



*Ministero delle Politiche
Agricole e Forestali*



*Istituto Nazionale di Ricerca
per gli Alimenti e la Nutrizione*

LINEE GUIDA PER UNA SANA ALIMENTAZIONE ITALIANA



revisione 2003

LINEE GUIDA PER UNA SANA ALIMENTAZIONE ITALIANA



*Ministero delle Politiche
Agricole e Forestali*

On. Ministro Giovanni Alemanno



*Istituto Nazionale di Ricerca
per gli Alimenti e la Nutrizione*

Presidente - Prof. Ferdinando Romano

revisione 2003

Gruppo di esperti costituito presso l'Istituto Nazionale di Ricerca per gli Alimenti e la Nutrizione (INRAN) per l'elaborazione delle "Linee Guida per una Sana Alimentazione Italiana"

(edizione 2003)

Presidente-Coordiatore

Prof. Marcello Ticca

Primo Ricercatore, INRAN

Membri

Dott. Paolo Aureli

Direttore Laboratorio Alimenti,
Istituto Superiore di Sanità

Dott. Francesco Branca

Primo Ricercatore, INRAN

Prof. Furio Brighenti

Ordinario Nutrizione Umana,
Università di Parma

Prof. Giovanni Caldarone

Presidente ADI Regione Lazio

Prof. Carlo Cannella

Direttore Istituto Scienza
dell'Alimentazione,
Università La Sapienza, Roma

Prof. Giorgio Cantelli Forti

Ordinario di Farmacologia,
Università di Bologna

Prof. Lucio Capurso

Direttore del Dipartimento
di Gastroenterologia,
Ospedale S.Filippo Neri, Roma

Dott.ssa Emilia Carnovale

Direttore Unità Chimica degli Alimenti, INRAN

Prof. Michele Carruba

Ordinario di Farmacologia,
Università di Milano, Ospedale Sacco

Dott. Eugenio Cialfa

Dirigente di Ricerca, INRAN

Dott. Amleto D'Amicis

Direttore Unità di Documentazione
ed Informazione nutrizionale, INRAN

Dott.ssa Dina D'Addesa

Ricercatore, INRAN

Prof. Giuliano Enzi

Ordinario di Medicina Interna,
Università di Padova

Prof. Gino Farchi

Direttore Reparto di Analisi
dei Dati Epidemiologici,
Istituto Superiore di Sanità

Prof. Giuseppe Fatati

Rappresentante FNOMCeO

Prof.ssa Anna Ferro-Luzzi

Esperto WHO Politiche Nutrizionali

Prof.ssa Sancia Gaetani

già Dirigente di Ricerca, INRAN

Prof. Claudio Galli

Ordinario Farmacologia, Università di Milano

Prof. Corrado Lodovico Galli

Ordinario Tossicologia, Università di Milano

Dott.ssa Manuela Gambarara

Aiuto Unità Operativa di Gastroenterologia
e Nutrizione, Ospedale Bambin Gesù, Roma

Dott. Andrea Ghiselli

Primo Ricercatore, INRAN

Prof. Carlo La Vecchia

Docente Statistica Medica e Biomedica,
Università di Milano

Dott.ssa Catherine Leclercq

Ricercatore, INRAN

Dott. Giuseppe Maiani

Direttore Unità di Nutrizione Umana, INRAN

Prof. Mario Mancini

Ordinario di Clinica Medica,
Università di Napoli

Prof. Pietro A. Migliaccio

Medico Nutrizionista,
Rappresentante FIMMG e FNOMCeO

Prof. Giovanni Battista Panatta

Direttore Sezione Nutrizione Clinica,
Dip. Medicina Clinica e Sperimentale,
Università di Ferrara

