

**ISTITUTO COMPRENSIVO DANTE ALIGHIERI - MACERATA**

**SCUOLA SECONDARIA DI 1^ GRADO**



**EDUCAZIONE CIVICA E ALIMENTAZIONE**

**ELABORATI ALUNNI CLASSE 2^G**

a.s. 2021 - 2022

## INDICE

<b>n.</b>	<b>TITOLO</b>	<b>AUTORE</b>	<b>PAG.</b>
1	DIETA DEI GRUPPI SANGUIGNI	Ludovica Alessandrini	2
2	DIETA IN GRAVIDANZA	Emma Antonelli	4
3	LA PIRAMIDE ALIMENTARE	Emma Baldinelli	5
4	GLI EFFETTI NEGATIVI DELL'ABUSO DI CAFFÈ	Adriano Carrillo	6
5	GLI EFFETTI NEGATIVI DELL'ALCOL	Christian Colapietro	7
6	LA DIETA MEDITERRANEA	Samuele Del Bianco	9
7	LA DIETA DEL BEBÈ	Edoardo Giorgio	10
8	OMEGA 3, OMEGA 6 E OMEGA 9	Bastiano Giustozzi	11
9	DIETA VEGETARIANA	Matteo Marinangeli	14
10	EFFETTI BENEFICI DELLA VITAMINA E	Edoardo Milani	15
11	DIETA DEGLI ANZIANI	Leonardo Montecchiari	16
12	LA DIETA CHETOGENICA	Elena Monteverde	17
13	EFFETTI BENEFICI DEL BETACAROTENE	Filippo Perfetti	19
14	DIETA DELLO SPORTIVO	Federico Pesaola	21
15	GLI EFFETTI BENEFICI DELLA VITAMINA D	Emanuele Porfiri	23
16	GLI EFFETTI NEGATIVI DEI CIBI FRITTI	Riccardo Renzi	24
17	EFFETTI DANNOSI DELLE BIBITE GASSATE	Mattia Repaci	26
18	DIETA DIABETICA	Cristian Ricciotti	27
19	GLI EFFETTI NEGATIVI DEL SALE	Sheila Soldini	29
20	LA DIETA A ZONA	Simone Storani	33
21	DIETA DETOX O DISINTOSSICANTE	Marianna Tacconi	34
22	LA DIETA DISSOCIATA	Lucrezia Tasso	35
23	LA DIETA VEGANA	Giorgia Teneriello	36

## DIETA DEI GRUPPI SANGUIGNI

Ludovica Alessandrini

La dieta dei gruppi sanguigni è un regime alimentare ideato nel 1957 dal naturopata statunitense James D'Adamo, nel nostro paese a portarlo è stato poi il dottor Mozzi.

D'Adamo sostiene che i diversi antigeni presenti sui globuli rossi sarebbero retaggio dell'evoluzione umana, rappresentando una diversa capacità di digerire i vari alimenti: in base a tale assunto propone diete diverse per i gruppi sanguigni A, B, AB, O.

La dieta in base al gruppo sanguigno è stata una grande intuizione. Il sangue è l'espressione del sistema immunitario, caratteristico di ognuno di noi. Racchiude la storia delle nostre origini e si è evoluto insieme all'uomo dalla Preistoria a oggi.

Il naturopata fece un sondaggio dove le persone dovevano indicare il gruppo sanguigno di appartenenza e a quale dei tre somatotipo si rispecchiasse: ectomorfa (persone snelle, spesso alte, braccia e gambe lunghe e lineamenti fini); mesomorfa (persone più tarchiate, con spalle larghe e muscolatura robusta); endomorfa (persone floride, con molto grasso corporeo e tendenza ad assumere la forma "a pera").

Al sondaggio risposero 20.635 persone. Dall'analisi delle loro risposte, D'Adamo poté individuare alcune tendenze comuni:

- Gruppo 0: la maggioranza aveva indicato di appartenere al somatotipo mesomorfo e in percentuale minore all'endomorfo. Il gruppo sanguigno 0 è il gruppo più antico e risale ai primi esseri umani che comparvero sulla faccia della Terra, centinaia di migliaia di anni fa. L'uomo preistorico del gruppo 0 aveva un'alimentazione ricca di proteine. Questo gruppo è il più diffuso e le persone appartenenti hanno un sistema immunitario molto reattivo. Sono sconsigliati: il glutine (ingrassa), le lenticchie...
- Gruppo A: il somatotipo principale era l'ectomorfo, ma era presente anche una percentuale abbastanza alta di endomorfo. La coltivazione dei cereali e la disponibilità del bestiame diedero un forte impulso all'evoluzione umana. Di conseguenza, l'alimentazione e lo stile di vita delle popolazioni erano davvero differenti e questo comportò una forte mutazione dell'apparato digerente e del sistema immunitario, che permise loro di tollerare le sostanze nutritive contenute

nei cereali e negli altri prodotti agricoli. Un'alimentazione salutare per le persone di gruppo sanguigno A è composta principalmente da ortaggi, frutta, legumi, pesce e uova. La carne rossa e i latticini tendono ad aumentare il peso di queste persone. Le persone di gruppo A sono predisposte a sviluppare malattie di cuore, tumori e diabete.

- Gruppo B: non è risultato che un somatotipo particolare prevalesses su altri. L'evoluzione di questo gene fu una diretta conseguenza del cambiamento ambientale e climatico (gruppo B = Germania, Italia del sud e popolazione ebraica). La dieta delle persone di tipo B è molto bilanciata e include una grande varietà di alimenti, poiché il loro sistema digerente si adatta bene ai cambiamenti di alimentazione. Secondo il Dott. James D'Adamo, essa comprende "il meglio del regno animale e vegetale". La maggior parte delle persone sono intolleranti a glutine di frumento (ingrassano con alcuni legumi e grani, i formaggi bilanciano il metabolismo).
- Gruppo AB: i soggetti di gruppo AB si descrissero come emotivi, indipendenti e intuitivi. I somatotipi principali di questo gruppo erano l'ectomorfo e il mesomorfo. Il gruppo sanguigno AB è il gruppo più recente e anche il più raro. È il risultato della mescolanza tra il sangue caucasico di tipo A e quello mongolico di tipo B, e oggi è presente in meno del 5% della popolazione. È resistente alle allergie, a malattie infettive, e presenta intolleranze a grani e alcuni legumi (come gruppo B).

Cibi che devono essere presenti in qualsiasi dieta di qualsiasi gruppo sanguigno : carne, pesce, legumi, cereali, ortaggi, frutta, frutta secca, erbe, spezie, oli e grassi, latte, dolci, bevande e salse.



## DIETA IN GRAVIDANZA

Emma Antonelli

Non esiste una dieta adatta a tutte le donne in gravidanza dato che ciascuna ha delle esigenze diverse. È importante calibrare al meglio tutti i nutrienti: carboidrati, proteine, grassi buoni, vitamine, sali minerali e garantirsi il giusto apporto di fibre. Per quanto riguarda i cereali sarebbe meglio prediligere quelli integrali variando il più possibile. Anche le proteine sono importanti e ne andrebbe aumentato un po' il consumo.

Fondamentale anche mangiare molta frutta e verdura, per l'idratazione.

Per quanto riguarda i sali minerali sono importanti gli alimenti ricchi di ferro e calcio, due sostanze fondamentali per lo sviluppo del bambino. Mentre per le vitamine è bene aumentare il consumo di alimenti ricchi di acido folico, sostanza che aiuta a prevenire gravi malformazioni al neonato.

È importantissimo assumere alimenti che contengono Omega 3, si può trovare non solo nel pesce ma anche in alimenti di origine vegetale come nella frutta secca.

Attraverso alimenti di origine animale crudi, oppure tramite frutta e verdura non ben lavati, si può contrarre la toxoplasmosi che può essere pericolosa per il neonato.

Evitare anche tutti i prodotti dolcificati con aspartame, una

sostanza che può causare danni allo sviluppo cerebrale del bambino. Da evitare del tutto l'alcool che arriva dritto al bambino con possibili conseguenze per la sua salute ed è bene anche non eccedere con la caffeina. Possono essere poco digeribili i dolci, cibi troppo grassi o anche i fritti.



