

# Linee guida per una sana alimentazione: 10 semplici consigli

Publicato 17 gennaio 2014 da [Direzione](#) & nella categoria [Alimentazione](#).

**Teniamo sempre a mente quanto suggeritoci dall'INRAN (Istituto Nazionale Ricerca Alimenti e Nutrizione) con le "Linee guida per una sana alimentazione" quando scegliamo cosa portare sulla nostra tavola\***

Dall'INRAN ci arrivano le *Linee guida per una sana alimentazione*, utile strumento per il consumatore che attraverso un'**alimentazione sana ed equilibrata**, riesce a garantirsi più benessere e salute senza dover per questo rinunciare al gusto e al piacere della buona tavola.

Anche il settore della ristorazione collettiva può svolgere un ruolo di particolare importanza in quest'ambito, sia attraverso la produzione e la distribuzione dei pasti nel rispetto delle indicazioni delle Linee guida, sia diffondendo ai propri clienti una corretta informazione alimentare coerente con le informazioni contenute nelle Linee guida.

Di seguito riportiamo i punti chiave delle Linee guida ma, qualora le si volesse consultare per avere delle informazioni più dettagliate basterà cliccare sul seguente **link**:

[http://www.inran.it/648/linee\\_guida.html](http://www.inran.it/648/linee_guida.html)

Ed ora riportiamo i 10 consigli dell'INRAN:

## 1. Controlla il peso e mantieniti sempre attivo

L'INRAN ci dice che *i principali responsabili del nostro peso siamo noi*, pertanto, ci consiglia di pesarci almeno una volta al mese controllando che il nostro Indice di Massa Corporea (IMC, ovvero, il rapporto tra peso espresso in Kg e altezza al quadrato espressa in m di un individuo) sia nei limiti normali e qualora il peso sia al di fuori dei limiti normali, riportarlo gradatamente entro tali

**IMC < 18.5** = Sottopeso    **IMC 18.5-25** = Normale    **IMC 25-30** = Sovrappeso    **IMC 30-40** =  
Obesità    **IMC > 40** = Obesità grave

In caso di **sovrappeso** bisognerà ridurre le "entrate" energetiche mangiando meno e preferendo cibi a basso contenuto calorico e che saziano di più (verdure e frutta) ed aumentare le "uscite" energetiche svolgendo una maggiore attività fisica. Mentre, in caso di **sottopeso** bisognerà mantenere un giusto livello di attività fisica e un'alimentazione variata ed equilibrata, consumando tutti i pasti agli orari abituali e soprattutto, evitare le diete squilibrate o molto drastiche del tipo "fai da te", che possono essere dannose per la propria salute.

## 2. Più cereali, legumi, ortaggi e frutta

Consumare quotidianamente più porzioni di ortaggi e frutta fresca, e aumentare il consumo di legumi sia freschi che secchi, limitando le aggiunte di oli e di grassi risulta un valido consiglio. Ma anche consumare regolarmente pane, pasta, riso e altri cereali (meglio se integrali), evitando di aggiungere troppi condimenti grassi.

## 3. Grassi: scegli la qualità e limita la quantità

Moderare la quantità di grassi ed oli che si usano per condire e cucinare. Utilizzare tegami antiaderenti, cotture al cartoccio, forno a microonde, cottura al vapore, ecc. e limitare il consumo di grassi da condimento di origine animale (burro, lardo, strutto, panna, ecc.). Preferire, invece, i grassi da condimento di origine vegetale soprattutto olio extra-vergine d'oliva e oli di semi. Usare i grassi da condimento preferibilmente a crudo ed evitare di riutilizzare i grassi e gli oli già cotti. Non eccedere nel consumo di alimenti fritti.

Mangiare più spesso il pesce, sia fresco che surgelato (2-3 volte a settimana). Preferire carni magre ed eliminare il grasso visibile. Le uova si possono mangiare fino a 4 per settimana. Preferibile scegliere latte scremato o parzialmente scremato. Tra i formaggi scegliere quelli più magri, oppure consumarne porzioni più piccole.

