AiC Associazione Italiana Celiachia
Abruzzo

LINEE GUIDA DI UNA SANA ALIMENTAZIONE

Dott.ssa Francia Federica
DIETISTA
Tutor AIC Abruzzo

AiC Associazione Italiana Celiachia
Abruzzo

ALIMENTAZIONE e SALUTE:

1)Educazione

2)Prevenzione

3)Terapia

NUTRIZIONE : scienza complessa ; quali ruoli?

A) PROMOZIONE DI SALUTE E LONGEVITA’

B) PREVENZIONE PATOLOGIE CRONICO-DEGENERATIVE

C) PREVENZIONE ECCESSO ALIMENTARE E OBESITA’

D) SOSTENIBILITA’ SOCIALE ED ECONOMICA

GLOBESITY

- *Sistema sorveglianza PASSI (ISS)*

(dati aggiornati al periodo 2020-2021):

Popolazione adulta (18-69 aa):

4 su 10 sono sovrappeso

1 su 10 e' obeso

- *Ufficio regionale europeo dell'OMS (maggio 2022)*

il 59% degli adulti europei e quasi 1 bambino su 3 (29% dei M e 27% delle F) è in sovrappeso o è affetto dall'obesità

- La prevalenza dell'obesità a livello globale è più che raddoppiata dal 1980 ad oggi:

1,4 miliardi di adulti (il 35% della popolazione mondiale) ha infatti problemi di eccesso di peso (tra loro, mezzo miliardo è obeso)

La pandemia da Covid-19 si e' rilevata un fattore **aggravante** ,perche'?

a) restrizioni sofferte per il lockdown

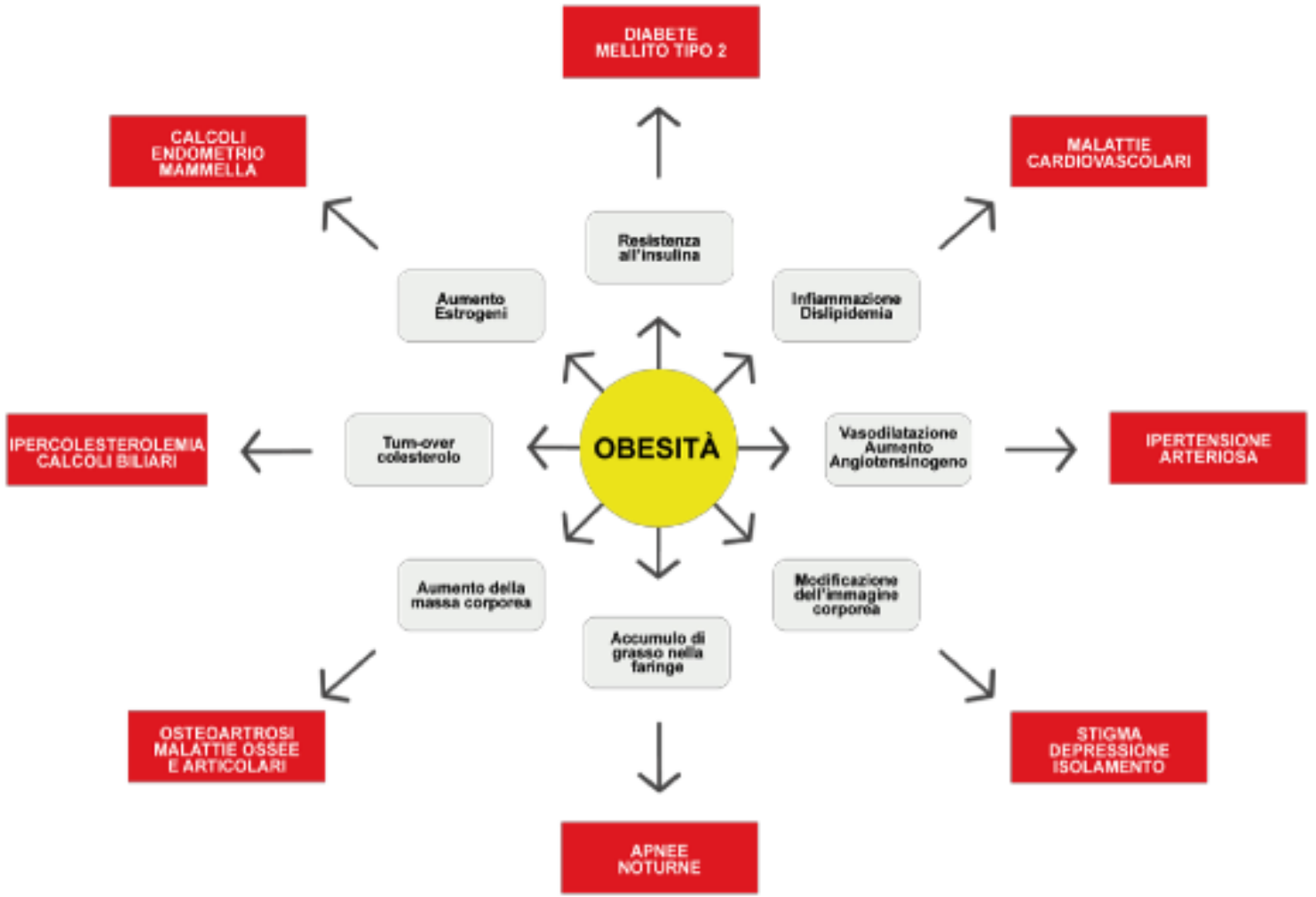
b) impossibilità di svolgere attività fisica in strutture dedicate

c) alimentazione scorretta e ipercalorica

+ 30% disturbi alimentari, tra cui obesita'

(IX edizione del nuovo Rapporto sull'obesità in Italia presentato a Milano dall'Auxologico)

OBESITÁ E MALATTIE ASSOCIATE



Lo schema mostra la relazione tra l'obesità e le malattie/condizioni con cui più spesso si associa. Nei box intermedi sono mostrati i fattori patofisiologici che sono principalmente coinvolti nello sviluppo della malattia. Per maggiore chiarezza sono stati omessi I meccanismi complessi che entrano in gio

DIETA MEDITERRANEA : modello di riferimento

- La dieta mediterranea nasce dalle abitudini alimentari e tradizionali di alcuni paesi del mediterraneo(Italia e Grecia,) negli anni ’50

- Abbondanza di alimenti vegetali, cereali integrali, olio EVO, spezie e vino rosso;poche proteine animali da uova e carne rossa

- Pochi grassi saturi, molti polinsaturi,vitamine E fibra

- Longevita’ e basso rischio per tumori e patologie cardiovascolari

2010: patrimonio immateriale dell’Unesco

Linee guida Centro di ricerca di Alimenti e Nutrizione del Crea

1) Strumento di orientamento delle politiche agricole del nostro paese;

2) Elaborate da commissione multidisciplinare (piu' di 100 membri);

3) IV revisione con alla base un corposo dossier scientifico di riferimento

4) Traducono le raccomandazioni nutrizionali dei LARN in scelte alimentari per la popolazione generale