## LA PIRAMIDE ALIMENTARE

Emma Baldinelli

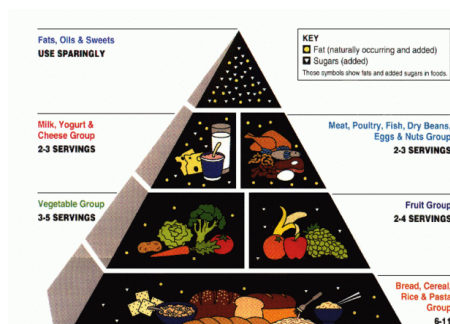
La piramide alimentare venne fatta per la prima volta nel 1992 negli Stati Uniti, invece in Italia venne creata nel 2005.

È composta da tre gruppi che rappresentano il consumo dei cibi, questi alimenti vanno dal livello più basso (salutari) fino al più alto (meno salutari).

I gruppi sono:

- consumo giornaliero, come frutta e verdura (dalle 2 alle 6 porzioni al giorno);
- consumo settimanale, come carne e formaggio (1/2 porzioni a settimana);
- consumo mensile, come gelato e patatine (se possibile meglio non mangiarle).

Queste categorie sono composte da 6 sottogruppi ovvero i livelli dai più salutari a quelli meno.



PIRAMIDE ALIMENTARE 1992 - STATI UNITI

Quando vogliamo avere una giornata con porzioni equilibrate dobbiamo pensare che sono equilibrate se la somma è massimo 2000 kcal (chilocalorie).

Quando a noi sembra che i cibi sono buoni o cattivi non è così,

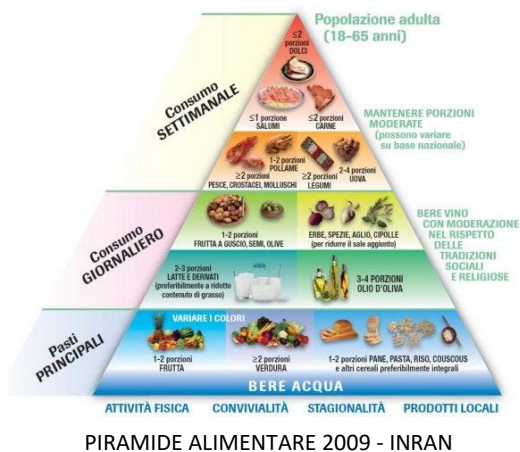
ciò dipende

dal tipo e dalla quantità dell'alimento.

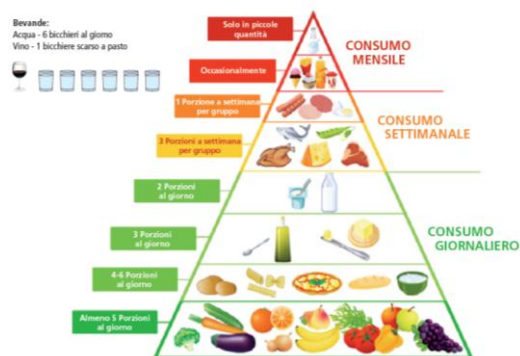
Questa piramide venne fatta per essere un gruppo di regole nutrizionali e venne fatto anche un piccolo schema che dice di bere:

- il vino 1 bicchiere a pasto (scarso);
- l'acqua 6 bicchieri al giorno.

Un'altra piramide, oltre a quella alimentare, è la piramide dell'attività fisica.



PIRAMIDE ALIMENTARE 2009 - INRAN



PIRAMIDE ALIMENTARE 2016 - ITALIA

## GLI EFFETTI NEGATIVI DELL'ABUSO DI CAFFÈ

Adriano Carrillo

SINTOMI
nervosismo
eccitabilità
capogiri
ansia
tachicardia
aritmie
ipertensione
insonnia
mal di testa
nausea
vomito
sudorazione
tremore
tensione muscolare
mal di stomaco

ALTERNATIVE
orzo
ginseng
guaranà
nocciolino
cioccolata
cappuccino
tè
tisana
caffè di cicoria
caffè di tarassaco
caffè verde
golden milk (o latte d'oro)





## GLI EFFETTI NEGATIVI DELL'ALCOL

Christian Colapietro

Secondo degli studi ogni anno in Italia muoiono 24mila persone a causa dell'alcol. Adesso andiamo a vedere i suoi effetti negativi sul corpo umano.

Ovviamente parte dei morti derivano da incidenti stradali, domestici, suicidi e incidenti in ambiti lavorativi, ma questo non



è tutto, infatti l'alcol danneggia il corpo in modo permanente fino a causare la morte.

Gli effetti possono variare da molti fattori, come la quantità di alcol ingerita e molti altri.

L'assunzione di alcol prolungata può provocare dipendenza, ma cosa più grave, può portare più di 60 malattie diverse che colpiscono più nello specifico l'apparato digerente, il sistema cardiovascolare e l'apparato riproduttivo che può causare l'aumento delle nascite premature o addirittura tumori.

È scientificamente provato che l'alcol causa tumori alla bocca, all'esofago e fegato ed infine al colon. L'accoppiamento tra alcol e tabacco è altamente cancerogeno soprattutto per tumori di lingua, faringe, laringe ed esofago.

L'alcol o etanolo, viene assorbito per un 20% circa dallo stomaco ma il restante 80% dall'intestino

L'alcol riesce ad oltrepassare facilmente le pareti del tubo digerente e a passare nel sangue, tuttavia non tutto l'alcol assunto viene ossidato, infatti una piccola parte dell'alcol viene eliminata tramite la respirazione, il sudore e le urine.

Nel fegato l'alcol viene ossidato. Questo procedimento può avvenire tramite un enzima chiamato alcool deidrogenasi (in inglese alcohol-dehydrogenase: ADH) o grazie a il MEOS (sistema microsomiale di ossidazione dell'etanolo).

Oltre al resto nell'ossidazione interviene un altro enzima, l'acetaldeide deidrogenasi.

Gli effetti dell'alcol però si riversano anche sul cervello, adesso vedremo cosa causa.



Bere alcol in grandi quantità può causare confusione e coordinazione motoria compromessa.

Continuare a bere alcol ignorando questi problemi causa un avvelenamento che può essere addirittura fatale. I sintomi di avvelenamento sono:

- confusione;
- crisi epilettica;
- battito rallentato;
- vomito;
- disturbo cognitivo;
- morte (solo nei peggiori dei casi);



Gli effetti a lungo termine dell'abuso di alcol possono comprendere problemi al cuore, fegato e digestione, cancro indebolimento del sistema immunitario, disturbi dell'umore e del sonno, nonché problemi legati alla

salute mentale.

L'alcol agisce anche sull'intestino con conseguente alterazione del microbiota e della permeabilità dell'intestino.

Il microbiota intestinale non sono che miliardi e miliardi di batteri che si trovano nell'apparato digerente.

Il microbiota digerisce solo alcuni cibi, sintetizza vitamine e aminoacidi e contribuisce a creare una difesa contro batteri, mentre l'intestino offre al microbiota un habitat ideale dove sopravvivere.

L'alcol è capace di cambiare in modo drastico la composizione della flora intestinale facendo aumentare i produttori di endotossine e sostanze infiammatorie. Queste alterazioni contribuiscono allo sviluppo di patologie.

## LA DIETA MEDITERRANEA

Samuele Del Bianco

La dieta mediterranea è un modello nutrizionale tipico dei paesi del Mediterraneo, ovvero Croazia, Cipro, Grecia, Italia, Spagna, Portogallo ed altri paesi asiatici e africani. Nel 2010 questa dieta venne riconosciuta dall'UNESCO nella lista dei beni orali e



immateriali. Si basa su alimenti che vengono abitualmente consumati nei paesi in questione.

Favorisce il consumo di cereali, frutta, verdura, olio d'oliva rispetto a carni rosse o grassi animali, c'è un consumo moderato di pesce, carne bianca, uova, latticini, dolci e vini rossi.

Questa dieta è associata a una riduzione di mortalità e aiuta le persone obese che vogliono perdere chili.

