



# Le regole d'oro per una dieta equilibrata

SC Endocrinologia, Diabetologia,  
Dietetica e Nutrizione clinica

Direttore: dr. Fabrizio Muratori



Sistema Socio Sanitario



Regione  
Lombardia

ASST Lariana

# Introduzione

Fin dagli inizi del pensiero medico la dietetica è stata parte integrante della medicina. Nella medicina antica (Ippocrate e Galeno) vi era un presupposto fondamentale di partenza da cui derivava la maggior parte delle indicazioni per la cura del corpo: infatti i nostri fondatori della medicina dicevano che ogni essere vivente, uomini, animali, piante, possiede una sua particolare natura dovuta alla combinazione di quattro fattori: caldo e freddo, secco e umido, a loro volta espressione dei quattro elementi (fuoco, aria, terra e acqua) che costituiscono l'Universo. Se questi quattro elementi erano tra loro in equilibrio, sostenevano i precursori della medicina moderna, allora si era in salute. Se, invece, prevaleva uno di questi fattori o per motivi fisiologici (per l'età: i giovani sono più "caldi" e "umidi", gli anziani più "freddi" e "secchi") o per malattia, o per il clima e l'ambiente, era quindi necessario ripristinare l'equilibrio con giusti accorgimenti, primo fra tutti l'alimentazione. Per restare in salute era quindi consigliato alimentarsi con cibi equilibrati (oggi la più consigliata è infatti la dieta equilibrata). Nell'antica medicina di Ippocrate l'alimentazione riveste un ruolo fondamentale e la cucina ne è il suo braccio operativo. La cucina diviene la sede dove si manipola il cibo e lo si combina con i diversi alimenti, dato che non esistono in natura alimenti perfettamente equilibrati. Infatti, si rende necessario un intervento per modificare la "natura" del prodotto: se un alimento è sbilanciato dalla parte del caldo bisognerà cambiarlo nel senso del freddo, oppure miscelarlo con alimenti "freddi" e via in questo modo, seguendo le due linee di intervento: la tecnica di cottura e i criteri di abbinamento. In questa ottica si davano le indicazioni nel Medioevo su come cuocere i cibi: se le carni sono "secche" sarà preferibile aggiungere acqua e cioè bollirle, mentre per quelle "umide" bisognerà asciugarle, arrostandole. La dietetica medioevale ha determinato molte scelte in campo gastronomico, che si sono prolungate fino ad oggi. Il cuoco galenico sapeva ad esempio che l'elemento prosciugante e riscaldante per eccellenza era il sale. Accanto al cibo è anche necessario collocare la cucina.

La cucina ci permette di collocare l'alimentazione in generale nel contesto della vita quotidiana. Essa è un luogo di incontro e di aggregazione, il centro della vita familiare, e il cibo, strettamente collegato ad essa, rappresenta l'incontro e il dialogo tra diverse identità culturali e sociali attraverso le tradizioni alimentari. La cucina è, quindi, espressione diretta dell'evoluzione dell'uomo, delle culture e della società. Non c'è dubbio che i comportamenti alimentari della società attuale sono profondamente diversi non solo da quelli in vigore agli inizi del Novecento, ma anche dalle abitudini e dalle mode gastronomiche degli anni precedenti la seconda guerra mondiale. È accaduta una rivoluzione gastronomica che ha colpito quelle che per secoli erano state le caratteristiche fondamentali della quotidiana alimentazione: il tempo, il luogo, il rito. Innanzi tutto il tempo: fin dall'antichità il costume alimentare è stato regolato dallo svolgersi naturale delle stagioni. Niente fragole a dicembre, pomodori in pieno inverno o albicocche fresche a Natale: solo frutta o verdure di stagione rese disponibili o meno dalle variazioni meteorologiche. Oggi sappiamo che non è più così, grazie alle tecniche di conservazioni del cibo che hanno permesso di potere disporre di cibi "fuori stagione" tutto l'anno. E poi la seconda categoria modificata: quella del luogo. Anticamente le abitudini alimentari di una popolazione erano necessariamente legate al territorio in cui essa viveva: la dieta della popolazione mediterranea era assai differente da quella degli abitanti dei

