

# PRESIDIO OSPEDALIERO CENTRALE

*Stabilimento «SS. Annunziata»*

## **Struttura Semplice Dipartimentale di ENDOCRINOLOGIA**

Responsabile: Dott. Mauro Magno

Dietisti: Clara Di Gregorio, Flavio Vernotico,  
Vitalba Mastronuzzi, Valentina Bianco

## L'energia introdotta serve per



il normale  
funzionamento  
del corpo in  
condizioni di riposo.  
**METABOLISMO  
BASALE**



**crescere**



sostituire  
le cellule  
che muoiono  
ogni giorno



svolgere  
le nostre  
normali  
attività

***Il primo scopo di una sana alimentazione è  
quello di mantenere in equilibrio il  
BILANCIO di ENERGIA***

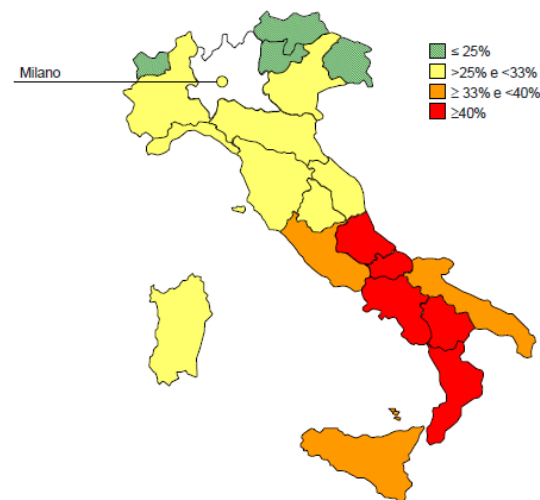
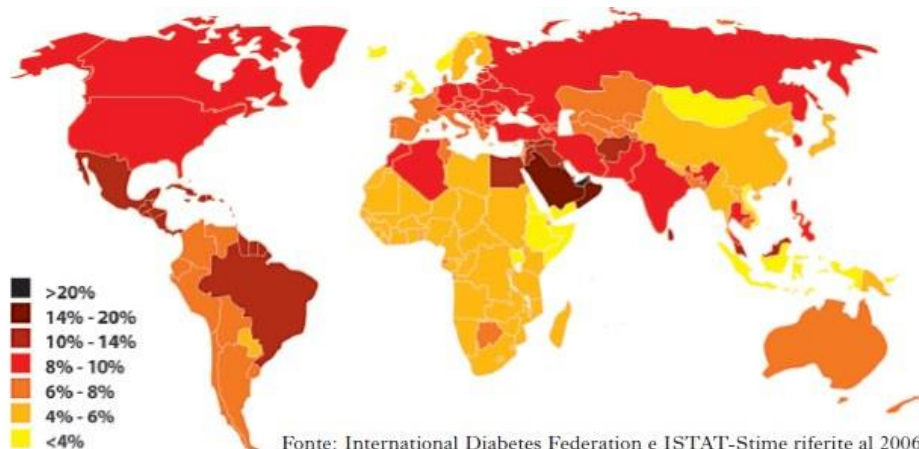


# Obesità

È una patologia cronica che deriva principalmente da:

**Comportamenti di  
vita scorretti**

**Cattive abitudini  
alimentari**



**Cause sociali e  
ambientali**

**Ridotta attività  
fisica**



Grande offerta e  
**varietà di cibi** sul  
mercato



Pasti **fuori casa**  
per lavoro o con  
amici



Pasti consumati fuori  
dall'orario canonico, in  
modo **disordinato e**  
**affrettato**



Concentrazione di  
messaggi pubblicitari,  
spuntini ipercalorici e  
vita sedentaria  
sin da piccoli



