



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



Erasmus+

# CONSIGLI PER UNA SANA ALIMENTAZIONE NEL PIENO RISPETTO DELLA TRADIZIONE VENETA

## Un po' di storia

Nella nostra epoca la scarsità di cibo non rappresenta più un problema rilevante della nostra società, ma non occorre andare molto indietro nel tempo per ricordare le gravi malnutrizioni dovute a scarsità e cattiva qualità dei cibi che funestavano soprattutto le campagne venete. Basti pensare che esisteva una speciale Commissione Provinciale per la lotta contro la pellagra, malattia dovuta ad una alimentazione basata quasi esclusivamente sulla polenta. La polenta in sé è innocua, solo è incompleta come alimento (carenza contemporanea di vitamina PP e del triptofano – che è il precursore di questa vitamina) e solo l'alternanza con altri cibi ne compensa la scarsa virtù nutritiva. La malattia ebbe origine dal cambiamento del cibo quotidiano dei contadini, tra il XVI e XVII secolo, in conseguenza della forzata introduzione della coltivazione del granturco nella Repubblica Veneta, oltre che dalle peggiorate condizioni economiche dei contadini stessi. La tradizionale alternanza e diversificazione delle colture agricole lasciò il posto per necessità a monoculture: di frumento per il mercato e i padroni, e dopo la mietitura, di granturco, per l'autoconsumo di contadini e salariati.

L'endemia pellagrosa è stata il costo umano, pagato dai contadini poveri per la ricchezza dell'economia, e casi se ne trovavano ancora nelle nostre campagne sino a dopo la seconda guerra mondiale.

Altra abitudine consolidata era quella di integrare lo scarso apporto calorico con l'uso di bevande alcoliche, vino in particolare, che veniva somministrato anche ai bambini.

Finalmente, dopo la fine della 2<sup>a</sup> guerra mondiale, la ripresa dell'economia migliorò le condizioni economiche per fasce di popolazione sempre più vaste, per cui si può ben dire che l'alimentazione media degli italiani era in genere adeguata e caratterizzata da una dieta ricca di cereali (pane e pasta), ortaggi e frutta fresca, con una quantità limitata di grassi da condimento e di prodotti di origine animale, soprattutto latte e formaggi. Si trattava di un'alimentazione variata e nutrizionalmente equilibrata, in cui l'utilizzo degli alimenti di origine animale era tradizionalmente riservato alle grandi occasioni.

Oggi invece la prevalente tendenza a mangiare più del necessario, tipica del nostro tempo, spesso accompagnata da notevoli squilibri tra i vari componenti della dieta, ha portato gli italiani all'esposizione a gravi rischi, come la maggiore incidenza di obesità, ipertensione, arteriosclerosi, diabete, tumori ecc.

Il recupero di quella che si potrebbe definire "la via mediterranea per stare bene mangiando bene", trova il suo fondamento nei risultati di numerosi studi nutrizionali ed epidemiologici su quei paesi (quali l'Italia, la Grecia, la Spagna, la Francia del Sud) che nel corso dei secoli hanno sviluppato

abitudini alimentari abbastanza simili: questo stile alimentare è conosciuto oggi come “**dieta mediterranea**”.

Numerosi studi internazionali hanno dimostrato inoltre che la dieta mediterranea fa diminuire la frequenza dell'obesità e delle malattie croniche non trasmissibili.

Già nel 1550, il ricco e colto nobiluomo veneto Alvisè Cornaro aveva intuito il problema e infatti pubblicava il suo “De Vita Sobria”, dove si consigliano equilibrio e moderazione, specie alimentare, per sopravvivere a lungo.

Bisogna quindi ritrovare la via per nutrirci in maniera adeguata, rivalutando i nostri cibi tipici, variandoli e alternandoli opportunamente e consumandoli nella quantità giusta.

Le componenti tipiche della dieta mediterranea sono: il pane, la pasta, i legumi secchi, la frutta, gli ortaggi, l'olio di oliva. Questi cibi si integrano con piccole quantità di latte, formaggio, uova, pesce, carne.

L'olio di oliva è la principale fonte di grassi: è ricco di grassi monoinsaturi e di sostanze antiossidanti.

Queste semplici “Linee guida per una sana alimentazione italiana” sono aggiornate alle più recenti raccomandazioni scientifiche e propongono un modello di comportamento alimentare che tende a garantire un buono stato di nutrizione tutelando la nostra salute nell'ambito della tradizione alimentare del nostro Paese.

## **Per capire un po' meglio**

### **Cos'è l'indice di massa corporea?**

L'indice di massa corporea (IMC o BMI, acronimo Inglese di Body Mass Index) è un parametro che mette in relazione la massa corporea e la statura di un soggetto.