#### 4. **Zuccheri, dolci e bevande zuccherate: nei giusti limiti**

Moderare il consumo di alimenti e bevande dolci nella giornata, per non superare la quantità di zuccheri consentita. Preferire i prodotti da forno, che contengono meno grasso e zucchero e più amido (biscotti, torte non farcite, ecc.). I prodotti dolci da spalmare sul pane o sulle fette biscottate (quali marmellate, confetture di frutta, miele e creme) vanno utilizzati in quantità controllata. Prodotti contenenti molto saccarosio, specialmente quelli che si attaccano ai denti, come caramelle morbide, torroni, ecc. vanno notevolmente ridotti.

#### 5. **Bevi ogni giorno acqua in abbondanza**

Bere 1,5-2 litri di acqua al giorno, frequentemente e in piccole quantità ma lentamente, soprattutto se l'acqua è fredda (un brusco abbassamento della temperatura dello stomaco può creare le condizioni per pericolose congestioni). I bambini sono maggiormente esposti a rischio di disidratazione rispetto agli adulti pertanto è bene invogliarli a bere di più. Gli anziani dovrebbero bere frequentemente nell'arco della giornata, durante e al di fuori dei pasti, anche quando non avvertono lo stimolo della sete (che con l'età diminuisce).

L'equilibrio idrico deve essere mantenuto bevendo acqua, ma bevande diverse (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), quindi è preferibile consumarle con moderazione.

#### 6. **Il Sale? Meglio poco**

L'uso di sale a tavola deve essere ridotto e bisogna preferire al sale comune il sale arricchito con iodio (sale iodato). L'uso di condimenti alternativi contenenti sodio (dado da brodo, ketchup, salsa di soia, senape, ecc.) deve essere limitato. Un'ottima alternativa è quella di insaporire i cibi con erbe aromatiche (come aglio, cipolla, basilico, prezzemolo, rosmarino, salvia, ecc.) e spezie (come pepe, peperoncino, noce moscata, zafferano) ma anche succo di limone e aceto. Scegliere prodotti a basso contenuto di sale (pane senza sale, tonno in scatola a basso contenuto di sale, ecc.) e consumare solo saltuariamente alimenti trasformati ricchi di sale (snacks salati, patatine in sacchetto, olive da tavola, alcuni salumi e formaggi) è altamente consigliabile.

#### 7. **Bevande alcoliche: se sì, solo in quantità controllata**

Consumare bevande alcoliche è consentito, ma con moderazione e durante i pasti, o immediatamente prima o dopo mangiato. Meglio che le bevande alcoliche, siano a basso tenore alcolico (vino e birra). Durante infanzia, adolescenza, gravidanza e allattamento l'assunzione di alcol deve essere totalmente evitata. Se si è soggetti in sovrappeso od obesi o se si presenta una familiarità per diabete, obesità, ipertrigliceridemia, ecc., l'assunzione di bevande alcoliche va del tutto eliminata o almeno ridotta. Riduzione negli anziani.

#### 8. **Varia spesso le tue scelte a tavola**

scegliendo quantità adeguate (porzioni) di alimenti appartenenti a tutti i diversi gruppi e alternandoli nei vari pasti della giornata.

#### 9. **Consigli speciali per persone speciali**

In **gravidanza** bisogna evitare eccessivi aumenti di peso e fare attenzione a coprire i propri aumentati fabbisogni in proteine, calcio, ferro, folati e acqua consumando abitualmente pesce, carni magre, uova, latte e derivati e un'ampia varietà di ortaggi e frutta. L'assunzione di folati, anche prima di un concepimento ed in particolare in tutta l'età fertile risulterà utile per ridurre il rischio di alterazioni del tubo neurale (spina bifida) nel feto.