Dott. Gianni Pastore

Ricercatore, INRAN

Dott.ssa Angela Polito

Ricercatore, INRAN

Prof. Giovanni B. Quaglia

già Dirigente di Ricerca, INRAN

Prof. Andrea Strata

Ordinario di Nutrizione Clinica,
Università di Parma

Prof. Michelangelo Tagliaferri

Presidente Accademia di Comunicazione,
Milano

Prof. Gianni Tomassi

Ordinario Scienza dell'Alimentazione,
Università della Tuscia, Viterbo

Comitato di Coordinamento e di Redazione

E. Cialfa, A. D'Amicis, C. Leclercq, G.B. Quaglia, S. Sette, M. Ticca, G. Tomassi

LINEE GUIDA PER UNA SANA ALIMENTAZIONE ITALIANA

revisione 2003

- 1. Controlla il peso
e mantienilo sempre attivo** pag. 8
- 2. Più cereali, legumi,
ortaggi e frutta** pag. 12
- 3. Grassi: scegli la qualità
e limita la quantità** pag. 14
- 4. Zuccheri, dolci bevande zuccherate:
nei giusti limiti** pag. 16
- 5. Bevi ogni giorno acqua
in abbondanza** pag. 18
- 6. Il Sale? Meglio poco** pag. 22
- 7. Bevande alcoliche: se sì, solo
in quantità controllata** pag. 24
- 8. Varia spesso le tue scelte a tavola** pag. 26
- 9. Consigli speciali
per persone speciali** pag. 30
- 10. La sicurezza dei tuoi cibi
dipende anche da te** pag. 34

Introduzione

La presente versione ridotta, di più rapida e semplice lettura, riporta per ogni "Linea guida" o direttiva solamente le indicazioni di comportamento e cioè i "come comportarsi" che sintetizzano, in un linguaggio facilmente comprensibile, le modalità pratiche di realizzazione degli obiettivi che la direttiva stessa si prefigge.

In altri termini, in questa versione ridotta ognuno ha modo di conoscere subito cosa dovrebbe fare riguardo, per esempio, al controllo del peso, agli alimenti e bevande da preferire o da limitare, e così via per ciascuna "Linea guida".

Coloro invece che volessero conoscere anche i "perché" e cioè i principali fondamenti scientifici di ogni Linea guida, possono affidarsi alla lettura più impegnativa dei dieci capitoli - nei quali sono riportati anche ulteriori dati e informazioni - che costituiscono le Linee guida 2003.

1.

