raffinati, alcolici) è un lusso, non è necessario per vivere bene e a lungo, anzi quasi sicuramente comprometterà la Vostra salute.

-La **carne** contiene ferro e zinco e vitamine del gruppo B, è utile per i bambini e i ragazzi in crescita, o per gli anemici e le persone troppo magre. Altrimenti dovrebbe essere consumata al massimo 1 volta alla settimana, meglio solo una volta al mese, perché contiene anche molti grassi animali che favoriscono la sindrome metabolica, e dannose proteine animali che inacidiscono l'organismo favorendo molte malattie. E' stato recentemente confermato che il consumo di carne e latticini è la principale causa non solo di sindrome metabolica, compreso il diabete, ma anche di tumori e cancro, osteoporosi e altre malattie. Preferire carne fresca ed evitare salumi e insaccati.

-I **latticini** contengono calcio, ma sono molto difficili da digerire e compromettono una buona assimilazione di tutto il resto, sia perché il lattosio provoca mal digestione, sia perché i latticini provocano un'eccessiva produzione di muco. Inoltre le proteine del latte sono molto nocive, favoriscono il cancro e inacidiscono l'organismo, provocando l'osteoporosi e molte altre malattie. I latticini non prevengono l'osteoporosi, la favoriscono. Se si vuole lo stesso mangiare latticini ogni tanto, i prodotti da preferire sono il formaggio duro come il grana, i meno consigliabili il latte fresco. Lo yogurt è molto più digeribile del latte a causa dei fermenti. Sarebbe comunque meglio eliminare tutti i prodotti caseari e sostituirli con prodotti vegetali.

- Non esagerare con i **grassi** e scegliere grassi vegetali. Il migliore per l'uso comune è l'olio di oliva, altrimenti sono ottimi anche l'olio di colza, l'olio di semi di lino, l'olio di semi di zucca e l'olio di noci, così come la mousse di mandorle, di nocciole o di sesamo (tahin). Fare attenzione ai grassi nascosti nei salumi, nei dolci, nei prodotti già pronti ecc., che sono la principale causa di sindrome metabolica, cioè aterosclerosi, cardiopatie, infarti, ictus, ipertensione, diabete, obesità.

-Evitare o ridurre al minimo i **dolci**, preferire dolci fatti in casa con miele o zucchero integrale e ingredienti naturali come frutta e frutta secca.

-Evitare o ridurre al minimo i prodotti fatti con **farina bianca** come il pane bianco e la pasta bianca. Il riso è un ottimo alimento, soprattutto se integrale. Preferire i cereali senza glutine, perché il glutine è molto difficile da digerire, si appiccica sulle pareti intestinali e in questo modo intasa l'intestino e ne compromette il buon funzionamento. I cereali senza glutine sono riso, mais, miglio, quinoa, amaranto, grano saraceno. L'avena contiene un tipo di glutine diverso quindi è consigliata anch'essa, anche perché ottima fonte di minerali.

-Evitare o ridurre al minimo gli **alcolici**. Preferire il vino o la birra e non bere superalcolici. Un bicchiere di vino al giorno non fa bene, fa solo meno male di altri alcolici ed è comunque il massimo per non compromettere la salute. Molto meglio lasciare gli alcolici alle occasioni sporadiche come compleanni e natale. Dopo i 65 anni circa è consigliabile eliminare completamente gli alcolici, perché l'enzima necessario per digerirli si riduce.

-Evitare tutti gli altri **prodotti industriali** come le patatine fritte e biscotti confezionati che contengono solo grassi saturi e denaturati e additivi nocivi.

## E GLI INTEGRATORI?

L'alimentazione sana non ha bisogno di integratori, ed è molto meglio assicurare all'organismo l'apporto di nutrienti con prodotti freschi e naturali piuttosto che con pillole, anche se naturali.

Tuttavia, al giorno d'oggi può essere sensato utilizzare degli integratori alimentari che contengano vitamine e soprattutto minerali e oligoelementi, per vari motivi:

-perché i nostri terreni sono stati svuotati dal loro contenuto originario di minerali, l'agricoltura viene praticata con metodi che indeboliscono e impoveriscono le piante,

-la varietà di vegetali sul mercato si è estremamente ridotta, e

-per contro noi abbiamo un fabbisogno più elevato,

-sia per il nostro sistema digerente indebolito dall'alimentazione scorretta,

-sia per lo stress quotidiano che consuma minerali e antiossidanti,

-sia per l'elevata età media: dopo i 65, a causa del ridotto fabbisogno calorico e dell'aumento del fabbisogno vitaminico e minerale, è quasi impossibile ricavare tutto ciò di cui si ha bisogno dall'alimentazione, a meno che non si sia un anziano particolarmente attivo.

-inoltre al giorno d'oggi manca spesso il tempo di preparare da mangiare come una volta. Un'alimentazione veramente sana e consapevole ha bisogno di qualcuno che passi ogni giorno diverse ore in cucina.

Quindi, l'alimentazione perfetta, che fornisce all'organismo tutto ciò di cui ha bisogno, esiste, ed è il nostro obiettivo, ma non è frequente nella nostra società, e per raggiungere l'obiettivo ci aiutiamo durante il percorso con gli integratori.

Non dimenticare, comunque, che, come detto sopra, gli integratori minerali e vitaminici non sostituiscono una dieta sana ed equilibrata, servono solo per aiutare a riempire le riserve in modo da evitare il più possibile le carenze. Se mangiare in maniera squilibrata, non c'è integratore che può salvarvi.

Gli integratori vanno utilizzati in maniera molto mirata e solo su consiglio della naturopata/nutrizionista, perché il loro abuso può anche provocare danni.