

Salute e benessere

Alimentazione sana e equilibrata: la piramide alimentare

Bellinzona, 10 luglio 2012

La piramide alimentare svizzera



Partendo dalla base, la piramide si suddivide nei seguenti gruppi alimentari:

1. Bevande
2. Frutta e verdura
3. Farinacei
4. Alimenti proteici
5. Materie grasse
6. Dolci e snack

1. Bevande: in tutte le occasioni

Giornalmente una persona necessita al minimo di **1.5 litri di liquidi**, preferendo l'acqua (liscia o gasata), le tisane non zuccherate e i brodi. I bisogni di acqua aumentano in caso di temperature elevate, durante un'attività fisica, in ambienti troppo riscaldati o con aria fredda e secca.

L'acqua è fondamentale perché costituisce circa il 60% del corpo umano ed è essenziale per il buon funzionamento di tutte le attività vitali (regolazione della temperatura corporea, digestione, trasporto dei nutrienti, eliminazione delle scorie, ecc.). L'assunzione di liquidi permette di compensare le perdite che avvengono principalmente attraverso l'urina, il sudore e la respirazione.

Le bibite dolci, che contengono importanti quantità di zucchero, sono invece da consumare con moderazione e appartengono al gruppo "Dolci e snack". Anche le bibite contenenti caffeina, come tè, caffè e bevande energetiche, sono da assumere con moderazione!

2. Frutta e verdura: 5 volte al giorno in svariati colori

Si raccomanda di consumare **ogni giorno 5 porzioni di verdura e frutta**. Una porzione corrisponde a quanto sta sul palmo della mano o più precisamente ad almeno 120 g. Una porzione al giorno può essere sostituita da un bicchiere di spremuta o succo 100% frutta e/o verdura.

Frutta e verdura forniscono all'organismo vitamine, sali minerali e fibre e contribuiscono a restare in forma. Inoltre, le fibre favoriscono il buon funzionamento intestinale e durante il pasto danno sensazione di sazietà, evitando di farci mangiare quantità troppo abbondanti di altri alimenti.

È importante variare il più possibile i colori della frutta e della verdura perché ogni

colore è dato da una sostanza vegetale secondaria specifica con i suoi effetti benefici. E, infine, meglio scegliere frutta e verdura di stagione. Hanno un sapore migliore e si rispetta l'ambiente!

3. Farinacei: ad ogni pasto principale

A colazione, pranzo e cena si raccomanda di avere sempre nel piatto **una porzione di farinacei**. Al gruppo dei farinacei appartengono il pane, la pasta, il riso, le patate e i tanti cereali (mais, avena, cuscus, bulgur, ecc.).

Questi alimenti ci forniscono carboidrati (o glucidi) che rappresentano la nostra principale fonte di energia, sia per il funzionamento del nostro organismo (metabolismo), sia per tutte le altre attività giornaliere (studiare, spostarsi, praticare attività fisica, ecc.). Il nostro organismo contiene riserve limitate di carboidrati ed è dunque importante assumerne regolarmente durante la giornata per non incorrere in un calo di energia che si ripercuote sia sul rendimento fisico che mentale.

Se si scelgono dei farinacei integrali (come pane o pasta integrale), questi oltre ai carboidrati, forniscono anche fibre, vitamine e sali minerali.

3. Alimenti proteici: a sufficienza ogni giorno

I due principali gruppi alimentari che ci permettono di coprire i bisogni in proteine sono:

- il latte e i latticini
- la carne, il pesce, le uova e le leguminose

Le proteine sono gli elementi costruttori del nostro corpo e costituiscono praticamente ogni cosa (muscoli, pelle, capelli, ossa, ecc.) e bisogna assumerne a

sufficienza per garantire la costruzione, il mantenimento, la riparazione di tutto l'organismo.

Il latte e i latticini (yogurt, ricotta, formaggi) oltre alle proteine forniscono il **calcio**, sale minerale fondamentale per le ossa e i denti. Si raccomanda dunque di consumare **ogni giorno 3 porzioni di latte o latticini**.

1 porzione corrisponde a:

- 1 bicchiere di latte
- 1 vasetto di yogurt (meglio se naturale)
- 200 g di ricotta o di formaggio fresco
- 30 g di formaggio a pasta dura o 60 g a pasta molle

Carne, pesce, uova e leguminose (lenticchie, fagioli, ceci, ecc.) e prodotti come tofu o quorn oltre alle proteine forniscono invece il **ferro**, sale minerale essenziale per il trasporto dell'ossigeno nel sangue. Si raccomanda di consumare **ogni giorno 1 porzione di carne o pesce o uova o leguminose**, alternandole fra loro.

1 porzione corrisponde a:

- 100-120 g di carne o pesce (peso crudo)
- 1-2 uova (max 2-3 a settimana)
- 100-120 g di tofu o quorn
- 60-100 g crude di leguminose.

5. Materie grasse: quotidianamente con moderazione

Al gruppo delle materie grasse appartengono gli oli, il burro, la frutta oleaginosa (noci, nocciole, mandorle, ecc.) e altri alimenti ricchi in grasso come le olive o l'avocado. Questi alimenti forniscono principalmente grassi (o lipidi), nutrienti altamente energetici, e alcune vitamine. I grassi sono importanti anche per la protezione dal freddo, l'assorbimento e il trasporto delle vitamine, la composizione di alcuni ormoni e delle membrane cellulari.

È dunque importante che le materie grasse siano presenti nell'alimentazione quotidiana, ma la loro quantità va limitata per evitare un apporto energetico eccessivo. È anche importante privilegiare il consumo di materie grasse di buona qualità, ossia **olio d'oliva e olio di colza**, limitando invece cibi fritti o impanati.

Le quantità giornaliere raccomandate sono:

- 2-3 cucchiaini di olio (colza o oliva) per la cucina a freddo (es. salsa dell'insalata o condimenti)
- 2-3 cucchiaini di olio (oliva) per la

cucina a caldo (es. rosolare)

- Ev. 1 noce di burro da spalmare (a freddo)
- Ev. 1 porzione di frutta oleaginosa (1 porzione = 20 g di mandorle / noci / nocciole)

6. Dolci e snack: il piacere con moderazione

Gli alimenti appartenenti a questo gruppo sono molteplici: bibite dolci, biscotti, gelati, cioccolato, chips, dolciumi, snack salati, barrette di cioccolato, ecc. Questi alimenti o bevande non forniscono nessuna sostanza nutritiva importante per il nostro corpo, forniscono invece molte "calorie vuote", ossia energia che viene utilizzata rapidamente e che non fornisce nessuna sostanza utile. Con un'alimentazione equilibrata, si può consumare una porzione al giorno di questo gruppo, come ad esempio un bicchiere di bevanda dolce, una riga di cioccolato, una fetta di torta.

Per approfondire

Piramide alimentare svizzera

Consulta le pagine e le schede informative della Società svizzera di nutrizione

- > <http://www.sge-ssn.ch/it/>