



## EDUCAZIONE ALIMENTARE

consigli per una sana alimentazione  
e per il controllo del peso

*a cura dell'equipe medica e della nutrizionista dell'I.S.C.C.*

### I GRUPPI NUTRIZIONALI

Gli alimenti sono convenzionalmente suddivisi in **7 gruppi nutrizionali**.

Ogni gruppo è caratterizzato da nutrienti specifici ed è quindi importante che almeno un alimento di ciascun gruppo sia presente nella nostra dieta quotidiana.

- **Gruppo 1: CARNI, PESCI, UOVA**  
(proteine nobili\*, ferro, alcune vitamine del gruppo B, lipidi)
- **Gruppo 2: LATTE E DERIVATI**  
(proteine nobili\*, calcio, fosforo, alcune vitamine del gruppo B, lipidi)
- **Gruppo 3: CEREALI E PATATE**  
(carboidrati, proteine di medio valore biologico\*, alcune vitamine del gruppo B)
- **Gruppo 4: LEGUMI**  
(proteine di medio valore biologico\*, ferro, alcune vitamine del gruppo B, carboidrati, fibra)
- **Gruppo 5: GRASSI DA CONDIMENTO**  
(lipidi, acidi grassi essenziali, vitamine liposolubili)
- **Gruppo 6: ORTAGGI E FRUTTA\*\***  
(vitamina A ed altre vitamine, minerali, fibra, acqua, zucchero)
- **Gruppo 7: ORTAGGI E FRUTTA\*\***  
(vitamina C ed altre vitamine, minerali, fibra, acqua e zucchero)

\* Le proteine sono costituite da piccole unità dette amminoacidi. In natura ci sono 8 amminoacidi che l'organismo non è in grado di produrre (vengono definiti essenziali) e che devono pertanto essere introdotti con i cibi. Gli alimenti con proteine ad elevato valore biologico (contenenti cioè gli amminoacidi essenziali) sono: carne, pesce, latte e derivati, uova.

Cereali (frumento, riso, mais, orzo, farro, avena, grano saraceno, segale, miglio) e legumi (fagioli, fagiolini, lenticchie, ceci, fave, piselli, soia) contengono proteine di medio valore biologico; tuttavia l'unione dei cereali con i legumi (piatti tipo pasta e fagioli, riso e lenticchie) è in grado di fornire proteine ad elevato valore biologico.

\*\* Gli ortaggi e la frutta sono stati suddivisi in due gruppi perché è necessario che alimenti contenenti principalmente la vitamina A (verdure a foglia larga, carote, zucca, pomodoro, peperoncino, mango, albicocche, melone, cocomero, arance) e alimenti contenenti principalmente la vitamina C (agrumi, ribes, kiwi, fragole, cavoli, broccoli, peperoni, peperoncino, prezzemolo, crescione) siano presenti ogni giorno sulla nostra tavola.

## I CARBOIDRATI (ZUCCHERI)

Forniscono un' energia pari a circa 4 kcal/g.

Sono il "carburante" dell'organismo.

**CARBOIDRATI COMPLESSI:** sono presenti principalmente nei cereali, nei legumi e nei tuberi (patate).

**CARBOIDRATI SEMPLICI:** sono presenti principalmente nella frutta, nello zucchero e nel miele.

Ad esempio: SPAGHETTI AL BURRO

80 grammi spaghetti= 342 Kcal

10 grammi burro=76 Kcal

8 grammigrana=19Kcal

TOTALE= 437 Kcal

## LE PROTEINE

Forniscono un' energia pari a circa 4 kcal/g.

Servono a costruire, mantenere e rinnovare tutti i tessuti dell'organismo (funzione plastica).

Sono presenti principalmente in carne, pesce, uova, latte, formaggio e legumi.

Ad esempio: TONNO E CIPOLLE

130 grammi tonno= 335 Kcal

100 grammi cipolle=26 Kcal

10 grammi olio=90Kcal

TOTALE= 451 Kcal

## I LIPIDI (GRASSI)

Forniscono un' energia pari a circa 9 kcal/g

Sono un' importante riserva energetica.