paesi nordici. Infine il terzo elemento: il rito. Negli ultimi sessant'anni il mondo occidentale ha radicalmente mutato fisionomia: oggi i nuclei familiari sono poco numerosi (a volte spesso individuali), i ritmi del lavoro intensi costringono la maggior parte delle persone fuori dalla propria abitazione e la conseguenza è il naturale desiderio di impiegare il proprio tempo libero in attività ricreative piuttosto che in impegni domestici. I ritmi lenti imposti dall'antica ars culinaria spesso non possono più essere rispettati. Si elimina facilmente il così il rito della preparazione del cibo (ci si ciba spesso di alimenti pre-confezionati, pre-cotti monodose eccetera). Ma eliminando questo si elimina il rito del convivium, del ritrovarsi a tavola conversando e mangiando; per fortuna sopravvive ancora in molti casi il pasto serale dove la famiglia può ancora raccogliersi e fare il punto della situazione. In questa totale rivoluzione gastronomica sembra passare indenne il pasto della festa. Natale, ricorrenze e festeggiamenti, vengono ancora celebrati secondo gli antichi usi, rispettando le tradizioni e i riti familiari.

Ma veniamo oggi al significato di regime dietetico equilibrato. La dieta equilibrata tiene in considerazione fondamentalmente due aspetti: i livelli di assunzione raccomandati di energia e nutrienti che hanno l'obiettivo di diffondere conoscenze e direttive indispensabili per proteggere la popolazione dal rischio di squilibri nutrizionali e di valutare l'adeguatezza del modello alimentare nutrizionale e le conoscenze scientifiche sull'effetto dei vari macronutrienti nel soggetto in assenza di patologie evidenti e nel paziente già con riconosciuta patologia. Il mantenimento o il raggiungimento di un peso corporeo corretto deve essere ottenuto sia attraverso il controllo dell'alimentazione sia attraverso lo svolgimento di una vita fisicamente più attiva. E il primo passo è mangiare sano: è importante scegliere cibi freschi, è importante consumare ortaggi e frutta fresca e limitare le aggiunte di grassi animali. Consumare regolarmente pane, pasta e riso e altri cereali nelle giuste quantità e quando possibile scegliere prodotti ottenuti da farine integrali. I carboidrati dovrebbero rappresentare il 55% dell'energia totale della dieta preferendo il consumo di alimenti ricchi in fibra o contenenti amidi a lento assorbimento, mentre deve essere contenuta la quota di energia derivante da zuccheri semplici. Come è risaputo i cereali, la frutta ed i vegetali sono componenti importanti di una dieta sana. Il livello di zuccheri semplici nella dieta non dovrebbe superare il 10-12% dell'energia giornaliera, favorendo il consumo degli alimenti che ne contengono naturalmente (frutta e verdura) e limitando il consumo di saccarosio aggiunto. L'apporto proteico giornaliero raccomandato nell'adulto dovrebbe essere di circa 1,0 g pro Kg di peso ideale (per peso desiderabile si intende un peso corrispondente ad un BMI di 22,5 Kg / M<sup>2</sup>). Le proteine devono essere di buon valore biologico e provenire da fonti proteiche animali e vegetali. Una dieta equilibrata dovrebbe contenere una quota lipidica non superiore al 30% dell'introito calorico giornaliero con un apporto ottimale pari al 10 % in acidi grassi monoinsaturi, 10% in acidi grassi polinsaturi. L'apporto giornaliero di colesterolo nell'adulto non dovrebbe superare i 300 mg al dì. L'apporto di acidi grassi trans (margarine e simili) deve essere se possibile evitato perché associato ad aumento del peso corporeo, della circonferenza vita ed un aumento del rischio cardiovascolare. Le fibre alimentari esercitano effetti di tipo funzionale e metabolico. Nell'adulto si considera ottimale una introduzione di 25-30 grammi al dì.