IC Abruzzo

1)Controlla il peso e mantieniti attivo

- ***Peso:***

a) la sua regolazione e' il risultato dell'interazione di differenti variabili:

genetiche-ambientali-metaboliche

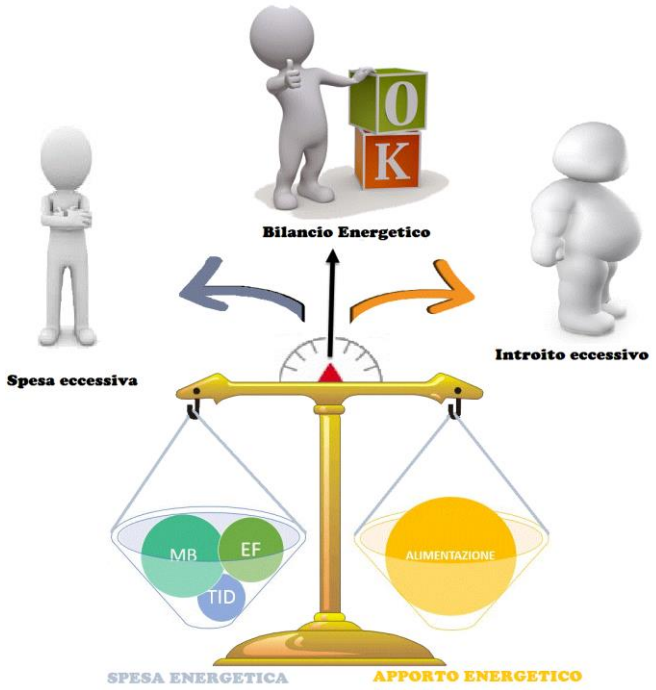
b) IMC o BMI (peso/ altezza al quadrato)

c) e' il risultato misurabile del bilancio energetico

d) Sovrappeso o eccessiva magrezza sono entrambe condizioni di rischio per la salute e di patologie concomitanti

$$\text{Indice di massa corporea (IMC)} = \frac{\text{Peso (kg)}}{\text{Altezza (m)}^2}$$

Classificazione	IMC		Rischio di patologie associate
Grave magrezza		<16	Elevato
Sottopeso		<18.5	Aumentato
Normopeso	18.5	24.9	
Sovrappeso	25	29.9	Aumentato
Obesità lieve	30	34.9	Elevato
Obesità moderata	35	39.9	Molto elevato
Obesità grave	>40		Estremamente elevato



AiC Associazione Italiana Celiachia
Abruzzo

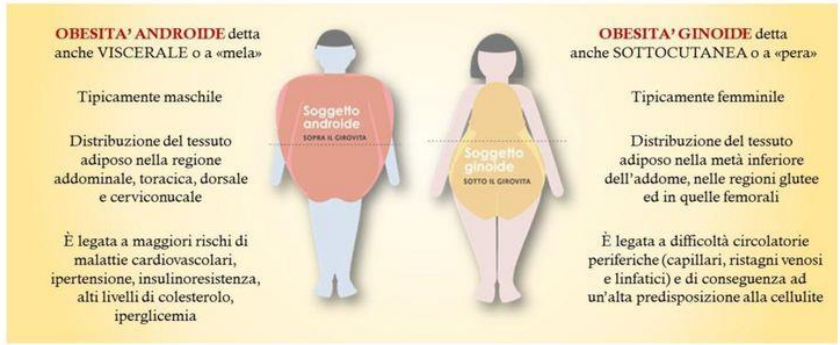
Non solo peso …. L'importanza della COMPOSIZIONE CORPOREA:

- ✓ % FM, %FFM, %TBW
- ✓ Distribuzione e localizzazione del grasso viscerale
- ✓ Informazioni dettagliate sui vari distretti anatomici
- ✓ Stato di idratazione del soggetto
- ✓ Antropometria,Plicometria, BIA, DEXA

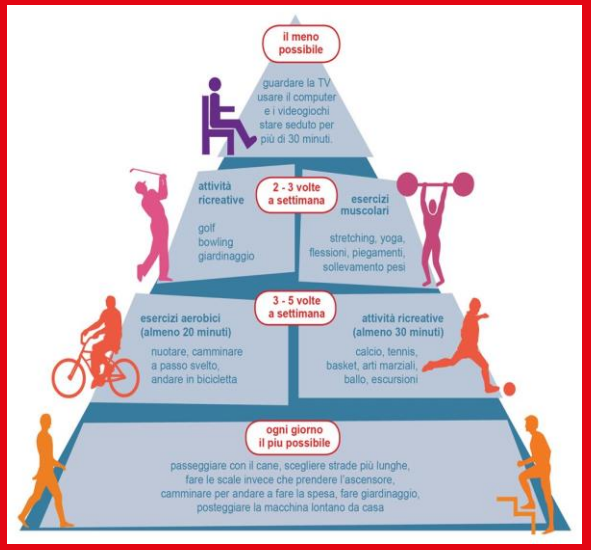
B.M.I.	Classe di peso	Circonferenza vita	
		uomini < 102 cm donne < 88 cm	uomini > 102 cm donne > 88 cm
		Rischio relativo	
< 18,5	Sottopeso		
18,5 - 24,9	Normopeso		aumentato
25,0 - 29,9	Sovrappeso	aumentato	alto
30,0 - 34,9	Obesità 1°grado	alto	molto alto
35,0 - 39,9	Obesità 2°grado	molto alto	molto alto
> 39,9	Obesità 3°grado	altissimo	altissimo

CIRCONFERENZA VITA-FIANCHI

Vita/Fianchi	Donna	Uomo
Gionoide (a pera)	<0,78	<0,94
Intermedia	0,79-0,84	0,95-0,99
Androide (a mela)	>0,85	>1,00



AiC Associazione Italiana Celiachia
Abruzzo



MANTIENITI ATTIVO

- ***L'attivita' fisica e l'esercizio fisico sono fondamentali***

per garantire un ottimale stato di benessere psico-fisico

- ***Sono fondamentali anche nella perdita di peso, poiche' l'aumento***

della massa muscolare che ne deriva comporta un incremento del dispendio energetico basale

(massa muscolare = massa metabolicamente attiva)

AiC Associazione Italiana Celiachia
Abruzzo

PIU' E ' MEGLIO

AiC Associazione Italiana Celiachia
Abruzzo

1) PIU' FRUTTA E VERDURA , significa..

- Apporto di vitamine e minerali
- Apporto idrico
- Bassa densita' energetica
- Apporto fibra
- Apporto sostanze bioattive ,preventive di patolog croniche

Con quali criteri scegliamo?

VARIETA',

STAGIONALITA',

SOSTENIBILITA'',

CEREALI

- FONTE PRINCIPALE DI CARBOIDRATI COMPLESSI

- SOTTO FORMA DI PANE, PASTA, PRODOTTI DA FORNO, FARINE E DERIVATI O IN CHICCHI

- PREFERIRE IN VERSIONE INTEGRALE
  (+ FIBRE, - INDICE GLICEMICO)

- ALTERNANZA E VARIABILITA', ANCHE INSERENDO PSEUDOCEREALI

LEGUMI

- FONTE IMPORTANTI DI PROTEINE VEGETALI

- CONTENGONO ANCHE FIBRE, MICRONUTRIENTI E CHO

-3/4 PORZIONI A SETTIMANA

-ASSOCIAZIONE IDEALE CON CEREALI

-FONTI DI FITOESTROGENI

GLUTINE E CELIACHIA .

