



AZIENDA SANITARIA LOCALE
BENEVENTO



IL
CIBO
.....
DELLA
SALUTE

FRUTTA & VERDURA

Frutta e verdura sono le principali fonti di diversi nutrienti: essi apportano acqua, fibra, vitamine, minerali, sostanze bioattive (*Beta carotene, licopene, polifenoli* ...) elementi che possono contribuire positivamente sulla salute.

Dati scientifici ed osservazioni epidemiologiche evidenziano che il consumo di frutta e verdura costituisce un importante fattore di protezione nei confronti delle malattie cronico – degenerative, con particolare riguardo per le malattie cardiovascolari, il diabete di tipo 2 e i tumori, in particolare quelli del cavo orale, dell'esofago, dello stomaco e del colon-retto; inoltre hanno un effetto sui valori della pressione arteriosa, in particolare un aumento del consumo di frutta e verdura è inversamente associato al rischio di ipertensione.

Numerose sono, inoltre, le evidenze disponibili sull'associazione tra il consumo di frutta e verdura ed il peso corporeo: frutta e verdura eserciterebbero un forte effetto saziante a fronte di ridotte calorie grazie al contenuto di acqua e fibre di cui tali alimenti ne sono particolarmente ricchi. Si tratta di componenti talmente essenziali in una dieta sana ed equilibrata tanto da essere gli unici sempre raccomandati in ogni documento di salute pubblica e prevenzione.

Nonostante tutti questi benefici, il consumo di frutta e verdura è calato. I consumi attuali medi di frutta e verdura degli italiani sono appena sufficienti a coprire la raccomandazione minima di 400g/die (*che si traducono in 5 porzioni/giorno*) ; una parte non trascurabile della popolazione è ampiamente al di sotto di questo livello. In gene-

rale i consumi tendono ad aumentare negli anziani rispetto agli adulti. I bambini/ragazzi sono il gruppo che ne consuma meno. L'aumento della produzione di alimenti trasformati, il cambiamento degli stili di vita hanno portato ad una modifica dell'alimentazione; le persone consumano cibi più ricchi di energia, grassi, zuccheri liberi, sale/sodio e non mangiano abbastanza frutta e verdura.

Per incrementare il consumo di frutta e verdura, legumi e cereali integrali nelle famiglie il Ministero della Salute in collaborazione con il TaSIN, ha pubblicato il documento "**Salute a portata di mano: decalogo per il consumo di frutta e verdura**" che contiene una serie di indicazioni riassuntive e pratiche, pensato per sensibilizzare i genitori ad adottare e promuovere un'alimentazione varia ed equilibrata per tutta la famiglia che includa soprattutto adeguate quantità di prodotti vegetali.





IL SALE

Il sale è uno dei condimenti più conosciuti ed utilizzati nelle cucine di tutto il mondo. Sin dai tempi antichi è stato l'elemento essenziale per la conservazione dei cibi.

Grazie al suo contenuto in sodio, è un elemento di grande importanza nell'alimentazione umana. Diversi sono i benefici che il sodio apporta al nostro organismo quando assunto nelle giuste quantità: favorisce l'equilibrio dei liquidi, insieme al potassio contribuisce alla trasmissione degli impulsi elettrici nel cervello, svolge funzione battericida.

Il crescente uso del sale, prima come conservante dei cibi e poi come agente di sapidità ha portato ad un progressivo aumento dei consumi ed allo sviluppo dell'attuale preferenza per i cibi salati.

Un consumo abbondante di sale come quello attuale favorisce l'instaurarsi dell'**Iperensione arteriosa**, un fattore di rischio importantissimo per molte malattie del cuore, dei vasi sanguigni, dei reni, inoltre favorisce la ritenzione dei liquidi nell'organismo.

L'OMS (*Organizzazione Mondiale della Sanità*) raccomanda un consumo giornaliero di sale da cucina inferiore a 5g (*all'incirca 1 cucchiaino da the*) che corrispondono a circa 2g di sodio (*1 grammo di sale contiene circa 0,4 g di sodio*), quantità che pur garantendo sapidità ai piatti, consente la riduzione del rischio di malattia.

