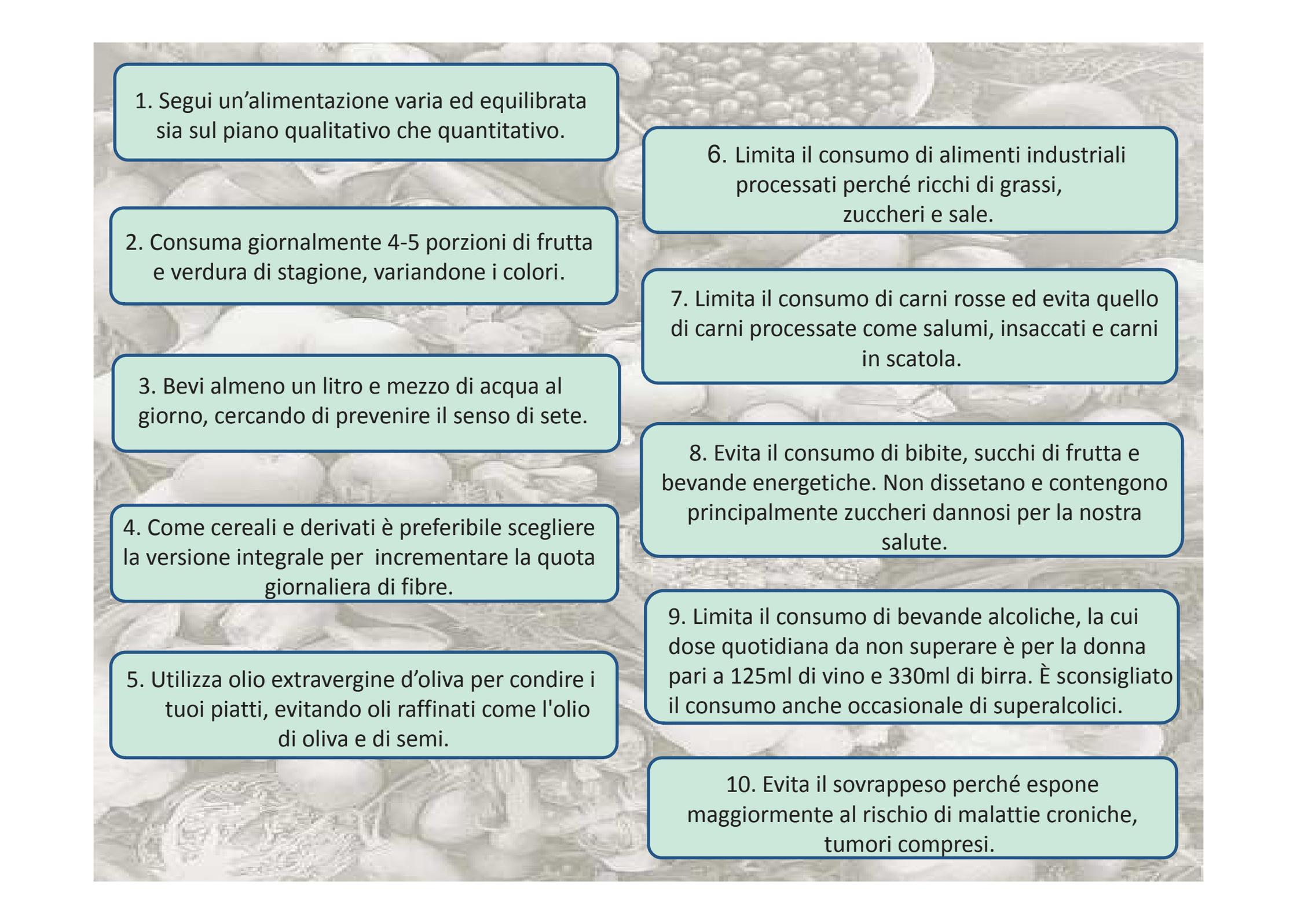


# Decalogo di prevenzione per una sana alimentazione





1. Segui un'alimentazione varia ed equilibrata sia sul piano qualitativo che quantitativo.

2. Consuma giornalmente 4-5 porzioni di frutta e verdura di stagione, variandone i colori.

3. Bevi almeno un litro e mezzo di acqua al giorno, cercando di prevenire il senso di sete.

4. Come cereali e derivati è preferibile scegliere la versione integrale per incrementare la quota giornaliera di fibre.

5. Utilizza olio extravergine d'oliva per condire i tuoi piatti, evitando oli raffinati come l'olio di oliva e di semi.

6. Limita il consumo di alimenti industriali processati perché ricchi di grassi, zuccheri e sale.

7. Limita il consumo di carni rosse ed evita quello di carni processate come salumi, insaccati e carni in scatola.

8. Evita il consumo di bibite, succhi di frutta e bevande energetiche. Non dissetano e contengono principalmente zuccheri dannosi per la nostra salute.