CEREALI CON GLUTINE:

-FRUMENTO
-ORZO
-FARRO
-SEGALE
-SPELTA
-KAMUT
-AVENA

CEREALI SENZA GLUTINE :

-RISO
-MAIS
-MIGLIO
-SORGO
-TEFF
-PSEUDOCEREALI
(quinoia,amaranto,grano saraceno)

DIETA AGLUTINATA :

- **L'unica terapia per la malattia celiaca**
- Non e' assolutamente consigliabile in caso di tolleranza al glutine ,perche':
  1) rischio di carenze nutrizionali

  2) consumo di cibi gluten free a maggiore densita' energetica

  3) ridotto apporto di carboidrati complessi e dieta non equilibrata

AiC Associazione Italiana Celiachia
Abruzzo

Uno studio scientifico di grandi dimensioni che ha raccolto i dati di quasi 100 mila soggetti, (M e F) ha mostrato come il consumo di glutine non è in alcun modo associato ad un aumento del rischio per le malattie cardiache e vascolari, al contrario, il consumo di alimenti gluten-free può esserlo, anche solo per la sottrazione dalla dieta delle fibre, efficaci agenti di prevenzione cardiovascolare e tumorale

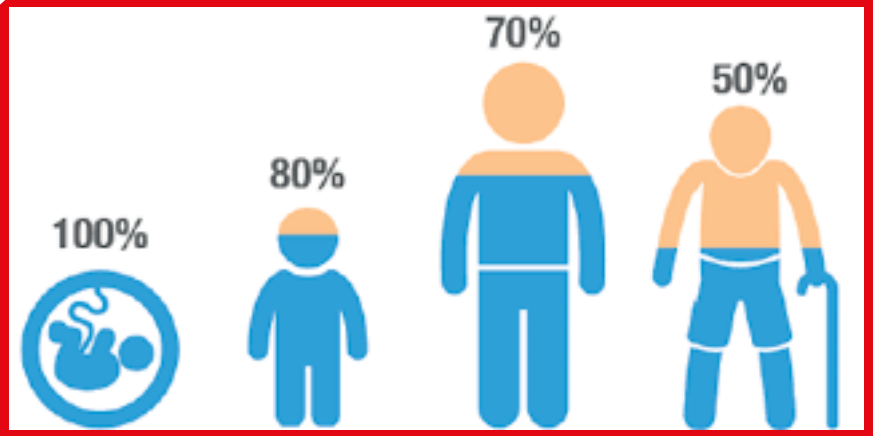
1 prodotto aglutinato ogni 3 viene acquistato da chi non è affetto da celiachia, con lo scopo specifico di dimagrire e migliorare il proprio stato di salute

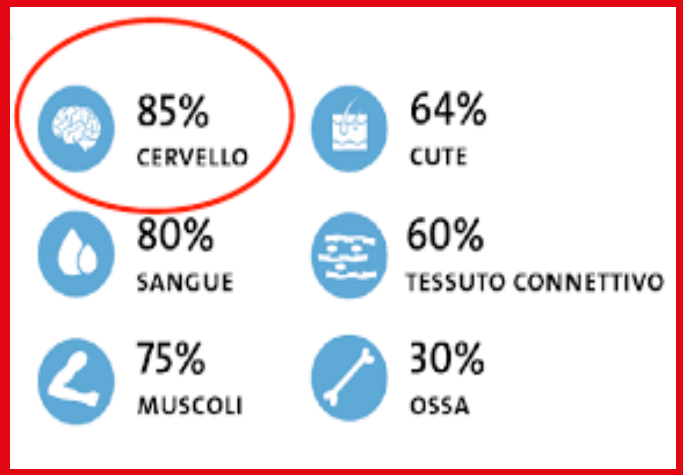
Il mercato del gluten-free food registra una **crescita annua del 27%** che, tradotto per la realtà italiana, corrisponde a circa 320 milioni di euro.

Recenti statistiche rivelano che **1 italiano su 10** considera la dieta gluten-free più sana e ben 3 italiani su 10 ritengono che il glutine faccia ingrassare, nonostante ci siano rilevanti sperimentazioni scientifiche che dimostrano il contrario

AiC Associazione Italiana Celiachia
Abruzzo

3) BEVI IN ABBONDANZA,





L'ACQUA E' IL COMPONENTE PRICIPALE DEL NOSTRO ORGANISMO IN PROPORZIONE DIVERSA NEI SINGOLI ORGANI E APPARATI,
E IN % DIFFERENTI PER SESSO, ETA' E SITUAZIONI FISIO-PATOLOGICHE

Perche' e' fondamentale mantenere un adeguato stato di idratazione?

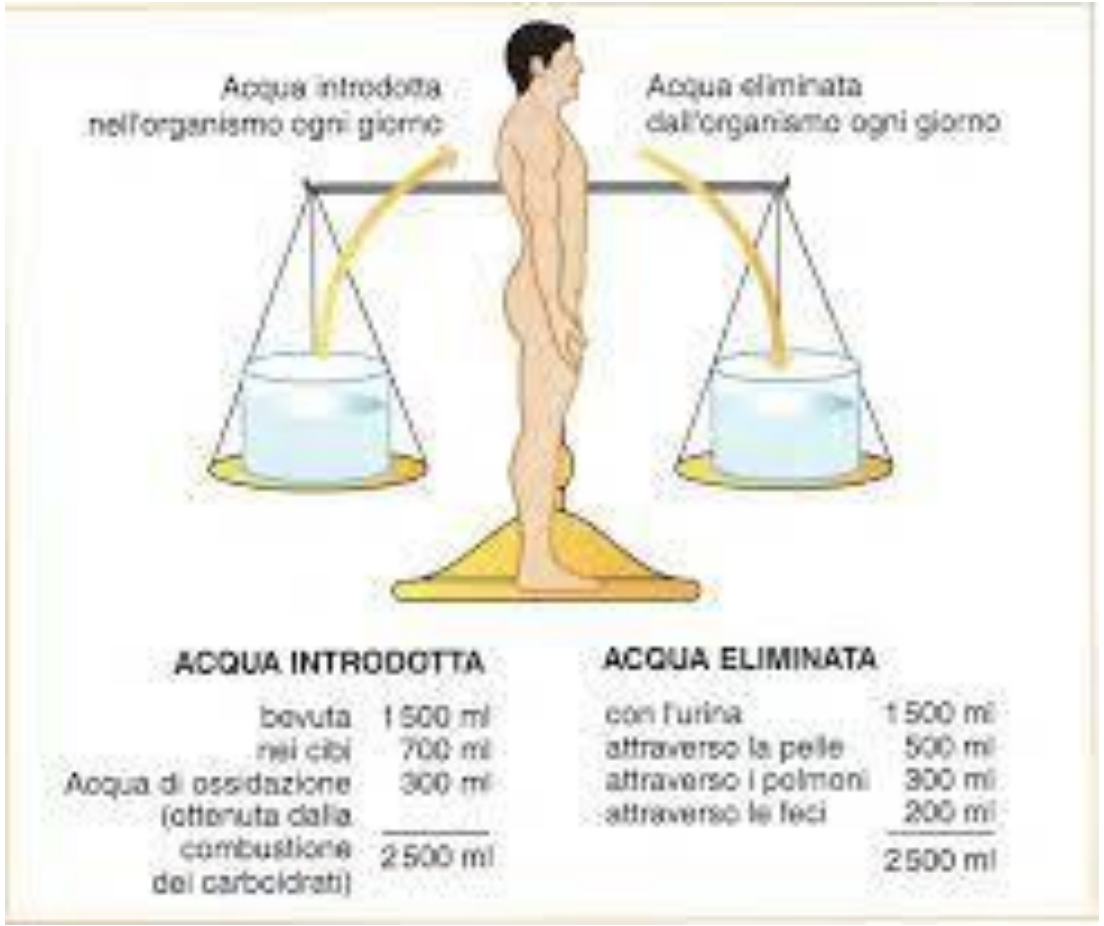
Quali sono i ruoli che svolge l'acqua ?