Controlla il **peso**
e mantieniti sempre attivo

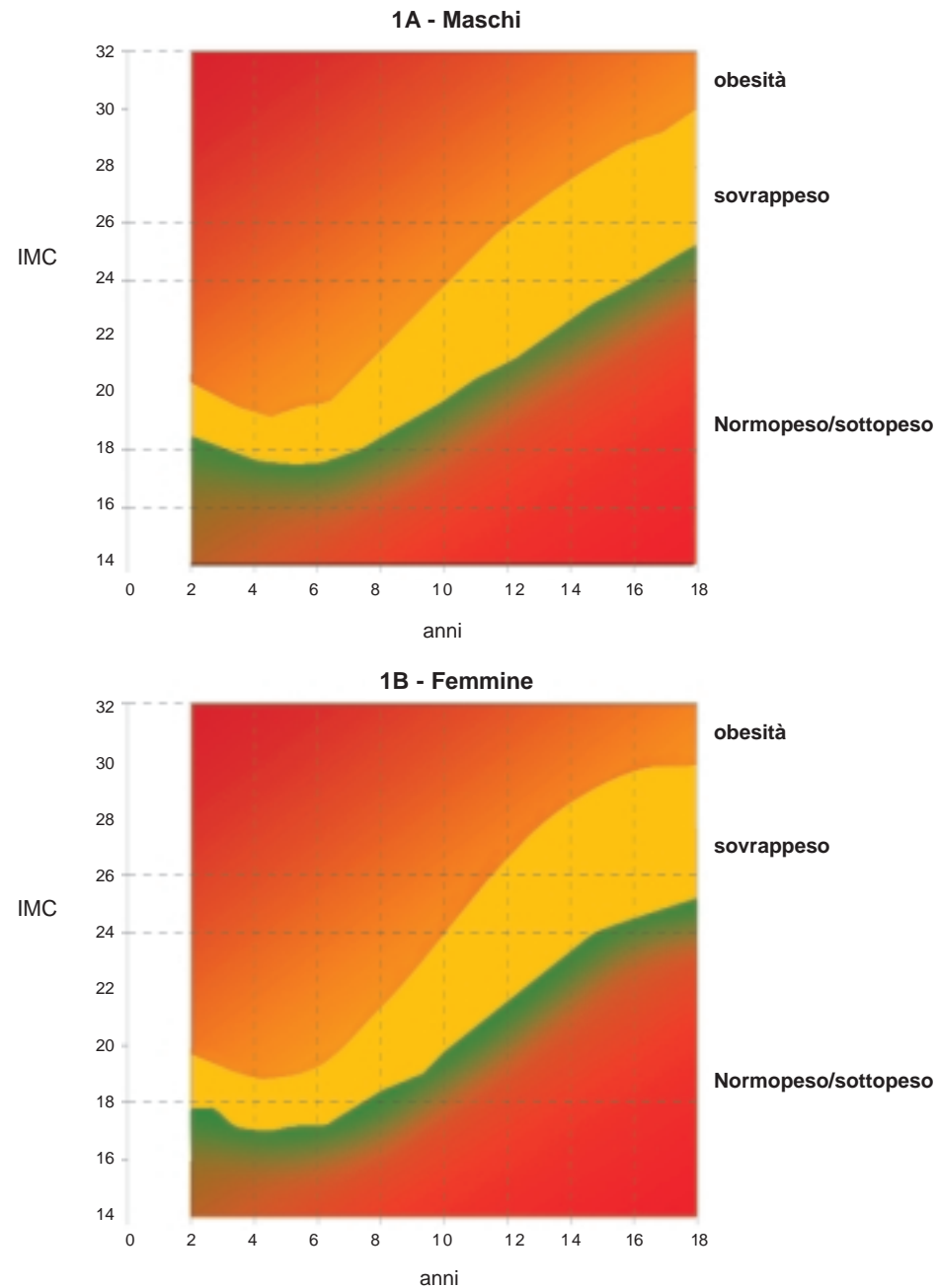


1. Controlla il peso e mantieniti sempre attivo

Come comportarsi:

- Il tuo peso dipende anche da te. Pesati almeno una volta al mese controllando che il tuo Indice di Massa Corporea (IMC) sia nei limiti normali.
- Qualora il tuo peso sia al di fuori dei limiti normali, riportalo gradatamente entro tali limiti:
 - In caso di sovrappeso: consulta il medico, riduci le "entrate" energetiche mangiando meno e preferendo cibi a basso contenuto calorico e che saziano di più, come ortaggi e frutta, aumenta le "uscite" energetiche svolgendo una maggiore attività fisica e distribuisce opportunamente l'alimentazione lungo tutto l'arco della giornata a partire dalla prima colazione, che non deve essere trascurata.
 - In caso di sottopeso: consulta il medico e comunque mantieni un giusto livello di attività fisica e un'alimentazione variata ed equilibrata, consumando tutti i pasti agli orari abituali.
- Abituati a muoverti di più ogni giorno: cammina, sali e scendi le scale, svolgi piccoli lavori domestici, ecc.
- Evita le diete squilibrate o molto drastiche del tipo "fai da te", che possono essere dannose per la tua salute. Una buona dieta dimagrante deve sempre includere tutti gli alimenti in maniera quanto più possibile equilibrata.

FIGURE 1A E 1B
Schema per la valutazione dell'adeguatezza del peso corporeo nei bambini e negli adolescenti (2-18 anni)



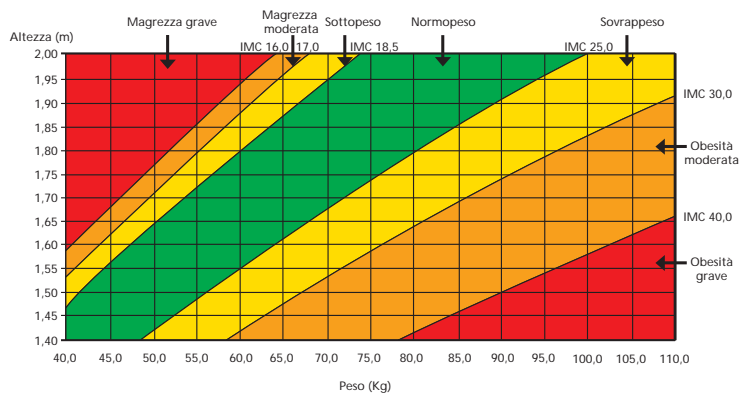
- Identifica la categoria negli schemi riportati (1A maschi, 1B femmine) collegando l'età del bambino con l'IMC calcolato come segue:

peso (kg) : statura (m) : statura (m)