**PUBBLICITÀ**

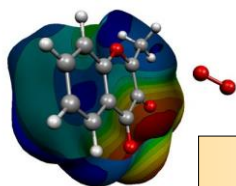


**L'OBESITA' è un *fattore di rischio* soprattutto per le malattie cardiovascolari e per le malattie metaboliche**

**ipertensione**



**tumori**



**diabete**



**artropatia**



**cardiopatie**



# Come PREVENIRE e COMBATTERE obesità e sovrappeso?

**Sane abitudini  
alimentari**



**Attività fisica regolare**





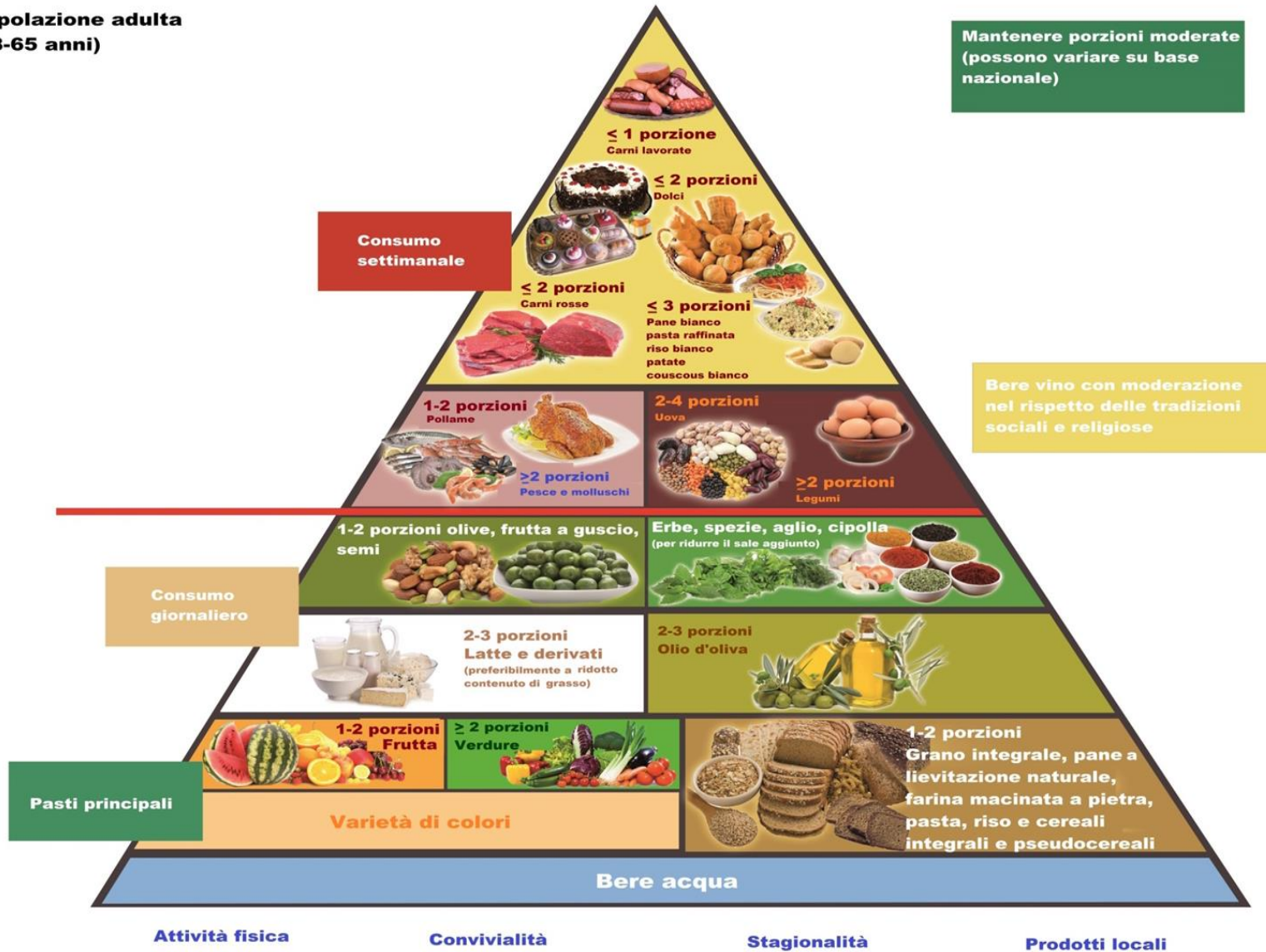
# La dieta mediterranea





# PIRAMIDE DELLA DIETA MEDITERRANEA

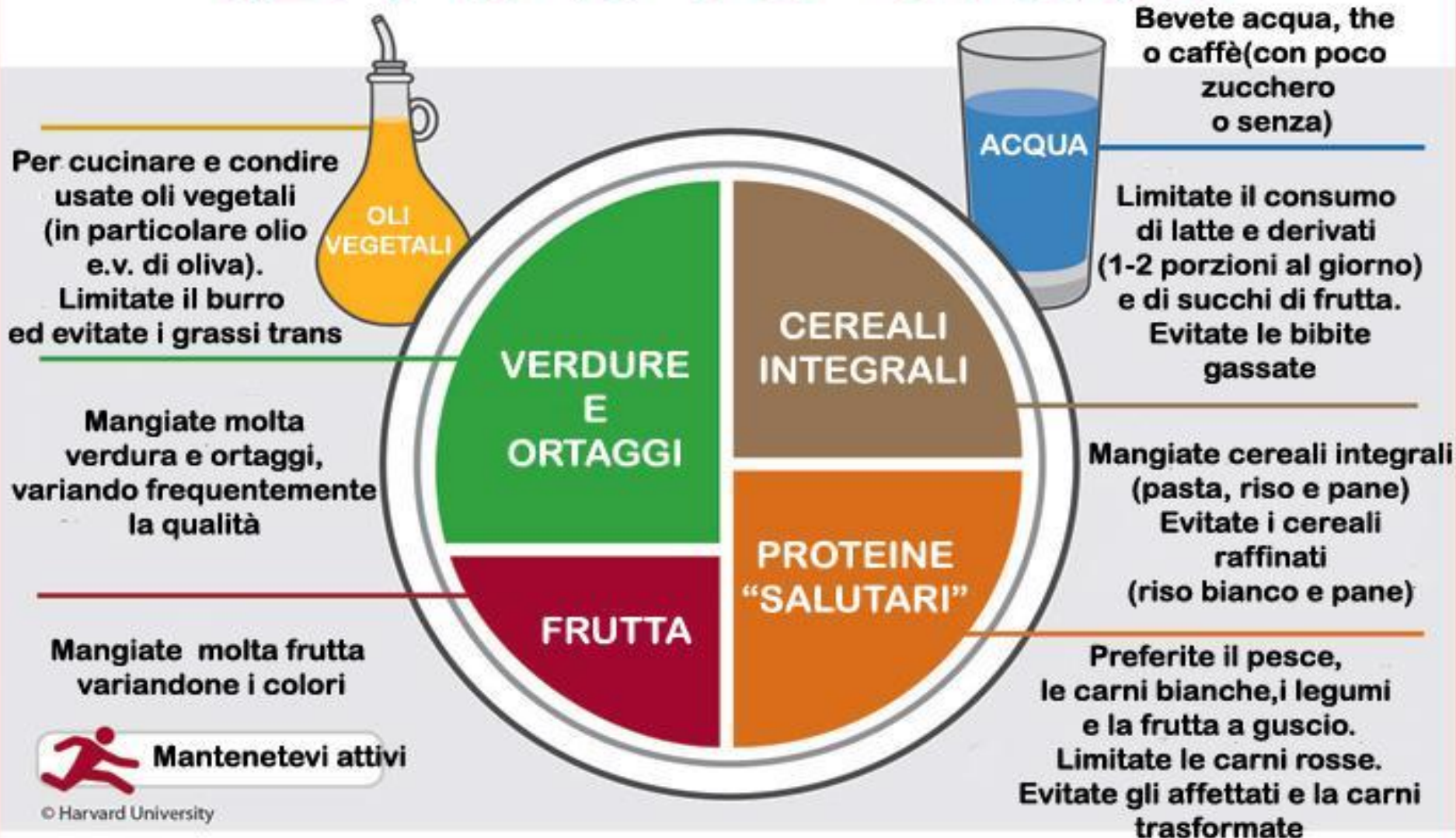
**Popolazione adulta  
(18-65 anni)**



Graphic by Stefano Lavemicocca

Mediterranean Diet Pyramid: a Proposal for Italian People. D'Alessandro A., De Pergola G. Nutrients 2014, 6, 4302-4316

# IL PIATTO SANO



Harvard School of Public Health  
The Nutrition Source  
[www.hsph.harvard.edu/nutritionsource](http://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource)

Harvard Medical School  
Harvard Health Publications  
[www.health.harvard.edu](http://www.health.harvard.edu)



# Diabete





# Gli zuccheri non sono tutti uguali...

**ALIMENTI CONTENENTI  
ZUCCHERI SEMPLICI**  
(a rapido assorbimento)

