

ALIMENTARSI BENE E FARE ATTIVITÀ FISICA

Ogni genitore desidera che suo figlio cresca forte e sano. Tuttavia spesso si hanno idee sbagliate: per esempio si crede che si debba mangiare molta carne e che le verdure e i legumi non siano importanti oppure ci si preoccupa che il bambino suda correndo ma non se fa poca attività fisica. Così molte volte si finisce per mangiare male e per fare poca attività motoria, cause principali delle malattie cardiovascolari (**infarto, ictus** ecc.), dell'**obesità** e dei **tumori**, che invece **possono essere contrastati con un'appropriata alimentazione e con una regolare attività fisica**.

Allora quali alimenti si devono mangiare e in quale quantità? Quanto bisogna muoversi? La tabella 1 e i successivi consigli offrono una guida

COME FARE UN'ALIMENTAZIONE CORRETTA

Latte o yogurt: 1-3 bicchieri al giorno

Cereali (pasta, riso, pane ecc.): 2-3 porzioni al giorno

Verdura: 2 porzioni al giorno, di cui possibilmente una cruda

Frutta: 2-3 porzioni al giorno

Alimenti proteici: 1 porzione al giorno

Uova: 2-3 alla settimana

Chiarimenti e consigli

Per **porzione** s'intende un piatto medio (per un adulto che ha una vita sedentaria circa 80-100 g di pasta o riso o carne o formaggi freschi, 50 g di formaggi stagionati o salumi, 150 g di pesce o frutta, 40 g di legumi secchi, 250 g d'ortaggi) poco più o poco meno se si è alti o bassi, robusti o esili, di più se si fa un'intensa attività fisica. Per quanto riguarda i bambini, se non mangiano tutto quello che si è dato non bisogna mai costringerli o dire frasi tipo "finisci tutto il piatto" o "fai il bravo e mangia tutto", ma rispettare i bisogni del loro organismo e chiedersi se per caso non si stanno dando porzioni troppo abbondanti

Il **latte fresco** è più nutriente. Conviene **usare il parzialmente scremato** per ridurre l'introduzione di grassi saturi, che sono la principale causa dell'arteriosclerosi e delle sue complicanze (infarto, ictus ecc.).

La pasta, il pane, il riso non è vero che "gonfiano" e sono alimenti essenziali per una corretta alimentazione.

La **verdura** contiene varie sostanze con azione protettiva **contro il cancro e l'arteriosclerosi**. Inoltre, poiché il contenuto calorico è molto basso, fare a meno delle verdure significa aprire la strada ai “chili di troppo” e all'obesità. La verdura e la frutta devono essere **fresche e di stagione**, perché più ricche di nutrienti, con minori residui di pesticidi e più buone di gusto.

Per alimenti proteici si intendono legumi, carne, pesce, salumi, formaggi. E' consigliabile per gli adulti assumere una porzione al giorno di alimenti proteici: per questo, se si è già mangiato una porzione di carne, è preferibile non mangiare durante il resto della giornata pesce, legumi, formaggi o salumi. I bambini e gli adolescenti possono assumerne un poco in più, avendo bisogno di un maggiore quantitativo di proteine per la crescita. **Un'eccessiva introduzione di proteine favorisce il cancro.** Inoltre i formaggi, i salumi e vari tipi di carne sono ricchi di grassi saturi (salumi e formaggi ne possono contenere fino al 20%).

Per questo non se ne deve abusare e si devono **preferire i legumi** (ceci, lenticchie, fagioli, piselli, fave) **e il pesce**, che contengono anche sostanze protettive contro l'arteriosclerosi (acidi grassi omega 3 ecc.). Si consiglia di mangiare legumi e pesce 2-4 volte la settimana.

Le uova sono un alimento molto nutriente, ricco di vitamine, proteine nobili, sali minerali. Solo chi soffre di colesterolo alto deve limitarne il consumo ad uno alla settimana.

Limitare il consumo di merendine confezionate, biscotti, dolci, cioccolata, patatine, snack perché ricche di grassi saturi. L'abitudine a consumare questi cibi è tra le cause dei chili di troppo, dell'obesità, dell'arteriosclerosi.

Limitare le bibite dolci e mai tenerle a tavola come sostituto dell'acqua. Un bicchiere di tali bibite contiene all'incirca 4 cucchiaini di zucchero.



Calorie nascoste



	Calorie	equivalente a
lattina di coca cola	160	150 g di pesce
1/2 scatola di Pringles	550	un piatto di pasta e ragù
4 caramelle	100	350 g di spinaci
2 pacchetti di crackers	220	2 fette di pane
2 cioccolatini	100	300 g di carote
2 cucchiaini di Nutella	160	120 g di carne arrosto

Utilizzare l'olio extravergine di oliva sia per condire che per cucinare. Non è vero che l'olio extravergine è "pesante", essendo di facile digestione e di uguale potere calorico degli altri oli (quindi tutti gli oli fanno ingrassare ugualmente). Limitare il più possibile l'uso di margarina, sugna, burro perché ricchi di grassi saturi.

Abituarsi a **mangiare con poco sale** perché il sale alla lunga favorisce la pressione alta.

Fare un'alimentazione variata: la varietà assicura una quantità adeguata di tutte le sostanze nutritive di cui abbiamo bisogno.

Abituare i bambini al gusto di verdure, frutta legumi e pesce preparandoli in vari modi, curando la presentazione del piatto, coinvolgendoli nella scelta e nella preparazione, permettendo loro di mangiare qualche volta con le mani, chiedendo che perlomeno assaggino gli alimenti che dicono di non gradire.

Non mangiare troppo: se si mangia in continuazione o ci si alza da tavola "pieni" si prepara la strada all'obesità.

I bambini non devono bere vino, birra, liquori, caffè e gli adulti non devono abusarne (è preferibile non superare i 2 bicchieri di vino al giorno).

Fare un prima colazione adeguata (latte o yogurt, pane, marmellata o frutta).

Fare attività fisica ogni giorno

L'attività fisica ha numerosi effetti benefici sulla salute: migliora la prestanza e la capacità respiratoria rafforza i muscoli, i tendini e le ossa, previene molte malattie (obesità, diabete, infarto, ictus, cancro, ipertensione, lombaggine, alzheimer, ecc.), migliora l'umore e aiuta a dormire meglio.

Gli adulti dovrebbero praticare almeno un'ora di attività fisica moderata al giorno e un'ora di attività fisica intensa alla settimana.

Bambini e ragazzi dovrebbero praticare almeno un'ora di attività fisica moderata e un'ora di attività fisica intensa al giorno. E' preferibile frazionare il tempo (es. 15 minuti di attività fisica leggera 4 volte al giorno).

Andare in palestra o fare sport fa bene ma non è necessario, basta cogliere tutte le occasioni per muoversi di più, limitare l'uso di auto e moto e **camminare a passo svelto, salire e scendere le scale**, fare alcuni esercizi **un poco** di **ginnastica** a casa ecc. Bambini e i ragazzi dovrebbero oltre a ciò praticare spesso **giochi all'aria aperta** o **attività sportive**.