Eppure ogni giorno l'adulto italiano medio

ingerisce circa 9g di sale con un consumo più alto nei maschi (10%) rispetto alle femmine (8%), vale a dire una quantità molto più alta del necessario.

Ridurre la quantità di sale nell'alimentazione diventa una priorità nell'ambito delle strategie di prevenzione delle malattie croniche non trasmissibili.

Ridurre la quantità di sale che si consuma non è difficile soprattutto se la riduzione avviene gradatamente.

Infatti il gusto del salato si modifica facilmente ed è quindi possibile rieducarlo ai cibi meno salati riuscendo a portarlo in breve tempo a livelli più bassi tale da percepire salato un cibo che prima sembrava insipido.

Nel tentativo di ottenere questa riduzione, un'arma importante è rappresentata dal rendere il consumatore consapevole di quanto sale è realmente presente in forma più o meno nascosta, nei prodotti che si consumano giornalmente, soprattutto quelli trasformati.

Fondamentale è prendere coscienza delle informazioni fornite dall'etichetta nutrizionale che deve riportare obbligatoriamente la quantità di sale contenuta per 100g di prodotto sia per unità di consumo.

IL SALE IODATO

Lo iodio è un minerale che contribuisce allo sviluppo e al funzionamento della ghiandola tiroidea.

Ha un ruolo importante nel regolare la pro-

duzione di energia dell'organismo; favorisce la crescita e lo sviluppo, stimolando il metabolismo basale aiutando l'organismo a bruciare il grasso in eccesso.

L'acutezza mentale, la parola, la condizione di capelli, unghie, pelle e denti dipendono dal buon funzionamento della tiroide.

Il corpo umano, normalmente, ne contiene dai 20 ai 50 mg. La quantità assunta con gli alimenti non è, però, sufficiente a garantirne l'adeguato apporto giornaliero.

Per l'integrazione di iodio nell'alimentazione assicurando così la giusta quantità giornaliera, il metodo più efficace ed economico consiste nell'usare il **Sale iodato** al posto del comune sale da cucina.

Il sale iodato non è un prodotto dietetico destinato a particolari categorie di individui ma un alimento che deve diventare di uso corrente per tutta la popolazione, raccomandato sia dall'OMS sia dal Ministero della Salute. Il sale iodato può e deve essere utilizzato in tutte le età ed in tutte le condizioni fisiologiche in sostituzione del sale normale.

MENO SALE MA IODATO

Consiste nell'integrazione di iodio nell'alimentazione per assicurarne la giusta quantità giornaliera.

Il metodo più efficace ed economico per prevenire le malattie da carenza di iodio consiste nell'usare il sale iodato al posto del comune sale da cucina.





LATTE & YOGURT

Il latte è il primo ed unico alimento che la natura offre nei primi mesi di vita dell'uomo.

È un alimento completo e ricco di elementi nutritivi importanti: fonte di proteine, acidi grassi essenziali, calcio, fosforo, potassio, magnesio ed altri micronutrienti. Non mancano le vitamine specialmente del gruppo A - B- C- E -

Lo yogurt è un alimento ottenuto fermentando il latte con batteri "buoni" specifici importanti per il corretto funzionamento dell'intestino. È un alimento altamente digeribile anche per coloro che hanno un'intolleranza al lattosio. Presenta un contenuto importante di proteine, vitamine come la vitamina A e vitamina B12 e minerali come calcio e fosforo.

Quindi latte e yogurt rappresentano alimenti preziosi ed unici per la ricchezza e la qualità dei loro nutrienti: una sana alimentazione prevede inevitabilmente un consumo giornaliero di latte e yogurt che, se consumati nelle quantità consigliate, contribuiscono ad accrescere il benessere psico-fisico dell'individuo.

