



Progetto I.C.A.R.E.
Integration and Community Care for
Asylum and Refugees in Emergency

CIBO

Consigli per la nostra salute



 Regione Emilia-Romagna



Premessa

I.C.A.R.E. è un progetto europeo, promosso dalla Regione Emilia-Romagna, in collaborazione con le Regioni Lazio, Sicilia e Toscana e cofinanziato dalla Direzione Generale Integration and Community Care for Asylum and Refugees in Emergency (HOME/2017/AMIF/AG/EMAS/0075).

Il progetto nasce con l'obiettivo di migliorare la fase di accesso ai Servizi Sanitari Territoriali per i Titolari o Richiedenti di Protezione Interazionale, i Titolari di permessi umanitari e Casi Speciali, assicurando una risposta ai bisogni di salute il più possibile omogenea, appropriata e di sistema, orientando e integrando i migranti nel sistema dei servizi sanitari territoriali.

I.C.A.R.E. si occupa delle fasi successive del processo migratorio, agendo sulla seconda accoglienza, nelle diverse località di destinazione dei migranti.

Il Progetto pone particolare attenzione all'educazione alla salute, ai sani stili di vita e alla sana alimentazione, ciò a garanzia del benessere dei singoli e di tutta la comunità.

Credits

Il presente opuscolo è tratto da:

Alimentazione è prevenzione, pubblicazione a cura del Gruppo di lavoro Cibo e patologie correlate del Tavolo Prevenzione e Promozione della salute della Città Metropolitana di Bologna.

Si ringrazia l'Azienda USL di Bologna per la gentile concessione.

Foto di copertina di Timolina | Freepik.com. Immagini rielaborate dagli originali di Freepik.com

ALIMENTAZIONE EQUILIBRATA

Indicazioni sul corretto consumo degli alimenti

Le principali evidenze in materia nutrizionale sono concordi nel consigliare di comporre i propri pasti con una prevalenza di frutta e verdura, circa metà del pasto, insieme a cereali integrali, una fonte di proteine salutari, come carne bianca, pesce o legumi, e a un condimento come olio di oliva o altri alimenti ricchi di grassi buoni, per esempio frutta secca come noci o mandorle, o semi di lino.

Limitatamente si possono aggiungere latticini, massimo 1-2 porzioni quotidiane, e zuccheri, preferendo frutta e prodotti da forno. Le pietanze possono essere arricchite in sapore e salute con l'aggiunta di erbe aromatiche e spezie, limitando, invece, l'uso del sale sia in cottura che nel piatto.

A questo "piatto della salute" non può mancare, durante il giorno, un corretto apporto di acqua o altre bevande non zuccherate e analcoliche, e una moderata attività fisica.



PROPRIETÀ DEGLI ALIMENTI E CONSIGLI PER LA SALUTE

Quali cibi preferire e come usarli a tavola



CEREALI E TUBERI

Prova tutte le varietà di tuberi e cereali.

In chicchi o trasformati in pane e pasta, ma sempre integrali.



FRUTTA E VERDURA

5 porzioni di vari colori tra frutta e verdura ogni giorno.

Scegli ortaggi freschi e di stagione. Cambia spesso varietà e colore.



GRASSI E CONDIMENTI

Usa prevalentemente olio di oliva extravergine.

Aggiungi semi e frutta secca per condire e insaporire i tuoi piatti.



PESCE

Mangia spesso pesce, almeno 2-3 volte a settimana.

Scegli soprattutto pesce azzurro e pesci di piccola taglia.



CARNE, UOVA E LEGUMI

Preferisci legumi, carne bianca e uova fresche.

Limita la carne rossa ed evita le carni trasformate.



LATTE E DERIVATI

Limita il consumo a 1-2 porzioni al giorno.

Consuma yogurt e preferisci formaggi freschi poco grassi.



SALE E SPEZIE

Limita l'uso di sale a meno di 5 grammi al giorno.

Usa erbe aromatiche e spezie per arricchire il gusto delle pietanze.



DOLCI E DOLCIFICANTI

Limita il consumo di zuccheri semplici.

Evita le bevande dolci e preferisci i prodotti da forno.



