

## La corretta alimentazione e l'attività fisica per migliorare la qualità della vita delle donne

Cos'è cambiato  
nel tuo corpo  
dopo i diciott'anni

Quali e quanti  
alimenti mangiare  
tutti i giorni

Cosa non trascurare  
per evitare anemia  
e osteoporosi

L'attività fisica ideale  
per mantenersi attive  
e in salute

Manuale dedicato all'età fertile

# DONNE DA 18 A 45 ANNI

Tutti i giorni possiamo mangiare  
un po' di salute

COLLANA  
**MANGIARE  
BENE E  
GUADAGNARE  
SALUTE**



# È COMINCIATA UNA NUOVA FASE DELLA VITA



## Come ti senti?

Nel nostro Paese, secondo i dati ISTAT relativi all'ultimo censimento della popolazione, le donne rappresentano più del 50% degli italiani, pari a circa **trenta milioni di persone**.

Per cercare di conciliare vita professionale, privata e familiare, la donna di oggi ha uno stile di vita che la espone a fattori di rischio da non sottovalutare, come **stress, alimentazione irregolare, scarsa attività fisica, fumo, etc.** ed è indubbio che il mantenimento di uno stato di benessere nel corso della vita passi proprio attraverso queste variabili. Tuttavia, vi sono fasi della vita della donna in cui i cambiamenti fisiologici e psicologici sono particolarmente delicati ed è quindi necessario prestare maggiore attenzione alla copertura delle necessità nutrizionali al fine di mantenere un buono stato di salute (gravidanza, allattamento).

## DA RICORDARE

- ✓ L'equilibrata alimentazione, cioè un regime alimentare che garantisce tutti i nutrienti necessari nelle giuste quantità, evita l'invecchiamento precoce delle tue cellule, mantiene in forma il tuo sistema immunitario, riduce il rischio di sviluppare malattie e favorisce la bellezza.
- ✓ L'attività fisica ti aiuta a tenere in forma il cuore, il sistema muscolare, le articolazioni e le ossa, inoltre rassoda la pelle, dona più dinamicità e aumenta la tua aspettativa di vita.
- ✓ L'astensione dal fumo e dall'alcol favorisce la corretta funzionalità dei tuoi organi, diminuisce la possibilità di sviluppare malattie anche molto gravi come i tumori, ti allunga la vita e mantiene luminosa la pelle del viso.

## Le tue ossa

Durante l'adolescenza si forma circa il **40% della massa ossea**, che continua poi a crescere fino ai vent'anni raggiungendo **circa il 90%** del suo sviluppo. Il restante 10% si forma tra i venti e i trent'anni, periodo in cui il ritmo di accumulo di minerali ossei è molto meno intenso rispetto all'adolescenza. Il valore massimo di massa ossea fisiologica che si raggiunge intorno ai venticinque-trent'anni è chiamato **picco di massa ossea**, un valore cruciale per determinare il rischio individuale di osteoporosi in quanto, con il passare degli anni, la massa ossea è purtroppo destinata a diminuire. Le cause dell'indebolimento dello scheletro sono molteplici, ma spesso è colpa dell'**assunzione insufficiente di calcio**: se le quantità di questo minerale essenziale sono inferiori al fabbisogno, l'organismo lo preleva dallo scheletro, indebolendolo. La salute delle ossa richiede anche la presenza di vitamina D, senza la quale il calcio non si fissa nelle ossa.

## La tua pelle

Con il passare degli anni, tutte le trasformazioni del corpo della donna si traducono inevitabilmente in cambiamenti ben visibili sulla pelle. Si va incontro, per esempio, a un aumento delle **rughe** causate dai movimenti muscolari (rughe d'espressione), la pigmentazione della cute diventa irregolare con formazione di **macchie, capillari rotti e arrossamenti**, si manifesta un **rilassamento della pelle** dovuto alla perdita di grasso sottocutaneo e alla minor tonicità dei muscoli facciali, fino ad arrivare all'**ispessimento** o alla **disidratazione** dello strato esterno dell'epidermide. L'invecchiamento della pelle dipende anche dallo stile di vita: evitare il fumo, alimentarsi correttamente e fare attività fisica regolare sono i tre step fondamentali per evitare l'invecchiamento precoce della pelle.

## DA RICORDARE

Esami del sangue, controlli dei valori della pressione sanguigna, ecografie mammarie, pap-test ed esami specifici in base alla storia clinica e alla familiarità sono fondamentali per riconoscere precocemente le malattie che possono colpire la donna, comprese le forme metaboliche.

## La tua fertilità

La fertilità, cioè la capacità di rimanere incinta, è un bene da tutelare e da preservare. Ogni donna nasce con un numero predefinito di cellule uovo (riserva ovarica) che, con il passare del tempo, **si riduce fino ad esaurimento**. Per questo motivo la fertilità femminile diminuisce a partire dai trent'anni, registrando un calo assai importante dopo i quarant'anni. Il **fumo, l'obesità, la troppa magrezza, la sedentarietà** e perfino l'**eccessiva attività fisica**, oltre che l'**inquinamento ambientale**, sono alcuni tra i principali fattori di rischio modificabili, capaci di influenzare la salute sessuale e riproduttiva della donna. Attenzione, però, perché anche le banali infezioni contratte in giovane età, se trascurate, possono comportare conseguenze negative a lungo termine sulla fertilità.

# COME E QUANTO MANGI?

## DA RICORDARE

- ✓ L'aumento dei grassi nel sangue (ipercolesterolemia e ipertrigliceridemia) espone a un maggior rischio cardiovascolare.
- ✓ L'eccesso di zuccheri nel sangue (iperlipidemia) aumenta il rischio di sviluppare diabete di tipo II.
- ✓ Lo stress determina spesso l'instaurarsi di quella che viene definita "fame nervosa".

## Mangiare troppo

Nella nostra società si tende a mangiare troppo rispetto a ciò che si consuma, le occasioni per bere o mangiare in compagnia sono frequenti e l'abitudine di bere alcol è in aumento, così come il sovrappeso e l'obesità.

Le donne oltre i quarant'anni devono tenere conto del fatto che con l'età il metabolismo tende a ridursi e a "bruciare" meno calorie di quando si aveva vent'anni, causa una diminuzione fisiologica della massa muscolare.