9. Limita il consumo di bevande alcoliche, la cui dose quotidiana da non superare è per la donna pari a 125ml di vino e 330ml di birra. È sconsigliato il consumo anche occasionale di superalcolici.

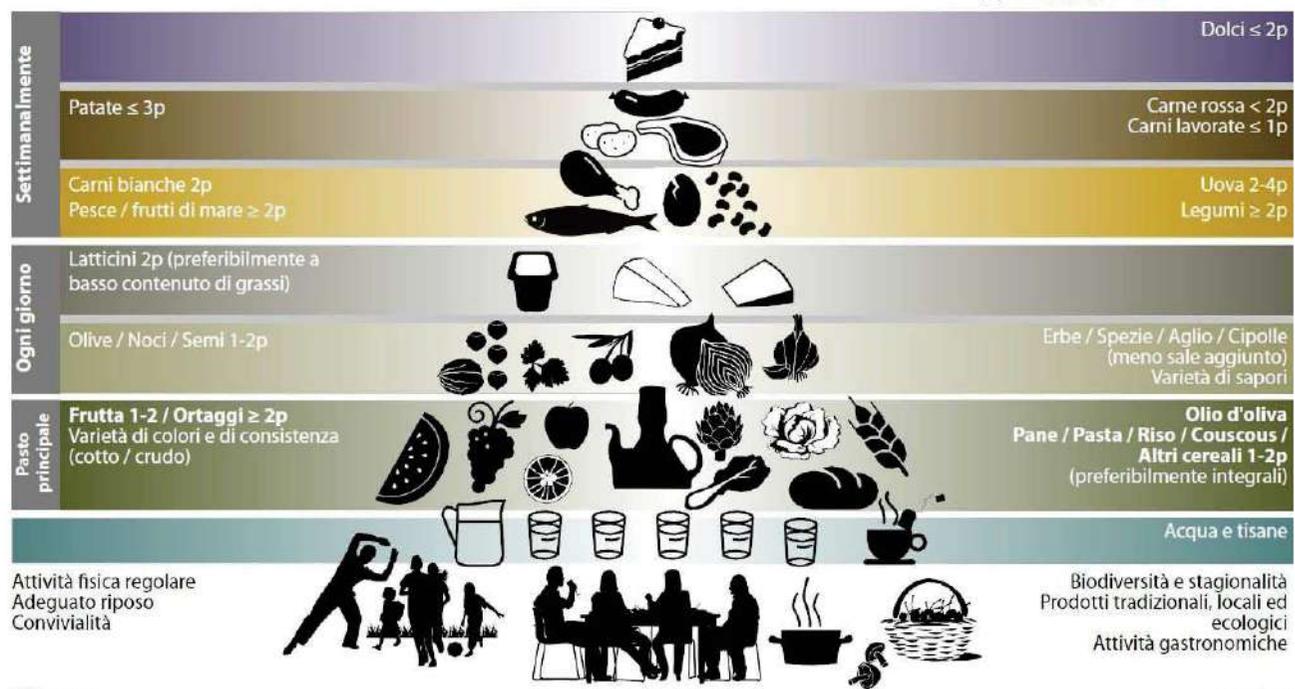
10. Evita il sovrappeso perché espone maggiormente al rischio di malattie croniche, tumori compresi.

La **Dieta Mediterranea**, come dimostrato dalle evidenze scientifiche, rappresenta un vero e proprio modello di dieta sana e sostenibile, in grado di contrastare il rischio di insorgenza di patologie croniche come diabete, ipertensione arteriosa, malattie cardiovascolari e tumori.

La **piramide alimentare** è la rappresentazione grafica della dieta mediterranea. Partendo dal basso e procedendo verso l'apice, sono elencati tutti i gruppi di alimenti ed il loro rispettivo consumo giornaliero e/o settimanale.

**Piramide Alimentare Mediterranea: uno stile di vita quotidiano**  
Linee Guida per la popolazione adulta

Porzioni frugali e secondo le abitudini locali  
Vino con moderazione e secondo le abitudini sociali



Edizione 2010

p = porzione

Il **piatto sano** si compone principalmente di alimenti di origine vegetale: verdura e frutta di stagione, legumi, cereali, pasta e pane integrali.

È inoltre possibile includere modeste quantità di carni rosse magre, carni bianche, pesce e latticini a ridotto contenuto di grassi.

Altri importanti alimenti da includere sono l'olio extravergine di oliva, la frutta secca e i semi oleosi.

Il sale va usato con parsimonia mentre si possono utilizzare spezie di ogni tipo. Si consiglia di bere quotidianamente molta acqua e solo occasionalmente un buon bicchiere di vino rosso .

È bene evitare il più possibile prodotti commerciali altamente trasformati e ricchi di grassi vegetali idrogenati e zuccheri.

Una dieta sana, quindi, prevede la giusta quantità e varietà di alimenti in grado di fornire tutte le sostanze nutritive necessarie per soddisfare le specifiche esigenze dell'organismo, in modo da vivere in salute e invecchiare bene.