Le Linee Guida nazionali ed internazionali per una sana alimentazione sono concordi nello stabilire l'importanza di consumare quotidianamente latte e yogurt. Un recente documento della SINU (*Società Italiana Nutrizione Umana*) afferma che la prima colazione con latte e yogurt rappresenta una prima colazione sicuramente adeguata dal punto di vista nutrizionale.

Numerosi studi prospettici hanno esaminato gli

effetti del consumo di latte e yogurt sulla salute dell'uomo, ritenendo questi alimenti validi alleati per ridurre il rischio di malattia cardio-cerebrovascolari e sulla mortalità in generale.

In particolare l'analisi dose-risposta indica che un incremento di 200ml di latte (*circa una tazza*) al giorno è associato ad un minore rischio di malattie cardiovascolari, sindrome metabolica e sue manifestazioni (*come iperglicemia, ipertensione, ipertrigliceridemia e basso colesterolo HDL*), obesità, osteoporosi.

Associazioni benefiche sono state riscontrate anche nei pazienti affetti da diabete mellito di tipo 2.

Nonostante questi presupposti, si stima che in Italia si consuma sempre meno latte ed in modo occasionale.

Il consumo di latte negli ultimi anni si è notevolmente ridotto passando dal **62,2%** al **48,1%** tra il 1998 e il 2020: il consumo cala maggiormente nella fascia d'età 6-24. I dati dell'indagine OKkio alla Salute 2019, condotta su bambini della scuola primaria dall'ISS in collaborazione con il Ministero dell'istruzione, indicano per esempio che solo il 64,5% dei bambini italiani consuma latte o yogurt a colazione o a merenda.

Questa diminuzione nel consumo si traduce da una parte in un aumento del consumo non giornaliero e più occasionale e dall'altra in un aumento dei non consumatori. Tale riduzione si deve anche al cambiamento nelle abitudini legate alla colazione; nello specifico, non si tratta di un incremento di coloro che non fanno colazione, quanto di coloro che si sono orientati su colazioni alternative alla tradizionale tazza di latte.

Tali dati hanno indotto gli esperti **TaSiN** (*Tavolo tecnico Sicurezza Nutrizionale*) a stilare il “Decalogo per il corretto consumo di latte e yogurt nell’alimentazione quotidiana”.
Il documento sottolinea l’importanza di consumare ogni giorno latte e yogurt, evidenziando le proprietà nutritive e salutari per l’organismo.

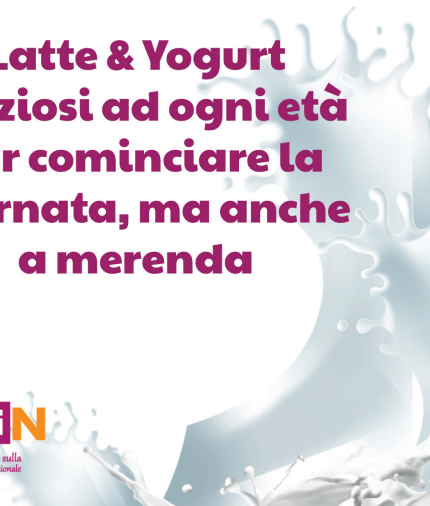
Razionale scientifico dello sviluppo del “Decalogo per il corretto consumo di latte e yogurt nell’alimentazione quotidiana

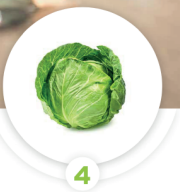
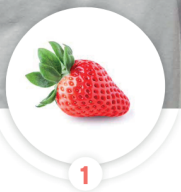