Per restare in forma occorre preservare i muscoli attraverso una costante ed efficace attività fisica, naturalmente da associare alla corretta alimentazione.

Evitare d'ingrassare non è solo un fatto estetico: l'aumento di peso predispone a malattie come il diabete di tipo II, inoltre le patologie cardiovascolari sono in aumento tra le donne rispetto al passato.

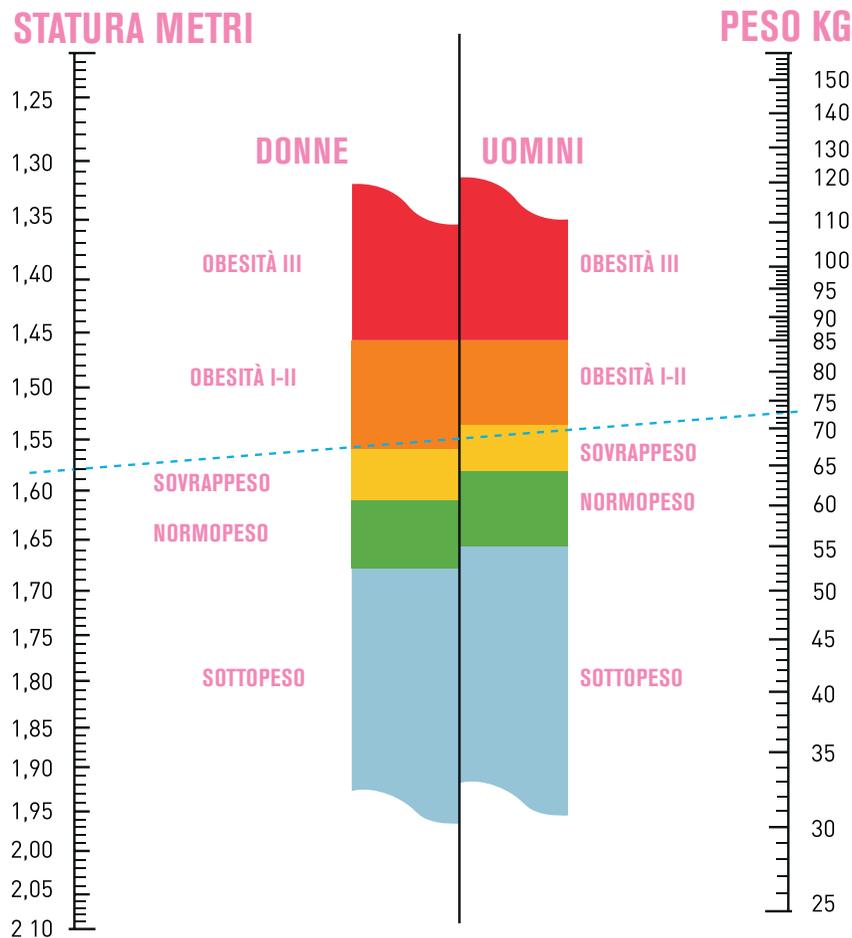
## Mangiare troppo poco

Negli ultimi decenni si è diffusa l'idea che per essere belle occorre essere magre, molto magre. L'industria della moda ci propone donne sempre più giovani e caratterizzate da una forte magrezza: in un famoso film si dice che oggi la taglia 38 è la 42 di una volta. Bellezza e salute viaggiano insieme e variano da donna a donna, cercare di dimagrire quando non ce n'è bisogno può solo peggiorare la salute. Alimentarsi in modo insufficiente, con diete ipocaloriche prive di nutrienti essenziali, induce malnutrizione e predispone a un aumentato rischio di malattie, compresa la temibile anoressia.



# COM'È LA TUA MASSA CORPOREA?

Il **BMI** (dall'inglese *Body Mass Index*, cioè Indice di Massa Corporea) è il metodo adottato dall'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) per indicare se il peso di una persona adulta (maggiore di diciotto anni) è adeguato o meno alla sua altezza. Questo indice è una definizione generale della corporatura, infatti solo il medico può effettuare una diagnosi precisa del tuo stato di peso forma, tuttavia è utile per avere un riferimento immediato. L'indice non è attendibile in persone con elevata massa muscolare (es: bodybuilder). Usa il grafico qui sotto e ottieni subito il tuo BMI!



Per conoscere la percentuale della tua massa grassa, invece, puoi utilizzare un semplice strumento gratuito che trovi digitando questo indirizzo web:  
[www.educazionenutrizionale.granapadano.it/it/tool-massa-grassa](http://www.educazionenutrizionale.granapadano.it/it/tool-massa-grassa)



INDICI BMI (OMS 1998)	
18,5 o inferiore = sottopeso	da 30 a 34,9 = obesità I
da 18,5 a 24,9 = normopeso	da 35 a 39,9 = obesità II
da 25 a 29,9 = sovrappeso	40 o superiore = obesità III

## Attenzione al girovita

Una circonferenza vita elevata, superiore a **88 cm nelle donne e 102 cm nell'uomo**, non è solo un difetto estetico, ma è anche indice di **grasso viscerale**. Rispetto al grasso sottocutaneo, i lipidi in eccesso formano dei depositi sugli organi interni, provocando così malattie come il fegato grasso (steatosi epatica). Il girovita elevato è anche uno dei fattori diagnostici della **sindrome metabolica** che, se presente, aumenta il rischio cardiovascolare.



## DA RICORDARE

Misura la tua vita nel punto medio tra l'ultima costa e la cresta iliaca: posiziona il metro a nastro a metà strada tra la gabbia toracica e le ossa superiori del bacino, punto che di solito si trova all'altezza dell'ombelico.



# CONOSCI GLI ALIMENTI E I LORO NUTRIENTI?

Noi mangiamo alimenti, ma il nostro corpo li trasforma in nutrienti disponibili per le nostre cellule. I nutrienti si dividono in **macronutrienti** e **micronutrienti**, ma dal cibo si assumono anche oligoelementi, fibre e acqua

## Macronutrienti

Sono macronutrienti le sostanze che apportano energia (calorie), cioè proteine, carboidrati (zuccheri) e lipidi (grassi). Secondo i LARN (Livelli di Assunzione di Riferimento di Nutrienti ed energia), in una dieta bilanciata, il loro apporto energetico rispetto alle calorie totali introdotte dovrebbe mediamente essere così ripartito: **proteine 16%, grassi 28% e carboidrati 56%**.