Le caratteristiche di questa dieta sono: il consumo abbondante di alimenti di origine vegetale, freschi, di stagione, di origine locale, i dolci contenenti zuccheri raffinati o miele consumati poche volte a settimana, olio d'oliva usata come fonte di grassi, i latticini assunti in quantità modeste; pesce e pollame in quantità ridotte, le carni rosse sono da evitare ed il vino bevuto solo durante i pasti.

Il contenuto calorico della dieta è di 2500 Kcal al giorno per gli uomini e 2000 Kcal al giorno per le donne.

## LA DIETA DEL BEBÈ

Edoardo Giorgio

Intorno ai 5-6 mesi, il latte non è più sufficiente per soddisfare le esigenze del bambino.

È il momento dell'alimentazione complementare: il bambino inizia a mangiare alimenti solidi o liquidi diversi dal latte.

Come: minestra, pappa in brodo vegetale, frutta (mela, pera, banana grattugiata) senza zucchero.



La dieta inizia con l'introduzione di una prima pappa, generalmente a mezzogiorno.



Oltre alla pappa, il bambino fa 4 - 5 pasti a base di latte, materno o in formula, ed uno spuntino a base di frutta.

Anche dopo lo svezzamento, il latte (materno o in formula) resta fondamentale nella dieta del bambino.

In caso di allattamento artificiale, dopo i 6 mesi si passa al latte di proseguimento.

## OMEGA 3, OMEGA 6 E OMEGA 9

Bastiano Giustozzi

Gli Omega 3, 6, 9 sono tre tipi di lipidi, gli acidi grassi polinsaturi. Nello specifico, gli Omega 3 e gli Omega 6, sono grassi definiti "essenziali", poiché non sintetizzabili dal corpo umano, ma essendo indispensabili alla salute, devono essere introdotti mediante l'alimentazione.

A differenza dei precedenti, gli Omega 9, rientrano in quella categoria di elementi che l'organismo riesce a produrre, partendo da altri tipi di grassi.



Il più importante di questi è l'acido oleico, che si trova abbondantemente, ad esempio, nell'olio di oliva.

Questi grassi hanno tre funzioni molto importanti:

- servono per la creazione degli ormoni
- costituiscono le membrane cellulari
- producono energia

In quali cibi si trovano gli Omega 3, 6 e 9? Gli Omega 3 sono presenti in natura in tre forme:

- Acido alfa-linolenico o ALA: si trova negli ortaggi a foglia verde, nei semi di soia e di lino.
- Acido eicosapentaenoico o EPA: presenti principalmente nell'olio di fegato di merluzzo, nello sgombro, nelle aringhe e nel salmone.
- Acido docosaesaenoico o DHA: contenuto nello sgombro, nell'olio di pesce e in alcuni tipi di alghe.

Gli Omega 6 si trovano un po' dappertutto, dai cereali alla carne, fino ai legumi o in qualsiasi prodotto confezionato al supermercato. Le fonti più abbondanti sono gli oli vegetali: di mais, oliva, arachidi, di girasole, soia e così via.

Quanti assumerne?



Gli Omega 3 hanno funzione generalmente antinfiammatoria, mentre gli Omega 6 hanno un'azione sulla risposta infiammatoria dell'organismo. Proprio per questo motivo, è molto importante assumere questi elementi in una giusta proporzione.



Il rapporto ideale dovrebbe essere di 5:1. Ciò significa che più Omega 6 si consumano, tanto più si avrà bisogno di integrare Omega 3.

Purtroppo nelle diete occidentali c'è un abuso di cibi ricchi di Omega 6 (presente, ad esempio, anche nel famoso olio di palma) e invece scarseggiano gli alimenti che contengono Omega 3, arrivando persino allo sbilancio di 9:1. Ne deriva quindi che la scarsità, o lo squilibrio di grassi Omega, porti a fastidiose problematiche, molte di esse legate alla condizione d'infiammazione cronica.

Effetti specifici di ALA, EPA E DHA:

ALA

- riveste grande importanza nella formazione e nel mantenimento del tessuto nervoso e oculare
- ha funzione antiaggregante, fluidificante e vasodilatatoria
- ha una funzione positiva sulle patologie metaboliche
- ha una funzione protettiva sugli eventi cardio-cerebro-vascolari

EPA

- contrasta i trigliceridi.
- ha azione antitrombolica per il contrasto con l'aggregazione piastrinica.
- ha effetto antiaritmico perché stabilizza il ritmo cardiaco e abbassa il rischio di infarto.
- ha azione antinfiammatoria.

DHA

- contrasta i trigliceridi.
- ha azione antipertensiva.

- ha azione antinfiammatoria.
- migliora i sintomi della depressione.

Le funzioni principali che svolge l'acido alfa linolenico sono legate al ruolo dei suoi derivati EPA e DHA.

Ecco infine alcune delle 60 malattie d'interesse medico, messe in relazione con una carenza di Omega 3, il cui fabbisogno, in un soggetto adulto sano, si aggira attorno a 1-1.5 grammi al giorno:

- stanchezza perenne
- depressione
- arresto della crescita
- patologie cardiovascolari e gastrointestinali
- disturbi della pelle, unghie e capelli
- formazione di acne
- Alzheimer
- obesità
- tumori

Per concludere, possiamo affermare che una miscela ben bilanciata di acidi grassi indispensabili 3-6-9 porta a benefici sensibili sull'intero organismo, influenzando positivamente sulla concentrazione e le attività cerebrali, sul colesterolo "cattivo" (inibendo la formazione del LDL e favorendo l'incremento del HDL), sull'aggregazione piastrinica, sulla pressione arteriosa, sulla viscosità ematica, sulle artriti, sulle allergie e sui problemi dermatologici.

Quindi possiamo dire che:

1) occorre assumere questi elementi in maniera equilibrata, attraverso cibi o integratori per mantenere uno stato di benessere ottimale.



2) più Omega 6 si consumano, tanto più si avrà bisogno di integrare Omega 3.

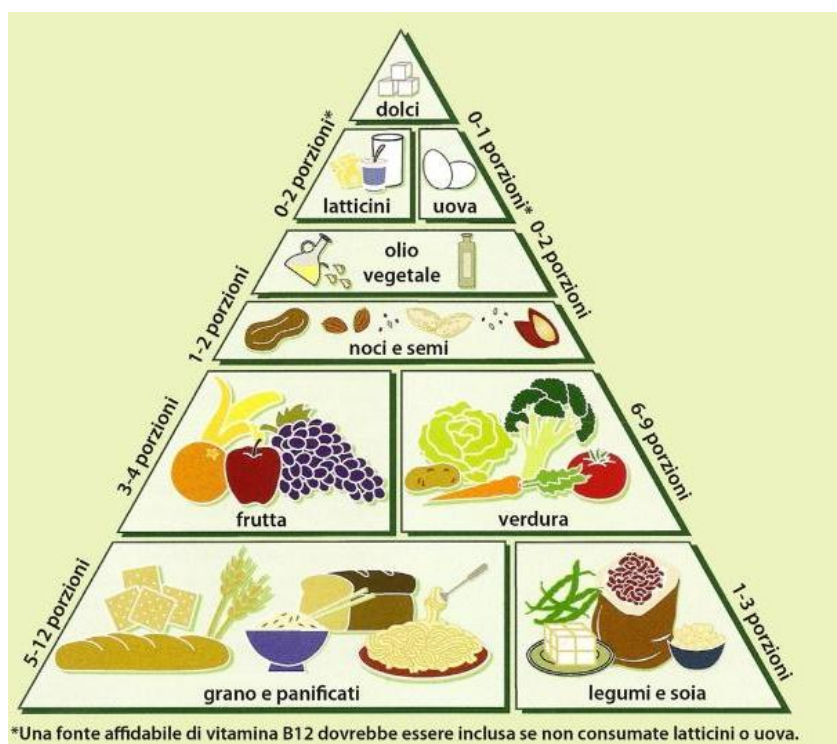
3) il rapporto ideale tra Omega 3 e Omega 6 dovrebbe essere di 5:1.