1) Componente strutturale
2) Funzione di solvente
3) Funzione di lubrificante
4) Funzione di trasporto
5) Funzione di catalizzatore in reazioni biochimiche
6) Funzione di termoregolazione
7) Funzione digestiva
8) Funzione di mantenimento elasticita' della pelle

Quanto bisogna bere ?

Età	Assunzione adeguata di acqua (ml/die)	
Neonati 6 e 12 mesi	800	
Bambini 1-3 anni	1200	
4-6 anni	1600	
7-10 anni	1800	
Adolescenti 11-14 anni	maschi 2100	femmine 1900
15-17 anni	2500	2000
Adulti e anziani 18-74 e ≥75 anni	2500	2000
Gravidanza	2350	
Allattamento	2700	

BILANCIO IDRICO



Cosa fare?

-Iniziare e concludere la giornata con un bicchiere d'acqua:

- Non aspettare la sensazione di sete ma bere regolarmente durante la giornata

- Tenere sempre a portata di mano bottigliette o bicchieri o borraccia

- Bere prima ,dopo e durante l'attivita' fisica

- Aromatizzare l'acqua o integrare con infusi o tisane

- Scegliere cibi piu' idratanti

- Modulare l'introito di liquidi in base a grado e intensita' di attivita' sportiva e particolari condizioni fisiologiche o patologiche

MENO E' MEGLIO

Sezione riferita ad alimenti e sostanze che, in caso di assunzione non adeguata , rappresentano fattori di rischio per patologie importanti

AiC Associazione Italiana Celiachia
Abruzzo

1)GRASSI: SCEGLI QUALI E LIMITA LA QUANTITA'

I lipidi sono nutrienti necessari da introdurre con la nostra alimentazione poiche' assolvono alle seguenti funzioni:

a) RUOLO ENERGETICO E DI RISERVA (9 KCal/gr)

B). RUOLO STRUTTURALE

C) RUOLO DI TRASPORTO DI VIT E SOST LIPOSOLUBILI

D) RUOLO FUNZIONALE del tessuto adiposo

E) RUOLO LEGATO alla PALATABILITA' DEI CIBI

QUANTI LIPIDI?

20-35 % Kcal totali
(Larn 2014)

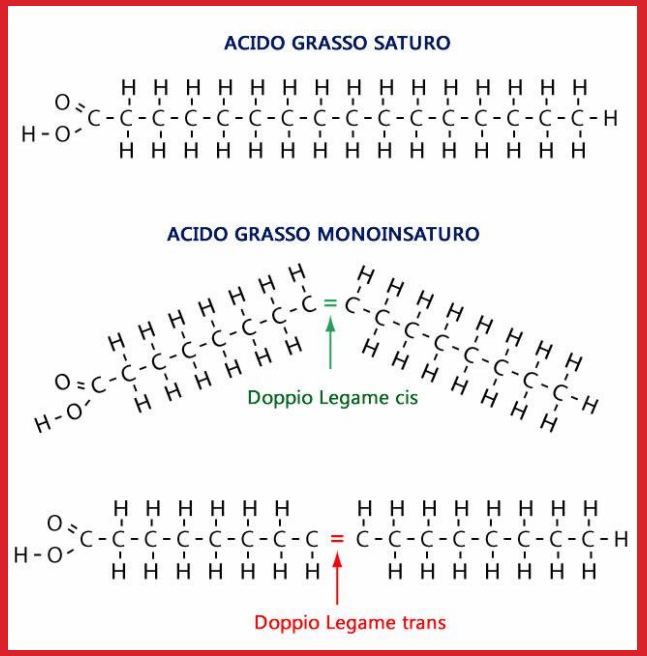
QUALI LIPIDI?

A.G SATURI : < 10 %

A.G INSATURI : 20%

A.G TRANS : <5%

COLESTEROLO: < 300mg /die



a) Acidi grassi saturi

- alimenti di origine animale:
- solidi a temperatura di 20 gradi
- maggior difficolta' ad essere degradati
- correlati a ipercolesterolemia e patologie cardiovascolari
- Fonti alimentari? Burro, lardo, panna, insaccati, carni rosse, fritti

ATTENZIONE !

a) Acidi grassi insaturi

- alimenti di origine vegetale e pesce
- liquidi a temperatura di 20 gradi
- non favoriscono lo sviluppo di CVD ma possono svolgere un'azione protettiva e preventiva
- Fonti alimentari? Pesce azzurro, semi oleosi, oli vegetali, olio EVO,frutta a guscio
- MUFA E PUFA (OMEGA 3 e OMEGA 6)

ATTENZIONE !

regolamento (UE) 2019/649, che introduce limiti alla presenza di acidi trans grassi negli alimenti.

Nella pratica quotidiana?

1) Non eccedere con alimenti processati dall'industria alimentare o con junk food

1) Consumare almeno 3 porzioni di pesce a settimana, prediligendo pesce azzurro

1) Limitare il consumo di salumi e insaccati

3) Consumare quotidianamente semi oleosi e noci, mandorle o nocciole

4) Uilizzare esclusivamente olio EVO come condimento ,preferibilmente a crudo (+ MONOINSATURI, AC OLEICO PROTETTIVO , COMPOSTI FENOLICI ,ECC)

5) Fare attenzione alle modalita' di cottura : evitare T troppo elevate e per tempi prolungati

AiC Associazione Italiana Celiachia
Abruzzo

2) ZUCCHERI, DOLCI E BEVANDE ZUCCHERATE : MENO E' MEGLIO

Zuccheri semplici: mono e disaccaridi :
-saccarosio –glucosio-fruttosio
-lattosio -maltosio –galattosio

Possono essere :
-intrinseci
-liberi

Fonti alimentari principali:
zucchero da tavola (saccarosio), glucosio, bevande zuccherate, succhi di frutta(sia fresca che disidratata), dolci, marmellate e gelatine, cioccolato, frutta, miele, latte/yogurt

AiC Associazione Italiana Celiachia
Abruzzo

Consumo pro-capite giornaliero :

Max 15% delle Kcal totali

(Larn : revisione 2014

Consumo pro-capite giornaliero :

< 10% delle Kcal totali

(OMS)

Raccomandazioni precise, perche?

- Carie e patologie odontoiatriche
- Eccesso ponderale e obesita'
- Dibete mellito
- Patologie cardiovascolari
- TUMORI

Diet and Nutrition To Prevent Dental Problems
Sujata Tungare[1], *Arati G. Paranjpe*[2], 2022 Jan.

Quali problematiche ?

-Largo consumo nelle fasce d'eta' piu giovanili

- Surplus energetico
- Carenza di sostanze nutritive
- Eccessiva e massiva risposta insulinica
- Parametro indicativo di stile alimentare seguito
- Sugar addiction?

