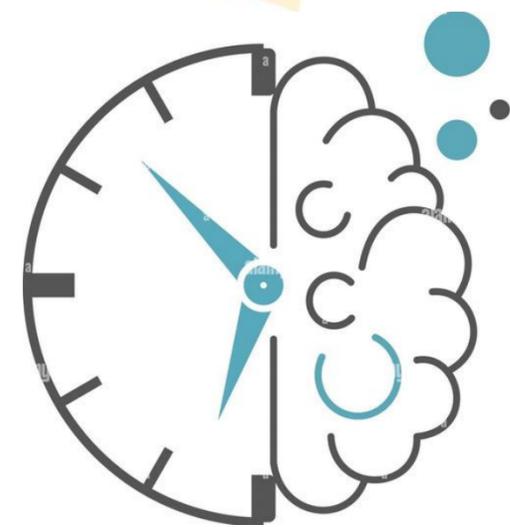




IL CIBO DELLA SALUTE



RIPASSIAMO INSIEME!

INTRODUZIONE



"L'uomo è ciò che mangia"

Una sana alimentazione fornisce i giusti mattoni che contribuiscono allo stato di benessere generale, che migliorano le nostre capacità cognitive e la salute del cervello.

Qual è il segreto?

Il giusto equilibrio dei macronutrienti (carboidrati, proteine, grassi) e il giusto apporto dei micronutrienti.

PARTIAMO DALLE BASI



Proteine Essenziali per la crescita e la riparazione dei tessuti, preservazione della massa muscolare e ossea, oltre alle altre funzioni biologiche.

Carboidrati La nostra principale fonte di energia, soprattutto durante il movimento e l'attività fisica.

Grassi I grassi costituiscono le membrane delle nostre cellule e gli ormoni, oltre ad essere una riserva di energia. Aiutano anche l'assorbimento delle vitamine liposolubili, come la vitamina A e E.

Micronutrienti Vitamine e sali minerali hanno una funzione regolatoria di diverse funzioni biologiche, oltre ad un ruolo antiossidante e protettivo per lo sviluppo di molte malattie.



BENEFICI DELLA DIETA MEDITERRANEA



**Sistema
immunitario**

**Funzione
intestinale**

Funzioni cognitive

**Glicemia e profilo
lipidico**





GLI ALIMENTI FUNZIONALI

Frutta e verdura

Fonte di acqua, fibra, sali minerali, vitamine e altre sostanze antiossidanti. I micronutrienti riducono l'infiammazione dovuta ai radicali liberi e rafforzano il sistema immunitario.

Legumi

Ceci, fagioli, lenticchie, piselli e fave sono una fonte di proteine vegetali, fibra, vitamine del complesso B e ferro, oltre al loro contenuto di carboidrati complessi.

Cereali integrali

Fonte di carboidrati complessi, fibra, vitamine del complesso B e ferro. La fibra migliora il senso di sazietà, la digestione, il transito intestinale e la salute del microbiota.

Pesce

Fonte di proteine nobili e grassi omega3, in particolare i pesci grassi. Contribuiscono al supporto di muscolo e ossa e alla salute del nostro cervello.

Scopriamo gli alimenti che non dovrebbero mai mancare nella nostra tavola!



OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA E FRUTTA SECCA A GUSCIO

*Quanto olio EVO consumare:
dai 20 ai 40 grammi al giorno
(2-4 cucchiari) sia per le
preparazioni in cottura, che a
crudo, per preservare il
contenuto di Vitamina E,
sensibile al calore.*



*Quanta frutta a guscio: 30g
almeno 3 volte a settimana,
pari a 6 noci intere, o 15-20
mandorle o nocciole,
contribuiscono all'apporto
di omega-6 e omega-3,*



Olio extravergine di oliva, frutta a guscio e semi sono una fonte di grassi buoni, fondamentali nel modello di Dieta Mediterranea.

Sono ricchi di polifenoli, sostanze antiossidanti che supportano la salute del cuore e del cervello e prevengono l'insorgenza di molte malattie.

PICCOLI PASSI DA FARE GIORNO DOPO GIORNO



Aumenta il consumo di frutta e verdura

Raggiungi 5 porzioni al giorno e cerca di variare la tipologia, preferendo prodotti freschi e di stagione!

Consuma i legumi regolarmente

Riduci il consumo di fonti proteiche animali e inserisci gradualmente e regolarmente i legumi. Puoi consumarli dalle 3 alle 7 volte alla settimana!

Preferisci i cereali integrali

Sostituisci i cereali come pasta, riso e pane raffinati con quelli di tipo integrale per aumentare il contenuto di fibra giornaliero della tua alimentazione.

Consuma fonti di omega-3

Consuma 1-2 volte a settimana pesci di tipo grasso, oltre alle fonti vegetali di omega-3 come noci e semi di lino.

Bevi adeguatamente

Bevi regolarmente durante la giornata, anche durante i pasti, per garantire una corretta idratazione e migliorare la digestione e il transito intestinale.

CONCLUSIONE

Il cibo è un potente strumento per ottenere uno stato di salute ottimale.

Attraverso le scelte che facciamo, come l'aumento del consumo di cibi vegetali, di fonti di proteine salutari come legumi e pesce, possiamo migliorare notevolmente il nostro stato di salute. È un percorso che richiede piccoli passi ogni giorno per ottenere risultati di lunga durata e permanenti.



E tu quali di questi passi sei riuscito o riuscita a fare fino ad ora?