## DIETA VEGETARIANA

Matteo Marinangeli

Il vegetarianismo consiste in una dieta che prevede l'esclusione di prodotti animali quali carne e pesce.

La differenza fra il vegetariano e il vegano è principalmente una: il vegano non mangia qualsiasi derivato animale, il vegetariano non mangia prodotti di origine animale ma mangia prodotti derivati animali quali uova, latte e miele.



LA PIRAMIDE ALIMENTARE VEGETARIANA

Alla base ci sono i cereali e suoi derivati.

Al secondo piano ci sono frutta e verdura ossia gli elementi principali.

Al 3 piano abbiamo noci e semi.

Al 4 piano abbiamo olio vegetale.

Al 5 piano invece abbiamo latticini e uova (cose che i vegani non possono mangiare). Al 6

piano abbiamo dolci non derivanti da animali.



## EFFETTI BENEFICI DELLA VITAMINA E

Edoardo Milani

La vitamina E, la più diffusa e comune tra le vitamine, svolge un ruolo fondamentale per la salute del nostro organismo. Essa, insieme alle vitamine A - D - K, è una vitamina liposolubile (solubile nei grassi) e si trova principalmente in alimenti poco raffinati e non cotti. È una vitamina antiossidante in quanto la sua azione è preziosa anche per difendere l'organismo da agenti ambientali nocivi come l'inquinamento. Antiossidante significa che rallenta o previene l'ossidazione di altre sostanze.



Numerosi sono gli effetti benefici della vitamina E:

- contribuisce a rafforzare il sistema immunitario;
- svolge, come detto, un'azione antiossidante sulle membrane cellulari, aiutando a proteggere le cellule e a prevenire l'arrivo di alcuni tipi di tumori o l'insorgere di alcune malattie;
- si rivela una grande alleata della salute della donna aumentando la fertilità femminile;
- protegge il sistema cardiovascolare;
- è un prezioso anticoagulante poiché favorisce la dilatazione dei vasi sanguigni.

Diversi sono gli alimenti in cui possiamo trovare la vitamina E: merluzzo, olio di oliva, olio di mais, latticini, tuorlo d'uovo ed altri.

Per raggiungere un'alimentazione sana ed equilibrata un individuo dovrebbe consumare al giorno da 7 a 15 mg di vitamina E. La carenza può portare a disturbi della vista, della concentrazione, al sistema nervoso, nella crescita e nello sviluppo. L'eccesso, invece, può portare a stanchezza, nausea ed emorragie. Nei bambini un deficit di vitamina E può causare un rallentamento dei riflessi, difficoltà nel camminare, perdita di coordinazione e debolezza muscolare.

## DIETA DEGLI ANZIANI

Leonardo Montecchiari

### ATTIVITÀ FISICA

Gli anziani dovrebbero fare attività fisica tre volte alla settimana per trenta minuti. L'attività fisica stimola e tonifica le funzionalità cardiache e respiratorie in più aumenta la forza e l'elasticità dei muscoli.



### CIBI

Gli anziani dovrebbero mangiare frutta e verdura, ma anche yogurt e bere latte e acqua.

### CIBI DA MANGIARE

Sarebbe preferibile che gli anziani mangino molti carboidrati per avere energia per tutto il giorno e che preferiscano i grassi vegetali a quelli animali.

### PATOLOGIE

Gli anziani dovrebbero stare attenti ad alcune patologie dovute all'alto colesterolo nel sangue come l'aterosclerosi.

Altre patologie potrebbero essere alcune malattie vascolari come l'ictus e pertanto si consigliano controlli frequenti.

## LA DIETA CHETOGENICA

Elena Monteverde

La dieta chetogenica è una strategia nutrizionale basata sulla riduzione dei carboidrati alimentari, che "obbliga" l'organismo a produrre autonomamente il glucosio necessario alla sopravvivenza e ad aumentare il consumo energetico dei grassi contenuti nel tessuto adiposo.

La dieta chetogenica è una dieta che induce quindi nell'organismo la formazione di sostanze acide definite "corpi chetonici".

Regolarmente prodotti in quantità minime e facilmente smaltibili con le urine e la ventilazione polmonare, nella dieta chetogenica i corpi chetonici raggiungono un livello superiore alla condizione normale.

La dieta chetogenica non può essere protratta indefinitamente nel tempo: la maggior parte degli studi suggerisce che un piano alimentare chetogenico mirato al dimagrimento debba essere utilizzato per un periodo di 8-12 settimane. Al



termine del percorso chetogenico il paziente deve essere guidato al progressivo reinserimento di alimenti contenenti carboidrati, con un passaggio graduale a uno stile alimentare sostenibile nel lungo periodo, una vera dieta mediterranea.

La dieta chetogenica viene indicata spesso per il trattamento dell'obesità severa in soggetti accuratamente selezionati: i vantaggi di tale dieta sono rilevanti, per la rapidità dei risultati che accresce notevolmente la motivazione, per la riduzione della sensazione di fame tipica della chetosi.

Tra i pro riconosciuti c'è quindi la possibilità di perdere non solo peso ma anche grasso localizzato, bruciando accumuli ed eccessi.

Oltre a questo fattore, estetico per molti ma anche di salute per tutti coloro che soffrono di patologie correlate al sovrappeso. c'è anche una componente chimica. La

chetosi, infatti, favorirebbe la stabilizzazione dell'umore, non più "influenzato" dalle fluttuazioni glicemiche.



Alcuni studi preliminari indicano un possibile ruolo della dieta chetogenica nel trattamento di patologie del sistema nervoso come Parkinson, grazie ad una riduzione dei danni ossidativi a carico delle cellule del SNC, e Alzheimer, grazie alla capacità dei corpi chetonici di ridurre il danno cellulare.

Tra i contro maggiori, il principale è quasi una banalità: il

glucosio è indispensabile alla sopravvivenza di qualsiasi organismo sano. Tagliare completamente i carboidrati per un lungo periodo di tempo, quindi, può portare conseguenze gravi a livello psico-fisico.

Anche il secondo contro è una considerazione molto forte: la chetosi è, di per sé, una considerazione tossica per il corpo umano, un'anomalia. Le molecole dette chetoni, in quanto scorie, vengono eliminati attraverso i reni e il fegato, costretti quindi a un lavoro oneroso di smaltimento.

Aumenta, per questo, anche il rischio di disidratazione, oltre a quello di non soddisfare le esigenze in fatto di micronutrienti, in particolare calcio e vitamine, e di fibre.

La dieta chetogenica è controindicata in una serie di condizioni patologiche particolari:

- gravidanza e allattamento;
- insufficienza renale;
- insufficienza epatica;
- diabete di tipo I;
- alcolismo.

## EFFETTI BENEFICI DEL BETACAROTENE

Filippo Perfetti

Intervista al Dottor Seaborne sul betacarotene.



Conduttrice: *“Buongiorno dottor Seaborne, grazie per la sua disponibilità e la partecipazione al programma di medicina qui su Rai5, l’argomento della puntata di oggi è il betacarotene. Ci può introdurre il tema?”*

Dott. Seaborne: *“Buongiorno, oggi parliamo del betacarotene, un precursore della vitamina A, ovvero la sostanza di origine vegetale che, quando l’organismo lo richiede, si trasforma in vitamina A. Il betacarotene è introdotto nell’organismo grazie agli alimenti di origine vegetale”.*

Conduttrice: *“Quali alimenti contengono betacarotene?”*

Dott. Seaborne: *“Il betacarotene si trova nella frutta, nella verdura e soprattutto nelle carote, da cui appunto prende il nome.*

*I principali cibi che contengono betacarotene sono anche: le albicocche, il melone, le carote, la zucca, le patate dolci, i kaki, le arance, ma anche i peperoni rossi, i pomodori, l’anguria e le verdure a foglia verde come gli spinaci, le bietole, la cicoria, la lattuga, la verza e broccoli”.*

Conduttrice: *“Bene professore, può dire ai nostri telespettatori quali sono i principali effetti benefici dell’assunzione del betacarotene?”*