Durante l'**allattamento** le necessità nutritive sono superiori a quelle della gravidanza, pertanto, un'alimentazione variata, ricca di acqua, vegetali freschi, pesce, latte e derivati, risulterà utile a produrre un latte del tutto adatto alle esigenze del neonato. Durante l'allattamento è preferibile evitare gli alimenti che possono conferire odori o sapori sgraditi al latte o scatenare nel lattante manifestazioni di tipo allergico ed evitare le bevande alcoliche. Infine, usare i prodotti contenenti sostanze nervine (caffè, tè, cacao, bevande a base di cola, ecc.) con cautela.

**Bambini e ragazzi in età scolare** non dovrebbero mai saltare la prima colazione e dovrebbero consumare più frequentemente ortaggi e frutta, ma soprattutto non dovrebbero eccedere nel consumo di alimenti dolci e di bevande gassate, e di i piatti tipici del fast-food. All'attività fisica e al movimento (camminare, giocare all'aperto, ecc.) dovrebbero dedicare almeno 1 ora al giorno.

Gli **Adolescenti** dovrebbero evitare di adottare schemi alimentari squilibrati e monotoni, solo perché "di moda" e, le ragazze dovrebbero fare attenzione a coprire i propri aumentati bisogni in ferro e calcio (molti giovani tendono a seguire tendenze in voga che portano ad escludere dalla dieta alimenti come carne e pesce che sono ottime fonti di ferro e latte e derivati che sono ottime fonti di calcio).

Le **Donne in menopausa** dovrebbero intensificare l'attività motoria e curare maggiormente l'alimentazione. Non dovrebbero esagerare con latte e formaggi, nonostante il loro cospicuo contenuto in calcio e preferire il latte scremato e formaggi a minor contenuto in grassi e sale.

Gli **Anziani** dovrebbero variare la loro dieta ed evitare di ricorrere spesso a pasti freddi, piatti precucinati o riscaldati. Dovrebbero scegliere gli alimenti sulla base delle condizioni del apparato masticatorio, per facilitare i processi digestivi che nell'anziano sono meno efficienti e prepararli in modo adeguato (tritare le carni, grattugiare o schiacciare frutta ben matura, ecc.). Dovrebbero cercare di conservare un peso accettabile e continuare a mantenere, un buon livello di attività motoria ed evitare di abusare di condimenti grassi e di dolci.

## 10. La sicurezza dei tuoi cibi dipende anche da te

E' consigliabile variare il più possibile la scelta degli alimenti e questo anche per ridurre i rischi di ingerire in modo ripetuto sostanze estranee presenti negli alimenti, che possono essere dannose. Anziani, lattanti, bambini e donne in stato di gravidanza, devono evitare il consumo di alimenti animali crudi o poco cotti (uova poco cotte o salse a base di uova crude come zabaione, maionese fatta in casa, ma anche carne al sangue, pesce crudo, frutti di mare crudi). Le conserve casalinghe (specie sott'olio o in salamoia) possono essere molto pericolose per cui fare attenzione al loro consumo. Non bisogna lasciare raffreddare un alimento già cotto fuori dal frigorifero troppo a lungo e senza coprirlo; andrebbe messo in frigorifero al massimo entro due ore dalla cottura (un'ora l'estate). Quando si utilizzano avanzi, è preferibile riscaldarli fino a che non siano molto caldi anche al loro interno. Non scongelare gli alimenti di origine animale a temperatura ambiente e se non si possono cucinare direttamente, è meglio riporli in anticipo in frigorifero o metterli a scongelare nel microonde. Evitare il contatto nel frigorifero tra alimenti diversi, conservando gli avanzi in contenitori chiusi.

**Soprattutto, non bisogna avere un'eccessiva fiducia nella capacità del frigorifero di conservare troppo a lungo i cibi in quanto non svolge alcuna azione di bonifica e non conserva in eterno gli alimenti!**