Ministero della Salute

**Latte & Yogurt
preziosi ad ogni età
per cominciare la
giornata, ma anche
a merenda**

TaSiN
Tavolo tecnico sulla
Sicurezza Nutrizionale





Salute a portata di mano

CONSUMA OGNI GIORNO ALMENO 5 PORZIONI DI FRUTTA E VERDURA DI STAGIONE



Ministero della Salute

Decalogo

per il corretto consumo di latte & yogurt nell'alimentazione quotidiana

- 1. Consuma ogni giorno 3 porzioni tra latte e yogurt.** Una porzione corrisponde a 125 g cioè un bicchiere piccolo oppure 1/2 tazza o un vasetto di yogurt.
- 2. Il latte e lo yogurt sono alimenti per iniziare bene la giornata.** Con una tazza intera di latte (2 porzioni) a colazione e uno yogurt come spuntino si raggiungono le 3 porzioni raccomandate.
- 3. Il latte e lo yogurt sono fonti di calcio,** inoltre contengono vitamina A, vitamine del gruppo B e altri sali minerali come fosforo, magnesio, zinco e selenio.
- 4. Il latte e lo yogurt bianco senza zuccheri aggiunti sono molto simili dal punto di vista nutrizionale.** Lo yogurt, grazie ai fermenti lattici, favorisce l'equilibrio della flora intestinale.
- 5. Puoi scegliere tra** latte fresco pastorizzato, fresco pastorizzato di alta qualità, pastorizzato, microfiltrato e a lunga conservazione (UHT). Se, invece, scegli di utilizzare il latte crudo ricorda che è necessaria la bollitura prima del consumo.
- 6. Lo yogurt si ottiene per fermentazione del latte** ad opera di specifici microrganismi. Quando la fermentazione del latte non è dovuta all'azione dei microrganismi dello yogurt, si ottengono latti fermentati. Un esempio è dato dal kefir, tipica bevanda dell'Europa dell'Est.
- 7. Latte e yogurt possono essere interi, scremati o parzialmente scremati in base alla percentuale di grassi. Il latte e lo yogurt scremati o parzialmente scremati hanno un ridotto contenuto di grassi e di calorie senza alcuna riduzione di calcio e proteine.**
- 8. Il latte può essere bevuto ad ogni età.** Nell'intestino umano è presente la lattasi, enzima necessario per la digestione del lattosio (zucchero del latte). Ciò rende il latte un alimento adeguato per bambini, adulti e anziani, ad eccezione degli intolleranti al lattosio che hanno una documentata carenza di lattasi.
- 9. Lo yogurt è ben tollerato** dalla maggior parte di coloro che soffrono di intolleranza al lattosio. Inoltre, sono disponibili molti prodotti a ridotto o nullo contenuto di lattosio, come i latti delattosati.
- 10. Il calcio e il fosforo presenti nel latte e nello yogurt sono facilmente assorbiti dall'organismo.** Il loro consumo contribuisce a diminuire il rischio di insorgenza di osteoporosi.

TaSiN

Tavolo tecnico sulla
Sicurezza Alimentare



Ministero della Salute





Ministero della Salute

Salute a portata di mano



DECALOGO PER IL CONSUMO DI FRUTTA E VERDURA

1

Cinque porzioni cinque:
ogni giorno mangia "almeno" 5 porzioni
di frutta e verdura, compresa quella pronta
al consumo senza sale e/o zucchero aggiunti;
varia la scelta dei colori
e preferisci quelle di stagione.

2

Mai senza! Tieni sempre a portata di mano
frutta e verdura in modo da averne sempre
una scorta, ben in vista in frigo o nel surgelatore.

3

**Chi l'ha detto che le verdure
devono essere solo "contorno"?!
Prova finocchi, carote, sedano, pomodorini
e tanti altri ortaggi come snack:
ne guadagni in salute e metti la fame a posto!**

4

**Studi o lavori? Scegli l'energia della frutta
fresca e riparti con la giusta carica!**

5

Cosa mangi oggi?
Un bel primo con un'abbondanza di verdure:
così hai una gustosa occasione per consumare
una delle 2-3 porzioni di verdura della giornata.

6

**Peccati di gola? Sì ogni tanto ma sempre con
l'aggiunta di frutta alle preparazioni di dolci
fatti in casa: saranno più gustose e sazianti.**

7

Non si butta niente!
Usa ogni parte dei prodotti vegetali:
con i gambi della verdura fai brodi e zuppe,
dal frullatore/estrattore recupera il "residuo"
della polpa dei frutti e aggiungilo alla bevanda
che hai preparato. Vitamine e fibra insieme!