Dr. Fabrizio Muratori  
Direttore SC Endocrinologia, Diabetologia Dietetica e  
Nutrizione Clinica





# Carne e pesce

**Carni bianche (100 gr.)**

**Pesce magro (150 gr.)**

**Pesce grasso (100 gr.)**

**Carni rosse**

**Pesce trasformato e in scatola**

**Carni trasformate**

**Pesce in scatola**

**3/4 volte a settimana**

**Una volta a settimana**

**Occasionalmente**

**Occasionalmente**

## Suggerimenti:

- Preferire le **carni bianche** (pollo, coniglio, vitello) alle carni rosse compresi gli affettati, perché contenenti un minor quantitativo di grassi saturi.
- Consumare più frequentemente **pesci magri** (sogliola, orata, rombo, merluzzo, cernia) e occasionalmente quelli grassi (anguilla, sgombero, salmone) e quelli semigrassi (acciuga, carpa, dentice, tonno, trota, pesce spada).
- Privilegiare il consumo di **pesce** perché ricco di acidi grassi essenziali omega 3, nutrienti che hanno **effetti benefici** sul nostro organismo soprattutto per la

protezione del cuore e dei vasi sanguigni, riduzione del colesterolo ematico e riduzione dello stato infiammatorio dell'organismo.

- **Ridurre il consumo di carni trasformate e pesci in scatola** perché hanno subito diversi procedimenti industriali e per il loro elevato contenuto di sale e conservanti dannosi per la salute dell'organismo.
- Tutte le porzioni fanno riferimento a una razione alimentare giornaliera pari a 2000 Kcal per un uomo medio di 70 Kg, le porzioni per le donne vanno ridotte di circa il 20%.

# Carni trasformate



**Prosciutto cotto senza grasso, bresaola**

**Prosciutto crudo e speck senza grasso**

**Salame, pancetta, mortadella, salsiccia, carne in gelatina, wurstel, capocollo**

**due volte a settimana**

**Occasionalmente**

## Suggerimenti:

- Ridurre al minimo il consumo di carne trasformata in quanto ricca di sostanze dannose per il nostro organismo (nitriti e nitrati), utilizzati come conservanti. Inoltre verificare la presenza di polifosfati, sostanze che possono predisporre, soprattutto nei bambini e negli anziani, una carenza di calcio.
- Eliminare, ove possibile, il grasso visibile presente.
- Gli insaccati e i salumi si

conservano a lungo grazie all'elevata quantità di sale utilizzata per la loro produzione: si raccomanda di limitarne il consumo, soprattutto per coloro che soffrono di ipertensione e patologie renali.

- Tutte le porzioni fanno riferimento a. una razione alimentare giornaliera pari a 2000 Kcal per un uomo medio di 70 Kg, per le donne le porzioni vanno ridotte di circa il 20%.



# Latte

Il principale costituente del latte è l'acqua: è presente per l'87-88% e svolge il ruolo fondamentale di solvente delle varie sostanze. Tutti gli altri componenti, invece, formano la sostanza secca totale. Le proteine del latte contengono tutti gli amminoacidi essenziali, ovvero quelli che il nostro organismo non è in grado di sintetizzare e di cui la dieta costituisce l'unica fonte. Il latte contiene da 3,2 a 3,6 g di proteine per 100 g. Le proteine presenti nel latte sono di due tipi: le caseine (80%circa)

e le sieroproteine (20% circa). Nel latte vaccino intero il contenuto in lipidi è pari a 3,5 g/100 g di prodotto; attraverso la scrematura la quantità si riduce a 1,5 g/100 g di prodotto nel parzialmente scremato, fino a 0,2 g /100 g di prodotto nel latte scremato, con un apporto calorico rispettivamente di 65 - 47 e 36 Kcal/100 g di prodotto. La sostanza grassa del latte è formata per il 97-98% da trigliceridi, grassi saturi e insaturi, gli stessi di cui controlliamo periodicamente i valori nel nostro sangue; per lo 0,2 - 1,0% da fosfolipidi importanti per la nutrizione delle cellule cerebrali e delle fibre nervose e che svolgono un ruolo importante nel mantenimento dell'integrità delle stesse; per lo 0,2 - 0,4% da steroli (tra cui il colesterolo, importantissimo nella sintesi delle membrane cellulari, degli ormoni steroidei e della vit. D) e la restante parte da vitamine liposolubili e pigmenti carotenoidi. Gli zuccheri presenti nel latte sono: il lattosio, che è il maggior costituente ed è la principale fonte di energia prontamente utilizzabile e gli oligosaccaridi presenti in piccole quantità. Il lattosio è un disaccaride formato da glucosio e galattosio. Nel latte le vitamine presenti in maggiore quantità sono la vitamina A, E, e K tra le vitamine liposolubili, e la vit. C, l'acido folico e la riboflavina tra le idrosolubili. Oltre all'apporto proteico, lipidico e glucidico, il latte è importante per il contenuto di minerali (0,8% - 1% del totale), soprattutto di calcio e fosforo. Gli enzimi presenti nel latte sono circa una sessantina, distribuiti nella parte acquosa ed in quella grassa. Sono delle grosse proteine che rendono possibili, alla temperatura corporea, le reazioni chimiche indispensabili alla vita e che svolgono un ruolo insostituibile nel processo digestivo. I più noti sono la lipasi e la proteasi. Sono molto sensibili agli aumenti di temperatura; la loro distruzione è generalmente rapida al di sopra di 80°C.