Sono i componenti fondamentali delle membrane cellulari di tutti i tessuti.

**ACIDI GRASSI MONO E POLI-INSATURI**

(presenti nella maggior parte degli olii vegetali, nel pesce e nella frutta secca oleosa): una corretta assunzione permette di ridurre i livelli di colesterolo nel sangue.

**ACIDI GRASSI SATURI** (presenti negli alimenti di origine animale quali lardo, strutto, burro, formaggi, uova, salumi, carni): se assunti in eccesso, determinano un aumento del colesterolo nel sangue.

Ad esempio: OLIO DI OLIVA

45 grammi di olio

pari a circa 5 cucchiaini da tavola = 405Kcal

**LE VITAMINE** Sono sostanze fondamentali per il metabolismo.

A parte la vitamina D, non sono sintetizzabili dall'uomo e pertanto devono essere introdotte con la dieta.

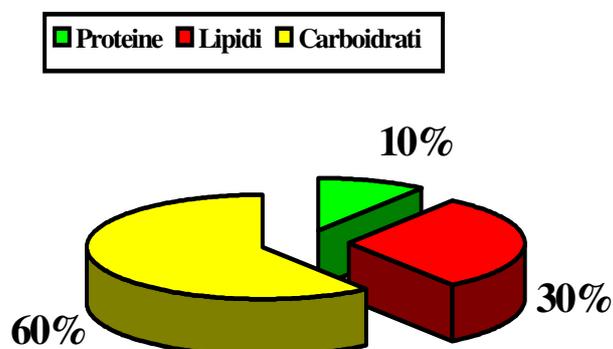
**LA FIBRA ALIMENTARE** La fibra alimentare presente principalmente nei cereali integrali, nella frutta, nella verdura e nei legumi. Nei soggetti con disturbi metabolici (diabetici, ipercolesterolemici, dislipidemic) migliora il meccanismo di assorbimento dei nutrienti. E' consigliabile un apporto di fibra di circa 30 grammi al giorno.

## LA RAZIONE ALIMENTARE OTTIMALE

I carboidrati (zuccheri) devono fornire il **60%** dell'energia giornaliera, in massima parte sotto forma di amidi e per il 10-15% come zuccheri semplici.

I lipidi (grassi) devono rappresentare il **30%** delle calorie con un equilibrato rapporto tra i diversi tipi di acidi grassi che privilegiano soprattutto quelli polinsaturi (omega3-omega6).

Le proteine di origine animale e vegetale, che hanno compiti plastici e regolativi, dovrebbero fornire il rimanente **10%** delle calorie.