Esempio: una bambina di 11 anni che pesa 38 kg ed è alta 1,43 m avrà un $IMC = 38 : 1,43 : 1,43 = 18,6$ e rientrerà nell'area normopeso/sottopeso

Nota bene: Non esiste attualmente un criterio basato sull'IMC che permetta di distinguere i bambini sottopeso da quelli normopeso. Tale valutazione va fatta dal pediatra ed è particolarmente opportuna nel caso in cui il valore ottenuto si collochi nell'area rossa della sezione normopeso/sottopeso.

FIGURA 2 - Schema per la valutazione dell'adeguatezza del peso corporeo negli adulti (età superiore a 18 anni)



- Identifica la tua categoria nello schema sopra riportato (Figura 2) oppure calcola il tuo IMC in base alla seguente formula:

$$\text{peso (kg)} : \text{statura (m)} : \text{statura (m)}$$

Esempio: un uomo di 80 kg, alto 1,85 m., avrà un IMC = $80 : 1,85 : 1,85 = 23,4$ e rientrerà nella categoria normopeso

Categorie di IMC	IMC
Magrezza grave	inferiore a 16,0
Magrezza moderata	16,0-17,0
Sottopeso	17,0-18,5
Normopeso	18,5-25,0
Sovrappeso	25,0-30,0
Obesità moderata	30,0-40,0
Obesità grave	superiore a 40,0

Più cereali, legumi, ortaggi e frutta



2. Più cereali, legumi, ortaggi e frutta

Come comportarsi:

- Consuma quotidianamente più porzioni di ortaggi e frutta fresca, e aumenta il consumo di legumi sia freschi che secchi, avendo sempre cura di limitare le aggiunte di oli e di grassi, che vanno eventualmente sostituiti con aromi e spezie.
- Consuma regolarmente pane, pasta, riso ed altri cereali (meglio se integrali), evitando di aggiungere troppi condimenti grassi.
- Quando puoi, scegli prodotti ottenuti a partire da farine integrali e non con la semplice aggiunta di crusca o altre fibre (leggi le etichette).
- Per mettere in pratica questi consigli fai riferimento alle porzioni indicate nella Linea guida numero 8 "Varia spesso le tue scelte a tavola".

3.

Grassi: scegli la qualità e limita la quantità



3. Grassi: scegli la qualità e limita la quantità

Come comportarsi:

- Modera la quantità di grassi ed oli che usi per condire e cucinare. Utilizza eventualmente tegami antiaderenti, cotture al cartoccio, forno a microonde, cottura al vapore, ecc.
- Limita il consumo di grassi da condimento di origine animale (burro, lardo, strutto, panna, ecc.).
- Preferisci i grassi da condimento di origine vegetale: soprattutto olio extravergine d'oliva e oli di semi.
- Usa i grassi da condimento preferibilmente a crudo ed evita di riutilizzare i grassi e gli oli già cotti.
- Non eccedere nel consumo di alimenti fritti.
- Mangia più spesso il pesce, sia fresco che surgelato (2-3 volte a settimana).
- Tra le carni, preferisci quelle magre ed elimina il grasso visibile.
- Se ti piacciono le uova ne puoi mangiare fino a 4 per settimana, distribuite nei vari giorni.
- Se consumi tanto latte, scegli preferibilmente quello scremato o parzialmente scremato, che comunque mantiene il suo contenuto in calcio.
- Tutti i formaggi contengono quantità elevate di grassi: scegli comunque quelli più magri, oppure consumane porzioni più piccole.
- Se vuoi controllare quali e quanti grassi sono contenuti negli alimenti, leggi le etichette.

4.