Dott. Seaborne: *“Sì, certo. Il betacarotene è anzitutto un antiossidante ed è una primaria fonte di vitamina A, che svolge un ruolo benefico sulla vista e sulla pelle e che permette alle ossa di crescere in modo omogeneo. Inoltre serve ad aumentare in modo naturale il livello di melanina. Tra le virtù preventive contrasta i danni dei radicali liberi*

*(molecole che danneggiano l'organismo), protegge l'apparato cardiovascolare ed è anche un antinfiammatorio naturale”.*

Conduttrice: *“Quali consigli può dare al nostro pubblico per riuscire a mantenere un giusto apporto di betacarotene?”*

Dott. Seaborne: *“Poiché il betacarotene è piuttosto sensibile al calore, per assumerne maggiori quantità attraverso la verdura è bene consumarla cruda o non eccessivamente cotta ed evitare la frittura. Le cinque porzioni al giorno di frutta e verdura raccomandate dall'Organizzazione Mondiale della Sanità sono più che sufficienti per beneficiare dei principi attivi e vedere garantita la trasformazione in vitamina A”.*

Conduttrice: *“Quali indicazioni può dare agli ascoltatori riguardo l'assunzione di integratori a base di betacarotene?”*

Dott. Seaborne: *“È importante sottolineare che gli integratori vanno assunti solamente in presenza di una carenza di betacarotene. Solo in questo caso consigliamo di assumere integratori almeno 2 mesi prima dell'esposizione al sole. L'assunzione è giornaliera e deve essere protratta per almeno 3 mesi”.*



Conduttrice: *“Come ultima domanda le chiedo: quali altre vitamine svolgono un ruolo fondamentale come antiossidanti cellulari?”*

Dott. Seaborne: *“Le vitamine che svolgono un ruolo fondamentale come antiossidanti e che devono essere assunte in una dieta bilanciata sono: la Vitamina A, la vitamina C e la vitamina E”.*



## DIETA DELLO SPORTIVO

Federico Pesaola

Qualunque sport non richiede un'alimentazione particolare, i fabbisogni nutrizionali in calorie e nutrienti, infatti, possono essere tranquillamente soddisfatti rispettando le norme di sana alimentazione valide per tutta la popolazione.



Solo coloro che si allenano con continuità , regolarità e buona intensità necessitano di integrazioni nutrizionali specifiche, ossia quote caloriche aggiuntive derivanti soprattutto da carboidrati e proteine. Quindi la dieta da praticare se si fa molta attività fisica, pur non essendo molto complessa, deve rispettare

delle “regole” per funzionare al massimo delle potenzialità:

- 1) Non tralasciare mai la colazione: in questo momento il consumo energetico è massimo rispetto al resto della giornata, il rischio è affaticarsi ed arrivare a pranzo dopo troppe ore di digiuno e con troppa fame.
- 2) Variare le scelte evitando, se non strettamente necessario, l'esclusione di interi gruppi alimentari: ogni alimento apporta infatti nutrienti diversi e preziosi.
- 3) Ogni pasto deve comprendere una porzione di carboidrati (pasta, riso, mais, orzo, farro o altri cereali, pane o derivati, patate) perché costituiscono il principale substrato energetico per i muscoli in attività. Gli zuccheri semplici (zucchero comune, miele, marmellate, dolci ....), invece, meglio in piccole porzioni ed utilizzati preferibilmente nella prima parte della giornata.
- 4) 1-2 porzioni di secondi piatti al giorno (carne, pesce, uova, affettato, formaggio) coprono il fabbisogno di proteine, in quanto fonti di proteine ad alto valore biologico. In aggiunta, meno complete ma non per questo meno importanti, cereali e/o legumi.



- 5) Attenzione ai grassi: preferire l'olio e limitare il burro, scegliere i tagli magri della carne, consumare spesso il pesce, limitare i formaggi e le carni lavorate. Non utilizzare abitualmente salse. Scegliere nel quotidiano preparazioni semplici evitando frittture o impanature
- 6) Utilizzare la frutta come fine pasto oppure come spuntino per evitare lunghe ore di digiuno che possono provocare cali energetici.
- 7) Assicurarsi quotidianamente un buon apporto di fibra consumando ad ogni pasto una porzione di verdura cotta o cruda e, se piacciono, scegliendo le versioni integrali dei cereali (pasta o riso, pane o derivati)
- 8) Mantenere una buona idratazione bevendo più di un litro di acqua al giorno. Moderare l'alcol ed evitare le bevande zuccherate.



Quindi questo tipo di dieta non è molto complesso ma bisogna rispettarla con molta attenzione ; è importante variare spesso il cibo assunto si necessitano molti carboidrati e molte proteine ed è molto importante idratarsi spesso.

## GLI EFFETTI BENEFICI DELLA VITAMINA D

Emanuele Porfiri

La vitamina D è una vitamina liposolubile che viene rilasciata nel nostro organismo quando serve e si accumula nel fegato. Ne esistono di due tipi:

- la vitamina D2 (ergocalciferolo) che troviamo in piccola quantità nella verdura e in maggior numero nei funghi;
- la vitamina D3 (colecalciferolo) che viene, invece, sintetizzata dalla pelle attraverso l'esposizione solare.

La vitamina D è indispensabile al nostro corpo per assorbire minerali, come il calcio e il fosfato, che sono fondamentali per la formazione di ossa e denti. D'estate il sole ci aiuta a ricevere la giusta dose di vitamina D in modo naturale ma, in inverno, possiamo cercare nella spesa tutto il nostro fabbisogno



quotidiano. Gli alimenti ricchi di vitamina D sono il pesce (salmone, aringa, sgombro, sardine), il fegato di suino, il latte, lo yogurt intero, il burro, l'olio di fegato di merluzzo e le uova. Le verdure con vitamina D non sono tantissime e per questo motivo bisogna consumare alimenti come i funghi, che ne sono molto ricchi.

La vitamina D non serve solo a fissare il calcio nelle ossa, ma aiuta anche vari organi e sistemi ed è importante nel controllo dell'infiammazione e del sistema immunitario. Una sua carenza è associata a diversi tipi di malattie: diabete, infarto, Alzheimer, asma o sclerosi multipla. Di recente nella comunità scientifica si è aperto il dibattito sulla possibilità che una carenza di vitamina D aumenti il rischio di sviluppare forme gravi di infezione da Sars-CoV-2. In alcuni studi di laboratorio la vitamina D ha dimostrato di svolgere attività potenzialmente in grado di prevenire o rallentare lo sviluppo del cancro: infatti la vitamina D frena la crescita delle cellule, ne favorisce la differenziazione e la morte programmata e riduce la formazione di nuovi vasi. Ancora oggi però la relazione tra tumori, vitamina D e sue possibili integrazioni rimane ancora un mistero con diversi aspetti da approfondire.

## GLI EFFETTI NEGATIVI DEI CIBI FRITTI

Riccardo Renzi

La frittura è senz'altro un metodo di cottura molto utilizzato in tutto il mondo, molto



diffuso nei ristoranti e nelle catene di fast-food per preparare cibi in modo rapido ed economico. I cibi fritti più popolari includono pesce, patatine fritte, pollo, verdure e bastoncini di formaggio, anche se è possibile friggere praticamente tutto.

I cibi fritti, senza dubbio, hanno un odore meraviglioso e un grande gusto ma il danno che fanno alla salute è significativo: danneggiano il cuore, causano infiammazione e provoca molti altri effetti negativi come malattie cardiache, cancro, diabete e obesità. Questi effetti non possono essere ignorati da chi vuole nutrire un corpo forte e sano ed evitare molte gravi malattie croniche.

Se si vuole comunque mangiare la frittura bisogna sapere che il tipo di olio usato per friggere influenza pesantemente i rischi per la salute associati ai cibi fritti.

Alcuni oli possono sopportare temperature molto più elevate di altri, rendendoli più sicuri da usare. In generale, gli oli che consistono principalmente di grassi saturi e monoinsaturi sono i più stabili quando riscaldati. L'olio d'oliva, l'olio di cocco e l'olio di avocado sono tra i più sani.