**Miele**

**Zucchero**

**Marmellata**

**Dolciumi**

**Gelato**

**Caramelle**

**ALIMENTI CONTENENTI  
ZUCCHERI COMPLESSI**  
(a lento assorbimento)

**Pasta**

**Pane**

**Riso**

**Patate**

**Pizza**

**Legumi**

**Friselle**

**Crackers**



# INDICE GLICEMICO

## ALIMENTO

## INDICE GLICEMICO

|                   |     |
|-------------------|-----|
| Pane              | 100 |
| Patate            | 118 |
| Zucchero comune   | 90  |
| Banane            | 84  |
| Riso comune       | 80  |
| Gnocchi di farina | 70  |
| Riso parboiled    | 60  |
| Spaghetti         | 60  |
| Arance            | 66  |
| Latte             | 50  |
| Fagioli           | 45  |
| Lenticchie        | 40  |

# FIBRE ALIMENTARI

*La fibra alimentare è quella parte di sostanza vegetale, presente negli alimenti, che non viene digerita dal nostro organismo*



*non può essere utilizzata come fonte di energia*





# DOVE SI TROVANO?



**Frutta**

**Verdura e ortaggi**

**Legumi**

**Prodotti integrali**



# Perché FRUTTA e VERDURA?

Sono estremamente importanti per la salute del corpo. La **frutta** è perfetta per uno spuntino durante la mattina e durante il pomeriggio. La **verdura**, cruda o cotta che sia deve accompagnare ogni pasto.