Zuccheri,
dolci e bevande zuccherate:
nei giusti limiti



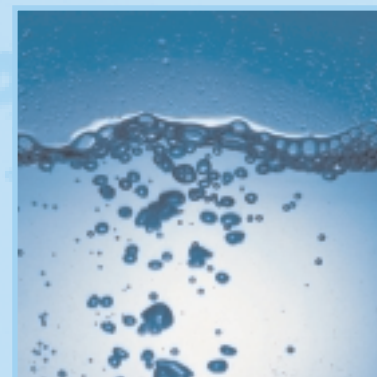
4. Zuccheri, dolci bevande zuccherate: nei giusti limiti

Come comportarsi:

- Modera il consumo di alimenti e bevande dolci nella giornata, per non superare la quantità di zuccheri consentita
- Tra i dolci preferisci i prodotti da forno della tradizione italiana, che contengono meno grasso e zucchero e più amido, come ad esempio biscotti, torte non farcite, ecc.
- Utilizza in quantità controllata i prodotti dolci da spalmare sul pane o sulle fette biscottate (quali marmellate, confetture di frutta, miele e creme)
- Limita il consumo di prodotti che contengono molto saccarosio, e specialmente di quelli che si attaccano ai denti, come caramelle morbide, torroni, ecc. Lavati comunque i denti dopo il loro consumo.
- Se vuoi consumare alimenti e bevande dolci ipocalorici dolcificati con edulcoranti sostitutivi, leggi sull'etichetta il tipo di edulcorante usato e le avvertenze da seguire.

5.

Bevi ogni giorno **acqua**
in abbondanza



5. Bevi ogni giorno acqua in abbondanza

Come comportarsi:

- Asseconda sempre il senso di sete e anzi tenta di anticiparlo, bevendo a sufficienza, mediamente 1.5-2 litri di acqua al giorno. Ricorda inoltre che i bambini sono maggiormente esposti a rischio di disidratazione rispetto agli adulti.
- Bevi frequentemente e in piccole quantità. Bevi lentamente, soprattutto se l'acqua è fredda: infatti un brusco abbassamento della temperatura dello stomaco può creare le condizioni per pericolose congestioni.
- Le persone anziane devono abituarsi a bere frequentemente nell'arco della giornata, durante e al di fuori dei pasti, anche quando non avvertono lo stimolo della sete.
- L'equilibrio idrico deve essere mantenuto bevendo essenzialmente acqua, tanto quella del rubinetto quanto quella imbottigliata, entrambe sicure e controllate. Ricorda che bevande diverse (come aranciate, bibite di tipo cola, succhi di frutta, caffè, tè) oltre a fornire acqua apportano anche altre sostanze che contengono calorie (ad esempio zuccheri semplici) o che sono farmacologicamente attive (ad esempio caffeina). Queste bevande vanno usate con moderazione.
- È sbagliato evitare di bere per il timore di sudare eccessivamente (sudare è fondamentale per regolare la temperatura corporea) o di ingrassare (l'acqua non apporta calorie).
- Durante e dopo l'attività fisica bevi per reintegrare prontamente e tempestivamente le perdite

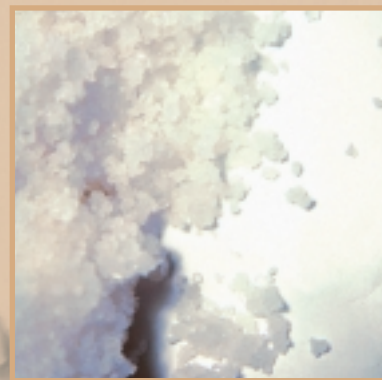
dovute alla sudorazione, ricorrendo prevalentemente all'acqua.

- In determinate condizioni patologiche che provocano una maggiore perdita di acqua (ad esempio gli stati febbrili o ripetuti episodi di diarrea), l'acqua perduta deve essere reintegrata adeguatamente e tempestivamente.



6.

|| sale? meglio poco



6. Il Sale? Meglio poco

Come comportarsi:

- Riduci progressivamente l'uso di sale sia a tavola che in cucina.
- Preferisci al sale comune il sale arricchito con iodio (sale iodato).
- Non aggiungere sale nelle pappe dei bambini, almeno per tutto il primo anno di vita.
- Limita l'uso di condimenti alternativi contenenti sodio (dado da brodo, ketchup, salsa di soia, senape, ecc.)
- Insaporisci i cibi con erbe aromatiche (come aglio, cipolla, basilico, prezzemolo, rosmarino, salvia, menta, origano, maggiorana, sedano, porro, timo, semi di finocchio) e spezie (come pepe, peperoncino, noce moscata, zafferano, curry).
- Esalta il sapore dei cibi usando succo di limone e aceto.
- Scegli, quando sono disponibili, le linee di prodotti a basso contenuto di sale (pane senza sale, tonno in scatola a basso contenuto di sale, ecc.).
- Consuma solo saltuariamente alimenti trasformati ricchi di sale (snacks salati, patatine in sacchetto, olive da tavola, alcuni salumi e formaggi).
- Nell'attività sportiva moderata reintegra con la semplice acqua i liquidi perduti attraverso la sudorazione.