ACQUA E BEVANDE

Bevi acqua, almeno 1,5 litri al giorno.

Evita le bevande dolci, i succhi e le bevande alcoliche.

CEREALI E TUBERI

Carboidrati necessari per l'energia quotidiana

COMPOSIZIONE E PROPRIETÀ NUTRIZIONALI

Cereali e tuberi sono importanti perché apportano all'organismo carboidrati complessi (amido e fibra), ma anche vitamine del gruppo B e minerali. Inoltre, piccole quantità di proteine sono presenti nei cereali e pseudo-cereali, ovvero alimenti con caratteristiche simili, ma con origine diversa, come grano saraceno, amaranto e quinoa.

Il consumo di carboidrati come gli amidi, a lento rilascio di glucosio nel sangue, esercita un ruolo importante per la prevenzione e il controllo delle malattie cardiovascolari, del diabete e del sovrappeso.



Consigli



- Inizia la giornata con cereali integrali, utilizzali anche a pranzo o per gli spuntini.
- Per abbassare l'IG raffredda le preparazioni in frigorifero dopo la cottura, come nel caso delle insalate estive di riso, pasta, patate, cereali misti.
- Controlla l'etichetta ed evita i prodotti da forno con aggiunta di grassi idrogenati o parzialmente idrogenati.
- Per le patate la cottura migliore, che preserva maggiormente i nutrienti, è con la buccia, a vapore o al microonde.
- Le patate bollite hanno un maggiore effetto saziante rispetto alle patate fritte che, tra l'altro, hanno un contenuto calorico per porzione molto superiore, per la presenza dell'olio.

FRUTTA E VERDURA

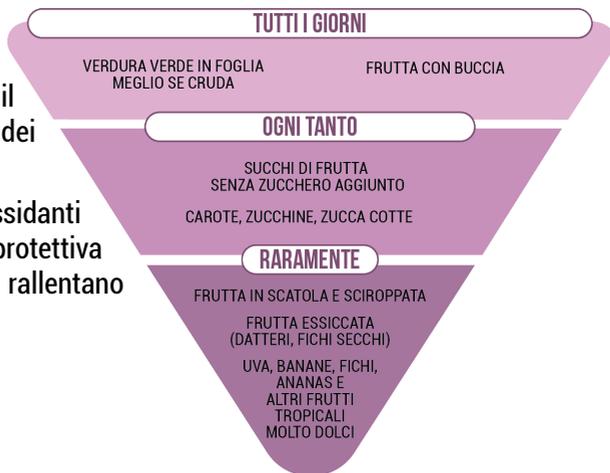
Un imperativo di salute a tutte le età

COMPOSIZIONE E PROPRIETÀ NUTRIZIONALI

Frutta e verdura rappresentano la fonte principale di fibra, elemento essenziale nel processo digestivo, che regola l'assorbimento di alcuni nutrienti, come ad esempio zuccheri e grassi, e controlla il livello di glucosio e di colesterolo nel sangue.

Sono ricche di vitamine e minerali, come selenio e zinco, essenziali per il corretto funzionamento dei meccanismi fisiologici.

Contengono, infine, antiossidanti che svolgono un'azione protettiva per l'intero organismo e rallentano l'invecchiamento cellulare.



Consigli



- Scegli prodotti di provenienza locale e di stagione.
- Inizia la giornata con una spremuta o un bicchiere di succo di frutta senza zucchero.
- Usa la frutta come snack di metà mattina o del pomeriggio.
- Mangia un'insalata abbondante a pranzo.
- Metti in tavola verdura già lavata, come carote, sedani, finocchi, ravanelli, cetrioli.
- Usa la verdura per preparare i condimenti per i primi piatti.
- Concludi il pasto con una colorata macedonia di frutta.
- Se sei diabetico o hai i trigliceridi alti, non consumare più di 300 g di frutta al giorno.



