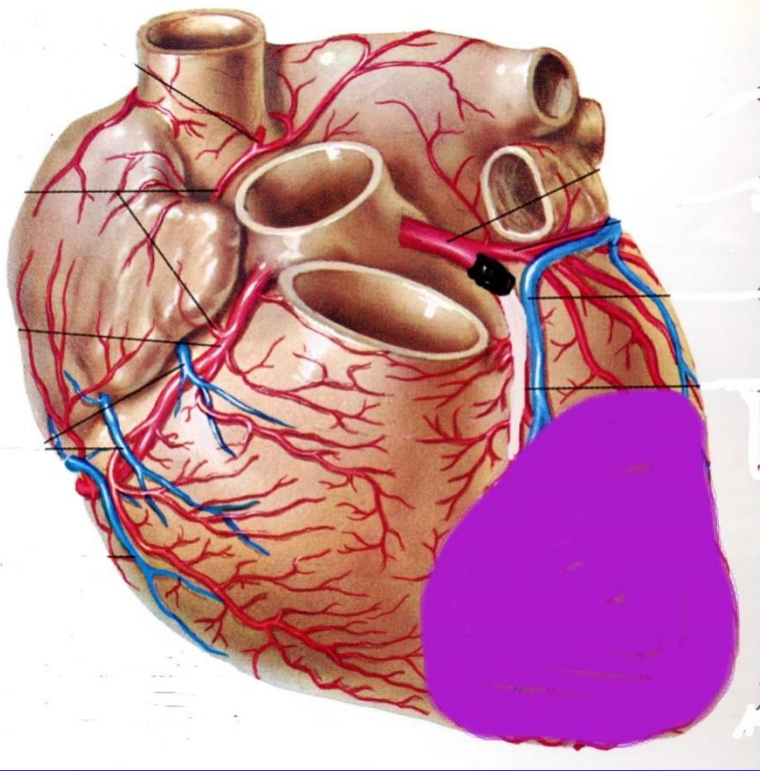




CUORE BATTICUORE-ONLUS ASSOCIAZIONE DI VOLONTARIATO

Consigli per una
sana alimentazione



INFARTO CARDIACO

- molto raro in Italia fino agli anni 50-60
- quasi inesistente nel terzo mondo



STILE DI VITA = Responsabile
dell'infarto

ALIMENTAZIONE = Fattore di rischio
per l'infarto



Si mangia

TROPPO !

Si mangia

MALE !

Si mangia

TROPPO !



SOVRAPPESO
OBESITA'