CARAMELLE, DOLCIUMI e BEVANDE ZUCCHERATE

ZUCCHERO DA TAVOLA E DOLCIFICANTI

FRUTTOSIO:
Monosaccaride,IG basso
SI' da frutta, no sciroppi o aggiunto
Ipertrigliceridemia e danno epatico

MIELE:
Gluc+frut+sac+acq
304Kcal /100gr:
No prima dei 12 mesi

SACCAROSIO:
Disaccaride
390 Kcal/100gr:
IG medio alto

SOSTITUTI DELLO ZUCCHERO:
POLIALCOLI E **STEVIA**
DOLC.ARTIFICIALI

AiC Associazione Italiana Celiachia
Abruzzo

IL SALE? MENO E' MEGLIO

Quanto sale consumiamo?

Eta' adulta : 9gr/die
M: 10gr/die
F: 8 gr/die

Eta' evolutiva: 7gr/die

Quanto sale e' necessario?

0,25-1,5 gr /die (0.1-0.6gr sodio)

I consumi pro-capite giornalieri sono di 10 volte superiori ai quantitativi necessari !!!

RACCOMANDAZIONI OMS, e panel EFSA NDA 2019

	gr NaCl /die
Eta' adulta	5gr/die
Eta' senile	4gr/die
Infanzia (da 1 anno in su)	2gr/die

SALE : FATTORE DI RISCHIO PER:

-IPERTENSIONE ARTERIOSA
-PATOLOGIE CARDIOVASCOLAR
-K ALLO STOMACOI

- MORTALITA' PREMATURA
- MINOR ASPETTATIVA DI VITA

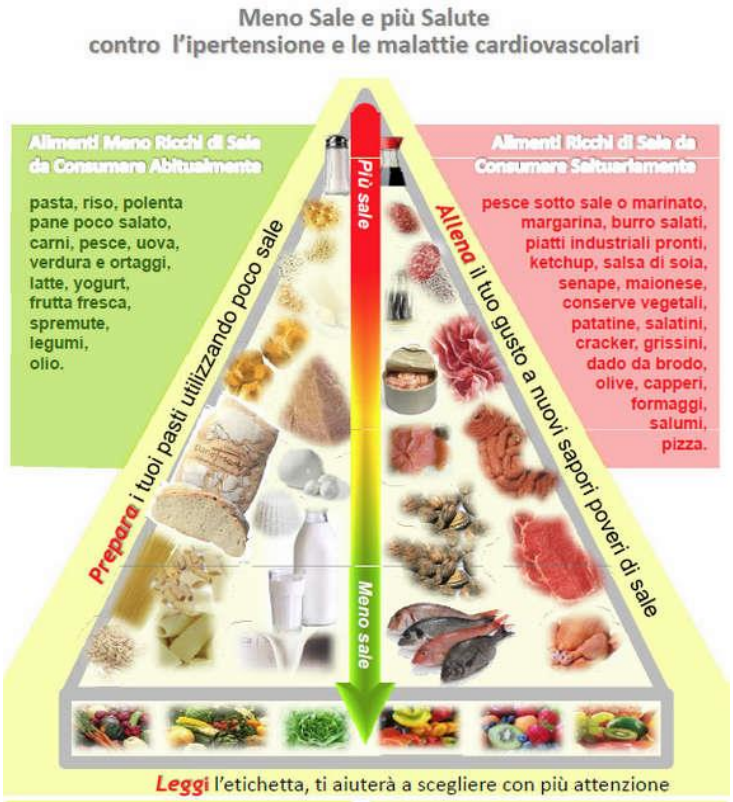
1.Hao Ma et al Adding salt to foods and hazard of premature mortality Eur Heart J 2022; 43 (30): 2878–2888

Una metanalisi di 20 studi clinici controllati ha dimostrato che una moderata riduzione del consumo di sale (5 grammi) riduce significativamente la Pa, sia in pazienti ipertesi che in soggetti normotesi, abbassando di 5,1 mmHg la pressione arteriosa sistolica e di 2,7 mmHg la pressione diastolica nei soggetti ipertesi

He FJ, Mac Gregor GA. Effect of longer-term modest salt reduction on blood pressure. Cochrane Database of Systematic Reviews 2004, Issue 1. Art. No.: CD004937

SALE NASCOSTO E SALE AGGIUNTO:
le fonti principali

- PANE
- SALUMI E INSACCATI
- FORMAGGI
- PRODOTTI DA FORNO CONFEZIONATI
- SALSE E CONDIMENTI
- DADO
- PRODOTTI CONSERVATI IN SALAMOIA
- PATATINE FRITTE



Fonte: CREA, Revisione 2018

OCCHIO ALLE ETICHETTE!!

Consumo	Sale
ALTO	superiore a 1-1,2 g /100 g
MEDIO	0,3 a 1-1,2 g /100 g
BASSO	da inferiore a 0,3 g /100 g

IODIO : 150 microgrammi/die
Fonti alimentari non sono sufficienti

POCO SALE MA IODATO

CAMPAGNA DEL MINISTERO DELLA SALUTE (DAL 1997)

Indicato per tutta la popolazione; eccezione per patologie quali;
-tiroiditi
-ipertriroidismo
-noduli tiroidei

In Italia? (2013)

55% sale venduto e' iodato:

24% ristorazione collettiva

10% utilizzo nei prodotti industriali

LEGGE n. 55 del 21 Marzo 2005:
"Disposizioni finalizzate alla prevenzione del gozzo endemico e di altre patologie da carenza iodica"

4) BEVANDE ALCOLICHE : MENO POSSIBILE

BEVANDA ALCOLICA = BEVANDA CONTENENTE ETANOLO IN QUANTITA' PARI O SUPERIORI A 1,2 ml su 100 ml

possono essere:

1)BEVANDE FERMENTATE

2) DISTILLATI

3) LIQUORI

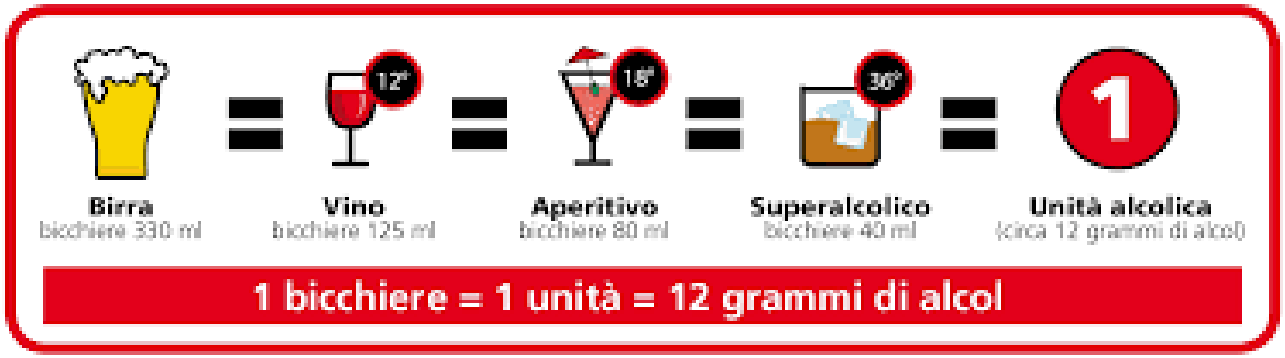
4)ALCOPOPS

SI DIFFERENZIANO PER CONTANUTO DI ALCOL E PER CONTENUTO CALORICO

ETANOLO: 7 Kcal /gr (calorie vuote)