## DA RICORDARE

- ✓ Se non mangi la carne, ricorda che anche latte e derivati aiutano a soddisfare il fabbisogno di aminoacidi essenziali.
- ✓ Il pesce e soprattutto la carne rappresentano le principali fonti di ferro. Puoi assumerlo in minori quantità anche da legumi e verdura, migliorandone l'assorbimento con l'aggiunta della vitamina C (es: condisci le verdure con il succo di limone).
- ✓ Se mangi legumi e cereali insieme (pasta e fagioli, riso e piselli, etc.) puoi ottenere composizioni di aminoacidi simili a quelli di origine animale.

## DA RICORDARE

- ✓ È consigliabile assumere carboidrati complessi a tutti i pasti principali, ma bisogna limitare il consumo di zuccheri semplici.
- ✓ I carboidrati non utilizzati vengono trasformati in grassi (trigliceridi) di riserva.

## Proteine

Le proteine vengono utilizzate per la costituzione e la riparazione delle cellule di tutti i tessuti, funzione plastica importante per accrescere la massa muscolare.

Le proteine forniscono anche energia (4 Kcal per grammo) e possono essere di due tipi:

- ✓ **Di origine animale**, contenute in carne, uova, latte e derivati, pesce e pescato, definite ad **alto valore biologico** perché complete di tutti i 9 aminoacidi essenziali, cioè quelli che devono essere assunti necessariamente con gli alimenti perché il nostro organismo non può produrli.
- ✓ **Di origine vegetale**, presenti in legumi, cereali e frutta secca. Sono definite di **minor valore biologico** in quanto apportano mediamente quantità inferiori di aminoacidi essenziali rispetto a quelle di origine animale.



## Carboidrati

I carboidrati apportano 4 Kcal per grammo e sono la maggiore fonte di energia per l'organismo. Si suddividono in:

- ✓ **Semplici** a rapido utilizzo, come quelli della frutta, del latte e dei dolcificanti quali zucchero, fruttosio, miele, etc.
- ✓ **Complessi** (amido) a lento utilizzo, presenti in pasta, riso, pane, patate, farro, orzo, castagne, etc.

## Grassi

### DA RICORDARE

L'olio extravergine di oliva, o monoseme, è preferibile per condire e cucinare. Evitare l'olio di palma e di cocco.



I grassi (o lipidi) sono nutrienti indispensabili e apportano 9 Kcal per grammo.

L'energia derivata dai lipidi e non utilizzata si accumula nell'organismo, determinando un aumento di peso ed anche patologie importanti. I grassi vengono classificati in:

✔ **Monoinsaturi** e **polinsaturi**, prevalentemente di origine vegetale, contenuti nell'olio di oliva, di mais, di girasole, nella frutta secca a guscio, etc. e, in quantità inferiori, nel latte.

I **pesci**, in particolare salmone, pesce azzurro ed anche gli oli di pesce, apportano grandi quantità di grassi monoinsaturi e polinsaturi, tra i quali anche gli Omega-3.

✔ **Saturi**, prevalentemente di origine animale, contenuti in burro, panna, strutto, carni fresche e insaccate o stagionate, olio di palma e cocco, latte, formaggi, etc. Il latte ha però **grassi diversi** (bio-attività) da quelli della carne perché secreti dalla mammella della vacca e rivestiti di uno strato di lipoproteine. Il latte che diventa Grana Padano DOP è decremato durante la sua lavorazione e perciò contiene il 28% di lipidi, di cui il 68% saturi, il 28% monoinsaturi e il 4% polinsaturi.

✔ **Trans**, che non esistono in natura, ma sono prodotti dall'idrogenazione industriale degli oli vegetali e sono dannosi per la salute. Sono presenti negli alimenti che in etichetta dichiarano: "grassi vegetali idrogenati".

## Micronutrienti

### DA RICORDARE

✔ La **vitamina B12** è presente negli alimenti di origine animale (carne, pesce, uova, latte e derivati come il Grana Padano DOP): ne contengono maggiori quantità il fegato, i molluschi e alcuni tipi di pesce. Nella dieta priva di alimenti di origine animale (vegana) è indispensabile il ricorso a integratori di B12, perché la vitamina agisce sulla funzione del sistema nervoso e sulla maturazione dei globuli rossi.

✔ La **vitamina D** è poco presente negli alimenti, ma può essere sintetizzata dalla pelle esponendosi al sole. La carenza di questa vitamina riduce l'assorbimento del calcio e aumenta il rischio di fratture.

★ Sono minerali e vitamine che non apportano calorie, ma svolgono funzioni vitali per l'organismo. Sono bio-regolatori, assicurano cioè il corretto utilizzo di proteine, grassi e carboidrati, come le vitamine del gruppo B. Alcuni di essi, come le vitamine A, E, C, ma anche zinco e selenio, sono potenti antiossidanti che, combattendo i radicali liberi, possono ridurre il rischio di contrarre importanti malattie, compresi i tumori.

Per molte funzioni dell'organismo, in particolare per le ossa, sono essenziali il **calcio** (presente in elevate quantità nel Grana Padano DOP) e la **vitamina D**, oltre che il fosforo. Il fabbisogno di vitamine e minerali può essere soddisfatto seguendo un'alimentazione varia ed equilibrata, in quanto presenti sia negli alimenti di origine vegetale che animale. Solo in particolari situazioni cliniche il medico può valutare la necessità di assumere integratori.

