

# GUIDA PER UNA SANA ALIMENTAZIONE

[www.siprec.it](http://www.siprec.it)  
[www.siprec.tv](http://www.siprec.tv)



# GUIDA PER UNA SANA ALIMENTAZIONE

*A cura di*

*Dr. Paolo Bellotti*

*Dr. Enzo Guglielmetto*

*Dr. Paolo Pintus*

*Tabelle a cura di*

*Dott.ssa Laura Ebbli – Dietista*

*Dott.ssa Laura Starnini – Dietista*

*Ospedale San Paolo, Savona*

E' noto che per le malattie cardiovascolari, così come per molte altre patologie, la prevenzione e la cura passano anche attraverso una sana alimentazione, che è, a ragione, considerata uno dei cardini della prevenzione dell'aterosclerosi e conseguentemente dell'infarto e dell'ictus.

In questo opuscolo cercheremo di far conoscere le caratteristiche degli alimenti e le regole di buon utilizzo che possono aiutare a prevenire e curare le malattie cardiovascolari.

## I NUTRIENTI

In una dieta equilibrata non più del 25-30% delle calorie totali devono essere di provenienza lipidica, dal 10 al 15% sotto forma di proteine e 55-60% in glucidi. Indispensabile è inoltre anche l'apporto di vitamine, sali minerali, fibre ed acqua.

### LE PROTEINE

Sono composti organici costituite da molecole più piccole dette aminoacidi, che a loro volta si dividono in essenziali e non essenziali. Gli aminoacidi essenziali devono necessariamente essere introdotti con l'alimentazione perché non sono sintetizzati dal nostro corpo, mentre i non essenziali possono invece essere sintetizzati partendo dai diversi aminoacidi. Una volta utilizzati, le scorie degli aminoacidi vengono eliminate con l'urina, per tale motivo in caso di insufficienza renale, bisogna ridurre l'apporto proteico.

Le proteine sono i costituenti principali delle cellule e sono necessarie per la crescita e per regolare tutte le funzioni del nostro organismo.

Le proteine possono essere di **origine animale** (contenute in carne, pesce, latte e derivati, uova) o di **origine vegetale** (contenute in cereali e legumi).

### I GLUCIDI O CARBOIDRATI

Svolgono la principale funzione di fornire energia all'organismo. Si dividono in **glucidi semplici** (zucchero, miele, frutta, dolci) che forniscono energia di pronta utilizzazione e **glucidi complessi** (pane, pasta, riso, patate) che forniscono una energia di più lenta utilizzazione.

## I LIPIDI O GRASSI

Costituiscono una importante fonte di energia e fungono da riserva energetica, essendo immagazzinati nel tessuto adiposo.

Il controllo dei grassi introdotti con la dieta è importante sia dal punto di vista quantitativo che qualitativo perché i grassi non sono tutti uguali:

Gli **ACIDI GRASSI SATURI** (solidi: di origine prevalentemente animale e presenti in carni grasse, salumi, burro, panna, palma, cocco) sono nocivi per una dieta sana perché favoriscono l'aumento della colesterolemia totale e LDL e la formazione di placche ateromasiche.

Gli **ACIDI GRASSI INSATURI** (liquidi: di origine prevalentemente vegetale) hanno invece un effetto protettivo riducendo il rischio di ipercolesterolemia, aterosclerosi e malattie cardiovascolari.

Gli acidi grassi insaturi si dividono in **monoinsaturi** (il più conosciuto è l'acido oleico, contenuto nell'olio di oliva) e **polinsaturi (Omega-6, presenti nella maggior parte degli oli di semi e Omega-3, presenti nel pesce e nelle noci).**

Il **COLESTEROLO** è un grasso che viene in parte assorbito dai cibi (burro, panna, formaggi, carni grasse, uova etc.) e in parte viene prodotta dall'organismo, specialmente dal fegato. Il colesterolo, necessario per la sintesi degli acidi biliari, del cortisolo, dell'aldosterone, degli ormoni sessuali etc.) viene trasportato nel sangue da speciali proteine dette Lipoproteine. Alcune di queste hanno un'elevata densità e vengono definite Lipoproteine **HDL (High Density Lipoproteins)**; esse svolgono un'azione di rimozione del colesterolo dall'organismo e dalle arterie e un benefico effetto di prevenzione dell'aterosclerosi. Altre hanno invece una bassa densità e vengono definite Lipoproteine **LDL (Low Density Lipoproteins)**; esse sono invece lesive per le arterie e favoriscono l'insorgenza dell'aterosclerosi.