8

**Fai centro con un bel piatto unico! 2-3 volte
alla settimana: una buona zuppa a base di cereali
(ad es.: pasta, riso, farro, pane integrali, etc.)
e legumi, e il buon nutrimento è assicurato.**

9

**La verdura dà il meglio di sé "crocante".
Cerca di non farla cuocere troppo: manterrai
meglio i suoi nutrienti e ti sentirai più sazio.**

10

**Dai il buon esempio! Comincia tu per primo
a mangiare davanti ai bambini frutta e verdura
e sarai più convincente.**

*Il "Decalogo" vuole dare alla famiglia e al consumatore in generale una serie
di indicazioni pratiche per incrementare il consumo di frutta e verdura.*



UN PIZZICO DI SALE IODATO!

Lo iodio aiuta a prevenire
molti disturbi della tiroide
ed è fondamentale per la crescita
dei bambini.



Ministero della Salute

**Ricorda che il sale va usato con moderazione
e che molti prodotti alimentari lo contengono già**

Lo iodio

Lo iodio è un minerale che contribuisce allo sviluppo e al funzionamento della ghiandola tiroidea. Ha un ruolo importante nel regolare la produzione di energia dell'organismo; favorisce lo sviluppo del Sistema Nervoso Centrale e l'accrescimento corporeo. Regola il metabolismo basale. L'acutezza mentale, la parola, la condizione di capelli, unghie, pelle e denti dipendono dal buon funzionamento della tiroide. L'organismo, normalmente, ne contiene dai 20 ai 50 mg.

Come viene assorbito

Lo iodio viene assorbito dalla pelle e nel tratto gastro-intestinale e viene trasportato, per via ematica, alla tiroide che ne trattiene circa il 30%. La parte restante viene assorbita dai reni ed eliminata, prevalentemente, con le urine.

Dove si trova

Tutti i tipi di fauna e vegetazione marina assorbono iodio dall'acqua di mare e sono ottime fonti di questo minerale. Infatti, lo ritroviamo nel pesce e nelle alghe. Ulteriori fonti sono l'aglio, i fagioli, i semi di sesamo, i fagioli di soia, gli spinaci, le bietole, le zucchine bianche e le cime di rapa. In misura minore si trova nelle uova, nei prodotti lattiero-caseari, nei cereali e nella carne.

Cos'è la iodoprofilassi

La quantità assunta con gli alimenti non è sempre sufficiente a garantirne l'adeguato apporto giornaliero. La iodoprofilassi consiste nell'integrazione di iodio nell'alimentazione per assicurarne la giusta quantità giornaliera. Il metodo più efficace ed economico per prevenire le malattie da carenza di iodio consiste nell'usare il sale iodato al posto del comune sale da cucina.

Che caratteristiche ha e come si conserva

Il sale iodato è bianco e non altera il gusto degli alimenti. Si conserva al riparo dalla luce e dall'umidità proprio come il comune sale da cucina.

Chi può usare il sale iodato

Tutti possono usare il sale iodato. La quantità di iodio che si assume con il sale è fisiologica. Il sale iodato non è un farmaco ma un naturale complemento della dieta.

Dosi consigliate

Il sale iodato va utilizzato come il normale sale da cucina, per un massimo di 5gr al giorno. L'assunzione giornaliera di iodio consigliata è di 150 microgrammi per gli adulti, 175 microgrammi per le donne incinte e 200 microgrammi per le donne che allattano. Ricordare sempre che mangiare molto salato è dannoso per la salute e aumenta il rischio di patologie cardiovascolari.

AZIENDA SANITARIA LOCALE
BENEVENTO
DIRETTORE GENERALE: DOTT. GENNARO VOLPE



Q0

I QUADERNI
DEL DIPARTIMENTO
DI PREVENZIONE
ASL BENEVENTO

UFFICIO STAMPA
ASL BENEVENTO

Ottobre 2022