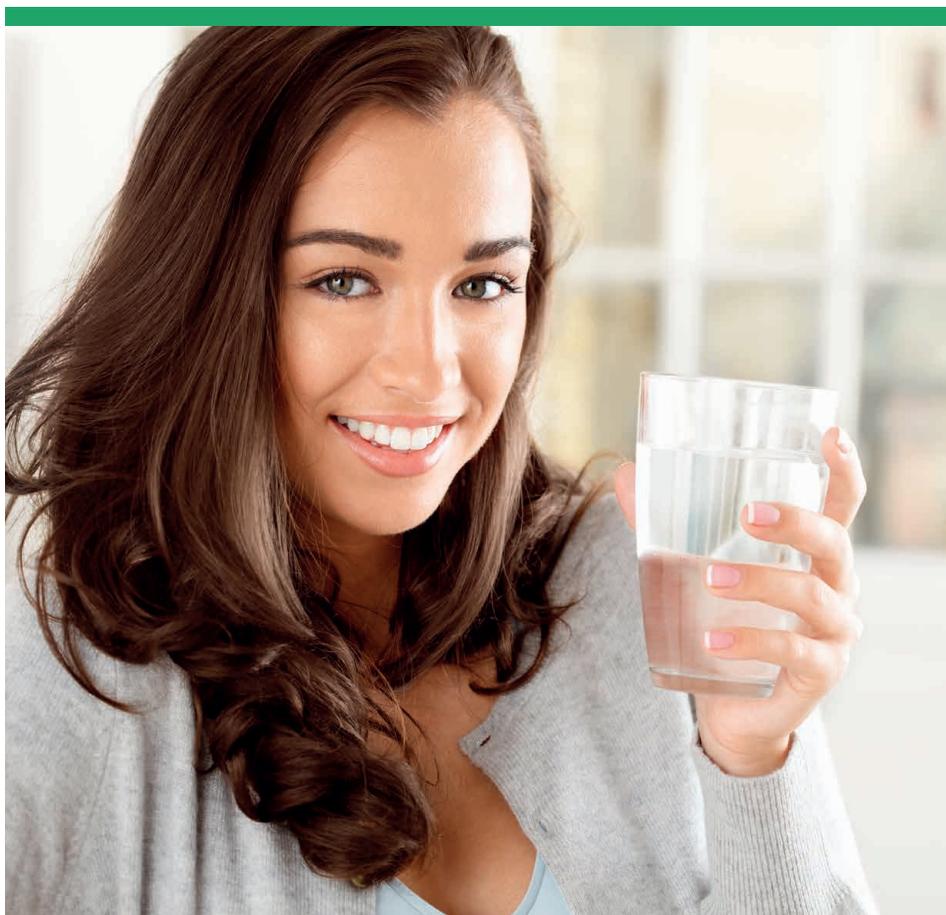


**DA RICORDARE**

L'organismo necessita di circa **2 litri di acqua al giorno**: è consigliabile bere quotidianamente dieci bicchieri di acqua, anche durante i pasti. Si può bere sia quella del rubinetto che quella in bottiglia, preferendo però l'acqua ricca di calcio.

**Acqua**

Il nostro organismo è costituito prevalentemente da acqua (60-70%) ed è quindi fondamentale garantire il corretto equilibrio tra l'acqua eliminata (urine, sudore, etc.) e quella ingerita. In particolari condizioni (attività fisica, caldo estivo, febbre, etc.) è necessario incrementare gli apporti di liquidi giornalieri.

**DA RICORDARE**

Il sodio è un minerale elettrolita indispensabile per la vita, ma un suo eccesso aumenta il rischio di sviluppare aterosclerosi, ipertensione arteriosa, malattie del cuore, dei reni e tumori dello stomaco. Il sodio, inoltre, aumenta l'eliminazione di calcio attraverso le urine, con un probabile maggior rischio di osteoporosi.

**Sale**

Le proprietà biologiche del sale comune (cloruro di sodio) sono legate principalmente al sodio. La quantità giornaliera raccomandata dall'OMS è di **5 g di sale**, pari a 2 g di sodio. Quest'ultimo si trova anche nell'acqua, in molti alimenti freschi (verdure, carne) e in preparati come il pane, gli alimenti in scatola e quelli precotti.

**DA RICORDARE**

Non mettere il sale a tavola e usane molto poco per cucinare, in modo da abituarti al sapore naturale degli alimenti. Al posto del sale puoi insaporire con spezie ed erbe aromatiche (salvo problemi di digestione) o una spolverata di Grana Padano DOP grattugiato.

**Fibra**

È definita un "non nutriente", ma apporta 2 Kcal per grammo. Il suo ruolo principale consiste nel **regolarizzare la funzione intestinale**, inoltre interviene nell'**assorbimento di zuccheri e grassi**. La fibra si trova in tutti i vegetali, ma è soprattutto abbondante nei legumi e nei cereali integrali. È consigliabile consumare almeno **25 g al giorno** di fibra alimentare.

**Nutrienti importanti per le donne**

Tutti i nutrienti sono importanti, ma le donne possono necessitare di particolari fabbisogni rispetto all'uomo e di alcune supplementazioni in particolari fasi della vita.

# GRAVIDANZA E ALLATTAMENTO



In particolare, la donna in gravidanza deve consumare:

- ✓ 3 porzioni al giorno di frutta e verdura per assumere minerali e vitamine importanti come l'acido folico;
- ✓ 3 porzioni a settimana di pesce, poiché ricco di Omega-3 da cui trarre il DHA;
- ✓ 2 porzioni a settimana di carne e 3-4 di legumi per assumere il ferro;
- ✓ 2 porzioni a settimana di latte o yogurt e 2 di formaggi come il Grana Padano DOP per introdurre le giuste quantità di proteine essenziali, calcio e vitamina B12.

La futura mamma dovrà anche valutare con l'aiuto del proprio medico l'eventuale necessità di incrementare i fabbisogni di alcuni importanti nutrienti, così come indicato nella tabella a fianco.

## INCREMENTO PONDERALE AUSPICABILE DELLA FUTURA MAMMA

Donna sottopeso	Donna normopeso	Donna in sovrappeso	Donna obesa
12.5 - 18 kg	11.5 - 16 kg	7-11.5 kg	5-9 kg

Fonte IOM 2009



Considerata una donna incinta normopeso e fissato un aumento ponderale auspicabile medio di 12 kg, i LARN indicano un fabbisogno energetico aggiuntivo di:

- ✓ 69 Kcal al giorno nel primo trimestre;
- ✓ 266 Kcal al giorno nel secondo trimestre;
- ✓ 496 Kcal al giorno nel terzo trimestre.