## LE VITAMINE

Sono sostanze organiche indispensabili per la vita. Non sono prodotte dal nostro organismo e devono essere quindi introdotte con l'alimentazione. Possono essere **liposolubili** (Vitamine A, D, E, K) o **idrosolubili** (Vitamine B, C, PP, H).

## I SALI MINERALI

(Sodio, potassio, calcio, fosforo, zolfo, magnesio, cloro, ferro, zinco, iodio, rame, manganese, fluoro, cromo, selenio) intervengono in molti

processi biologici, come la conduzione nervosa, l'eccitabile conduzione e la contrazione cardiaca, la composizione di ossa e denti e la contrazione muscolare, etc. Sono presenti sia in alimenti di origine vegetale (cereali, legumi, frutta, verdura, ortaggi), che in quelli di origine animale (latte, formaggi, carni).

## L'ACQUA

Il nostro organismo è composto per circa il 60% di acqua, che è necessaria per tutte le reazioni chimiche che vi si svolgono e per depurare il nostro corpo.

Il fabbisogno giornaliero di acqua è di circa un litro e mezzo, ma tale quantità può variare a seconda della temperatura, dell'umidità, dell'attività fisica o di particolari condizioni dell'organismo (presenza di febbre, diarrea, etc.) o malattie.

## LE FIBRE

Si trovano principalmente nelle piante e si dividono in solubili ed insolubili.

Le fibre solubili sono contenute negli agrumi, nei legumi, nelle mele, nell'orzo, nell'avena e sono in grado di limitare l'assorbimento dei grassi, aiutare a ridurre il colesterolo LDL, e controllare il livello di zucchero nel sangue.

Le fibre insolubili presenti soprattutto nelle verdure, nei legumi, nei prodotti integrali, combattono invece efficacemente la stitichezza.

## LA SCELTA DEGLI ALIMENTI

### PREFERIRE

#### PESCE

È un alimento sano, altamente consigliato e dovrebbe essere consumato almeno 2-3 volte la settimana. Contiene acidi grassi polinsaturi omega 3, presenti soprattutto nel pesce azzurro.

#### CEREALI E LEGUMI

I cereali sono utili al nostro organismo soprattutto se poco raffinati (pasta e pane integrali, orzo, farro), fanno parte della nostra tradizione alimentare e vanno consumati regolarmente.

I legumi (fagioli, piselli, ceci etc. ), definiti come la carne dei poveri, sono un'ottima fonte di proteine e possono essere consumati con assoluta tranquillità.

## VERDURA

Da consumare ad ogni pasto, cruda o cotta (bisogna però considerare che con la cottura si perdono buona parte dei minerali e delle vitamine). La fibra, di cui la verdura è ricca, aiuta a tenere sotto controllo il colesterolo, aiuta l'intestino a funzionare bene e contribuisce a farci sentire sazi più a lungo. Colorate la vostra tavola con i colori della bandiera italiana (verdure bianche, rosse e verdi) e sarete sicuri di mangiare tutte le vitamine e tutti i minerali di cui avete bisogno.

## CARNE

È ricca di proteine, ma in alcuni casi anche di grassi. Le **carni rosse** (vitellone, manzo, cavallo) sono le meno consigliabili, da mangiarsi una volta la settimana). Le **carni bianche** (coniglio, pollo e tacchino senza pelle, vitello) sono più consigliate e possono essere mangiate anche più volte la settimana.

Le **carni conservate** (salumi, insaccati, carni affumicate) sono molto ricche in sodio e il loro consumo va ridotto al massimo ad 1 volta alla settimana; fra gli insaccati, è bene comunque preferire quelli magri, con bresaola, prosciutto crudo senza grassi e speck.