## Latte - Suggerimenti:

**Latte fresco scremato/  
parz.scremato, latte di soia,  
yogurt bianco magro, latti  
fermentati, latte di riso, latte di  
avena.**

**Yogurt frutta magro, yogurt  
bianco intero, latte scremato e  
parzialmente scremato a lunga  
conservazione.**

**Yogurt con preparazione di frutta**

**Yogurt alle creme**

**Gelato/creme a base di yogurt**

**1-3 volte al giorno**

**Una volta a settimana**

**Una volta alla settimana**

**Occasionalmente**



# Latticini



- Verificare correttamente le etichette nutrizionali di prodotti quali latte di riso e di avena, in quanto possono contenere anche oli vegetali e emulsionanti
- Preferire il latte fresco a quello UHT, perché il primo ha caratteristiche organolettiche superiori a seguito di trattamenti termici più blandi.
- Evitare di consumare troppo

frequentemente il latte di bufala, di capra e di pecora perché più calorici e più grassi rispetto al latte vaccino.

- Leggere le etichette nutrizionali dello yogurt e scegliere solo occasionalmente le creme di yogurt, perché più grasse e più zuccherate.
- Tutte le porzioni fanno riferimento a una razione alimentare giornaliera pari a 2000 Kcal per un uomo medio di 70 Kg, le porzioni per le donne vanno ridotte di circa il 20%.

## Formaggi - Suggerimenti:

Ricotta vaccina, fiocchi di formaggio magro (100 g)

Mozzarella, stracchino, scamorza, crescenza (100 g)

Gorgonzola, parmigiano, fontina, pecorino, grana padano (50 g)

Formaggini

2 - 3 volte alla settimana

1 - 2 volte alla settimana

Occasionalmente

Occasionalmente





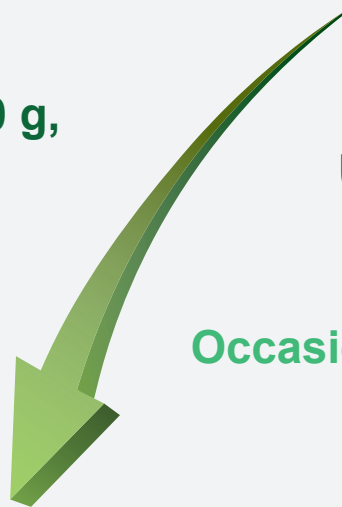
# Cereali per colazione

**Crusca, fiocchi di avena, grano, cereali integrali senza zucchero 50 g, fette biscottate**

**Una volta al giorno**

**Merendine, brioches, biscotti**

**Occasionalmente**



## **Suggerimenti:**

- Leggere con attenzione l'etichetta nutrizionale riportata sul prodotto, in particolare controllare i grassi in esso contenuti. I grassi saturi dei prodotti da forno non dovrebbero superare i 4 g per porzione.
- Le merendine sono consentite occasionalmente, meglio scegliere gli spuntini con un minor apporto

energetico per porzione. Lo snack se previsto non deve fornire troppe calorie: una porzione non deve superare le 150-200 calorie.

