



Berna, aprile 2007

Raccomandazioni per un'alimentazione equilibrata

Introduzione:

Un'alimentazione sana e variata incide notevolmente sulla nostra salute. Si stima che nei Paesi industrializzati oltre un terzo dei costi complessivi della sanità siano imputabili a malattie legate all'alimentazione come il sovrappeso, il diabete mellito, l'iperlipidemia e l'ipertensione, nonché le malattie dell'apparato cardio-circolatorio ad esse collegate e il cancro. Accanto a fattori di rischio come un assorbimento troppo elevato di energia, oppure un consumo eccessivo di grassi e di zuccheri, la ricerca dimostra che ad esempio le sostanze vegetali secondarie o un consumo maggiore di frutta e verdura possono influenzare positivamente la nostra salute.

Le regole fondamentali per un'alimentazione sana pubblicate nel 1995 dalla Commissione federale per l'alimentazione sono state rielaborate in questa scheda informativa dell'Ufficio federale della sanità pubblica basandosi sulla piramide alimentare della Società svizzera di nutrizione (<http://www.sge-ssn.ch>).

Regola fondamentale: nutrirsi in maniera variata ed essere fisicamente attivi

Un'alimentazione varia e differenziata è la via più sicura per soddisfare il fabbisogno di tutte le sostanze nutritive importanti (carboidrati, proteine, grassi), le vitamine e le sostanze minerali. Una buona regola per l'alimentazione dev'essere "moderazione senza divieti". È raccomandabile inoltre che l'alimentazione quotidiana venga distribuita su tre/sei pasti al giorno.

Efficace per la salute è l'esercizio fisico quotidiano di almeno mezz'ora sotto forma di attività generica o sportiva di intensità "media" (respirazione accelerata). Ciò migliora lo stato di salute generale, incrementa il consumo di energia e diminuisce in tal modo il rischio di sovrappeso. Informazioni più approfondite circa l'attività fisica si trovano all'indirizzo Internet seguente:

<http://www.hepa.ch/Publikationen/Bewegungspyramide.pdf> (disponibile solo in tedesco e francese).

Bevande – consumo ampiamente distribuito nel corso della giornata

È raccomandabile consumare da 1 a 2 litri di liquidi al giorno. Acqua e bevande non zuccherate sono i migliori dissetanti. In Svizzera, l'acqua potabile è di qualità eccellente e non comporta alcuno svantaggio rispetto all'acqua minerale. Le bevande alcoliche (da assumere preferibilmente durante i pasti) e bevande contenenti caffeina devono essere consumate solo in quantità ridotte.

Verdura e frutta – 5 diversi colori nell'arco di un giorno

Frutta e verdura sono particolarmente importanti al fine di assicurare il necessario apporto di vitamine, sostanze minerali e sostanze vegetali secondarie. Dovremmo pertanto assumere preferibilmente e almeno tre volte al giorno verdure, una volta delle quali verdure crude, e due volte al giorno frutta. Una scelta di verdure dai diversi colori (ad es. peperoni gialli, carote, cavoli rapa, finocchi, pomodori o melanzane ecc.) costituisce l'assunzione di molteplici sostanze vegetali secondarie.

Per informazioni supplementari

Ufficio federale della sanità, Unità di direzione protezione dei consumatori, Divisione sicurezza delle derrate alimentari
telefono +41 31 322 95 86, www.bag.admin.ch

Prodotti a base di grano integrale e leguminose, altri prodotti a base di cereali e patate – ad ogni pasto principale

Componenti principali della nostra alimentazione sono e devono essere alimenti ricchi di amido. Di conseguenza è opportuno assumere a ogni pasto principale pane, pasta, fiocchi di cereali, riso, granoturco, patate o leguminose. Alimenti ricchi di fibre alimentari, ossia, tra l'altro, prodotti a base di grano integrale, saziano in maniera rapida e stimolano l'attività intestinale, per cui è opportuno nutrirsi con tali alimenti almeno due volte al giorno.

Latte, latticini, carne, pesce o uova – in misura sufficiente ogni giorno

Si dovrebbe assumere alternativamente ogni giorno carne, pesce, uova o altre proteine come ad esempio tofu o quorn. Il pesce, grazie ai suoi grassi preziosi, occupa un posto particolare per un'alimentazione salutare. Raccomandiamo pertanto, per ragioni sanitarie, da uno a due pasti a base di pesce la settimana.