## FRUTTA

Si può farne largo uso. Come per la verdura, è consigliabile consumare frutta fresca di stagione. Se avete problemi di peso, di diabete o di iperuricemia, sarà opportuno limitare la frutta più zuccherina (banane, cachi, fichi, uva).

## CONSUMARE CON ATTENZIONE O EVITARE

### LATTE E LATTICINI

Sono un'ottima fonte di calcio per le nostre ossa, ma possono anche essere molto ricchi di grassi dannosi per il nostro cuore. Vanno preferiti i latticini scremati (latte scremato o parzialmente scremato, yogurt magro, anche aromatizzato alla frutta, etc.).

### FORMAGGI

Hanno tutti un elevato contenuto in grassi. Il loro consumo va limi-

tato a 1 o 2 volte la settimana preferendo quelli più freschi (ossia più ricchi in acqua e meno in grassi) quali mozzarella di vacca, crescenza, ricotta, caciotta fresca a scamorza.

## UOVA

Il rosso (tuorlo) delle uova contiene un elevato contenuto di colesterolo, quindi attenzione. L'albume è invece completamente privo di colesterolo e può essere usato liberamente.

## I CONDIMENTI

### GLI OLI E I GRASSI

L'olio di oliva (meglio se extravergine) è il condimento da preferire. Andrebbe consumato in quantità limitate (3-5 cucchiaini al giorno) e il più possibile a crudo.

Va invece drasticamente limitato il consumo di burro e panna, ricchi in acidi grassi saturi, quindi molto nocivi per le nostre arterie.

Devono invece essere completamente evitate le margarine, ricche di grassi (anche se vegetali) idrogenati, veri killer per le nostre arterie (a proposito, leggete le etichette: vedrete come sono largamente utilizzate nei prodotti industriali!), l'olio di palma e l'olio di cocco.

### IL SALE

Deve essere utilizzato con parsimonia, non più di un cucchiaino al giorno (5-6 grammi al giorno), soprattutto se si soffre di ipertensione arteriosa.

Ricordiamo che sono molto ricchi di sodio i dadi da brodo, i salumi, i formaggi e in generale gli alimenti conservati.

Per ridurre il sale, sia durante la cottura che il consumo, può essere utile imparare a sostituirlo con spezie ed erbe aromatiche.

## COME CUOCERE I CIBI

Non solo la scelta degli alimenti, ma anche il modo in cui essi vengono cucinati può influenzare la nostra salute. Sono sempre da preferire cotture a fuoco moderato per brevi periodi, che prevedono l'utilizzo

dei grassi di condimento aggiunti a fine cottura, a crudo.

#### **PREFERIRE**

**BOLLITURA:** evitare cotture prolungate

**AL VAPORE:** particolarmente indicata per le verdure

**AL FORNO:** si consiglia di utilizzare la carta da forno per evitare aggiunta di grassi durante la cottura

**IN CASSERUOLA:** evitare i soffritti, ridurre le quantità di grassi aggiunti, utilizzando in alternativa: vino, polpa di pomodoro, limone

**ALLA GRIGLIA O PIASTRA:** evitare di far abbrustolire la carne

**AL CARTOCCIO:** ideale per carni e pesci con aggiunta di verdure, vino, polpa di pomodoro, limone, onde evitare l'aggiunta di grassi

**IN UMIDO:** permessa solo se si evita l'uso di grassi

#### **IN FORNO A MICROONDE**

Si consiglia di utilizzare pentole a pressione, pentole antiaderenti, pentole specifiche per la cottura a vapore.