NUTRIENTI ESSENZIALI IN GRAVIDANZA	INCREMENTO DEGLI APPORTI
Ferro	27 µg
Acido folico	600 µg
Vitamina B12	2,6 µg
DHA	100-200 mg
Acqua	350 ml
Proteine	+1/+8/+26 g nei vari trimestri
NUTRIENTI ESSENZIALI PER L'ALLATTAMENTO	INCREMENTO DEGLI APPORTI
Ferro	11 µg
Acido folico	500 µg
Vitamina B12	2,8 µg
DHA	100-200 mg
Acqua	700 ml
Proteine	+21/+14 g nei vari semestri

Fonte LARN 2014, IV Revisione

# COME E COSA DOVRESTI MANGIARE?



La dieta mediterranea è la miglior alleata per avere un corpo e un cervello in buona forma. Bisogna mangiare a ogni pasto principale proteine, carboidrati e grassi poiché, se si assumono insieme, vengono assorbiti meglio dal nostro organismo e si evitano carenze nutrizionali.

## DA RICORDARE

Condisci e cucina le pietanze con l'olio extra vergine d'oliva (25 g al giorno): in questo modo garantirai il fabbisogno di vitamina E e di importanti antiossidanti.



## Equilibrata alimentazione

Per ottenere un equilibrato apporto di nutrienti occorre seguire delle semplici linee guida che prevedono il consumo quotidiano o settimanale di ogni tipologia di alimenti, come illustrato nella tabella sottostante.



<b>OGNI GIORNO</b>	Frutta	3 porzioni
	Verdura	almeno 2 porzioni
	Cereali	1 porzione a ogni pasto principale
	Latte o yogurt	2 porzioni
	Formaggio grattugiato (es. Grana Padano DOP)	1-2 cucchiaini (10 g) per dare sapore ai primi o uso gastronomico
	Frutta secca (es. noci, mandorle, nocciole, pistacchi)	un pugno (10-20 g)
Acqua	almeno 2-2,5 litri	
<b>SETTIMANALE</b>	Pesce	2 o più porzioni
	Carne	2 porzioni (bianca o rossa)
	Formaggi	stagionati (come il Grana Padano DOP) 2 porzioni a settimana per 50/60 g oppure freschi per 100 g al posto di carne o uova
	Uova	2-4 porzioni (1 uovo)
	Legumi	3-4 porzioni
	Carne conservata/salumi/affettati	massimo 1 porzione
	Dolci	meno di 1 porzione



# CALCOLARE LE PORZIONI

Lo schema che segue indica le **porzioni standard** formulate per ottenere il giusto equilibrio tra i nutrienti.

Quantità e frequenze devono essere valutate in base alle necessità della persona e ad eventuali patologie presenti, come sovrappeso od obesità, per le quali è bene che la dieta sia prescritta dal medico.



GRUPPO DI ALIMENTI	ALIMENTI	PORZIONE standard <sup>(1)</sup>
LATTE E DERIVATI	latte	125 ml
	yogurt	125 g
	formaggio fresco	100 g
	formaggio stagionato	50 g
CARNE, PESCE, UOVA	carne "rossa" fresca/surgelata (bovina, ovina, suina, equina)	100 g
	carne "bianca" fresca/surgelata (pollo, tacchino, altri volatili, coniglio)	100g
	carne conservata (salumi e affettati)	50 g
	pesce, molluschi, crostacei conservati	50 g <sup>(2)</sup>
	uova	50 g
LEGUMI <sup>(3)</sup>	legumi freschi o in scatola	150 <sup>(2)</sup> g
	legumi secchi	50 g
CEREALI E DERIVATI, TUBERI <sup>(4)</sup>	pane	50 g
	pasta <sup>(5)</sup> , riso, mais, farro, orzo, etc.	80 g
	sostituti del pane: fette biscottate, cracker, grissini, friselle, tarallini etc.	30 g
	prodotti da forno dolci; brioche, croissant, cornetto, biscotti, etc. <sup>(6)</sup>	50 g / 30 g
	cereali per la colazione	30 g
	patate <sup>(7)</sup>	200 g



GRUPPO DI ALIMENTI	ALIMENTI	PORZIONE standard <sup>(1)</sup>
VERDURE ED ORTAGGI	insalate a foglia	80 g
	verdure e ortaggi, crudi o cotti	200 g
FRUTTA	frutta fresca	150 g
	frutta secca in guscio	30 g
	frutta secca zuccherina	30 g
GRASSI DA CONDIMENTO	olio extravergine d'oliva, olio di semi	10 ml
	burro	10 g
ACQUA	acqua	200 ml
BEVANDE ANALCOLICHE	spremute, succhi, tè freddo, altre bevande analcoliche	200/300 ml
	tè caldo	250 ml
	caffè	30/50 ml
DOLCIUMI	zucchero	5 g
	miele, marmellata	20 g
	torte, dolci al cucchiaio, gelati	100 g
	snack, barrette, cioccolato	30 g

- (1) Le porzioni si riferiscono all'alimento crudo, al netto degli scarti o, in alcuni casi, pronto per il consumo (ad es. latte e derivati, pane, alcuni dolci ecc.).
- (2) Peso sgocciolato.
- (3) Legumi: fanno parte di questo gruppo i derivati della soia (ad es. tofu e tempeh) per i quali la porzione è 100 g.
- (4) Pizza: la porzione standard è la pizza al piatto, 350 g.
- (5) Pasta: la porzione della pasta fresca (ad es. tagliatelle all'uovo) è 100 g, quella della pasta ripiena (ad es. ravioli, tortellini) è 125 g, quella della lasagna è 250 g. Per le minestre in brodo, cous-cous, semolino si considera in genere 1/2 porzione.
- (6) Brioche, cornetti e croissant pesano 70 g se ripieni di crema o marmellata. Le merendine confezionate pesano circa 40 g.
- (7) Gnocchi di patate: 150 g.

Fonte LARN 2014, IV Revisione

# LA TUA DIETA

## Come cucinare

D'abitudine si dovrebbe cucinare cercando di perdere il minor numero possibile di nutrienti, in particolare le vitamine e i minerali, ma anche di non produrre molecole dannose. Ecco alcuni consigli:

- ✓ Cucina a vapore, al forno o alla piastra utilizzando sempre tempi rapidi. Friggi raramente e cerca di farlo correttamente.
- ✓ Evita le parti bruciate o eccessivamente croccanti (grill) perché contengono molecole cancerogene.
- ✓ Non aggiungere grassi durante la cottura degli alimenti, utilizza piuttosto l'olio evo a crudo.
- ✓ Il pesce deve essere ben cotto, se vuoi mangiarlo crudo o solo scottato deve essere prima abbattuto.