ASSIOMA 2-1-0 per consumo a basso rischio

-FINO A 2 UNITA' AL GIORNO PER UN M ADULTO
-FINO AD 1 UNITA' AL GIORNO PER F ADULTA
-O FINO AI 18 aa



questo e' vero solo se:

a) Soggetto sano e normopeso
b) No gravidanza o allattamento
c) No assunzione di farmaci
d) No alla guida di auto o mezzi da lavoro
e) Mai avuto condizione di dipendenza
f) Assunzione alcolici durante i pasti e in quantita' moderate sopra citate

EFFETTI DANNOSI DELL'ALCOL

1) DANNI EPATICI
2) TUMORI
3) DIPENDENZA
4) DANNI AL SISTEMA NERVOSO
5) SINDROME METABOLICA E OBESITA
6) OSTEOPOROSI
7) REAZIONI AVVERSE A FARMACI

ALCOLEMIA: FATTORI INFLUENTI

- QUANTITA' E TIPO DI BEVANDA
- QUANTITA' TBW
- DIGIUNO
- TEMPO DI SVUOTAMENTO GASTRICO
- UTILIZZO DI FARMACI
- ETNIA

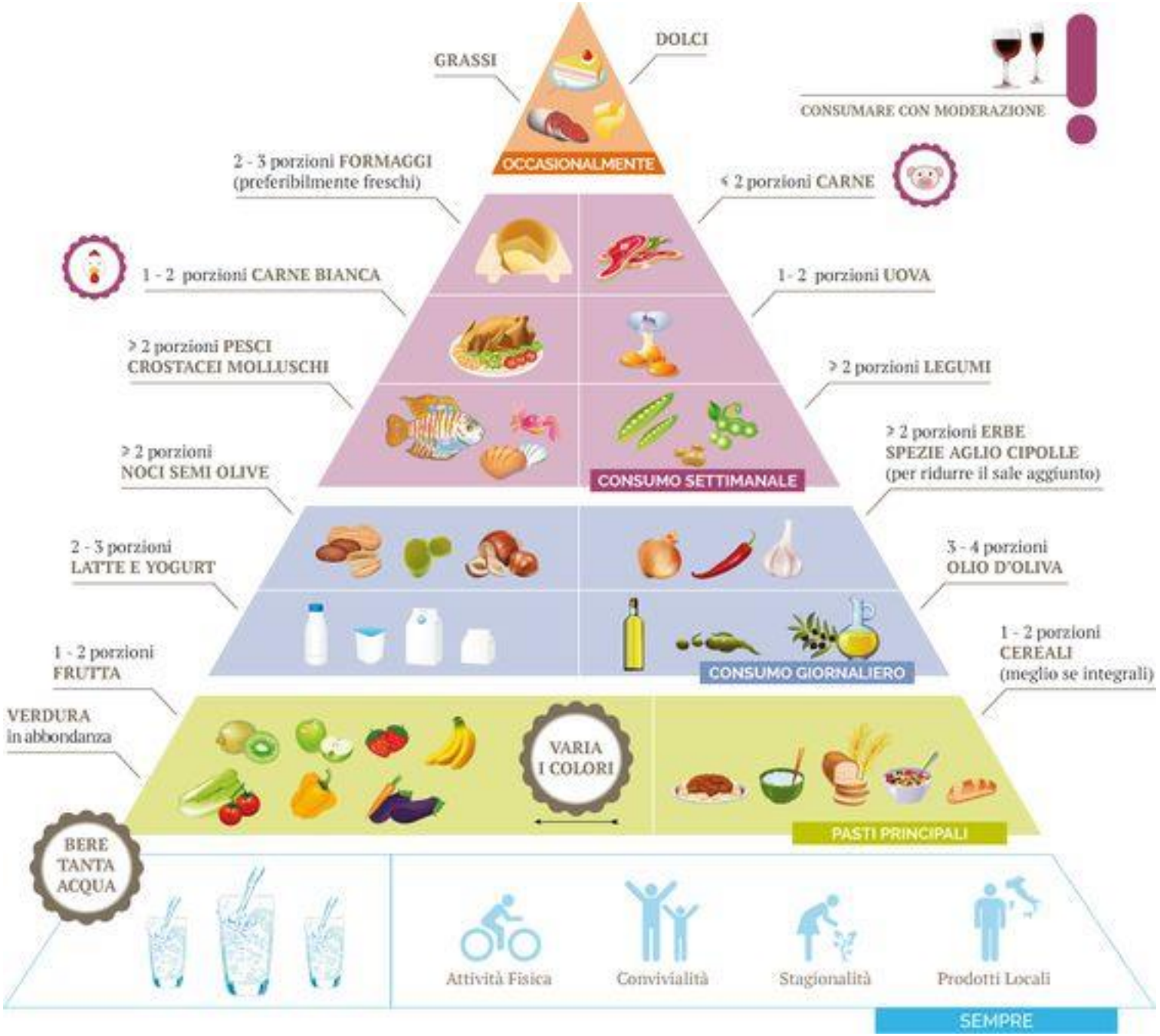
AiC Associazione Italiana Celiachia
Abruzzo

SCEGLI LA VARIETA' , LA SICUREZZA E LA SOSTENIBILITA'

VARIETA' A TAVOLA:

SCEGLIERE E ALTERNARE QUANTO POSSIBILE I CIBI DEI DIVERSI GRUPPI ALIMENTARI:

1) CEREALI (° DERIVATI) E TUBERI
2) FRUTTA E VERDURA
3) CARNE, PESCE, UOVA,LEGUMI
4) LATTE E DERIVATI
5) GRASSI DA CONDIMENTO


GRASSI
DOLCI
OCCASIONALMENTE
CONSUMARE CON MODERAZIONE
2 - 3 porzioni FORMAGGI
(preferibilmente freschi)
< 2 porzioni CARNE
1 - 2 porzioni CARNE BIANCA
1 - 2 porzioni UOVA
> 2 porzioni PESCI
CROSTACEI MOLLUSCHI
> 2 porzioni LEGUMI
> 2 porzioni
NOCI SEMI OLIVE
> 2 porzioni ERBE
SPEZIE AGLIO CIPOLLE
(per ridurre il sale aggiunto)
CONSUMO SETTIMANALE
2 - 3 porzioni
LATTE E YOGURT
3 - 4 porzioni
OLIO D'OLIVA
1 - 2 porzioni
FRUTTA
1 - 2 porzioni
CEREALI
(meglio se integrali)
CONSUMO GIORNALIERO
VERDURA
in abbondanza
VARIA
I COLORI
PASTI PRINCIPALI
BERE
TANTA
ACQUA
Attività Fisica
Convivialità
Stagionalità
Prodotti Locali
SEMPRE

AIC Abruzzo

PORZIONE STANDARD (LARN):

quantita' di alimento (in gr) che si utilizza come unita' di misura di riferimento per un'alimentazione equilibrata ;

Il concetto di porzione standard deve rispettare :
-la tradizione alimentare;

-il gusto e la soddisfazione del consumatore;