Alcune ricerche hanno rivelato che il consumo regolare di cibi fritti, come ciambelle, pollo fritto, pesce fritto e patatine fritte, potrebbe elevare il rischio di cancro alla prostata. Questo collegamento potrebbe essere dovuto alla formazione di composti cancerogeni negli alimenti che vengono cotti a temperature molto elevate, in particolare quelli fritti, che contengono anche grandi quantità di composti che sono legati a stress ossidativo e infiammazione cronica. Queste condizioni aumentano il rischio di cancro. I cibi fritti hanno effetti negativi anche sulla salute cardiovascolare. Nella ricerca pubblicata su *Circulation: Heart Failure* nel 2011, le donne in post-menopausa che avevano consumato più pesce fritto, avevano un più alto rischio di

insufficienza cardiaca. In realtà, è stato trovato che solo una porzione di pesce fritto una volta alla settimana, può aumentare il rischio di insufficienza cardiaca di un significativo 48%.

Al contrario, le donne che spesso consumavano pesce al forno hanno avuto un minor rischio di insufficienza cardiaca. Così, mentre gli acidi grassi omega-3 presenti nel pesce sono noti per migliorare salute cardiovascolare, friggere il pesce sembra non solo negare questi benefici, ma anche creare composti che sono dannosi per il cuore.

Inoltre, la ricerca ha dimostrato che friggere gli alimenti aumenta i livelli di grassi trans che sono stati collegati a una vasta gamma di malattie. Questo tipo di grasso aumenta il rischio di aterosclerosi (indurimento delle arterie), formazione di placche, infiammazione nel corpo, resistenza all'insulina, diabete, malattia autoimmune e morbo di Alzheimer. I grassi trans aumentano anche i livelli di colesterolo (comunemente noto come colesterolo "cattivo").

Le patatine fritte sono piene di carboidrati e grassi e una porzione abbondante può davvero risultare devastante per un diabetico perché sono molto ricche di amido.

Anche il pesce fritto fa male a chi soffre di diabete. Una frittura di pesce può arrivare a pesare fino a 1.300 calorie per non parlare dell'enorme quantità di sodio, pari a quasi 3.000 milligrammi, mentre una persona diabetica dovrebbe assumere un massimo di 1.500



milligrammi di sodio al giorno. Ad ogni modo è opportuno che la frittura, che sia di carne, pesce o verdure, andrebbe limitata a massimo due volte alla settimana, seguendo alcuni accorgimenti tra cui:

- non riutilizzare l'olio fritto
- ridurre i tempi di cottura
- evitare di aggiungere spezie o sale ai cibi da friggere
- friggere gli alimenti poco alla volta
- è importante asciugare gli alimenti fritti su carta paglia
- scegliere per friggere padelle antiaderenti di ferro e acciaio,
- non superare la temperatura di 140°.

## EFFETTI DANNOSI DELLE BIBITE GASSATE

Mattia Repaci

Le bevande gassate sono costituite da: acqua, acido citrico, acido tartarico e anidride carbonica (un gas incolore che produce le bollicine). Le bibite gassate, in generale, hanno un'alta concentrazione di zuccheri, caffeina e coloranti con un impatto dannoso sulla salute.

Oggi sono tante le bibite gassate in commercio, ma tutti gli studi scientifici ne indicano la loro dannosità. Si distinguono in due gruppi:

- alcoliche, dove ritroviamo tra le più note la birra e lo spumante;
- analcoliche dove le più diffuse sono coca-cola, fanta, gassosa, limonata, chinotto ed altri.

Le bevande gassate fanno male al fegato e all'intestino. Un eccesso può portare ad un aumento dei livelli di zucchero nel sangue con il rischio di sviluppare obesità, infiammazione del pancreas o addirittura il diabete. Oltre



ad aumentare il peso corporeo può inficiare la salute e l'estetica dei denti provocando danni permanenti. L'uso di queste bevande, insieme ad un'alimentazione scorretta può causare diversi effetti collaterali; inoltre le temperature fredde di queste bevande possono portare ad un'irritazione del tratto digestivo nel nostro organismo. Si dice spesso che le bibite gassate possono aiutare nella digestione poiché sono ricche di anidride carbonica; in realtà, l'anidride carbonica si limita a spostare l'aria contenuta nello stomaco, dandoci l'impressione di digerire bene, ma non è così!

Una bibita al giorno aumenta del 55% il rischio di sviluppare la steatosi epatica, una malattia del fegato molto diffusa tra i bambini.

Cosa dobbiamo fare per evitare tutto ciò?

Bisogna sostituire le bibite gassate con acqua, frullati, spremute naturali in modo da proteggere la nostra salute.

## DIETA DIABETICA

Cristian Ricciotti

Il diabete è una malattia caratterizzata dall'elevata presenza di glucosio nel sangue, che viene a sua volta causata da una carenza (assoluta o relativa) di insulina nell'organismo umano, o da un'alterata funzionalità dell'insulina stessa, ormone che stimolando l'assunzione del glucosio nelle cellule muscolari e adipose ne diminuisce la concentrazione nel sangue.



### PERCHÈ IL DIABETICO NON PUÒ MANGIARE CERTI ALIMENTI

Un diabetico deve sempre controllare la quantità di glucosio nel sangue tramite punture e iniezioni di insulina giornaliere. Il diabete lasciato allo sbaraglio potrebbe portare a conseguenze molto gravi come attacco di cuore, ictus o malfunzionamento del cuore.

### LA DIETA DEL DIABETICO

Per i diabetici un'alimentazione ben bilanciata, con l'apporto di tutti i nutrienti, è terapeutica e contribuisce a mantenere sotto controllo il livello di zucchero nel sangue. Pur dovendo fornire un apporto calorico giornaliero uguale a quello di una persona non diabetica in relazione alla costituzione fisica, al sesso, all'età, alla statura e all'attività lavorativa, deve avere quattro obiettivi:

- il controllo glicemico
- il raggiungimento ed il mantenimento del peso corporeo
- la prevenzione ed il trattamento dei principali fattori di rischio cardiovascolare
- il mantenimento di uno stato di benessere non solo fisico ma anche psichico.



## CONSIGLI PER UN'EFFICACE DIETOTERAPIA

- Consumare 5 porzioni al giorno tra ortaggi e frutta, variando i colori: verde (verdura), rosso (pomodori), arancione (carote, arance)....
- Per cucinare o condire le insalate usare l'olio di oliva o di semi evitando i grassi saturi come burro, strutto, panna, pancetta, ecc.
- Preferire carni magre e bianche
- Utilizzare spesso (almeno tre volte a settimana) i legumi come fagioli, lenticchie, ceci, piselli, ecc.

## ALIMENTI DA ASSUMERE OCCASIONALMENTE

- prodotti dolciari raffinati ad alto contenuto glucidico e lipidico
- primi piatti preparati con condimenti grassi
- pizze, sostituti del pane con grassi aggiunti e sale
- patate.

## Sintomi del diabete (tipo1 e 2) e conseguenze:

### Principali sintomi

- Iperglicemia
- Glucosio nelle urine
- Sete eccessiva
- Grande produzione di urine
- Mancanza di forze
- Offuscamento della vista
- Chetoacidosi
- Disidratazione
- Aumento acido urico
- Sonnolenza
- Aumento trigliceridi

### Possibili conseguenze

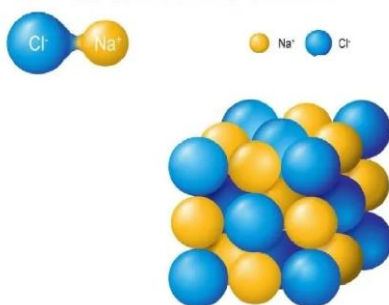
- Aterosclerosi
- Frequenti infezioni
- Ulcere
- Insufficienza renale
- Alterazioni pressorie
- Problemi di deglutizione
- Intorpidimento articolare
- Retinopatia, glaucoma
- Tunnel carpale
- Piede diabetico
- Coma diabetico
- Sofferenza cerebrale



## GLI EFFETTI NEGATIVI DEL SALE

Sheila Soldini

È bene chiarire, prima di incominciare, che è solo l'elevato consumo abituale del sale a comportare problemi e patologie di vario tipo, infatti, il sale di per sé è un elemento essenziale per la nostra salute, tantoché, eliminandolo dalla dieta quotidiana, porterebbe solo ad altre carenze come l'iponatriemia, cioè una carenza, appunto, di sodio nel sangue, ebbene sì, nell'ambito scientifico è sicuramente più preciso parlare di sodio (il costituente principale del sale, protagonista e antagonista di questo argomento).