Il latte o i latticini dovrebbero essere consumati più volte al giorno. Essi contengono componenti preziosi, in particolare il calcio, indispensabile per la formazione delle ossa. Sono da privilegiare latticini parzialmente scremati e formaggi semigrassi. L'approvvigionamento in calcio può essere completato assumendo acqua minerale.

Oli, grassi e noci – ogni giorno con moderazione

Gli oli e i grassi sono gli alimenti più energetici. L'eccesso di grassi comporta non solo soprappeso ma l'insorgenza di diverse malattie, in particolare l'arteriosclerosi (restringimento delle arterie). Di conseguenza sarebbe opportuno fare attenzione ai grassi celati negli insaccati, nei formaggi grassi, negli alimenti fritti, nelle salse a base di burro e grassi o nei prodotti dolciari. Gli oli vegetali sono in generale da preferire ai grassi animali. Inoltre, per la composizione degli acidi grassi che è loro propria, si raccomanda di mangiare quotidianamente una manciata di noci/mandorle (20-30 g). Gli alimenti composti in prevalenza da grassi animali contengono, oltre a molti acidi grassi saturi, una notevole quantità di colesterolo. Dovrebbero pertanto essere assunti con riserva. Raccomandazioni più dettagliate circa il consumo di grassi sono disponibili all'indirizzo Internet seguente:

<http://www.bag.admin.ch/themen/ernaehrung/00211/index.html?lang=it>

Dolciumi, salatini e bevande energetiche - moderare il consumo senza rinunciare al piacere

Questi alimenti apportano all'organismo soprattutto energia sotto forma di zucchero, grasso o alcol. Un consumo frequente implica il pericolo di un apporto energetico eccessivo con il conseguente rischio di soprappeso. Inoltre lo zucchero se consumato spesso danneggia i denti. Dolci e bevande zuccherate dovrebbero perciò essere assunte con misura. Il sale da cucina favorisce una pressione arteriosa elevata nelle persone già predisposte in tal senso. Tuttavia, il sale è importante anche per la consueta aggiunta di iodio e di fluoro. Lo iodio impedisce l'insorgenza del gozzo e il fluoro rende i denti più resistenti alla carie. La disponibilità di queste due sostanze minerali è sufficiente anche con un consumo di sale ridotto, a patto che si impieghi sempre in cucina il sale iodato e fluorato. Un rapporto di esperti sul consumo di sale in relazione alla pressione arteriosa è disponibile all'indirizzo Internet seguente:

<http://www.bag.admin.ch/themen/ernaehrung/00211/03529/index.html?lang=it>

Igiene e parsimonia nella preparazione dei cibi

Occorre consumare le derrate alimentari facilmente deperibili allo stato fresco. Attraverso una preparazione parsimoniosa (tempi di cottura brevi, poca acqua, cottura a vapore ecc.) si salvaguardano molte sostanze nutritive preziose. Un'attenzione particolare va prestata a un'igiene irreprensibile nella preparazione dei cibi. Le infezioni veicolate dalle derrate alimentari rappresentano il secondo maggiore rischio alimentare nel nostro Paese. La giusta conservazione e una pulizia meticolosa aiutano ad evitare tali inconvenienti. L'Ufficio federale della sanità pubblica ha riassunto alcune regole semplici affinché anche a casa vostra possiate disporre di alimenti sicuri.

Queste raccomandazioni sono disponibili all'indirizzo Internet:

<http://www.bag.admin.ch/themen/ernaehrung/00171/00464/index.html?lang=it>

Mangiate con gioia, ma smettete prima di sentirvi sazi !

Mangiare vuol dire anche soddisfare un desiderio! Godetevelo! Un antico proverbio afferma che bisogna alzarsi da tavola prima di sentirsi sazi. La sovralimentazione rappresenta il maggiore rischio alimentare nei Paesi occidentali.

Per informazioni più dettagliate

Ufficio federale della sanità pubblica, Unità di direzione protezione dei consumatori, Divisione sicurezza delle derrate alimentari

www.bag.admin.ch

Tel. 031 322 95 86

Altre informazioni

<http://www.sge-ssn.ch>

<http://www.ernaehrungs-forum.com/>

<http://www.baspo.admin.ch/internet/baspo/it/home.html>

<http://www.gesundheitsfoerderung.ch/it/default.asp>

<http://www.hepa.ch/italiano/index.php>

<http://www.5amtag.ch/home.php?sprache=it&id=0>