-obiettivo della salute

GRUPPO DI ALIMENTI	ALIMENTI	PORZIONE standard[1]	UNITÀ DI MISURA PRATICA (esemplificazione)
LATTE E DERIVATI	latte	125 mL	1 bicchiere piccolo, ½ tazza media
	yogurt	125 g	1 vasetto
	formaggio fresco	100 g	1 mozzarella piccola
	formaggio stagionato	50 g	
CARNE, PESCE, UOVA	carne "rossa" fresca/surgelata (bovina, ovina, suina, equina)	100 g	1 fettina, 1 svizzera (hamburger), 4-5 pezzi di spezzatino, 1 salsiccia
	carne "bianca" fresca/surgelata (pollo, tacchino, altri volatili, coniglio)	100 g	1 fetta di petto di pollo o tacchino, 1 piccola coscia di pollo
	carne conservata (salumi, affettati)	50 g	3-4 fette medie di prosciutto, 5-6 fette medie di salame o di bresaola, 2 fette medie di mortadella
	pesce, molluschi, crostacei freschi/surgelati	150 g	1 piccolo pesce, 1 filetto medio, 3 gamberoni, 20 gamberetti, 25 cozze
	pesce, molluschi, crostacei conservati	50 g[2]	1 scatoletta piccola di tonno sott'olio o in salamoia ,4-5 fette sottili di salmone affumicato, ½ filetto di sbaccalà
	uova	50 g	1 uovo
LEGUMI[3]	legumi freschi o in scatola	150 g[2]	mezzo piatto, una scatola piccola
	legumi secchi	50 g	3-4 cucchiai
CEREALI E DERIVATI[4], TUBERI	pane	50 g	1 piccolo panino, 1 piccola rosetta o michetta (vuote), ½ ciabattina/francesino/ferrarese, 1 fetta media da pagnotta/filone, 1/5 baguette
	pasta[5], riso, mais, farro, orzo ecc.	80 g	circa n. 50 penne/fusilli, 4 cucchiai di riso/farro/orzo, 6-8 cucchiai di pastina
	sostituti del pane: fette biscottate, cracker, grissini, friselle, tarallini ecc.	30 g	3-4 fette biscottate, 1 pacchetto di cracker, 1 frisella, 3-4 tarallini
	prodotti da forno dolci: brioche, croissant, cornetto biscotti ecc.	50 g 30 g	1 brioche, croissant, cornetto[6] 2-3 biscotti frollini, 4-5 biscotti secchi
	cereali per la colazione	30 g	6-8 cucchiai di fiocchi di mais, 5-6 cucchiai di altri cereali in fiocchi più pesanti, 3 cucchiai di "muesli"
	patate[7]	200 g	2 piccole patate
VERDURE e ORTAGGI	insalate a foglia	80 g	1 scodella/ciotola grande (da 500 ml)
	verdure e ortaggi, crudi o cotti	200 g	2-3 pomodori, 3-4 carote, 1 peperone, 1 finocchio, 2 carciofi, 2-3 zucchine, 7-10 ravanelli, 1-2 cipolle ecc. ½ piatto di spinaci, bieta, broccoli, cavolfiore, melanzane ecc.
FRUTTA	frutta fresca	150 g	1 frutto medio (mela, pera, arancia ecc.), 2 frutti piccoli (albicocche, susine, mandarini ecc.)
	frutta secca in guscio	30 g	7-8 noci, 15-20 mandorle/nocciole, 3 cucchiai rasi di arachidi o pinoli o semi di girasole ecc.
	frutta secca zuccherina	30 g	3 albicocche/fichi secchi/datteri, 2 cucchiai rasi di uvetta, 2 prugne secche ecc.
GRASSI DA CONDIMENTO	olio extravergine d'oliva, olio di semi	10 mL	1 cucchiaio
	burro	10 g	½ noce, 1 confezione alberghiera
ACQUA	acqua	200 mL	1 bicchiere medio (da acqua)
BEVANDE ANALCOLICHE	spremute, succhi di frutta, tè freddo, altre bevande non alcoliche	200 mL 330 mL	1 bicchiere medio (da acqua), 1 brick o 1 bottiglietta 1 lattina
	tè caldo	250 mL	1 tazza media
	caffè	30 mL 50 mL	1 tazzina da caffè tipo bar 1 tazzina da caffè tipo moka
BEVANDE ALCOLICHE	vino	125 mL	1 bicchiere (da vino)
	birra	330 mL	1 lattina
	vermouth/porto/aperitivi	75 mL	1 bicchierino da vermouth
	superalcolici	40 mL	1 bicchierino da superalcolico
DOLCIUMI	zucchero	5 g	1 cucchiaino medio raso
	miele, marmellata	20 g	2 cucchiaini colmi
	torte, dolci al cucchiaio, gelati	100 g	1 fetta, 1 coppetta
	snack, barrette, cioccolato	30 g	1 barretta/snack

[1] le porzioni si riferiscono all'alimento crudo, al netto degli scarti o, in alcuni casi, pronto per il consumo (ad es. latte e derivati, pane, alcuni dolciumi ecc.).

[2] peso sgocciolato.

[3] legumi: fanno parte di questo gruppo i derivati della soia (ad es. tofu e tempeh) per i quali la porzione è 100 g.

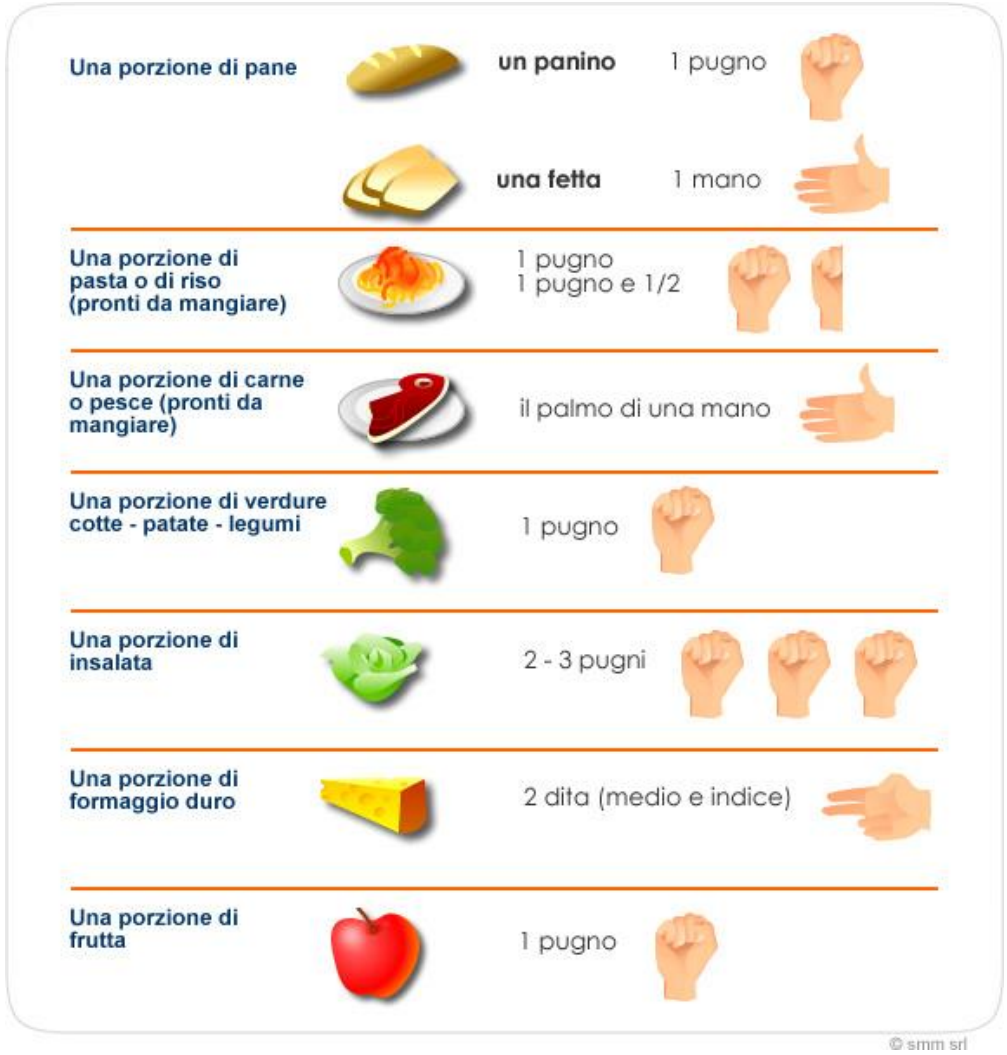
[4] pizza: la porzione standard è la pizza al piatto, 350 g.