#### **EVITARE**

#### **FRITTURA**

#### **COTTURE AD ALTE TEMPERATURE PER LUNGHI PERIODI.**

## **CONSIGLI PRATICI**

Vediamo quali sono gli alimenti da consumare spesso (vedi: aumentare e preferire) e quelli che invece andrebbero lasciati ad occasioni "speciali" (vedi: ridurre o evitare)

---

**AUMENTARE** **Pesce:** tutte le qualità, anche quelli grassi come sardine, salmone, sgombro  
**Frutta fresca, verdure:** di stagione, se possibile proveniente da colture locali  
**Legumi:** freschi, secchi o surgelati (preferibilmente non in scatola) da consumare come piatto unico con pasta o riso  
**Aromi o spezie:** alloro, maggiorana, origano, menta, salvia, nonché peperoncino, curry, curcuma, etc, possono dare gusto ai nostri cibi riducendo il sale

---

**PREFERIRE** **Alimenti ricchi di amido:** pane, pasta, riso, patate, polenta, farro, orzo, avena, cercando di usare prodotti integrali, più ricchi di fibre  
**Condimenti:** olio extra o vergine di oliva, tra i semi: mais o girasole  
**Carni magre:** pollame (senza pelle), tacchino, vitello, Coniglio, maiale magro  
**Latte:** parzialmente o totalmente scremato e yogurt magro (o magro alla frutta) oppure quelli contenenti fitosteroli utili per ridurre il colesterolo  
**Formaggi:** freschi (ricotta, fiordilatte, mozzarella di vacca, etc) da limitare a 2 volte alla settimana  
**Insaccati:** molto magri (privati del grasso visibile), come prosciutto crudo dolce, speck, bresaola (da limitare tuttavia ad 1 massimo di 1 volta alla settimana)

---

**LIMITARE** **Carni grasse** (maiale parti grasse, oca, anatra, vitellone, etc)  
**Insaccati** (salicce, wurstel, salame, mortadella)  
**Latte intero e formaggi,** specialmente se a pasta dura, stagionati, fermentati (bel paese, groviera, provolone etc)  
**Dolci** (in particolare prodotti confezionati, quali biscotti farciti, torte, merendine, etc.) perché ricchi di grassi e di zuccheri semplici

**Vino:** senza esagerare per accompagnare i pasti  
(un bicchiere a pasto per l'uomo, mezzo bicchiere a pasto per la donna)

**Sale:** sale da cucina, dadi da brodo, estratti di carne, cibi in salamoia.

---

**EVITARE**

**Cibi ad elevato contenuto di colesterolo:** frattaglie (cervello, fegato, rognone), uova (2 alla settimana), crostacei (saltuariamente)

**Condimenti** burro, lardo, strutto, panna, olio di cocco e di palma

**Bevande** gassate e troppo zuccherate

**Bevande alcoliche**, in particolare aperitivi e super alcolici, come cognac, whisky, amari etc.

---

## 10 CONSIGLI PER UNA SANA ALIMENTAZIONE

- Mangiare pesce almeno 2-3 volte la settimana
- Mangiare 5 porzioni al giorno di frutta e verdura
- Consumare legumi e cereali, meglio se integrali
- Preferire carni bianche
- Limitare i grassi e condire con olio d'oliva
- Limitare o abolire il sale aggiunto agli alimenti o alla cottura
- Limitare le bevande e i cibi con zuccheri aggiunti
- Alcol con moderazione (va bene un bicchiere di vino ai pasti)
- Imparare a leggere le etichette degli alimenti confezionati
- Non introdurre più calorie del necessario

**...e ricorda di:**

- praticare attività fisica costante (almeno 30 min. di cammino al giorno)
- non fumare.

