

## LA DIETA MEDITERRANEA (NON) E' LA DIETA DEGLI ITALIANI

Il 16 Novembre 2010 la Dieta Mediterranea è entrata a far parte del patrimonio immateriale dell'umanità



«La **Dieta Mediterranea** è molto più di un semplice elenco di alimenti o una tabella nutrizionale. È uno **stile di vita** che comprende una serie di competenze, conoscenze, rituali, simboli e tradizioni concernenti la coltivazione, la raccolta, la pesca, l'allevamento, la conservazione, la **cucina** e soprattutto la **condivisione** e il **consumo di cibo.**»

Sistema Socio Sanitario



ATS Brescia

# LA DIETA MEDITERRANEA (NON) E' LA DIETA DEGLI ITALIANI

Alta aderenza alla  
Dieta Mediterranea  
**13%** della popolazione



p=portion Serving or portion size based on frugality and local habits

Regular physical activity  
Adequate rest  
Conviviality  
Wine (and other alcoholic  
fermented beverages)  
in moderation and  
respecting social beliefs



Biodiversity and seasonality  
Traditional, local and  
eco-friendly products  
Culinary activities

Sistema Socio Sanitario



ATS Brescia



## I CARBOIDRATI NON FANNO INGRASSARE...NEANCHE LA SERA



I carboidrati dovrebbero rappresentare il 45-60% delle calorie giornaliere

Eliminare alimenti o interi gruppi alimentari non porta benefici (soprattutto a lungo termine) in termini di controllo del peso.

È necessario mantenere l'equilibrio tra i diversi nutrienti e soprattutto porre attenzione a non eccedere nelle quantità consumate e quindi nel contenuto calorico del pasto.

Sistema Socio Sanitario



ATS Brescia

# IL CRONOTIPO INFLUENZA LA QUALITÀ DELLA NOSTRA DIETA



I soggetti con cronotipo mattutino hanno un'aderenza alla dieta Mediterranea più alta rispetto ai serotini.

I serotini tendono a saltare più frequentemente i pasti e a consumarli più tardi rispetto ai mattutini



Sistema Socio Sanitario



ATS Brescia

## SENZA GLUTINE PER TUTTI: UNA SCELTA IMMOTIVATA E CONTROPRODUCENTE



Utilizzare prodotti senza glutine per chi non è celiaco, non comporta nessun vantaggio per lo stato di salute e mette a rischio di squilibri nutrizionali (tipici di una dieta di eliminazione) che potrebbero determinare anche l'aumento del peso corporeo.

Sistema Socio Sanitario



ATS Brescia

# Con meno sale nel pane... c'è più gusto e guadagni in salute

Uno degli elementi più importanti e meglio conosciuti di una sana alimentazione è rappresentato da un basso consumo di sale nella dieta. Tuttavia, poche persone sono a conoscenza del fatto che, tra gli alimenti che apportano più sale figurano il pane e i prodotti da forno; questi alimenti non sono particolarmente ricchi di sale, ma sono di ampio consumo da parte di persone di tutte le età e in più porzioni al giorno: per questo scegliere un pane a ridotto contenuto di sale permette di ridurre l'apporto giornaliero.

## Obiettivo

Favorire nella popolazione il consumo di pane a ridotto contenuto di sale.

## Destinatari

Popolazione

## Cosa prevede l'iniziativa

Il progetto prevede l'adesione dei panificatori al progetto regionale "Con meno sale nel pane...c'è più gusto e guadagni in salute". Con l'adesione i panificatori si impegnano a produrre pane a ridotto contenuto di sale (1,7% di sale sul totale della farina) su tutta la linea di produzione. Questo consente alla popolazione di avere accesso a un pane più salutare senza rinunciare a un gusto piacevole e senza un prezzo maggiorato.

Per aderire i panificatori devono compilare una [scheda di adesione](#) da inviare all'ATS di Brescia all'indirizzo [promozionedellasalute@ats-brescia.it](mailto:promozionedellasalute@ats-brescia.it).

È possibile riconoscere i panificatori aderenti all'iniziativa da una vetrofanfa che li individua quali soggetti appartenenti alla rete dei panificatori che producono pane a ridotto contenuto di sale.



Sistema Socio Sanitario



ATS Brescia

# IL PIATTO DEL MANGIAR SANO

Usa oli sani (come l'olio di oliva e olio canola) per cucinare e per condire. Limita il burro. Evita i grassi trans.



Più ortaggi e più varietà e meglio è! Patate e patatine fritte non contano come ortaggi.

Mangia molta frutta, di tutti i colori.



**MUOVITI!**

© Harvard University



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



Bevi acqua, tè o caffè (con poco o niente zucchero). Limita il latte e i latticini (1-2 porzioni al giorno) e i succhi di frutta (1 bicchiere piccolo al giorno). Evita le bevande zuccherate.

Mangia diverse varietà di cereali integrali (come pane integrale, pasta integrale e riso integrale). Limita i cereali raffinati (come riso bianco e pane bianco).

Scegli pesce, pollame, legumi e semi oleaginosi; limita la carne rossa e i formaggi; evita pancetta, salumi e altre carni conservate.

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



Sistema Socio Sanitario



Regione  
Lombardia

ATS Brescia



Sistema Socio Sanitario



Regione  
Lombardia

ATS Brescia