



Ci sediamo a tavola?

È QUI CHE SI INIZIA A STARE BENE!



Per informazioni: 0331 - 122214
Mail: ass.dottollearo@gmail.com

Progetto ideato dal Dott. Stefano Cattorini - Biologo
nutrizionista e Tecnologo alimentare



Comune di Samarate



Ci sediamo a tavola?

È QUI CHE SI INIZIA A STARE BENE!

Il progetto nasce dalla voglia di trasmettere l'importanza di una corretta alimentazione e di un corretto stile di vita in tutte le fasce di età.

Per fare ciò è stato pensato un percorso dinamico, che ha compreso una serie di incontri nonni e nipoti che si sono cimentati dietro ai fornelli per imparare a cucinare in maniera sana, una serie di conferenze a tema in cui si è cercato di trasmettere i valori principali di un corretto stile di vita e infine una serie di cene con temi particolari.



In questo opuscolo troverai un piccolo recap del progetto e dei consigli per un corretto stile di vita!

La prevenzione a tavola

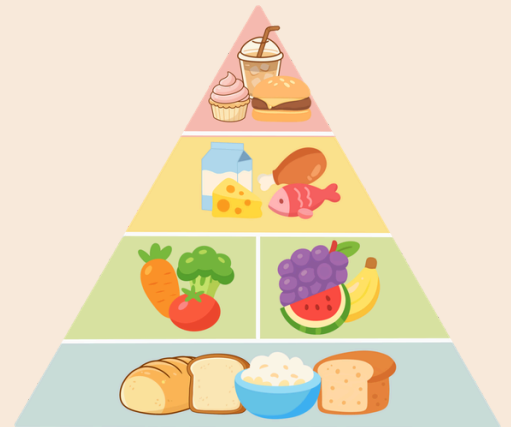
MANGIARE BENE NON VUOL DIRE SOLO SAZIARSI.

- rafforzare il sistema immunitario e le ossa
- aiutare i muscoli e la funzionalità intestinale
- migliorare la salute di pelle, denti e occhi
- diminuire il rischio di patologie

Gli "strumenti" nostri alleati

DIETA MEDITERRANEA: Patrimonio UNESCO dal 2010, modello nutrizionale completo e ben bilanciato. Privilegia prodotti di origine vegetale, grassi buoni (come l'olio EVO) e proteine di qualità (pesce, carni bianche e latticini).

PIRAMIDE ALIMENTARE: ripartizione quotidiana e settimanale degli alimenti in base al consumo. Ci permette di individuare facilmente gli alimenti a cui dobbiamo dare precedenza.



La prevenzione a tavola

PIATTO SANO: progettato dalla Harvard School of Public Health serve per imparare a comporre i piatti in maniera bilanciata ($\frac{1}{4}$ cereali integrali, $\frac{1}{4}$ proteine, $\frac{1}{2}$ frutta e verdura).

REGOLA DEI CINQUE COLORI: frutta e verdura si possono dividere in cinque gruppi di colori principali (giallo/arancione, verde, rosso, bianco, blu/viola), ogni colore contiene nutrienti differenti. Scegliendo un colore diverso ad ogni pasto assimileremo un maggior numero di nutrienti e trarremo molti più benefici.



*E dove lasciamo acqua e attività fisica?
Continua a sfogliare per scoprirlo..*

Sport e idratazione: gli alleati di una corretta alimentazione

PER RESTARE IN SALUTE L'ATTIVITÀ FISICA
È INDISPENSABILE.

Muoversi aiuta a:


- Restare in forma
- Mantenere giovane l'apparato scheletrico e quello circolatorio
- Accelerare il transito intestinale
- Stimolare il sistema immunitario
- Prevenire i tumori legati a sovrappeso ed obesità
- Perdere peso

*Saperi che esiste una
piramide anche per
l'attività fisica?*



Quick tips!

Parcheggia la macchina sempre un pochino distante rispetto a dove devi andare, farai qualche passo in più e ci guadagnerai in salute!



Sport e idratazione: gli alleati di una corretta alimentazione

L'ACQUA NON È SOLO UNA BEVANDA, MA UN
ELEMENTO ESSENZIALE PER IL NOSTRO
CORPO.

L'acqua nel nostro corpo svolge diverse funzioni:

- Trasporto dei nutrienti
- Regolazione della temperatura
- Lubrificazione delle articolazioni
- Eliminazione dei prodotti di scarto
- Idratazione dei muscoli e aumento della massa magra



*Sai riconoscere i sintomi
della disidratazione?*

MA QUANTA ACQUA BISOGNA BERE AL GIORNO?
Circa tra **2/2.5 litri** (sono SOLO otto bicchieri!)