**CONTENUTO IN COLESTEROLO, GRASSI TOTALI, GRASSI SATURI, SODIO E CALORIE DEI PRINCIPALI ALIMENTI**

**PRODOTTI DELLA PESCA**

ALIMENTO (100 gr al netto)	COLESTEROLO (mg)	GRASSI TOTALI (gr)	GRASSI SATURI (gr)	SODIO (mg)	CALORIE (Kcal)	Omega 3 (gr)
ACCIUGA	61	2.6	1.3	104	96	1.04
ACCIUGA SOTT'OLIO	119	11.3	0.2	480	206	n.d.
ARAGOSTA	70	1.9	0.63	425	85	0.88
CALAMARO	63	1.7	0.3	185	68	n.d.
CERNIA	37	2	0.16	53	88	n.d.
COZZA	121	2.7	0.52	290	84	0.22
GAMBERO	150	0.6	0.27	146	71	0.36
LUCCIO	34	0.6	0.10	63	81	n.d.
MERLUZZO	50	0.3	0.06	77	71	0.16
ORATA	64	3.8	1.94	69	121	1.9
OSTRICA	98	0.9	0.17	510	69	n.d.
PALOMBO	70	1.2	0.17	120	80	n.d.
POLPO	72	1	0.23	230	57	0.44
SALMONE	50	12	2.97	98	185	2.38
SARDINA	65	15.4	4.71	66	218	4.71
SEPIA	110	1.5	0.43	97	72	n.d.
SGOMBRO	95	11.1	2.61	130	170	2.52
SOGLIOLA	25	1.4	0.18	120	83	0.64
UOVA STORIONE	> 300	15	1.78	2200	255	n.d.
SUGARELLO	65	3	0.87	111	104	0.72
TONNO FRESCO	70	8.1	3.35	43	159	4.30
TRIGLIA	78	6.2	1.62	91	123	n.d.
TROTA	50	3	1.5	40	86	1
VONGOLA	50	2.5	0.24	56	72	n.d.

**CARNI**

ALIMENTO (100 gr al netto)	COLESTEROLO (mg)	GRASSI TOTALI (gr)	GRASSI SATURI (gr)	SODIO (mg)	Calorie (Kcal)
AGNELLO	71	8.8	4.15	88	162
ANATRA	110	8.2	2.3	110	159
CAPRETTO	56	5	1.5	82	122
CAPRIOLO	50	1.6	0.63	55	103
CAVALLO	52	2.7	0.97	44	113
CONIGLIO SEMIGRASSO	65	5.3	2	67	138
FAGIANO	71	5.2	1.5	70	144
LEPRE (COSCIO)	81	3.2	0.95	213	121
LUMACA	65	1.7	0.13	206	98
OCA	80	34	9.39	6.1	373
PECORA	79	25	3.27	47	187
POLLO (COSCIA)	88	6.5	2.16	89	130
POLLO (PETTO)	67	0.9	0.25	72	97
SUINO BISTECCA	60	3	1.37	76	100
TACCHINO	82	6.8	2.2	6.6	146
TACCHINO PETTO	57	4.9	1.59	51	134
VITELLONE MAGRO	70	3.1	1.31	89	113
VITELLONE GRASSO	71	14.6	6.18	51	204



## CARNI CONSERVATE

ALIMENTO (100 gr al netto)	COLESTEROLO (mg)	GRASSI TOTALI (gr)	GRASSI SATURI (gr)	SODIO (mg)	Calorie (Kcal)
BRESAOLA	65	4.3	1.82	2733	175
COPPA	66	47	21.6	1335	494
COTECHINO	98	42.3	14	1744	450
MORTADELLA	70	28	9.22	1054	317
PANCETTA COPPATA	73	34.2	14	1595	394
PROSCIUTTO COTTO	62	14.7	5.10	648	215
PROSCIUTTO CRUDO	72	12.9	4.24	2578	268
SALAME	90	42.8	13.6	1850	475
SALSICCIA	62	26.7	12.22	1100	304
SPECK	90	20.9	5.72	2752	300
WURSTEL	62	23.3	6.94	1916	270
ZAMPONE	95	31.6	10.35	1375	360

## FRATTAGLIE

ALIMENTO (100 gr al netto)	COLESTEROLO (mg)	GRASSI TOTALI (gr)	GRASSI SATURI (gr)	SODIO (mg)	Calorie (Kcal)
CUORE DI BOVINO	150	6	2.94	95	123
FEGATO DI BOVINO	300	4.4	1.62	81	146
LINGUA	78	18	7.71	73	231
TRIPPA	64	5	2.57	107	108
FEGATINI DI POLLO	555	4.5	1.4	76	122