BMI

$$= \frac{\text{peso (Kg)}}{\text{altezza (m)}^2}$$

< 19 = sottopeso

19 - 25 = peso forma

26 - 30 = sovrappeso

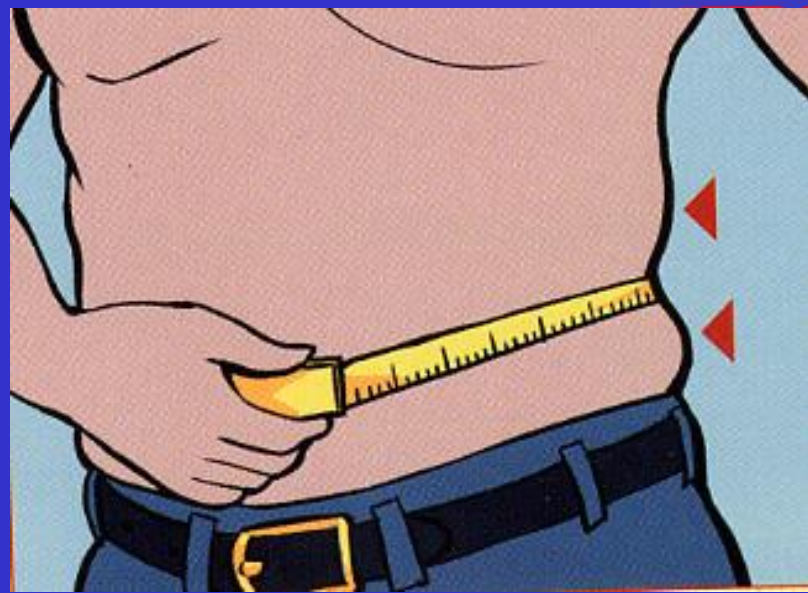
> 30 = obeso



19 - 25 = peso forma

Circonferenza vita

rischio
cardiovascolare



	DONNE	UOMINI
ELEVATO	> 88	> 102
NORMALE	< 80	< 94
MODERATO	80-88	95-102

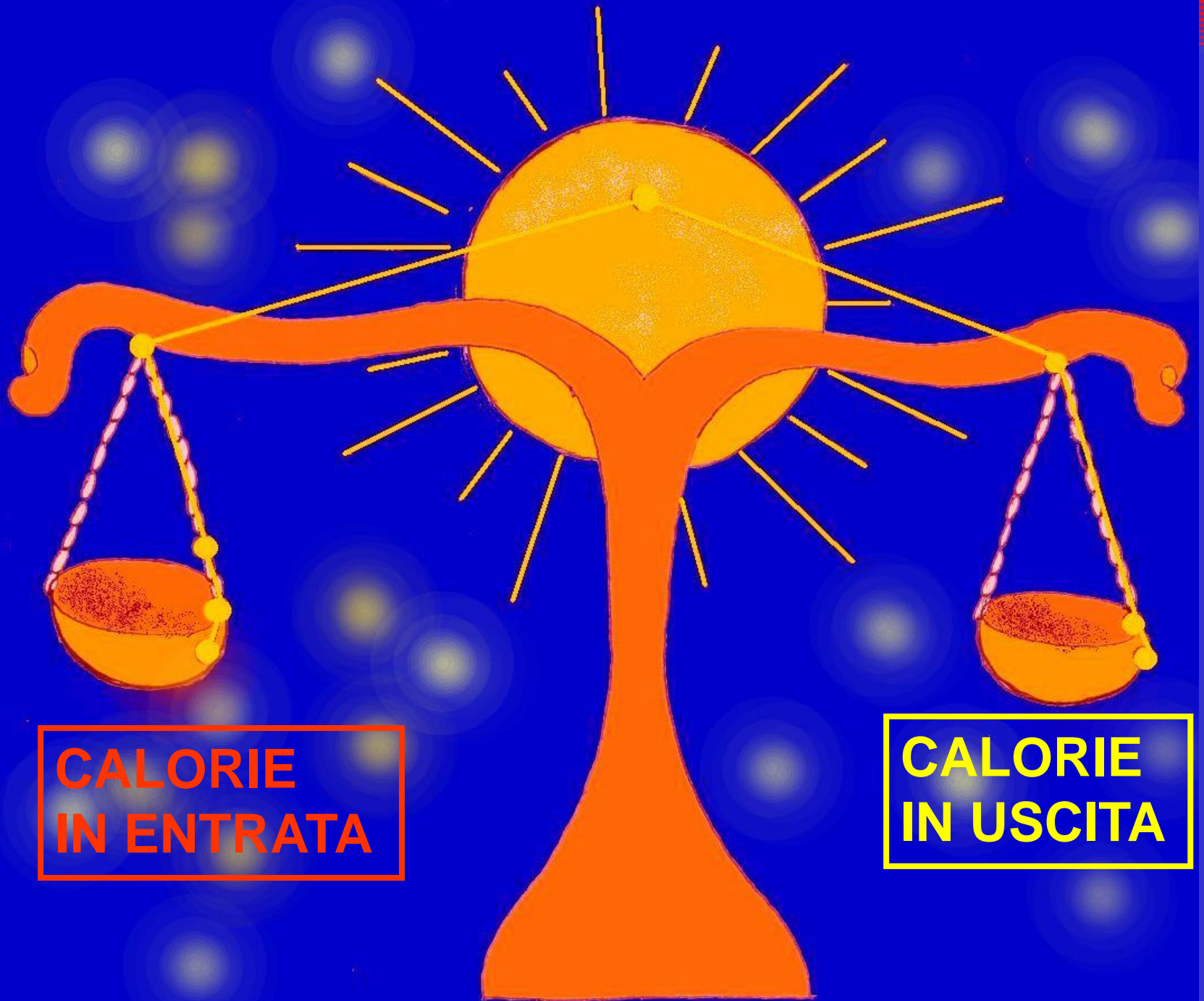
Controllare il peso e mantenersi sempre attivo