7.

alcoliche
Bevande alcoliche:
se sì, solo
in quantità controllata



7. Bevande alcoliche: se sì solo in quantità controllata

Come comportarsi:

- Se desideri consumare bevande alcoliche, fallo con moderazione, durante i pasti secondo la tradizione italiana, o in ogni caso immediatamente prima o dopo mangiato.
- Fra tutte le bevande alcoliche, dai la preferenza a quelle a basso tenore alcolico (vino e birra).
- Evita del tutto l'assunzione di alcol durante l'infanzia, l'adolescenza, la gravidanza e l'allattamento, riducila se sei anziano.
- Non consumare bevande alcoliche se devi metterti alla guida di autoveicoli o devi far uso di apparecchiature delicate o pericolose per te o per gli altri, e quindi hai bisogno di conservare intatte attenzione, autocritica e coordinazione motoria.
- Se assumi farmaci (compresi molti farmaci che non richiedono la prescrizione medica), evita o riduci il consumo di alcol, a meno che tu non abbia ottenuta esplicita autorizzazione da parte del medico curante.
- Riduci od elimina l'assunzione di bevande alcoliche se sei in sovrappeso od obeso o se presenti una familiarità per diabete, obesità, ipertrigliceridemia, ecc.

8.

Varia
Varia spesso
le tue scelte a tavola



8. Varia spesso le tue scelte a tavola

Come comportarsi:

- Scegli quantità adeguate (porzioni) di alimenti appartenenti a tutti i diversi gruppi, alternandoli nei vari pasti della giornata secondo le indicazioni delle Tabelle 1 e 2.

GRUPPI DI ALIMENTI*

cereali, loro derivati e tuberi	pane, pasta, riso, altri cereali minori (quali mais, avena, orzo, farro, ecc.) oltre che patate.
frutta ed ortaggi	comprendente anche legumi freschi
latte e derivati	latte, yogurt, latticini e formaggi
carne, pesce ed uova	comprendente anche legumi secchi
grassi da condimento	grassi di origine vegetale e di origine animale

* I diversi alimenti sono raggruppati secondo le loro caratteristiche nutritive principali. Per realizzare una dieta completa e adeguata sarà sufficiente fare in modo che nell'alimentazione quotidiana ogni gruppo sia rappresentato da almeno una porzione degli alimenti che ne fanno parte, avendo cura anche di variare abitualmente le scelte nell'ambito di ciascun gruppo. Non va dimenticato che comunque tali scelte vanno compiute tenendo presenti tutte le indicazioni che sono state fornite nelle pagine precedenti.

TABELLA 1 - ENTITÀ DELLE PORZIONI STANDARD NELLA ALIMENTAZIONE ITALIANA

GRUPPO DI ALIMENTI	ALIMENTI	PORZIONI	PESO (g)
CEREALI E TUBERI	Pane	1 rosetta piccola/1 fetta media	50
	Prodotti da forno	2-4 biscotti/2,5 fette biscottate	20
	Pasta o riso (*)	1 porzione media	80
	Pasta fresca all'uovo (*)	1 porzione piccola	120
	Patate	2 patate piccole	200
ORTAGGI E FRUTTA	Insalate	1 porzione media	50
	Ortaggi	1 finocchio/2 carciofi	250
	Frutta o succo	1 frutto medio(arance, mele)	150
		2 frutti piccoli (albicocche, mandarini)	150
CARNE, PESCE, UOVA, LEGUMI	Carne fresca	1 fetta piccola	70
	Carne stagionata (salumi)	3-4 fette medie prosciutto	50
	Pesce	1 porzione piccola	100
	Uova	n. 1 uovo	60
	Legumi secchi	1 porzione media	30
	Legumi freschi	1 porzione media	80-120
LATTE E DERIVATI	Latte	1 bicchiere	125 (un bicchiere)
	Yogurt	1 confezione piccola	125 (un vasetto)
	Formaggio fresco	1 porzione media	100
	Formaggio stagionato	1 porzione media	50
GRASSI DA CONDIMENTO	Olio	1 cucchiaino	10
	Burro	1 porzione	10
	Margarina	1 porzione	10

(*) in minestra metà porzione

9.