I 5 COLORI E I LORO COMPOSTI BENEFICI

ROSSO

pomodori, rape, ravanelli, peperoni, angurie,
arance rosse, ciliegie, fragole

ANTOCIANINE E LICOPENE

GIALLO/ ARANCIO

carote, patate, peperoni gialli, zucche,
albicocche, ananas, cachi, pompelmi, limoni,
clementine, meloni, mango, papaya, pesche, pere

CAROTENOIDI E FLAVONOIDI

VERDE

asparagi, basilico, bietole, carciofi, cavoli
broccolo, cavoli cappuccio, cetrioli, cicorie,
lattughe, spinaci, kiwi, uve bianche

CLOROFILLA, MAGNESIO, LUTEINA, POLIFENOLI

BLU/ VIOLA

melanzane, radicchi, mirtilli,
more, susine, uve rosse

ANTOCIANINE, POLIFENOLI

BIANCO

agli, cavolfiore, cipolle,
finocchi, porri, mele, pere

POLIFENOLI, ALLICINA

Composti fitochimici con effetti benefici per il sistema di difesa dell'uomo contro lo sviluppo dei tumori.



L'OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA

L'olio extra vergine di oliva, uno dei prodotti più rappresentativi della tradizione e della cultura dei Paesi del Mediterraneo, contiene naturalmente un'elevata quantità di composti fenolici (idrossitirosolo e altri derivati), a cui l'Autorità Europea per la Sicurezza Alimentare (EFSA) ha attribuito "proprietà antiossidanti".

I benefici di salute connessi al consumo di olio extra vergine sono legati, in particolare, alla modalità di estrazione a freddo, ovvero senza ricorso a processi o sostanze chimiche, partendo da olive che non hanno subito alcun trattamento diverso dal lavaggio, dalla separazione da rametti e foglie, dalla centrifugazione e filtrazione. Tale modalità preserva la presenza di polifenoli, che vengono invece persi quasi del tutto negli altri tipi di oli.

GRASSI E CONDIMENTI

Usa olio extravergine di oliva, semi e frutta secca per condire

COMPOSIZIONE E PROPRIETÀ NUTRIZIONALI

Tutti i grassi sono uguali sul piano dell'apporto di energia, ma la diversa qualità dei grassi può avere effetti importanti sullo stato di nutrizione e di salute dell'uomo. Un eccessivo consumo rappresenta un fattore di rischio per l'insorgenza di obesità, malattie cardiovascolari e tumori.

I grassi si suddividono, a seconda delle caratteristiche chimiche, in acidi grassi: saturi e trans – contenuti in formaggi, latte intero, panna, burro, olio di palma e di cocco – tendono a far innalzare il livello di colesterolo nel sangue, favorendo l'aumento del “colesterolo cattivo” rispetto al “colesterolo buono”, e insaturi – contenuti in oli di semi e di oliva, noci, nocciole, olive e pesce – che mantengono basso il livello di colesterolo.



Consigli



- Modera la quantità di grassi e oli che usi per condire e cucinare, in particolare grassi di origine animale (burro, lardo, strutto, panna).
- Preferisci i grassi di origine vegetale: soprattutto olio extravergine d'oliva e oli di semi.
- Evita di riutilizzare grassi e oli già cotti.
- Non eccedere nel consumo di alimenti fritti.
- Evita i condimenti “lavorati” (maionese, besciamella, dado da brodo, salsa di soia), spesso a base di grassi ed esaltatori di sapidità (glutammato di sodio).
- Per sapere quali e quanti grassi sono contenuti negli alimenti, leggi le etichette.

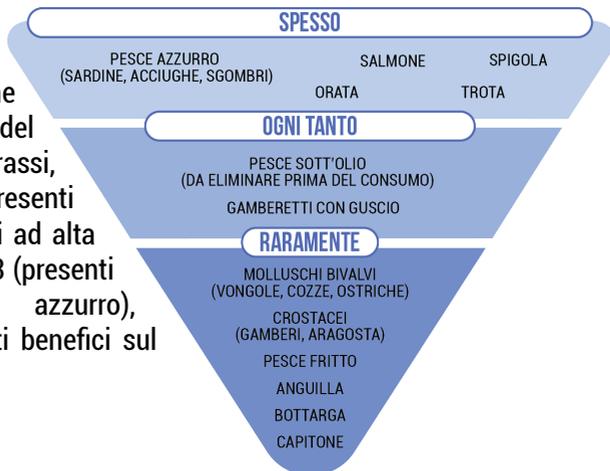
PESCE

Grande alleato della salute, va consumato 2-3 volte la settimana

COMPOSIZIONE E PROPRIETÀ NUTRIZIONALI

I prodotti della pesca fanno parte del gruppo di alimenti che forniscono proteine a elevato valore biologico, ne contengono, infatti, circa il 15-20%. Le proteine delle carni ittiche risultano più digeribili per la minore quantità di tessuto connettivo rispetto alle carni di mammiferi.