## Colazione

È il pasto di inizio giornata e **non va mai saltato**, infatti fornisce l'energia necessaria a corpo e mente per gli impegni della mattinata. Una buona colazione comprende:

- ✓ Latte intero o scremato oppure yogurt (o entrambi in proporzione).
- ✓ Pane, fette biscottate oppure cereali (meglio se integrali), con marmellata o miele oppure frutta cotta o fresca. Mangiare frutta a colazione è un'ottima abitudine perché marmellate e succhi non sostituiscono i nutrienti di buon frutto fresco, che eventualmente si può alternare con spremute di agrumi o frullati (fatti e bevuti subito).
- ✓ Se preferisci la colazione salata, scegli un formaggio con pochi grassi o qualche scaglia di Grana Padano DOP oppure altri alimenti come carne o uova (attenzione al rispetto delle frequenze settimanali!).
- ✓ Caffè o tè vanno bevuti con moderazione, circa due o tre in una giornata, mentre sono concesse bevande a base d'orzo o senza caffeina. Evitare bevande zuccherate.

## Quante calorie

Il calcolo di quanta energia serve al nostro corpo per vivere dipende dal **metabolismo basale**, cioè l'insieme dei processi chimici e chimico-fisici che avvengono nell'organismo in condizioni di assoluto riposo. Il metabolismo basale varia secondo il sesso, l'età, il peso, l'altezza e anche in funzione dell'attività fisica svolta durante la giornata (bilancio energetico). In pratica, non devi mangiare più di quanto consumi!

## Frequenza degli alimenti

La giornata alimentare deve essere suddivisa in tre pasti principali: **colazione, pranzo e cena**, con l'eventuale aggiunta di uno **spuntino** e/o una **merenda**. L'apporto calorico giornaliero dovrebbe essere ripartito come descritto nella tabella a sinistra.

## DA RICORDARE

Lo zucchero va consumato con moderazione, meglio non superare i 10 g (due cucchiaini) al giorno. È possibile consumare dolcificanti senza aspartame o saccarina.

## DA RICORDARE

Controlla il peso una volta a settimana e il girovita una volta al mese. Un aumento di peso o di girovita può influire sulla glicemia e aumentare la pressione arteriosa. Se riscontri aumenti costanti e significativi per 2-3 misurazioni di seguito, rivolgiti al tuo medico.



PASTI DELLA GIORNATA	% KCAL GIORNALIERE
Colazione	20-25%
Spuntino	5-10%
Pranzo	35-40%
Merenda	5-10%
Cena	30-35%





## Pranzo

È il pasto che, tra tutti, fornisce maggiore energia, ma spesso non è consumato nelle giuste quantità e modalità. Un pranzo completo si compone di:

- ✓ Un primo piatto a base di cereali (pasta, riso, farro, cous cous, etc.) e un secondo piatto a scelta tra carne, pesce, uova o formaggio, il tutto accompagnato da un contorno di verdure.
- ✓ In alternativa al primo e secondo piatto si può mangiare un piatto unico, che deve però contenere tutti i macronutrienti in equilibrio tra loro (es. insalatona con tonno o uova o carne e pane, pasta e fagioli, pasta all'uovo con ragù, polpettone, etc.), facendo attenzione a non esagerare con i condimenti.
- ✓ Il pane può sostituire la pasta, ma vanno consumati entrambi in proporzione. Preferire i cereali integrali, oppure alternarli con quelli raffinati (50/50).
- ✓ Frutta (o macedonia) da consumare a fine pasto senza aggiunta di zucchero. In assenza di problemi di peso occasionalmente, al posto della frutta, si può mangiare un piccolo dolce.

## DA RICORDARE

Bevi solo acqua ed evita le bevande zuccherate (cola, aranciata, tè freddo, etc.). Se desideri bere il vino o la birra, il consumo massimo raccomandato è di una porzione al giorno (un bicchiere da 125 ml o birra piccola da 330 ml).



## DA RICORDARE

Lo spuntino e la merenda non dovrebbero apportare più del 5-10% delle calorie necessarie per l'intera giornata.



## Spuntino e merenda

Mangiare più volte al giorno migliora il metabolismo, inoltre con lo spuntino e la merenda non si arriva a pranzo o a cena con una fame eccessiva. Questi due piccoli pasti giornalieri rappresentano un'ottima occasione per mangiare una delle tre porzioni quotidiane di frutta consigliate, oltre che per bere un po' più acqua del solito. In particolare, lo spuntino del mattino è ideale per chi non riesce a fare una colazione completa (es: yogurt, frullato a base di latte e frutta, etc.).

## Cena

Il pasto serale deve essere meno ricco del pranzo e va consumato almeno due o tre ore prima di andare a letto per non impegnare l'apparato digerente nelle ore notturne. La cena corretta dovrebbe comprendere carboidrati e proteine (primo e secondo o piatto unico), ma limitare l'apporto dei grassi perché occorrono circa tre ore per essere digeriti. Ad esempio:

- ✓ Passato di verdura con o senza pasta o riso insaporito con Grana Padano DOP grattugiato al posto del sale, che apporta proteine, minerali e vitamine.
- ✓ Per concludere si può mangiare un frutto fresco o una macedonia non zuccherata.
- ✓ Dopo cena è bene evitare di fare spuntini o spiluccare.



# COSA NON DOVRESTI TRASCURARE?

## Ferro

Il fabbisogno di ferro è particolarmente elevato nelle donne in età fertile a causa delle perdite mestruali e una sua carenza può determinare l'**anemia sideropenica**.

La prevalenza mondiale dell'anemia nelle donne non gravide è molto elevata e circa la metà di queste anemie sembrerebbe proprio dovuta a un deficit di ferro. La carenza di questo minerale nella donna può influenzare negativamente il tono dell'umore, la capacità di concentrazione e la resistenza allo sforzo fisico.

Il fabbisogno di ferro per le donne in età fertile è pari a **18 mg al giorno**.