## FORMAGGI

ALIMENTO (100 gr al netto)	COLESTEROLO (mg)	GRASSI TOTALI (gr)	GRASSI SATURI (gr)	SODIO (mg)	CALORIE (Kcal)	CALCIO (mg)
ASIAGO	90	25.6	15.9	760	356	770
BRIE	100	26.9	16.9	700	319	540
BURRATA	106	34.9	20.82	117	396	329
CACIOTTA AFFUMICATA	104	27.3	17.34	1890	364	1160
CACIOTTINA FRESCA	90	21.3	13.22	299	261	290
CERTOSINO	90	22	13.6	430	268	440
EMMENTHAL	100	30.6	18.40	450	403	1145
FETA	70	20.2	14.19	1440	250	360
FIOCCHI DI LATTE MAGRO	13	5.3	3.17	380	102	73
FONTINA	90	26.9	14.7	451	343	870
FORMAGGINO	93	26.9	16.08	1000	309	430
GORGONZOLA	87	31.2	15.08	1450	359	612
GRANA	85	25	16.5	446	381	1290
GRUVIERA	87	29	17.44	332	388	1123
ITALICO	90	30.2	14.67	6.30	374	604
MASCARPONE	95	47	29.17	86	1895	68
MOZZARELLA	50	16	10	137	243	403
PECORINO	104	28	17.79	1890	366	1160
PROVOLONE	101	28.9	17.9	374	860	881
RICOTTA DI VACCA	57	10.9	6.82	78	146	295
RICOTTA DI PECORA	42	11.5	7.36	85	157	166
ROBIOLA	90	25.9	16.07	1110	309	704
SCAMORZA	65	10	6.28	137	209	392
SOTTILETTE	85	27	16.14	1320	330	600
STRACCHINO	90	25.1	15.58	414	300	567
TALEGGIO	90	24.8	15.39	1153	306	562

## LATTE E DERIVATI

ALIMENTO (100 gr al netto)	COLESTEROLO (mg)	GRASSI TOTALI (gr)	GRASSI SATURI (gr)	SODIO (mg)	CALORIE (Kcal)	CALCIO (mg)
LATTE DI VACCA INTERO	14	3.4	2.11	50	61	119
LATTE DI VACCA PARZ SCREMATO	7	1.8	0.89	46	49	120
LATTE DI VACCA SCREMATO	2	0.2	0.14	52	36	122
YOGURT INTERO	18	3.9	2.07	48	63	111
YOGURT INTERO ALLA FRUTTA	7	3.3	1.75	48	88	111
YOGURT MAGRO ALLA FRUTTA	4	0.7	0.4	64	90	150

## UOVA

ALIMENTO (100 gr al netto)	COLESTEROLO (mg)	GRASSI TOTALI (gr)	GRASSI SATURI (gr)	SODIO (mg)	Calorie (Kcal)
UOVO DI GALLINA INTERO	504	11.1	331	140	156
UOVO DI GALLINA ALBUME	0	0	0	190	47
UOVO DI GALLINA TUORLO	1480	31.9	9.85	50	355

## OLI E GRASSI

ALIMENTO (100 gr al netto)	COLESTEROLO (mg)	GRASSI TOTALI (gr)	GRASSI SATURI (gr)	SODIO (mg)	Calorie (Kcal)
BURRO	250	83.4	48.78	7	758
LARDO	95	99	34	2	891
OLIO DI COCCO	0	99.9	86.8	0	899
OLIO DI COLZA	0	99.9	6.31	0	899
OLIO DI ARACHIDI	0	100	19.39	0	900
OLIO DI OLIVA	0	100	16	0	900
OLIO DI PALMA	0	99.9	47.1	0	899
PANNA	105	35	20.47	34	337
STRUTTO	95	99	42.47	2	892

## CEREALI E DERIVATI

ALIMENTO (100 gr al netto)	COLESTEROLO (mg)	GRASSI TOTALI (gr)	GRASSI SATURI (gr)	SODIO (mg)	Calorie (Kcal)
PANE tipo 00	0	0.4	0.10	640	290
PASTA	0	0.3	0.07	5	356
RISO	0	0.6	0.14	6	362
FETTE BISCOTTATE	4	6	0.83	206	410
CRACKERS	0	10	1.92	879	428
GRISSINI	6	13.9	4.04	610	433

La colonna segnata in rosso è relativa al contenuto in grassi saturi, che favoriscono l'insorgenza dell'aterosclerosi e sono dannosi per le arterie.

Non viene data la composizione in colesterolo e grassi della frutta e verdura in quanto trattasi di alimenti ipocalorici e privi di grassi.