Il pesce contiene, inoltre, sali minerali (calcio, fosforo e iodio), vitamine (vitamina A, vitamine del gruppo B e vitamina D) e grassi, in particolare sono presenti fosfolipidi e grassi insaturi ad alta concentrazione di omega-3 (presenti soprattutto nel pesce azzurro), importanti per i loro effetti benefici sul cuore.



Consigli



- Scegli i prodotti del pescato italiano. In particolare il pesce azzurro (sardine, acciughe, sgombri).
- Se si scelgono grandi pesci predatori (pesce spada, tonno, squaloidi) si raccomanda di non consumare nella stessa settimana altro pesce, a causa del possibile contenuto di mercurio.
- Per i molluschi bivalvi (cozze, vongole) scegli una cottura completa per minimizzare il rischio microbiologico.
- A casa il metodo di conservazione più semplice è il congelamento, dopo aver eviscerato, lavato e asciugato il pesce.

CARNE, UOVA E LEGUMI

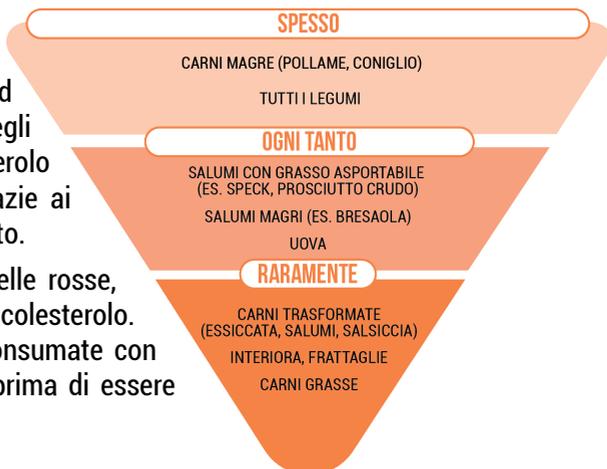
Preferisci legumi e carne bianca a carne rossa e carni trasformate

COMPOSIZIONE E PROPRIETÀ NUTRIZIONALI

Carne, uova e legumi hanno la funzione principale di fornire proteine, una classe di molecole biologiche che svolge una pluralità di funzioni. Tra gli alimenti vegetali, i legumi sono quelli a maggior quantitativo di proteine, ricchi di micronutrienti – in particolare ferro, zinco e vitamine del gruppo B – contengono anche pochi grassi e molta fibra.

Le uova forniscono proteine ad alta digeribilità e biodisponibilità oltre ad aminoacidi essenziali. Negli anni, il contenuto di colesterolo nelle uova è diminuito grazie ai migliori criteri di allevamento.

Le carni, in particolare quelle rosse, contengono grassi saturi e colesterolo. Pertanto devono essere consumate con moderazione e sgrassate prima di essere cotte.



Consigli

- Conserva le uova in frigorifero e consumale nella settimana successiva all'acquisto.
- Presta attenzione alle modalità di preparazione e cottura della carne, limitando cotture alla griglia ad alte temperature e frittture che possono bruciare gli alimenti.
- Togli il grasso visibile della carne prima di cuocerla.
- Togli la pelle nelle carni avicole dove si concentrano i grassi.
- Riscopri i legumi, alimento sano e sostenibile.