## Calcio e vitamina D

Il calcio è il minerale più abbondante nel nostro organismo ed è indispensabile in tantissimi processi fisiologici (sviluppo scheletrico, contrazione muscolare, mantenimento di funzioni enzimatiche e ormonali).

La donna è **maggiormente predisposta al rischio di osteoporosi**, pertanto è fondamentale garantire il corretto apporto giornaliero di calcio (1000 mg).

La vitamina D, invece, è sintetizzata nella pelle per esposizione diretta ai raggi solari e in percentuali minori deriva dagli alimenti. Questa vitamina è essenziale per la mineralizzazione dello scheletro e per la prevenzione di numerose malattie.

### DA RICORDARE

Per sintetizzare la vitamina D bisogna esporre la pelle al sole: in estate, tra le 11:00 e le 16:00, bastano 10 o 15 minuti al giorno senza protezione, trascorsi i quali è assolutamente necessario mettersi la crema solare; in inverno bisogna esporre più pelle possibile al sole e utilizzare le dovute precauzioni (es. in montagna).

## Vitamina B12

Un basso apporto di questa vitamina può associarsi ad **anemia macrocitica** e a un incremento dei valori di **omocisteina**, oltre che a un alterato sviluppo del sistema nervoso con ripercussioni importanti sulla salute. L'alimentazione vegetariana e, in particolar modo, quella vegana comportano inevitabilmente una riduzione dei livelli di B12 sia nella dieta che nei valori plasmatici (sangue), questo perché tale vitamina si trova solo negli alimenti di origine animale.

Se si decide di seguire questo tipo di alimentazione è indispensabile il monitoraggio da parte di un medico specialista in Scienze dell'Alimentazione.

Le vegetariane devono stare attente alla densità nutrizionale della dieta, controllando periodicamente il dosaggio di vitamina B12 e, se necessario, ricorrere alla supplementazione. Le vegane, invece, devono necessariamente ricorrere a supplementi di B12. Questo micronutriente essenziale si trova in ottime quantità nel Grana Padano DOP, insieme a buone quantità di altre vitamine del gruppo B (es. la vit. B2), ma anche fosforo, zinco, rame, selenio e magnesio.



## Dove si trova il calcio biodisponibile

A parità di peso, il calcio è presente in quantità maggiori nel latte e nei prodotti lattiero-caseari rispetto ai vegetali.

La biodisponibilità del calcio contenuto in latte e derivati è generalmente superiore di quella dei vegetali.

Il calcio si trova anche nel latte delattosato e in ottime quantità nel Grana Padano DOP, che è **naturalmente privo di lattosio**. Anche l'acqua del rubinetto contiene calcio, tra le minerali è preferibile scegliere quella con oltre 200 mg di calcio per litro.

## Calcio e calorie

Molte donne non mangiano latte e latticini per paura di ingrassare, rinunciando così alla più importante fonte di calcio e agli altri importanti nutrienti del latte. I grassi si possono limitare scegliendo latte e yogurt parzialmente scremati e formaggi con minori quantità di lipidi a parità di calcio.



## Radicali liberi e antiossidanti

I radicali liberi sono molecole di scarto derivanti dalla produzione di energia, quindi sono inevitabili, ma possono anche derivare da un'eccessiva esposizione solare, dall'inquinamento, da una scorretta alimentazione, dallo stress, dagli attacchi batterici o virali, etc. Un eccesso di radicali liberi può danneggiare e distruggere le nostre cellule ma, fortunatamente, gli antiossidanti li combattono e difendono l'organismo.

Possono essere vitamine, minerali o altre sostanze contenute negli alimenti, come i polifenoli dei vegetali. Seguendo un'alimentazione varia ed equilibrata si assumono tutti gli antiossidanti generalmente necessari ma, in alcuni casi, il medico può prescrivere degli integratori specifici.

### DOVE SI TROVANO 300 MG DI CALCIO CON LA MINORE QUANTITÀ DI CALORIE?

ALIMENTI	QUANTITÀ (g)	CALCIO (mg)	PROTEINE (g)	GRASSI (g)	CALORIE (Kcal)
<b>GRANA PADANO DOP</b>	<b>25</b>	<b>300</b>	<b>16</b>	<b>7</b>	<b>98</b>
Pecorino	49	300	13	16	192
Mozzarella di vacca	85	300	16	17	215
Formaggino	70	300	8	19	216
Stracchino	53	300	10	13	159
Yogurt bianco parzialmente scremato	250	300	9	4	107
Latte parzialmente scremato	250	300	9	4	115

Fonte LARN 2014, IV Revisione



# MUOVITI, MUOVITI, MUOVITI

Molte donne conducono una vita sedentaria senza però rendersi conto che l'attività fisica è un fattore indispensabile per la salute e per la prevenzione di numerose malattie anche gravi, che non è sostituibile nemmeno con l'equilibrata alimentazione. Non basta infatti mangiare bene per essere in forma e in salute, ma occorre anche fare esercizio fisico regolare.

L'allenamento migliore è quello aerobico (bassa intensità e lunga durata), ma anche esercizi di rinforzo muscolare (anaerobici) regalano grandi benefici.



## I vantaggi dell'attività fisica

- ✔ Favorisce la perdita di peso e la tonicità di muscoli e pelle
- ✔ Fa diminuire la fatica, in ogni occasione
- ✔ Aiuta la funzionalità intestinale
- ✔ Ostacola la ritenzione idrica a livello delle gambe
- ✔ Migliora la funzionalità respiratoria e la circolazione sanguigna
- ✔ Favorisce l'eliminazione delle tossine
- ✔ Migliora il tono dell'umore, rilassa e riduce gli effetti della depressione

## Attività aerobica: camminare

Diversi studi scientifici hanno dimostrato che **camminare riduce il rischio di morte per tutte le cause** ed è **utilissimo per bruciare i grassi in eccesso**. Inoltre, si tratta di un'attività che non costa nulla, non è rischiosa e si può svolgere in qualsiasi momento della giornata

(preferibilmente al mattino), sia in compagnia di un gruppetto di amiche e sia da sole. Per ottimizzare e rendere efficace la camminata bisogna prestare attenzione a **due fattori importanti:**

1. **la durata dell'attività**
2. **l'intensità e il ritmo**



## Attività aerobica: pedalare

Pedalare è un'attività davvero benefica e si può praticare sia in casa (con la cyclette) che all'aperto, possibilmente in un luogo non trafficato e in mezzo al verde. Usa un abbigliamento appropriato, come pantaloncini imbottiti, occhiali e casco.