1 - pesarsi almeno una volta al mese



2 - controlla la circonferenza addominale





**CALORIE
IN ENTRATA**

**CALORIE
IN USCITA**

SOLUZIONE DEL PROBLEMA



- 1 - Ridurre l'introito di calorie
con una ALIMENTAZIONE adeguata

- 2 - Aumentare il consumo di calorie
con ATTIVITA' FISICA adeguata

CALORIE (Kcal)



1 grammo

GRASSI



9

CARBOIDRATI



4.5

PROTEINE



4.5

ALCOOL



7

GRASSI

VEGETALI



ANIMALI



CARBOIDRATI



ZUCCHERI

semplici

complessi



CONSUMO CALORICO per ogni ORA DI ATTIVITA'

ATTIVITA'

Kcal/ora

Dormire

54

Stare seduto

60

Stare in piedi

65



210



210 - 252

CONSUMO CALORICO per ogni ORA DI ATTIVITA'

ATTIVITA'	Kcal/ora
-----------	----------

Camminare, in piano (3 Km/ora)	180
--------------------------------	-----

Camminare, veloci (6 Km/ora)	300
------------------------------	-----

Corsa lenta, jogging (9 Km/ora)	600
---------------------------------	-----

Bicicletta, in pianura (15 Km/ora)	150
------------------------------------	-----

(20 Km/ora)	300
-------------	-----



ci sono **persone** che hanno un
metabolismo più marcato, bruciano più calorie e
possono mangiare di più, senza ingrassare

SONO FORTUNATE !
perché sono geneticamente nate così

Non è possibile modificare le nostre
caratteristiche genetiche



FARMACI per DIMAGRIRE

- a) riducono l'appetito
- b) riducono l'assorbimento dei nutrienti
- c) aumentano il dispendio energetico

PERICOLOSI !!!



Si mangia

TROPPO !

Si mangia

MALE !

COSA SI DEVE MANGIARE ?



Verdura
(cruda e cotta)



Frutta



Verdura cinque colori



Cosa si deve mangiare ?



Pesce



Oli vegetali



Vino



Pesce grosso e pesce piccolo



Pesce azzurro

OLII



- Attenti al contenuto calorico:
1 cucchiaino (10 g) = 90 calorie
- Attenzione alla cottura:
sempre meglio l'olio crudo
- Il migliore è l'olio di oliva

Temperatura di fumo (°)



Olio di girasole	130
Olio di soia	130
Olio di mais	160
Olio di arachide	180
Olio di oliva	210
Olio di palma	240
Strutto	> 260



Buone notizie

FANNO BENE !! (antiossidanti)



Cioccolato

Frutta secca

Noci, Mandorle, Pistacchi

Caffè (3-4 al giorno)

Thè (meglio quello verde)

Aromi (rosmarino, Origano, Ecc.,)

Spezie (pepe, curry, curcuma, zenzero, ecc.)

FANNO BENE !! (antiossidanti)



Frutta tropicale

avocado
papaia
melograno
noce moscata

Aglione

Riso rosso

Mirtilli

FIBRE



CRUSCA
di **AVENA**
*Il valore della fibra
nella dieta quotidiana*



cereali
e pane
integrali

crusca

frutta e
verdura





bere
abbondantemente

Acqua

Vino

protegge,
ma in quantità moderate





=



=





VINO

RESVERATROLO (polifenolo)
protegge le arterie

ALCOOL
danneggia il fegato e il cervello

Si mangia MALE !



cibi che sono DANNOSI per le arterie

Grassi ANIMALI

- Carne (rossa, meglio se bianca)
- Salumi (prosciutto meglio di pancetta)
- Latte intero, burro, panna
- Formaggi

Si mangia MALE !



cibi che sono DANNOSI per le arterie

Grassi NASCOSTI

- Condimenti



Dolci



Burro

Margarina (acidi grassi idrogenati)

NO



COLESTEROLO



Colesterolo

- determinato soprattutto geneticamente
- difficile farlo abbassare
- diete con pochi cibi animali
- farmaci (STATINE)



Colesterolo

Totale

LDL (cattivo) - Più basso è meglio è

HDL (buono) - Più alto è meglio è

Trigliceridi



Col. LDL

=

Col.Tot. - Col. HDL - 20% Triglic.