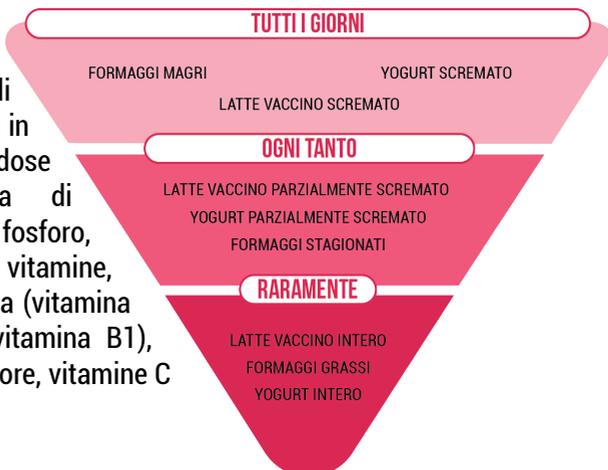
LATTE E DERIVATI

Alimenti ricchi di calcio, essenziale nella costruzione delle ossa

COMPOSIZIONE E PROPRIETÀ NUTRIZIONALI

Il latte e i suoi derivati sono costituiti da una grande varietà di elementi, tra cui in larga parte acqua, e sono fonte di proteine, lattosio e grassi – acidi grassi saturi che tendono a far innalzare il livello di colesterolo nel sangue – soprattutto contenuti in formaggi, latte intero, panna e burro.

Il latte contiene anche minerali, in particolare calcio. Infatti, il consumo di latte e derivati contribuisce in media al 65% della dose giornaliera raccomandata di calcio. Inoltre, contiene fosforo, zinco, magnesio, selenio e vitamine, prima tra tutte la riboflavina (vitamina B2), ma anche tiamina (vitamina B1), vitamina A e, in misura minore, vitamine C ed E.



Consigli



- Scegli il latte scremato o parzialmente scremato, che mantiene il suo contenuto in calcio, diminuendo il contenuto di grassi.
- Tutti i formaggi contengono quantità elevate di grassi: scegli quelli più magri, preferibilmente freschi, oppure consumane porzioni più piccole.
- Consuma latte in tutte le età della vita. È particolarmente importante in alcune specifiche condizioni fisiologiche, come la gravidanza e l'allattamento, e durante periodi di allenamento per gli sportivi.

SALE E SPEZIE

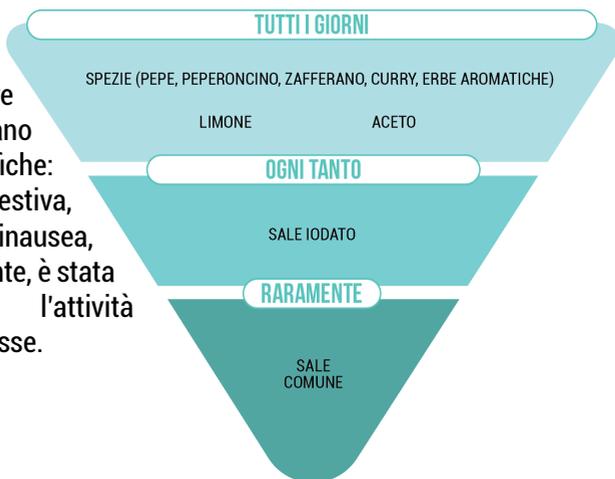
Usa erbe aromatiche e spezie per arricchire il gusto delle pietanze

COMPOSIZIONE E PROPRIETÀ NUTRIZIONALI

Il sapore e le proprietà biologiche del sale comune (cloruro di sodio) sono legate principalmente al sodio, il cui ruolo fisiologico è indiscutibile: mantiene in equilibrio i liquidi tra esterno e interno delle cellule.

Un consumo eccessivo di sale però, può aumentare il rischio di alcune malattie del cuore, dei vasi sanguigni e dei reni.

È, infatti, da preferire il consumo di spezie che, oltre al loro potere aromatizzante, vantano diverse proprietà benefiche: azione disinfettante, digestiva, analgesica, antinausea, antidiabetica e, più di recente, è stata dimostrata anche l'attività antitumorale di alcune di esse.



Consigli



- In cucina preferisci sale iodato e usa erbe aromatiche e spezie.
- Consuma con moderazione piatti pronti, alimenti conservati, insaccati e formaggi stagionati. Preferisci i cibi freschi.
- Assumi regolarmente 5 porzioni di verdura e frutta per raggiungere la quota giornaliera di sodio raccomandata.
- Leggi attentamente le etichette degli alimenti per controllare il contenuto di sodio.