Consigli speciali per persone speciali



TABELLA 2 – NUMERO DI PORZIONI CONSIGLIATE

TABELLA 2 - NUMERO DI PORZIONI CONSIGLIATO			
ALIMENTO/GRUPPI ALIMENTI	1.700 kcal ⁽¹⁾	2.100 kcal ⁽²⁾	2.600 kcal ⁽³⁾
CERREALI, TUBERI			
Pane	3	5	6
Prodotti da forno	1	1	2
Pasta/riso/Pasta all'uovo fresca	1	1	1-2
Patate	1 (a settimana)	2 (a settimana)	2 (a settimana)
ORTAGGI E FRUTTA			
Ortaggi/Insalata	2	2	2
Frutta/Succo di frutta	3	3	4
CARNE, PESCE, UOVA E LEGUMI	1-2	2	2
LATTE E DERIVATI			
Latte/Yogurt	3	3	3
Formaggio fresco/Formaggio stagionato	2 (a settimana)	3 (a settimana)	3 (a settimana)
GRASSI DA CONDIMENTO			
Olio/Burro/Margarina	3	3	4

⁽¹⁾ esempi: bambini oltre ai 6 anni; donne anziane con vita sedentaria

⁽²⁾ esempi: adolescenti femmine; donne adulte con attività lavorativa non sedentaria, uomini adulti con attività lavorativa sedentaria

⁽³⁾ esempi: adolescenti maschi, uomini adulti con attività lavorativa non sedentaria o moderata attività fisica.

9. Consigli speciali per persone speciali

Come comportarsi:

GRAVIDANZA

- In gravidanza evita aumenti eccessivi di peso e fai attenzione a coprire i tuoi aumentati fabbisogni in proteine, calcio, ferro, folati e acqua: consuma quindi abitualmente pesce, carni magre, uova, latte e derivati e un'ampia varietà di ortaggi e frutta.
- In particolare, durante tutta l'età fertile, abbi cura che la tua assunzione di folati copra i tuoi bisogni. In questo modo ridurrai il rischio di alterazioni del tubo neurale (spina bifida) nel feto.
- In gravidanza non consumare cibi di origine animale crudi o poco cotti e non assumere bevande alcoliche.

ALLATTAMENTO

- Durante l'allattamento le tue necessità nutritive sono perfino superiori a quelle della gravidanza: una alimentazione variata, ricca di acqua, vegetali freschi, pesce, latte e derivati, ti aiuterà a star bene e a produrre un latte del tutto adatto alle esigenze del neonato.
- Nel periodo dell'allattamento evita quegli alimenti che possono conferire odori o sapori sgraditi al tuo latte o scatenare nel lattante manifestazioni di tipo allergico.
- Evita le bevande alcoliche e usa i prodotti contenenti sostanze nervine (caffè, tè, cacao, bevande a base di cola, ecc.) con cautela.

BAMBINI E RAGAZZI IN ETÀ SCOLARE

- Consuma la prima colazione, suddividi opportunamente la tua alimentazione nel corso della giornata e scegli più frequentemente ortaggi e frutta.
- Evita di eccedere nel consumo di alimenti dolci e di bevande gassate, e di concederti con troppa frequenza i piatti tipici del fast-food all'americana.
- Dedica almeno 1 ora al giorno all'attività fisica e al movimento (camminare, giocare all'aperto, ecc.)

ADOLESCENTI

- Evita di adottare - al di fuori di ogni controllo - schemi alimentari particolarmente squilibrati e monotoni, solo perchè "di moda".
- Fai particolare attenzione, specialmente se sei una ragazza, a coprire i propri aumentati bisogni in ferro e calcio: seguire alcune tendenze in voga presso i giovani che portano ad escludere dalla dieta alimenti come carne e pesce (ottime fonti di ferro) e latte e derivati (ottime fonti di calcio) rende molto difficile questa copertura e quella della vitamina B12 e non trova giustificazioni scientifiche.