$\text{Na}^+$  = Sodio       $\text{Cl}^-$  = Cloro

RAFFIGURAZIONE DELLA COMPOSIZIONE CHIMICA DEL SALE DA CUCINA

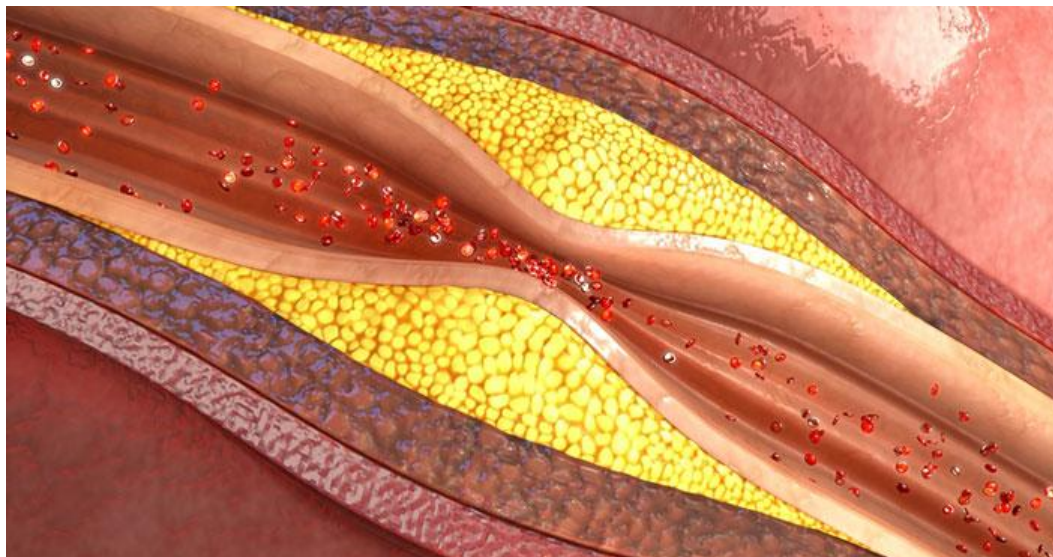
La quantità ideale dell'assunzione di questa spezia è di circa 4 o 5 grammi al giorno, tuttavia la criticità è rappresentata proprio dal fatto che, in generale, ne viene consumato molto di più, secondo l'Organizzazione Mondiale della Sanità che proprio su questo ha lanciato un allarme e si è posta come obiettivo quello di ridurre del 30% il consumo di sale da parte della popolazione entro il 2025 su scala globale.



SIMBOLO DELL'ORGANIZZAZIONE  
MONDIALE DELLA SANITÀ

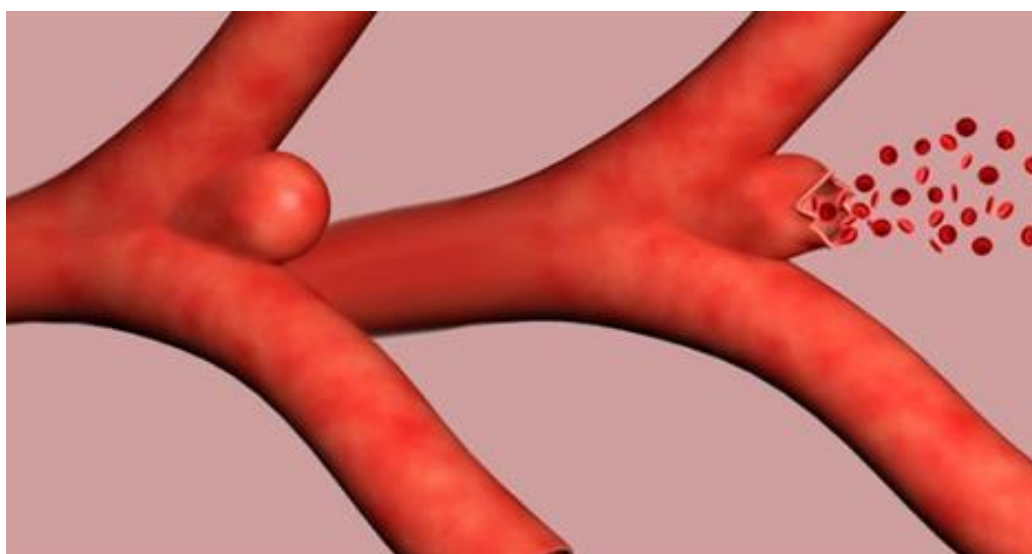
I problemi più comuni riguardanti l'abbondanza e la carenza di sodio sono:

- l'ipertensione arteriosa, la corrispondente alla pressione alta, che è fonte di malattie cardio-celebrovascolari (cardiache e cerebrali) quali infarto del miocardio e ictus cerebrali.



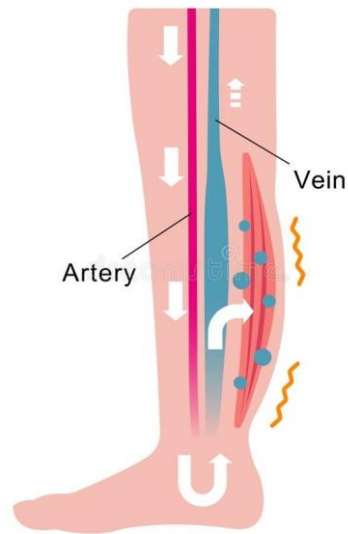
IPERTENSIONE ARTERIOSA: CONSEGUENZE.

- diversi disturbi cardiovascolari, come malattie del cuore, dei vasi sanguigni (come aneurismi, dilatazione anomala e permanente della parete arteriosa e venosa) e dei reni.



ARTERIA CON ANEURISMA SULLA SINISTRA, A DESTRA C'È UN'ARTERIA CON ANEURISMA ESPLOSO.

- la ritenzione idrica, aumentando così i problemi di cellulite e le conseguenze degli edemi (ingrossamento di gambe e piedi e a volte anche braccia e viso, dovuto a un eccessivo assorbimento dei liquidi nei tessuti).



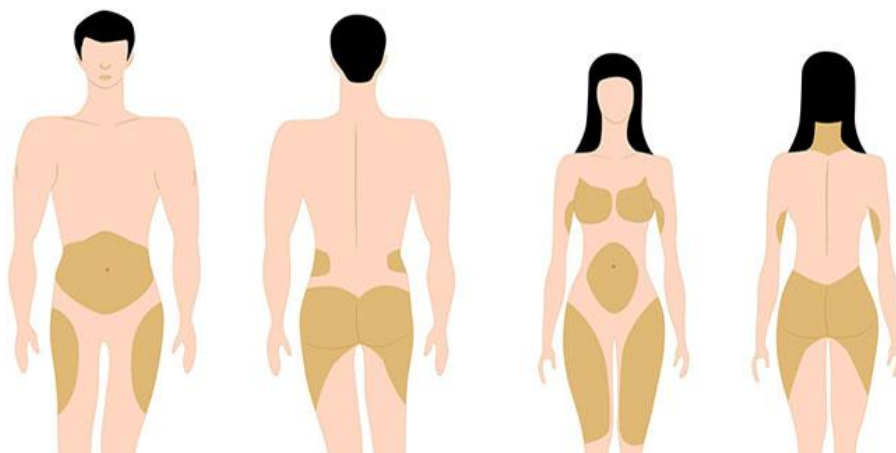
EDEMA ALLA GAMBA

- una maggiore incidenza di malattie cronic-degenerative come i tumori dello stomaco, con maggiori perdite urinarie di calcio e con un conseguente maggiore rischio di osteoporosi, cioè una demineralizzazione delle ossa.