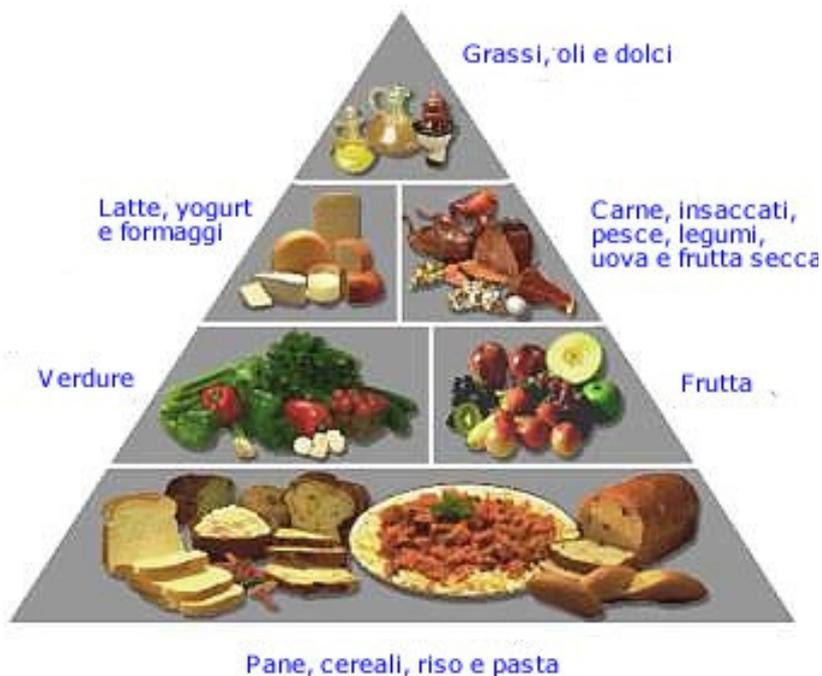


Distribuzione nutrienti

## LA PIRAMIDE ALIMENTARE

Per stabilire le giuste quantità e qualità degli alimenti da assumere, si può ricorrere alla piramide alimentare.

Le quantità consigliate degli alimenti dei diversi gruppi vanno decrescendo dalla base all'apice della piramide.



## IL SOVRAPPESO

Il sovrappeso è l'aumento del peso corporeo dovuto ad un aumento della massa grassa (non della massa muscolare). Anche se le origini del sovrappeso possono essere diverse, sicuramente la causa ultima è l'assunzione di una quantità di cibo maggiore rispetto al fabbisogno energetico dell'individuo.

L'obesità è una malattia che può esporre a seri rischi quali diabete, ipertensione, malattie cardiache e vascolari. Per una prima valutazione dell'entità del problema sono possibili alcune misurazioni, una tra queste è l'indice di massa corporea (BMI, Body Mass Index) che si ricava dividendo il peso corporeo espresso in kilogrammi per l'altezza in metri al quadrato.

Ad esempio: se una persona è alta 1.80 metri e pesa 90 kilogrammi avrà  
 $BMI = 90 \text{ Kg} / 1.80 \text{ m} \times 1.80 \text{ m} = 90 \text{ Kg} / 3.24 \text{ m} = 27.8$

Nei soggetti che sono classificati come normali o sovrappeso, in base al BMI, è ancora più importante la misurazione della circonferenza addominale, infatti, il tessuto adiposo viscerale è associato ad un più elevato rischio per la salute di quello periferico.

> 40	Sovrappeso di 3° grado	Grave obeso
30-40	Sovrappeso di 2° grado	Obeso
25-30	Sovrappeso di 1° grado	Sovrappeso
18,5-25	Normopeso	Normale
< 18,5	Sottopeso	Magro

L'eccesso di tessuto adiposo in sede intraddominale costituisce un fattore predittivo indipendente di rischio cardiovascolare.

Perimetro addominale (cm)	
<b>Maschio</b>	BASSO RISCHIO < 94
	MEDIO RISCHIO 94 - 101
	ALTO RISCHIO > 101
<b>Femmina</b>	BASSO RISCHIO < 80
	MEDIO RISCHIO 80 - 87
	ALTO RISCHIO > 87

## SCEGLIERE I CIBI GIUSTI

**Bevande:** evitare alcolici e bevande zuccherate.

**Prodotti caseari:** preferire prodotti a basso contenuto di grassi (es. ricotta, yogurt magro, latte scremato).

**Erbe e spezie:** utili per insaporire le pietanze senza aggiungere altro condimento.

**Carne, pollame, pesce:** limitare le frittture, preferire la cottura alla griglia, al forno, in umido; limitare gli insaccati.

**Grassi, oli, condimenti:** preferire l'olio d'oliva controllando comunque le quantità.

**Cibi surgelati:** controllare le etichette (spesso contengono molti grassi).

**Spuntini:** gli spuntini con pochi grassi e poche calorie sono importanti per la gestione del peso corporeo. Durante gli spuntini mangiare soprattutto frutta fresca e verdure.

## CONSIGLI UTILI

1. Limitare l'uso dei condimenti.
2. Suddividere l'apporto alimentare in 5 pasti (colazione, spuntino, pranzo, merenda, cena).
3. Non mangiare quando ci si sente sazi.
4. Aumentare l'attività fisica.