DONNE IN MENOPAUSA

- Sfrutta l'eventuale aumentata disponibilità di tempo libero per praticare una maggiore attività motoria e per curare la tua alimentazione: impara a non squilibrare mai la dieta e tieni sempre a mente che, dato che ogni cibo ha un suo preciso ruolo nel contesto dell'alimentazione quotidiana, non devi mai eliminare indiscriminatamente interi gruppi di alimenti a favore di altri.
- Non esagerare con latte e formaggi, nonostante il loro cospicuo contenuto in calcio; se del caso, prefe-

risci il latte scremato e, tra i formaggi, scegli quelli a minor contenuto in grassi e di sale.

- Consuma tutti i giorni e in abbondanza frutta fresca e ortaggi. Usa preferibilmente l'olio d'oliva extravergine.
- Tieni sempre a mente che anche in menopausa il sovrappeso e l'obesità, la sedentarietà, la stitichezza, il fumo di sigaretta e l'abuso dell'alcool rappresentano importanti fattori di rischio.

ANZIANI

- Sforzati di consumare sistematicamente una dieta variata e appetibile.
- Evita il ricorso troppo frequente a pasti freddi, piatti precucinati o riscaldati.
- Scegli gli alimenti sulla base delle condizioni del tuo apparato masticatorio, anche per facilitare i processi digestivi che nell'anziano sono meno efficienti e preparali in modo adeguato come ad esempio: tritare le carni, grattuggiare o schiacciare frutta ben matura, preparare minestre, purea e frullati, scegliere un pane morbido o ammorbidirlo in un liquido, ecc.
- Evita pasti pesanti e fraziona l'alimentazione in più occasioni nell'arco della giornata.
- Fai una buona prima colazione comprendente anche latte o yogurt.
- Conserva un peso corporeo accettabile, continuando a mantenere, se possibile, un buon livello di attività motoria ed evitando di abusare di condimenti grassi e di dolci.
- Riduci i grassi animali, scegli frequentemente il pesce e le carni alternative (pollo, tacchino, coniglio, ecc.), non esagerare con i formaggi.
- Consuma spesso legumi, frutta e ortaggi freschi.
- Non eccedere con il consumo di bevande alcoliche e con l'aggiunta del sale da cucina.

10.

La sicurezza
dei tuoi cibi
dipende anche da te



10. La sicurezza dei tuoi cibi dipende anche da te

Come comportarsi:

- Varia le scelte di alimenti, anche per ridurre i rischi di ingerire in modo ripetuto sostanze estranee presenti negli alimenti, che possono essere dannose.
- In particolare, per anziani, lattanti, bambini e donne in stato di gravidanza, è necessario evitare del tutto il consumo di alimenti animali crudi o poco cotti, quali ad esempio: uova poco cotte o salse a base di uova crude (zabaione, maionese fatta in casa), carne al sangue, pesce crudo, frutti di mare crudi.
- Fai attenzione alle conserve casalinghe (specie sott'olio o in salamoia). Devono essere preparate rispettando scrupolose norme igieniche. Non assaggiare mai una conserva sospetta.
- Non lasciare raffreddare un alimento già cotto fuori dal frigorifero troppo a lungo e senza coprirlo. Andrebbe messo in frigorifero al massimo entro due ore dalla cottura (un'ora l'estate). Quando utilizzi avanzi, riscaldali fino a che non siano molto caldi anche al loro interno.
- Non scongelare gli alimenti di origine animale a temperatura ambiente. Se non li puoi cucinare direttamente, riponili in anticipo in frigorifero o mettili a scongelare nel microonde.
- Evita il contatto nel frigorifero tra alimenti diversi, conservando gli avanzi in contenitori chiusi, le uova nel loro contenitore d'origine, ecc.

- Non avere un'eccessiva fiducia nella capacità del frigorifero di conservare troppo a lungo i tuoi cibi: non svolge nessun azione di bonifica e non conserva in eterno gli alimenti.



*Ministero delle Politiche
Agricole e Forestali*



*Istituto Nazionale di Ricerca
per gli Alimenti e la Nutrizione*