Questo si calcola dividendo il proprio peso espresso in kg per il quadrato dell'altezza espressa in metri:

$$\text{IMC} = \text{massa corporea (Kg)} / \text{statura (m}^2\text{)}$$

Ad esempio, l'indice di massa corporea di una persona che pesa 75 chilogrammi ed è alta 1 metro e 80 centimetri sarà quindi uguale a:

$$75 / (1,80 * 1,80) = 75 / 3,24 = 23,1$$

Tale indice permette di classificare (solamente per la popolazione sopra i 18 anni) sottopeso (IMC <18), peso ideale (IMC tra 18.5 e 25), sovrappeso (IMC tra 25 e 29.9) ed obesità (IMC >30).

Per la popolazione sotto i 18 anni vengono utilizzati altri indici, che tengono conto sempre di peso ed altezza, ma con valori diversi rispetto agli adulti.

Per gli adulti, quindi, per praticità è possibile incrociare peso e altezza su un apposito grafico, in modo da conoscere il proprio indice di massa corporea.

Oltre ad essere utilizzato per la classificazione del sovrappeso e dell'obesità negli adulti, l'IMC è anche un indice epidemiologico: esiste infatti una profonda correlazione tra indice di massa corporea e rischio di mortalità per complicazioni cardiovascolari (inclusa l'ipertensione), diabete e alcuni tumori.

Un limite di questo indice è quello di non fornire indicazioni sulla distribuzione del grasso corporeo, pertanto va valutato assieme al parametro della circonferenza addominale.

Una circonferenza addominale superiore a 102 cm negli uomini e a 88 cm nelle donne indica un'eccessiva quantità di grasso addominale, ma il rischio per la salute aumenta già a partire da 94 cm per gli uomini e 80 cm per le donne.

## CONSIGLI PER UNA SANA ALIMENTAZIONE

### 1. CONTROLLA IL TUO PESO E MANTIENITI ATTIVO

- Pesati almeno una volta al mese controllando che il tuo indice di massa corporea (IMC) sia nei limiti normali (tra 18.5 e 25 per età maggiore di 18 anni)
- Qualora il tuo peso sia fuori dai limiti normali, riportalo gradualmente entro tali limiti.
- In caso di sovrappeso (IMC >25) consulta il medico, mangia meno, preferisci cibi a basso contenuto calorico e che saziano di più, come frutta e verdura, e aumenta l'attività fisica.
- In caso di sottopeso (IMC <18) consulta il medico e mantieni un'alimentazione varia ed equilibrata, consumando tutti i pasti agli orari abituali.
- Abituati a muoverti di più ogni giorno: cammina 30 minuti ogni giorno, sali e scendi le scale, svolgi piccoli lavori domestici...
- Evita le diete squilibrate o molto drastiche che possono essere dannose per la salute.

### 2. PIÙ CEREALI, LEGUMI, ORTAGGI E FRUTTA

- Consuma quotidianamente più porzioni di ortaggi e frutta fresca, e aumenta il consumo di legumi (piselli, fagioli, ceci...)
- Consuma regolarmente pane, pasta, riso ed altri cereali evitando quelli troppo conditi.
- Quando puoi scegli prodotti ottenuti a partire da farine integrali.

### 3. GRASSI: SCEGLI LA QUALITÀ E LIMITA LA QUANTITÀ

- Modera la quantità di grassi ed oli che usi per condire e cucinare.
- Limita il consumo di grassi da condimento di origine animale (burro, lardo, strutto, panna, ecc.) e preferisci olio extravergine d'oliva.
- Evita il consumo di grassi idrogenati (es margarina) e oli tropicali ricchi di grassi saturi.
- Mangia più spesso pesce; tra le carni preferisci quelle magre ed elimina il grasso visibile.
- Se ti piacciono le uova ne puoi mangiare fino a 4 per settimana, distribuite nei vari giorni.
- Se consumi latte preferisci quello parzialmente scremato.

### 4. ZUCCHERI, DOLCI E BEVANDE ZUCCHERATE: NEI GIUSTI LIMITI

- Modera il consumo di alimenti e bevande dolci nella giornata.
- Evita il consumo di bevande gassate zuccherate.
- Preferisci i prodotti da forno della tradizione italiana, che contengono meno grasso e zucchero e più amido.
- Se utilizzi i prodotti dolci da spalmare su pane o fette biscottate (quali marmellate, confetture di frutta, miele e creme), usali con moderazione.