## IPERCOLESTEROLEMIA

Le errate abitudini alimentari e il soprappeso favoriscono l'insorgenza dell'ipercolesterolemia.

### CONSIGLI UTILI

1. Mantenere un peso ragionevole e una circonferenza vita corrispondente al basso rischio cardiovascolare.
2. Assumere attraverso la dieta il contenuto calorico corrispondente al fabbisogno effettivo giornaliero.
3. Mantenere una costante e razionale attività fisica.
4. Scegliere i cibi a basso contenuto di colesterolo (ved.tabella 1)



## IPERTENSIONE

Una dieta ricca di sale ed il consumo eccessivo di alcool favoriscono l'insorgenza dell'ipertensione arteriosa.

### CONSIGLI UTILI

1. Eliminare l'uso di sale da tavola
2. Ridurre il sale di cottura al minimo
3. Evitare i cibi inscatolati
4. Scegliere i cibi a basso contenuto di sodio (ved.tabella 2)



## CONSUMO DI ALCOLICI

Studi recenti evidenziano un effetto protettivo dell'alcool (vino rosso) sul cuore e sulle possibili conseguenze ischemiche (infarto, angina).

L'evidenza della protezione del cuore non autorizza assolutamente il consiglio di assumere alcool a scopo terapeutico.

Quindi, bere un po' di vino rosso a pranzo e a cena (al massimo due bicchieri al giorno) può fare bene ma non è il caso di iniziare a berlo per questo motivo.



## COLESTEROLO mg/100g p.e. (dati Istituto Nazionale della Nutrizione)

FORMAGGI E LATTICINI		PRODOTTI DELLA PESCA		CARNI TRASFORMATE	
grana	109	bottarga	440	salsiccia di fegato	184
brie	98	caviale	>300	patè di fegato	169
parmigiano	91	gamberi	150	salame	84-99
formaggio spalmabile	90	ostriche	150	cotechino conf. prec.	98
pecorino romano	90	sardine sott'olio	140	coppa Parma	96
fontina	82	cozze o mitili	121	zampone	95
edam	79	acciuغه sotto sale	114	speck	90
camembert	78	molluschi	110	pancetta	65-88
provolone	73	granchio in scatola	101	prosciutto crudo	66-72
caciottina vaccina	71	sgombro fresco	95	mortadella	70
gorgonzola	70	anguilla	85-88	bacon	67
feta	68	aragosta	85	bresaola	67
ricotta di vacca	57	stocafisso	82	prosciutto cotto	62
crescenza	53	triglia	78	wurstel crudo	62
mozzarella di vacca	46	polpo	72	carne bov. in scatola	45
formaggio spalm. light	42	tonno fresco	70	carne bov. in gelatina	29
ricotta di pecora	42	orata	64-67	<b>CARNI FRESCHE</b>	
latte condensato zucch.	34	scorfano	66	pollo con pelle	91-119
yogurt intero	11	storione	65	agnello	104-116
latte intero	11	sardine	65	tacchino con pelle	110
latte di pecora	11	sarago	65	pollo senza pelle	75-109
latte di capra	10	tonno sott'olio	55-64	tacchino senza pelle	62-108
yogurt parz. scremato	8	seppia,calamaro	64	vitello	75-99
yogurt intero alla frutta	7	tonno in salamoia	63	maiale	83-89
latte parz. scremato	7	acciuga fresca	61	vitellone senza grasso	75
yogurt scremato	2	trota	55	coniglio	73
latte scremato	2	cefalo muggine	53	struzzo	72
<b>FRATTAGLIE</b>		melù o pesce molo	52	cavallo	61
cervello di bovino	>2000	salmone affumicato	50	quaglia	58
fegato di pollo	555-746	merluzzo o nasello	50	rana	50
fegato di tacchino	435-599	spigola, occhiata	48	<b>UOVA</b>	
animelle di bovino	250-466	mormora	35	uovo intero	504
rene di suino	410	salmone, pagello	35		
fegato di bovino	191-385	sogliola, boga	25		
rene di bovino	375				
fegato di suino	260-290				
cuore di bovino	150-274				
cuore di tacchino	150-238				
cuore di pollo	170-231				
lingua di bovino	119-211				