Formula di Friedman

Colesterolo

Totale: livello (mg/dl)

- Ideale Inferiore a 200
- Moderatamente elevato 200 - 239
- Elevato oltre 240

Colesterolo

LDL: valori

Condizione	Obbiettivo
Se già ammalato	< 70
Se altri fattori di rischio	< 130
Se sano	< 160

Formula di Friedman Col.Totale - HDL - (20% triglic.)

Trigliceridi

< 200 molto sensibili a

zucchero
e alcolici



attività fisica

peso
corporeo



GLICEMIA



**I CARBOIDRATI
FANNO AUMENTARE LA GLICEMIA**

MENO SI ALZA LA GLICEMIA MEGLIO E'.



SUGGERIMENTI PER: TENERE BASSA LA GLICEMIA

- 1- EVITARE GLI ZUCCHERI SEMPLICI**
- 2- PREFERIRE I CEREALI INTEGRALI**
- 3-ASSOCIARE AI CARBOIDRATI CIBI RICCHI DI FIBRE**
- 4- NON DIMENTICARE L'ATTIVITA' FISICA**

CATEGORIE SPECIALI



DIABETICI (o famigliari di diabetici)

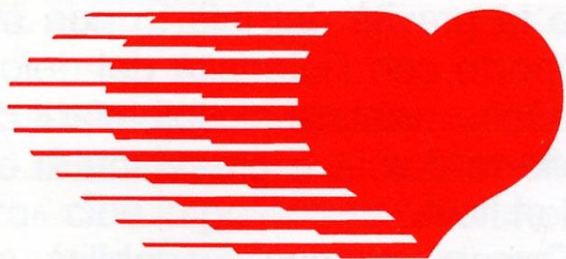
- pochi zuccheri semplici, sin da giovani
- non ingrassare

IPERTENS. ARTERIOSA (o famigliari)

- poco sale, sin da giovani
- usare le spezie

OSTEOPOROSI

- calcio:latte scremato



“Cuore Batticuore - Onlus”
Associazione di Volontariato

100
RICETTE E...
UN CUORE



Mangiar bene per star bene

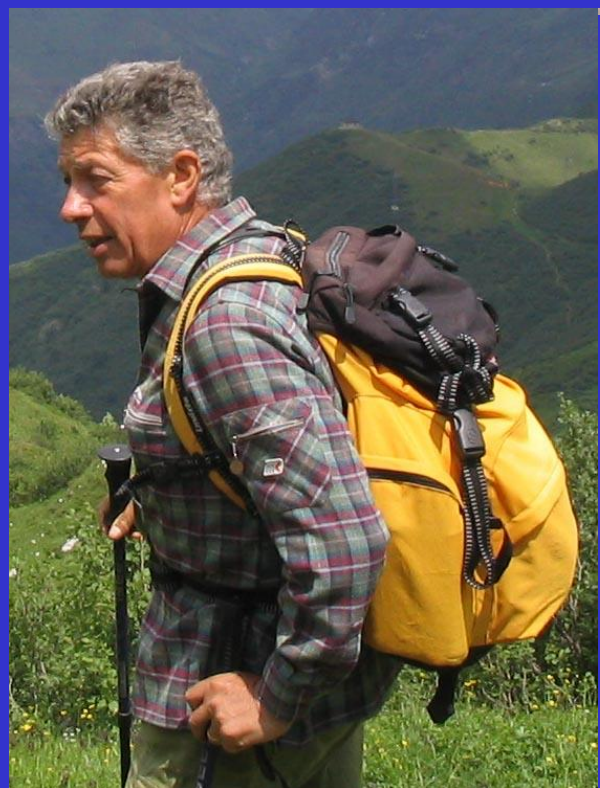
EDIZIONE 2005



CUORE BATTICUORE - Onlus
Associazione di Volontariato
per la lotta alle malattie cardiovascolari

Bergamo Cuore

DIETA E DINTORNI





fine