- Tutte le porzioni fanno riferimento a una razione alimentare giornaliera pari a 2000 Kcal per un uomo medio di 70 Kg, per le donne le porzioni vanno ridotte di circa il 20%.



# Cereali per pranzo e cena



Farro, orzo, miglio, segale,  
pane integrale, pasta integrale  
Pasta di semola, riso integrale,  
pane di segale  
Pasta ripiena, pasta all'uovo,  
circa 80 gr al giorno

Cracker, grissini, ravioli  
secchi, pane bianco (circa 50  
gr al giorno)

Una volta al giorno

Piadine, pan carré

Occasionalmente

## Suggerimenti:

- I prodotti da forno (cracker, grissini, pane) contengono elevate quantità di sale.
- Preferire quelli a ridotto contenuto di sodio e di grassi. Infatti il sale è coinvolto nell'insorgenza di patologie cardiovascolari.
- Consumare almeno 3-4 volte a settimana cereali integrali. Questi infatti hanno un indice glicemico più basso, grazie alla maggior quantità di fibra

presente rispetto ai cereali raffinati, e permettono quindi un minor rilascio di insulina da parte del nostro corpo. Evitare i picchi insulinemici è importante per evitare malattie degenerative come il diabete.

- Tutte le porzioni fanno riferimento a una razione alimentare giornaliera pari a 2000 Kcal per un uomo medio di 70 Kg, per le donne le porzioni vanno ridotte di circa il 20%.



# Idratazione

**Acqua naturale e/o frizzante**

**Tè, caffè decaffeinato, infusi e tisane senza zucchero**

**Latte, centrifugati di verdure, spremute e succhi di frutta 100% senza zucchero**

**Altri succhi, birra analcolica**

**Caffè espresso, americano e al ginseng**

**Bibite analcoliche, energy drink, sciroppi**

## Suggerimenti:

- Consumare al giorno almeno 1,5-2 litri di liquidi necessari per riequilibrare il bilancio idrico fisiologico.
- Bevande quali tè, caffè e bibite a base di cola hanno proprietà diuretica, ma vanno limitati per il contenuto di caffeina e teina dalle proprietà eccitanti.
- Durante e dopo l'attività fisica bere molto e a piccoli sorsi per reintegrare prontamente le perdite di sali e acqua con la sudorazione.
- Il consumo di tè e tisane, nonostante le loro proprietà simili all'acqua, non è libero poiché

**8 bicchieri al giorno**

**0 - 3 bicchieri al giorno**

**0 - 2 bicchieri al giorno**

**0 - 1 bicchieri al giorno**

**0 - 5 bicchieri al giorno**

**Occasionalmente**

anche le erbe, in elevate dosi, hanno un effetto farmacologico.

- Spremute e centrifugati forniscono energia con un moderato apporto calorico e contenuto di vitamine e minerali.
- Birra, vino, cocktail alcolici e analcolici, bibite addizionate con anidride carbonica e zuccheri sono bevande caloriche poco salutari che non devono costituire la principale fonte di idratazione dell'organismo: andrebbero infatti consumate occasionalmente, soprattutto per chi ha problemi di sovrappeso.

## Note

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins or other markings on the paper.

## **SC Endocrinologia, Diabetologia, Dietetica e Nutrizione Clinica**

La Struttura fornisce una risposta complessiva e integrata al paziente con patologie endocrine, con diabete mellito e con malnutrizione per eccesso (sovrappeso, obesità) o per difetto (malnutrizione per patologie correlate) utilizzando i diversi livelli di assistenza.

È possibile prenotare visite specialistiche endocrinologiche, diabetologiche, dietologiche per eccesso ponderale, per malnutrizione e per sarcopenia.

Nel caso in cui siano richiesti ulteriori approfondimenti è possibile accedere al Day Hospital medico per i test diagnostici e strumentali necessari alla diagnosi e alle successive terapie.

Gli ambulatori sono aperti dal lunedì al venerdì.

### **Prenotazione prime visite**

La prenotazione delle prime visite può essere effettuata presso gli sportelli dell'Ufficio Cassa-CUP, oppure tramite Call Center Regionale al numero 800.638.638 da rete fissa o al numero 02.99.95.99 da rete mobile.