## SODIO mg/100g p.e. (dati Istituto Nazionale della Nutrizione)

CARNI TRASFORMATE		PRODOTTI DELLA PESCA		FORMAGGI E LATTICINI	
Prosciutto crudo di Parma	2578	Uova di storione	2200	Pecorino	1800
Salame Brianza	1827	Salmone affumicato	1880	Feta	1440
Salame felino	1697	Aringa marinata	1030	Formaggio	1000
Salame Napoli	1693	Granchio in scatola	550	Taleggio	873
Pancetta magretta	1686	Salmone in salamoia	540	Provolone	860
Salame Fabriano	1683	Ostrica	510	Grana	700
Salame nostrano	1633	Melù o pesce molo	500	Brie	700
Bresaola	1597	Acciuga sott'olio	480	Fontina	686
Speck	1557	Gamberi surgelati	375	Camembert	650
Coppa Parma	1524	Tonno sott'olio	316	Cheddar	610
Salame ungherese	1504	Cozza o mitilo	290	Gorgonzola	600
Salame cacciatore	1498	Calamaro fresco	185	Parmigiano	600
Salame Milano	1497	Gamberi freschi	146	Caciotta toscana	514
Salsiccia di suino cotta	1273	Sgombro fresco	130	Pecorino Siciliano	450
Cotechino confezionato precotto	1138	Sogliola fresca	120	Emmenthal	450
Salsiccia di suino cruda	1100	Suro sugarello	111	Crescenza	350
Pancetta tesa	1016	Salmone fresco	98	Groviera	332
Corned beef in scatola	1000	Anguilla di mare	87	Formaggio crem. spalmabile	330
Wurstel cotto	930	Merluzzo o nasello surgelato	82	Fiocchi di formaggio magro	290
Salsiccia di fegato	810	Tinca	80	Mozzarella di vacca	200
Wurstel crudo	793	Melù o pesce molo fresco	72	Mascarpone	86
Patè di fegato	790	Sarda fresca	66	Ricotta di pecora	65
Zampone confezionato precotto	762	Anguilla di fiume	65	Ricotta di vacca	78
Prosciutto cotto magro	726	Pesce gatto	63	CEREALI E DERIVATI	
Carne bovina pressata in scatola	697	Luccio	63	Focaccia	789
Carne bovina in scatola	656	Stocafisso ammollato	51	Pizza al pomodoro	775
Prosciutto cotto	648	Carpa	50	Pane di segale	580
Mortadella	506	Storione	44	Panini al latte	460
DOLCI		Tonno fresco	43	Biscotti secchi	410
Caramelle tipo "mou"	320	Trota	40	Pangrattato	400
Crostata con marmellata	235	LEGUMI		Croissants	390
Crostata con cioccolato	208	Fagioli cannellini in scatola	431	Muesli	380
Barretta al cocco ric. di cioccolato	180	Lenticchie in scatola	357	Pane formato rosetta	317
Cioccolato al latte	120	Ceci in scatola	311	Pane di tipo 0	293
Wafer ricoperto di cioccolato	110	Fagioli borlotti in scatola	294	Pane al malto	280
Crema di nocciole e cacao	50	Piselli in scatola	242	Mais dolce in scatola	270
Gelato confezionato	18	Piselli surgelati	129	Biscotti integrali	225
Marmellate	12	Piselli secchi	38	Biscotti frollini	223
		Fave fresche cotte	20	Biscotti per l'infanzia	200
		Fave fresche crude	17	Biscotti Wafers	70
				Mais	35
				Farina d'avena	33
				Crusca di frumento	28
				Farro	18



**Istituto Cardiovascolare Camogli**

Via Aurelia 85, Ruta di Camogli 16030 Genova. Tel 0185.726.001

infoiscc@iscc.it

www.iscc.it