[5] pasta: la porzione della pasta fresca (ad es. tagliatelle all'uovo) è 100 g, quella della pasta ripiena (ad es. ravioli, tortellini è 125 g, quella della lasagna è 250 g. Per le minestre in brodo, cous-cous, semolino si considera in genere ½ porzione.

[6] brioche, cornetti e croissant pesano 70 g se ripieni di crema o marmellata. Le merendine confezionate pesano circa 40 g.

[7] gnocchi di patate: 150 g.

PORZIONE : PUO' COINCIDERE CON UNA UNITA' DI RIFERIMENTO O CON MULTIPLI E SOTTOMULTIPLI, IN BASE A CARATTERISTICHE E FABBISOGNI DEL SOGGETTO



tratto da Larn IV revisione

ARGENT ATTIVO

MISURE CASALINGHE O DI USO COMUNE In mL o cc

CONTENITORE	PICCOLO	MEDIO	GRANDE
BICCHIERE (PICCOLO DA VINO – MEDIO DA ACQUA)	125	200	300
BICCHIERINO PER SUPER ALCOLICI		40	
BICCHIERE DI PLASTICA	50	150	250
TAZZA	125	250	350
TAZZINA	30	50	75
SCODELLA / COPPETTA	200	350	500
CUCCHIAIO	8	10	15
CUCCHIAINO	3	5	7
MESTOLO	35	125	200
LATTINA	250	330	500
BOTTIGLIETTA		500	
BRIK (ES. SUCCO)		200	330
VASETTO YOGURT		125	150-200

AiC Associazione Italiana Celiachia
Abruzzo

SOSTENIBILTA' E SICUREZZA ALIMENTARE

Alimentazione sostenibile: alimentazione a ridotto impatto ambientale che soddisfa le linee guida nutrizionali dal punto di vista economico, dell'accessibilità e dell'accettabilità culturale
(FAO)

SCOPO: CONTRASTARE LE GRANDI PROBLEMATICHE ATTUALI:

-SPRECHI ALIMENTARI E FAME NEL MONDO ;
-DANNI AMBIENTALI IMPORTANTI (deforestazione, cambiamenti climatici, inquinamento acque)
-COLTIVAZIONI E ALLEVAMENTI INTENSIVI
-ELEVATI LIVELLI DI EMISSIONE DEI GAS SERRA

Gli **obiettivi 2030 per la sostenibilità alimentare** previsti dall'Agenda 2030 dell'ONU sono:

•eliminare la fame nel mondo;
•porre fine al problema della malnutrizione;
•raddoppiare la produttività agricola;
•aumentare di almeno il doppio il reddito dei piccoli produttori;
•assicurare sistemi di produzione alimentare sostenibili;
•proteggere la biodiversità vegetale e animale;
•incrementare gli investimenti internazionali;
•rimuovere barriere e distorsioni commerciali internazionali;
•stabilizzare i prezzi materie prime alimentari.

La **strategia dell'UE** per la creazione di un sistema alimentare sostenibile prevede invece i seguenti **obiettivi per il 2030**:

•diminuzione del 50% dell'utilizzo di pesticidi chimici;
•riduzione di almeno il 20% dell'impiego di fertilizzanti;
•taglio del 50% degli antimicrobici usati in acquacoltura e negli allevamenti;
•copertura del 25% della superficie agricola con coltivazioni biologiche.

E NEL NOSTRO PICCOLO COSA POSSIAMO FARE ????

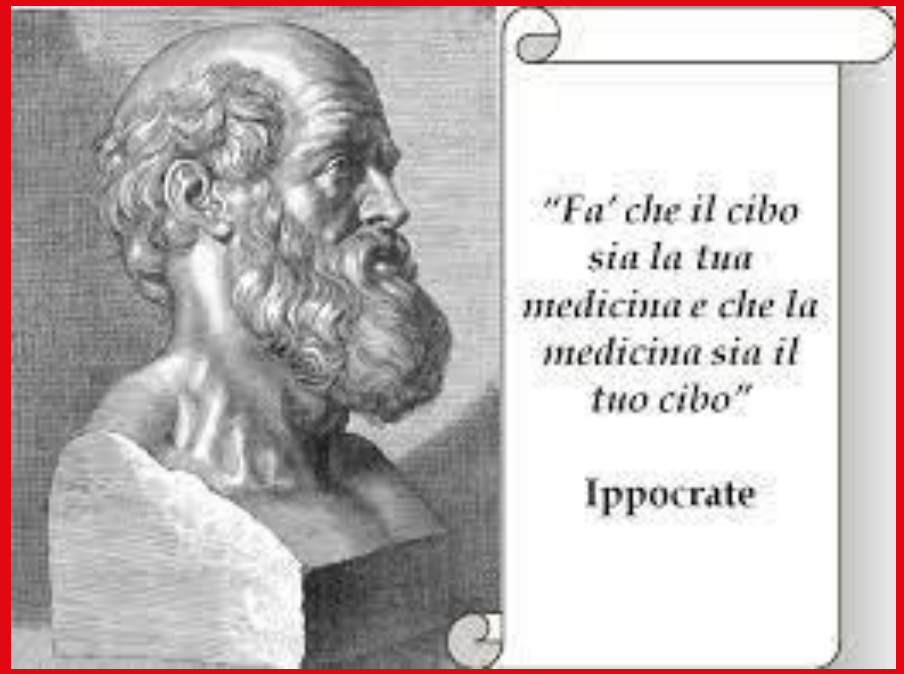
1) TORNARE A BERE L'ACQUA DEL RUBINETTO:
2) PREFERIRE CIBI ED ALIMENTI PROVENIENTI DA PRODUZIONI PICCOLE E LOCALI
3) INCREMENTARE L'APPORTO DI PRODOTTI VEGETALI E LEGUMI
4) CONSUMARE PRODOTTI FRESCHI, DI STAGIONE E A KM 0
5) EVITARE IMBALLAGGI INUTILI
6) FARE UNA SPESA PIU' MIRATA E CONSAPEVOLE PER EVITARE GLI SPRECHI

CONCLUSIONI

ALIMENTAZIONE : aspetto centrale della nostra vita quotidiana e punto cardine per il benessere psico fisico di ciascuno

La sana alimentazione va applicata ogni giorno allo scopo di EDUCARE, PREVENIRE E VIVERE BENE

E' un elemento che possiamo controllare, modificare e sul quale possiamo agire (al contrario di genetica e familiarita')

AiC Associazione Italiana Celiachia
Abruzzo

GRAZIE PER L'ATTENZIONE