### 5. BEVI OGNI GIORNO ACQUA IN ABBONDANZA

- Bevi mediamente 1,5-2 litri di acqua al giorno. Ricorda che i bambini e gli anziani sono maggiormente esposti al rischio di disidratazione.
- Ricorda che bevande diverse (come aranciata, bibite tipo cola, succhi di frutta, caffè, tè) apportano anche altre sostanze che contengono calorie (ad esempio zuccheri semplici) o che sono farmacologicamente attive (ad esempio caffeina). Queste bevande vanno usate con moderazione.

### 6. IL SALE? MEGLIO POCO

- Riduci progressivamente l'uso del sale sia a tavola che in cucina e preferisci quello iodato.

- Limita l'uso di condimenti contenenti sodio (dado da brodo, ketchup, salsa di soia, senape, ecc.); insaporisci i cibi con erbe aromatiche (come basilico, rosmarino, salvia, origano, ecc.) e spezie (come pepe, peperoncino, noce moscata, ecc.).
- Esalta il sapore dei cibi usando succo di limone e aceto.

#### 7. BEVANDE ALCOLICHE: SE SÍ SOLO IN QUANTITÀ LIMITATA

- Se desideri consumare bevande alcoliche, fallo con moderazione, durante i pasti dando la preferenza a quelle a basso contenuto alcolico (vino e birra)
- Non assumerle se devi guidare o fare altre attività per le quali attenzione, autocritica e coordinazione motoria devono rimanere integre.
- Riducile o eliminale se sei in sovrappeso od obeso o se presenti una familiarità per diabete, obesità, trigliceridi elevati, ecc.
- Quantità consigliata da non superare al giorno: per l'uomo 2 unità alcoliche; per la donna 1 unità alcolica.

#### 8. VARIA SPESSO LE TUE SCELTE A TAVOLA

Scegli adeguate quantità degli alimenti appartenenti ai diversi gruppi sotto riportati, alternandoli nei vari pasti della giornata.

- **Cereali, derivati e tuberi** (pane, pasta, riso, polenta, patate, prodotti da forno, ecc.) forniscono principalmente carboidrati complessi, vitamine del gruppo B  
Se integrali sono più ricchi in fibra, vitamine e sali minerali.  
Consuma tutti i giorni più porzioni di cereali.
- **Frutta e ortaggi** sono importanti fonti di fibra, vitamine e sali minerali.  
Si raccomandano 5 porzioni al giorno tra frutta e verdura.
- **Latte e derivati** (latte, yogurt, latticini e formaggi) forniscono calcio altamente disponibile e proteine ad alto valore biologico.  
Consuma ogni giorno 1- 2 porzioni di latte e derivati.
- **Carne, pesce e uova** forniscono proteine di elevata qualità, ferro, zinco e vitamine del gruppo B; questo gruppo comprende anche i legumi secchi. Consuma ogni giorno 1-2 porzioni di alimenti appartenenti a questo gruppo.  
Varia tra la carne (1-2 volte alla settimana), pesce (2-3 volte a settimana), uova (2-4 uova a settimana), affettati e salumi (non più di 1 volta a settimana), legumi secchi (1-2 volte a settimana).
- **Grassi da condimento** (olio extravergine d'oliva, olio di semi, burro, ...): sono importanti oltre che nell'esaltare il sapore dei cibi, anche nell'apportare acidi grassi essenziali e vitamine liposolubili (A, D, E, K).

#### RICORDA INOLTRE DI:

##### 1. NON SALTARE I PASTI, A COMINCIARE DALLA PRIMA COLAZIONE.

Saltare i pasti è sconsigliato perché vi ritroverete semplicemente più affamati al pasto successivo, introducendo più calorie che non verrebbero utilizzate del tutto, ma accumulate sotto forma di grassi.

Se hai mangiato troppo ad un pasto, il modo migliore per smaltire gli eccessi è muoversi un po' o ridurre il contenuto energetico dei pasti successivi.

E ricordati che per cominciare bene la giornata è indispensabile una bella prima colazione perché fornisce al corpo l'energia necessaria ad affrontare tutta la mattina!