- Sete
- Secchezza delle fauci
- Urine scure e poco frequenti
- Stanchezza, debolezza e sonno
- Mal di testa
- Vertigini
- Pelle secca
- Tachicardia
- Ipotensione

Quick tips!

Per prevenire la disidratazione non aspettare di avere sete! Bevi a piccoli sorsi durante tutta la giornata.

Continui ad avere problemi a ricordarti? Imposta dei promemoria sul telefono!



Riscoprire la spesa ed imparare a leggere le etichette alimentari

La spesa fa parte della nostra routine quotidiana, ma spesso non pensiamo a quanto influenzi la salute, l'ambiente e l'economia.

Piccoli accorgimenti possono aiutare a svolgere una spesa più sostenibile.

Non improvvisare!



Andare a fare la spesa senza lista ti farà comprare più del necessario e il rischio di sprecare il cibo sarà molto più alto!

Controlla cosa ti è rimasto in dispensa, pianifica i pasti della settimana, compra solo ciò che manca.

Parola d'ordine: pianificazione!



Quick tips!

Non andare mai a fare la spesa quando hai fame, finirai col comprare più cibo di quello che ti serve e cibo ultra processato dannoso per la salute!





Riscoprire la spesa ed imparare a leggere le etichette alimentari

ETICHETTE ALIMENTARI: I NOSTRI AIUTANTI (NON TANTO) SEGRETI.

Cosa controllare:

- quanti ingredienti ci sono: se sono presenti più di cinque ingredienti il cibo è ultra processato, opta per cibi più semplici
- quali grassi sono presenti: evita quelli vegetali, idrogenati o raffinati
- l'ordine degli ingredienti: sarà sempre per quantità, il primo ingrediente è quello più presente
- se al primo posto ci sono zucchero/sciroppo il cibo è molto zuccherato
- la percentuale di sodio
- se sono presenti conservanti, coloranti ed esaltatori di sapidità




Da non dimenticare:

- da consumarsi entro → dopo la data il prodotto può essere rischioso
- da consumarsi **PREFERIBILMENTE** entro → ancora consumabile se conservato adeguatamente

Quick tips!

Lo zucchero può nascondersi sotto mentite spoglie! Quando controlli l'etichetta guarda se è presente sciroppo di glucosio, destrosio, succo d'uva concentrato, maltodestrine.. Sono tutti modi diversi per chiamare lo zucchero.

A photograph of an elderly woman with white hair, wearing a dark sweater, sitting at a table and eating a bowl of soup. She is holding a spoon. In the background, other people are blurred, suggesting a social setting. The lighting is warm and natural, coming from a window.

Guadagnare salute con l'alimentazione

UNA CORRETTA ALIMENTAZIONE È FONDAMENTALE PER INVECCHIARE BENE.

Cambiamenti che influenzano l'alimentazione:

- si riduce il senso dell'olfatto e del gusto
- diminuisce lo stimolo della seta (rischio di disidratazione!)
- si modifica il senso dell'appetito, compare un precoce del senso di sazietà
- si riduce la funzionalità gastrica ed intestinale, portando a cattiva digestione, stitichezza e malassorbimento dei nutrienti
- una maggior difficoltà di masticazione che limita quantità e qualità del cibo.



Essenziale seguire una dieta mirata, sana ed equilibrata, svolgere attività fisica e mantenersi idratati per prevenire carenze nutrizionali e l'insorgenza di patologie gravi.

Quick tips!

Per prevenire la disidratazione negli anziani puoi provare ad offrirgli diverse tipi di bevane, utilizza bicchieri attraenti e magari anche una cannuccia!





Acqua Potabile:

COME LA SALUTE (E NON SOLO) PASSA ATTRAVERSO QUELLO CHE BEVIAMO



Gestore del Servizio Idrico
Integrato in provincia di Varese.

- Effettua regolarmente controlli di qualità su tutti gli acquedotti
- Fornisce garanzia della qualità dell'acqua erogata in rete

Consumare acqua del rubinetto permette di:

- Utilizzare una risorsa controllata e sicura
- Ridurre il consumo di acqua in bottiglia (e quindi l'utilizzo di plastica)
- Ridurre i costi legati al consumo d'acqua
- Promuovere abitudini più sostenibili





Per informazioni: 0331 - 1222214
Mail: ass.dottollearo@gmail.com

Progetto ideato dal Dott. Stefano Cattorini - Biologo
nutrizionista e Tecnologo alimentare