DOLCI E DOLCIFICANTI

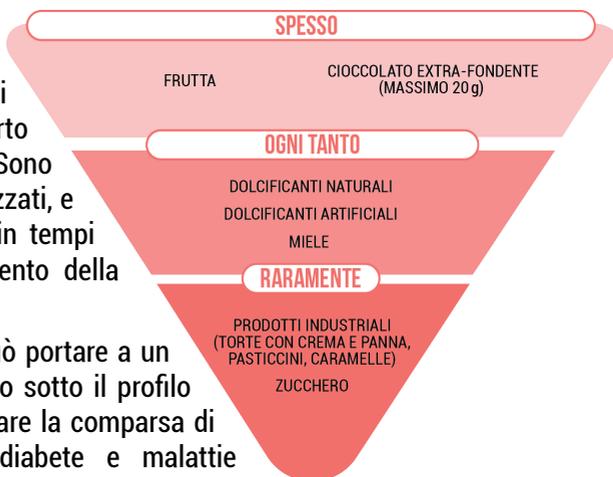
Limita zuccheri semplici e bevande dolci, preferisci prodotti da forno

COMPOSIZIONE E PROPRIETÀ NUTRIZIONALI

Il sapore dolce è legato a una serie di sostanze sia naturali che artificiali, come alcuni dolcificanti. Quelle naturali appartengono alla categoria dei carboidrati semplici (zuccheri).

Gli zuccheri possono essere consumati come fonte di energia, nei limiti del 10-15% dell'apporto calorico giornaliero. Sono facilmente assorbiti e utilizzati, e il loro consumo provoca in tempi brevi un rapido innalzamento della glicemia.

Un eccesso di zuccheri può portare a un regime dietetico squilibrato sotto il profilo energetico, che può facilitare la comparsa di malattie quali obesità, diabete e malattie cardiovascolari.



- Consuma gli zuccheri in quantità controllate e nell'ambito del pasto. Associarli ad alimenti ricchi di fibra che rallentano l'assorbimento per evitare picchi glicemici elevati.
- Modera il consumo di alimenti e bevande dolci nella giornata, per non superare la quantità di zuccheri consentita.
- Preferisci i prodotti da forno, che contengono meno grassi e zuccheri e più amido, come per esempio biscotti integrali e torte non farcite.
- Limita il consumo di prodotti che contengono molto saccarosio, specialmente quelli che si attaccano ai denti come caramelle morbide, torroni e simili.
- Nelle diete a restrizione calorica utilizza dolcificanti: additivi alimentari di origine naturale oppure ottenuti per sintesi.



ACQUA E BEVANDE

Bevi molta acqua e succhi di frutta senza zuccheri aggiunti

COMPOSIZIONE E PROPRIETÀ NUTRIZIONALI

L'acqua è indispensabile per lo svolgimento di tutti i processi fisiologici che avvengono nel corpo: digestione, assorbimento, trasporto e impiego dei nutrienti.

I succhi di frutta – 100% frutta – sono costituiti per il 90% dal complesso di acqua, vitamine, sali minerali e fitocomposti, mentre il 10% è rappresentato dagli zuccheri naturalmente presenti nei frutti.

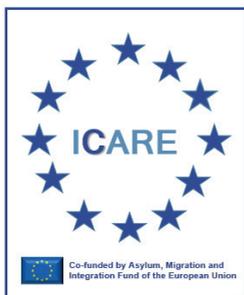
La trasformazione in succhi, però, riduce la presenza di fibra nel prodotto finito.



Consigli



- Asseconda sempre il senso di sete e anzi tenta di anticiparlo, bevendo a sufficienza.
- Bevi acqua frequentemente e in piccole quantità. Bevi lentamente, soprattutto se l'acqua è fredda.
- Una modica e regolare quantità di vino o birra al pasto può esercitare i propri effetti positivi senza esporre l'organismo ai pericolosi effetti tossici di dosi eccessive di etanolo.
- 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.



Progetto I.C.A.R.E.
Integration and Community Care for
Asylum and Refugees in Emergency

Per maggiori informazioni
www.progettoicare.it