**PRODOTTI LOCALI**

**STAGIONALITÀ**





# Perché i LEGUMI?

Sono una fonte di **PROTEINE VEGETALI** a medio valore biologico; sono una vera **ricchezza a livello nutrizionale**, sia quelli freschi che secchi.

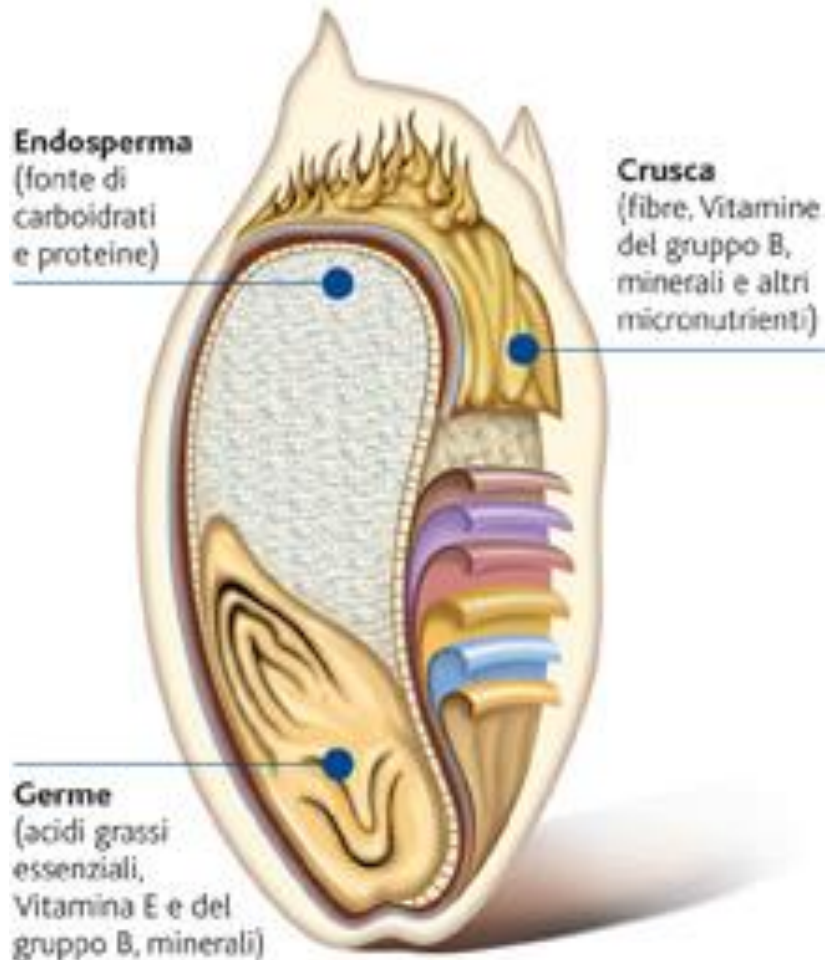
Da proporre **4 o 5 volte alla settimana** o addirittura ogni giorno. Diete ricche di legumi sono consigliate anche per abbassare i livelli di [colesterolo](#).



# Perché preferire CEREALI INTEGRALI?

Oggi è sempre più diffusa la consapevolezza che i cibi preparati con i cereali integrali possano contribuire significativamente a migliorare il nostro stato di salute e il nostro benessere e che il **chicco completo** offra vantaggi dal punto di vista nutrizionale.

## IL CHICCO INTEGRALE



La maggior parte dei componenti salutari si trovano nella **crusca** e nel **germe**, che vengono perduti con la raffinazione al fine di ottenere una consistenza più soffice.

# 10 consigli per vivere in SALUTE



1. BERE CIRCA 2 LITRI DI ACQUA AL GIORNO
2. PRATICARE REGOLARMENTE ATTIVITÀ FISICA
3. FRAZIONARE I PASTI NELL'ARCO DELLA GIORNATA  
(3 pasti principali e 2 spuntini)
4. RIPOSO NOTTURNO ADEGUATO
5. A TAVOLA SERVE CONVIVIALITÀ , bisogna dire «NO» a  
smartphone e tv accesa
6. BERE VINO CON MODERAZIONE, ED EVITARE  
SUPERALCOLICI
7. MANTENERE LE TRADIZIONI CULINARIE LOCALI
8. NON FUMARE
9. IMPARA A PIACERE A TE STESSA
10. Lo STRESS non è nemico solo del buonumore, ma anche  
della BUONA SALUTE



**MANGIARE BENE È UNA  
FORMA DI RISPETTO PER  
SE STESSI!**



*Grazie per l'attenzione*