TUMORE ALLO STOMACO È UNA NEOPLASIA MALIGNA, CIOÈ UN TUMORE MALIGNO.

Il sale stimola, inoltre, l'appetito: più una pietanza è salata, più si ha voglia di continuare a mangiarne. Il sale può essere, quindi, anche se indirettamente, responsabile dell'aumento di peso.



Fino ad ora abbiamo parlato del sale in generale e, sicuramente, la maggior parte di noi avrà pensato al classico sale iodato da cucina, ma in realtà non è così, in quanto ci sono tantissimi tipi di sale, ognuno con caratteristiche proprie.

Tre esempi dei tre tra i sali più particolari, nonché fra i più preziosi, sono:

- il sale blu di Persia che contiene silvite, un minerale che gli conferisce il suo colore azzurro; ha un sapore particolare con un retrogusto speziato.



- il sale Kala Namak, anch'esso di origine mineraria, è caratterizzato dal suo colore scuro, quasi violaceo, dal suo odore di zolfo e dal suo insolito sapore sulfureo.

- il sale rosso delle Hawaii che deve il suo intenso sapore e il suo tipico colore alla presenza di argilla rossa.



## LA DIETA A ZONA

Simone Storani

La dieta a zona comprende:

- 40% di calorie date dai carboidrati
- 30% di grassi (lipidi)
- 30% di proteine (protidi).



I cibi consigliati per la dieta a zona sono: verdura, frutta, carne bianca, pesce, legumi, latte parzialmente scremato di soia, olio extravergine d'oliva, frutta secca.

I benefici della dieta a zona sono: benessere fisico, un preciso equilibrio ormonale e una giusta modulazione della glicemia.

I cibi non consigliati sono: succhi di frutta, cereali e derivati.

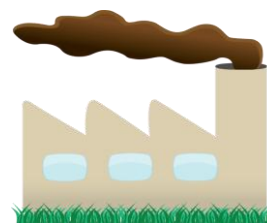
I cibi da evitare sono: dolci industriali, bevande alcoliche e gassate.

Allenamento: indifferentemente dallo sport che si pratica, è consigliato mangiare uno snack mezz'ora prima dell'allenamento in modo da controllare i livelli del glucosio.



## DIETA DETOX O DISINTOSSICANTE

Marianna Tacconi



*Cos'è?*

Per dieta detox o disintossicante si intende un modo di vivere finalizzato alla depurazione dell'organismo dalle tossine, accumulate a causa del cibo spazzatura, dalle bevande nervine, dallo stress psicologico, dai farmaci e dall'inquinamento ambientale. Per tossine ci si riferisce alle molecole “nocive” per il nostro organismo e sono responsabili del peggioramento dello stato di salute, della riduzione del sistema immunitario, dell'aumento dell'incidenza di patologie infettive e neoplastiche ecc.

*Ci sono conseguenze? E effetti collaterali?*

Senza contare l'eliminazione delle tossine, con questa dieta, pur non essendo a scopo di dimagrimento, a causa della molto ridotta quantità di energia introdotta con gli alimenti, non è raro che si verifichi una perdita di peso corporeo. Inoltre al cambiamento di dieta è normale sentire un po' di stanchezza, nausea o mal di stomaco che se ne andranno via via col passare del tempo.

*Quanti e quali tipi di dieta detox esistono?*

Ne esistono molti tipi diversi, non possibili da elencare, ma non potendo rientrare nella medicina detta convenzionale, fanno parte della “medicina alternativa”.



### PRINCIPI DELLA DIETA DETOX

*Modificare lo stile alimentare:* consumare alimenti disintossicanti, cioè ricchi di acqua, fibre, vitamine, sali minerali e antiossidanti. Evitare cibi fast food, merendine e prodotti confezionati, alimenti salati e zuccherati, caffè, alcolici che contengono proteine animali, additivi grassi cattivi e colesterolo, molecole nervine ecc..

*Modificare lo stile di vita:* aumentando l'attività fisica, con la riduzione dell'esposizione all'inquinamento ambientale e la corretta gestione di stress psicologici.

Ridurre l'utilizzo di farmaci.

*Iniziare percorsi di stabilizzazione mentale:* praticando lo “Yoga detox” o la meditazione.



## LA DIETA DISSOCIATA

Lucrezia Tasso

*Che cos'è?*

La dieta dissociata è un regime alimentare in tutto il panorama dietetico, più propriamente si basa sulla non associazione di cibo con nutrienti differenti: in particolare carboidrati e proteine.

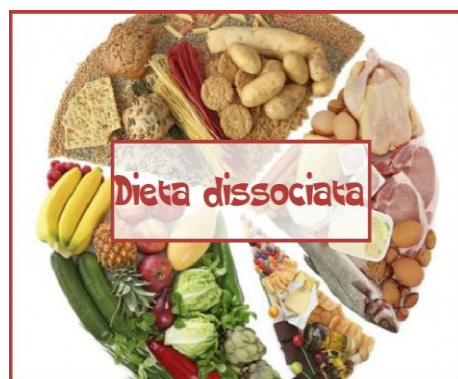
*Dove?*

Questa dieta è stata descritta per la prima volta dal dottor William Howard Hay nel libro "Food Allergy" nel 1911, ma sarà sperimentata solamente 30 anni dopo dal dottor Montignac, in quanto da ragazzo era obeso e grazie a essa perse 15 kg.

*Le 10 regole:*

Ci sono delle regole ben precise per poter eseguire questa dieta:

- mangiare cibi compatibili far di loro
- non associare carboidrati e proteine
- evitare di abbinare cibi di diversa natura
- mangiare carboidrati complessi e zuccheri semplici in pasto separati
- non finire pasti con frutta e/o dessert
- aumentare il consumo di frutta e verdura
- evitare cibi di origine animale
- il pasto più abbondante va effettuato dalle 13 alle 16
- il consumo di carboidrati deve diminuire ogni volta che ci si avvicina alla sera
- la cena deve essere ricca di alimenti proteici e scarsa di carboidrati ad eccezione quelli complessi



*Benefici e rischi*

Benefici: la perdita di peso è molto facilitata, ovviamente deve essere utilizzata per quanto necessario e appropriatamente. Rischi: hanno una causa e una conseguenza. La causa è che non si assumono tutti i nutrienti necessari nella giornata ma in una settimana. E la conseguenza ovviamente è che è molto difficile da seguire.

## LA DIETA VEGANA

Giorgia Teneriello

*Cos'è?*

La dieta vegana è un regime che non comprende nessun alimento di origine animale (carne, pesce, latte, uova, miele...) e si basa sul consumo di cereali, legumi, verdura e frutta...

*Che differenza c'è tra dieta vegana e dieta vegetariana?*

La dieta vegana a differenza di quella vegetariana non esclude solo il consumo di carne e pesce, ma prevede l'eliminazione completa di tutti i prodotti di origine animale. La dieta vegana viene definita una dieta vegetariana totale.

*Aspetti positivi e negativi della dieta vegana*

**ASPETTI POSITIVI:** Tra gli aspetti positivi vi è la ricchezza di sostanze nutritive, come vitamine e sali minerali. Secondo alcuni studi chi segue questa dieta è più protetto da molte malattie.

**ASPETTI NEGATIVI:** In primis una dieta vegana non corretta comporta delle carenze di nutrienti che, se non adeguatamente integrati, complicano lo stato di salute della persona.

*Che mangiano i vegani?*

Essendo che non mangiano animali e i loro derivati i vegani mangiano: cereali, legumi, prodotti a base di soia, orzo sesamo e riso.

Per i condimenti alimenti come il lievito in scaglie, oltre naturalmente a tanta frutta e verdura.

*Principi della dieta vegana*

**SALUTISTICA:** motivata con i benefici per la salute di una dieta a base vegetale (riduzione livelli di colesterolo, prevenzione molte patologie, miglior controllo peso).

**ETICA:** la dieta vegana è una dieta cruelty free che si fonda sul rispetto degli animali.

**ECOLOGIA:** legata all'impatto degli allevamenti sull'ambiente e sul clima.