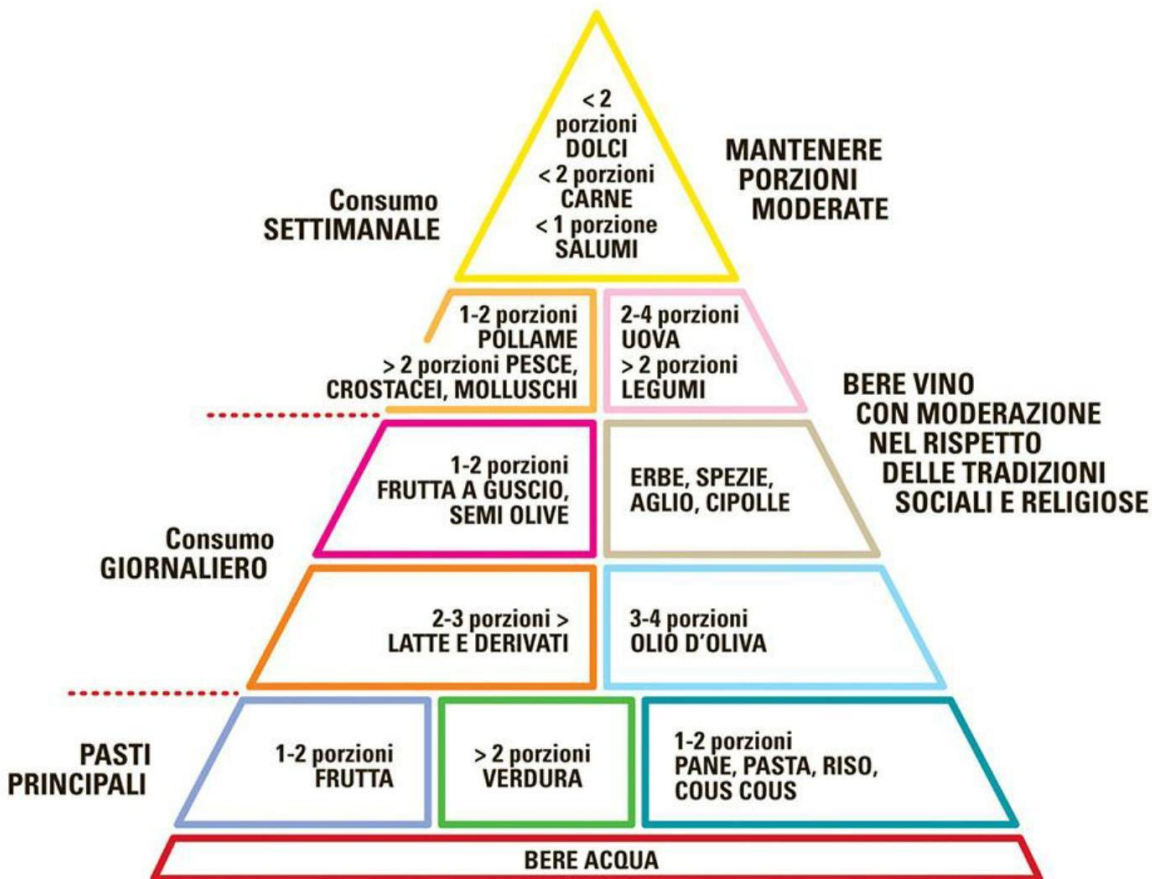
##### 2. CONSUMA 5 PASTI AL GIORNO.

Il nostro organismo ha bisogno di cinque pasti al giorno: colazione, spuntino, pranzo, merenda e cena.

I pasti principali devono essere completi ed equilibrati perché solo così si eviteranno gli eccessi incontrollati fuori dai pasti.

### 3. FAI ATTENZIONE ALLE ETICHETTE.

Quando fai la spesa leggi attentamente le etichette: rappresentano la carta d'identità del prodotto. Fai attenzione all'elenco degli ingredienti e alla composizione nutrizionale.



### E per concludere... una sana tipica ricetta veneta: Pasta e fagioli

#### Ingredienti

- 500gr. di fagioli Lamon (secchi o freschi)
- 1 costa di sedano
- 1 piccola cipolla
- 1 carota
- ½ barattolo di pelati
- 2 pezzetti di cotenna
- Sale e pepe
- Olio extra vergine di oliva
- Brodo vegetale
- 250gr. di pasta all'uovo
- 2 foglie di alloro

#### Preparazione:

- Lavare e tritare cipolla, carote e sedano.
- In una pentola grande soffriggere con un po' d'olio la cipolla tritata, la carota, il sedano e la cotenna.
- Quando iniziano a prendere colore, incorporare il pomodoro con i fagioli e aggiungere dell'acqua e del brodo vegetale.
- Lasciar cuocere a fuoco lento per circa 30 min. aggiungendo all'occorrenza altro brodo.

- *In un'altra pentola cucinare la pasta (al dente).*
- *Quando il composto si sarà ristretto, togliere dal fuoco e passare il tutto nel passaverdura, togliendo la cotenna che verrà poi incorporata nuovamente alla crema di fagioli.*
- *Incorporare la pasta e cucinarla per altri 3 min.*
- *Lasciar riposare per qualche minuto e servirla con un goccio di olio, grana e pepe.*