## Quanta attività fisica

Camminare, pedalare, nuotare e altre attività aerobiche danno risultati se praticate con costanza tre o più volte a settimana. **150 minuti complessivi** sono il minimo per mantenere in forma il sistema cardiovascolare, **300 minuti** a settimana sono ottimali per tenere in esercizio anche i muscoli, le articolazioni e le ossa.

## Allenarsi in gravidanza

Durante il periodo gestazionale **sono controindicate tutte le attività che richiedono un impegno fisico intenso**, con conseguente **affaticamento**. Un allenamento aerobico regolare e moderato (es. corsi in acqua pre-parto, ginnastica specifica seguita da un esperto, etc.), con adeguati periodi di riposo, è invece raccomandabile.

# UN ALIMENTO CHE PROMUOVE LA SALUTE

Il Grana Padano DOP è un concentrato di latte proveniente solo dalla Valle Padana. Ne occorrono infatti ben 15 litri per farne un chilo, ma è meno grasso del latte intero con cui è prodotto perché parzialmente decremato durante la lavorazione. Inoltre, questo formaggio è naturalmente privo di lattosio e può quindi

fornire tutti i preziosi nutrienti del latte anche a chi ne è intollerante.

Il Grana Padano DOP è utile per le donne in **età fertile**, in **gravidanza** e durante l'**allattamento** perché aiuta a soddisfare il fabbisogno dei nutrienti essenziali per l'organismo, come il calcio e le proteine.

- ✓ 25 g di Grana Padano DOP (2 cucchiaini da cucina colmi) apportano 98 calorie e solo 27 mg di colesterolo;
- ✓ Le proteine sono in gran parte ad alto valore biologico, con i 9 aminoacidi essenziali **utili per i muscoli**;
- ✓ In 100 g di formaggio ci sono 1165 mg di **calcio altamente assimilabile**, quantità non riscontrabile in altri formaggi. Il calcio è un minerale indispensabile per la salute delle ossa e per **contrastare l'osteoporosi**;
- ✓ Apporta elevate quantità di vitamine del gruppo B, tra le quali la B12, ma anche di antiossidanti come la vitamina A, zinco e selenio.

La qualità e la genuinità del formaggio sono garantite dai costanti controlli che Il Consorzio di Tutela, in collaborazione con il CSQA e il Ministero delle Politiche Agricole, esegue su tutta la filiera: dalla produzione del latte, alla lavorazione e stagionatura nei caseifici, dal confezionamento fino al punto vendita. Solo il formaggio che supera questi controlli può avere il marchio Grana Padano, riconosciuto con il conferimento (n. 1107 del 1996) della D. O. P (Denominazione di Origine Protetta) da parte della Commissione Europea.

## Tutti i giorni sulla tua tavola

Arricchisci di nutrienti e sapore le tue preparazioni gastronomiche con il Grana Padano DOP:

- ✓ Usalo grattugiato su pasta o riso, nei passati o nelle vellutate di verdura al posto del sale.
- ✓ Consumane 50-60 g come secondo piatto per due o tre volte a settimana, da alternare a carne e uova e accompagnandolo con un contorno di verdure.
- ✓ Utilizzalo per i tuoi spuntini, in piccole scaglie da 10-15 g, insieme a un po' di pane e un frutto.

Per ulteriori informazioni sulla corretta alimentazione delle donne in età fertile visita il sito [www.educazionenutrizionale.granapadano.it](http://www.educazionenutrizionale.granapadano.it)

### INFORMAZIONI NUTRIZIONALI SU ALCUNI NUTRIENTI CONTENUTI IN 25 GRAMMI DI GRANA PADANO DOP

	CALORIE KCAL 98		PROTEINE g 8,25	CALCIO mg 291	ZINCO mg 2,75	FOSFORO mg 173	VIT A µg 56	VIT. B12 µg 0,75
Apporto di nutrienti contenuti in 25g di Grana Padano DOP % sui livelli di assunzione di riferimento di nutrienti ed energia per la popolazione italiana - IV Revisione LARN 2014								
	Età (anni)*	Peso kg	%	%	%	%	%	%
Femmine	18-45	60	15	36	34	7	14	37
Gestanti				29	31	6	11	34
Nutrici				26	27	5	7	31





# Educazione Nutrizionale Grana Padano

Il Consorzio Tutela Grana Padano è impegnato in molte iniziative sociali, tra le quali la diffusione della corretta alimentazione. Il programma “Educazione Nutrizionale Grana Padano” si compone di attività che hanno come obiettivo il miglioramento delle abitudini alimentari e dello stile di vita delle persone.

Sul sito [www.educazionenutrizionale.granapadano.it](http://www.educazionenutrizionale.granapadano.it) potrai trovare tante informazioni sulla corretta alimentazione e l'attività fisica.

## Testi

Pier Danio Forni

## Revisione Testi

Dott.ssa Laura Iorio, medico specialista in Scienze dell’Alimentazione

## Supervisione Scientifica

Dott.ssa Erica Cassani, medico specialista in Scienze dell’Alimentazione

## Coordinamento Scientifico

Dott.ssa Michela Barichella, medico specialista in Scienze dell’Alimentazione

## AVVERTENZE

I contenuti di questo manuale sono espressione delle attuali conoscenze scientifiche sulle Scienze dell’Alimentazione e sull’attività fisica e non intendono sostituirsi alle raccomandazioni o prescrizioni del medico e/o del personale sanitario. Nel passare dalle informazioni alla loro applicazione è opportuno rivolgersi al proprio medico o al proprio nutrizionista per assicurarsi che non vi siano specifiche controindicazioni. Il Consorzio Tutela Grana Padano, gli autori e l’editore OSC Healthcare non si assumono alcuna responsabilità su un impiego non consono delle informazioni riportate.



Copyright 2019  
OSC Healthcare S.r.l.  
Bologna, Italy  
Tutti i diritti riservati.



*Consorzio Tutela Grana Padano*