

# CONSIGLI ALIMENTARI



# CONSIGLI ALIMENTARI E NON PER UNA BUONA FORMA FISICA

---

Siamo quello che mangiamo. Mai un'affermazione è stata tanto corretta. Come esseri viventi siamo in un ambiente con cui interagiamo e dal quale ricaviamo ciò che ci serve: dall'aria all'acqua, fino ad arrivare agli alimenti.

Ma per star bene è necessario nutrirsi anche di conoscenza ed è per questo che abbiamo deciso di fornirti degli consigli alimentari e non che potrebbero aiutarti nel mantenimento di una buona forma fisica.

Seguire una **corretta alimentazione** è la prima regola per avere una buona salute. Ti basta sapere che i muscoli sono fatti di **proteine**; le membrane che circondano le cellule sono fatte anche di grassi; nelle reazioni che portano ai processi di costruzione sono implicate molte **vitamine**; i **sali minerali** (come sodio, potassio e calcio) sono fondamentali per permettere la contrazione del muscolo, così come la **creatina**, contenuta nella carne.

Altro elemento necessario sono gli **antiossidanti** - presenti nei vegetali - ottimi per ostacolare la formazione dei radicali liberi che vanno a danneggiare le cellule, provocando stress ossidativo. Se solo uno di questi elementi viene a mancare, tutti i processi che portano il corpo verso una buona forma fisica si rallenteranno o fermeranno.

Questa è una spiegazione estremamente semplicistica di quello che può succedere in una cellula muscolare e di come i vari nutrienti siano necessari tutti allo stesso modo per il corretto funzionamento di corpo e mente. Tutto ciò di cui abbiamo bisogno lo abbiamo a portata di mano e può essere assunto grazie ad una **sana ed equilibrata alimentazione**.

Di seguito, alcuni **consigli alimentari e non** che possono aiutarti a portare il corpo verso una forma fisica migliore e a guidarti verso delle scelte alimentari più consapevoli.

## **/.** STRUTTURARE I PASTI IN MODO EQUILIBRATO

Regola numero 1: fare **3 pasti principali** accompagnati da **2 spuntini**, uno al mattino e uno il pomeriggio. Il pasto principale deve contenere sempre nelle giuste quantità *carboidrati*, *proteine* e *fibre*.

Assumere nell'arco della giornata almeno 5 porzioni tra **frutta e verdura**. Assicurarsi di consumare il **pesce** almeno 3/4 volte a settimana, la **carne bianca** almeno 2/3 volte a settimana. Limitare il consumo di **carne rossa** ad 1 volta a settimana.

Nella scelta della frutta affidarsi alla **regola dell'arcobaleno**, ovvero usare verdure di molti colori differenti durante la settimana. Questo perché il colore corrisponde ad alcune variazioni nella composizione degli elementi che contengono.

Mangiare spesso aiuta a mantenere il **metabolismo sempre attivo** e a ridurre gli attacchi improvvisi di fame. A questo proposito è consigliabile preferire sempre un *frutto di stagione*, uno *yogurt* o una *barretta proteica*.

### **/.** ESEMPI DI FONTI DI CARBOIDRATI

- /.
  - /.
  - /.
- Pasta;  
Pane;  
Legumi.

### **/.** ESEMPI DI FONTI PROTEICHE

- /.
  - /.
  - /.
- Uova;  
Carne magra (ad esempio: pollo, agnello e tacchino);  
Pesce (ad esempio: salmone, merluzzo e tonno).

### **/.** ESEMPI DI FONTI DI GRASSI

- /.
  - /.
  - /.
- Avocado (è un frutto ma ha i tipi di acidi grassi migliori);  
Frutta secca (ad esempio: noci, mandorle e anacardi);  
Olio extravergine d'oliva.

### **/.** ESEMPI DI FONTI DI FIBRE

- /.
  - /.
  - /.
- Cereali integrali;  
Verdura e frutta;  
Legumi.

## **/.** OCCHIO ALL'INDICE GLICEMICO

L'**indice glicemico** di un alimento corrisponde alla capacità di quest'ultimo di alzare la glicemia, ovvero i livelli di concentrazione di zucchero nel sangue.

### **/.** ESEMPI DI CARBOIDRATI A BASSO INDICE GLICEMICO

- /.
  - /.
  - /.
- Cereali integrali;  
Riso venere, riso basmati e parboiled;  
Verdura e legumi (per il contenuto in fibra): rallentano l'assorbimento dei nutrienti contenuti nel pasto, in particolare degli zuccheri, evitando così picchi iper e ipoglicemici e, di conseguenza, aumentano il senso di sazietà.

## **/. IMPARARE A LEGGERE LE ETICHETTE**

Un buon modo per fare delle scelte consapevoli, è quello di imparare a leggere le etichette dei cibi confezionati.

Gli ingredienti inclusi nell'alimento **sono indicati in ordine decrescente di quantità**: il primo dell'elenco sarà quindi il più abbondante, mentre l'ultimo della lista sarà presente in quantità minore.

Per questo, è importante cercare di preferire dei prodotti con **lista degli ingredienti corta**.

## **/. CONSERVARE I CIBI NEL MODO GIUSTO**

Cerca sempre di **consumare il prodotto entro la data di scadenza** indicata in etichetta. Questo perché dopo la scadenza, quest'ultimo può deperire rapidamente e non essere più sicuro per la salute.

Qui è altresì importante fare una **distinzione tra la data di scadenza ed il termine minimo di conservazione**. Infatti, la dicitura "*da consumarsi preferibilmente entro*" indica che il prodotto - oltre la data riportata - può modificare alcune caratteristiche organolettiche (come il sapore oppure l'odore), ma può essere comunque consumato senza rischi per la salute.

Mantieni sempre i prodotti refrigerati e surgelati alla **temperatura indicata sull'etichetta** e riponili, subito dopo l'acquisto, nel frigorifero o nel congelatore

## **/. NO AL GONFIORE CON I RIMEDI GIUSTI**

In caso di **gonfiore addominale** è consigliabile evitare il consumo di bibite gassate, cibi zuccherini, frittture, cibi insufflati d'aria (come frullati e frappé).

Inoltre, si sconsiglia di mangiare con voracità ed in modo veloce. Altra cattiva abitudine da debellare per combattere (non solo) il gonfiore addominale è quella di fumare.

Tra i possibili rimedi per ridurre il gonfiore troviamo: una masticazione lenta e controllata dei cibi, l'assunzione delle fonti proteiche giuste ed una buona idratazione giornaliera.

## **/. CONTROLLARE IL COLORE DELLE URINE**

Bere molto durante il giorno, anche durante i pasti, aiuta a favorire il transito dei nutrienti all'interno dell'intestino, nonché l'**idratazione cellulare e dei tessuti** (se non siamo idratati tutte le funzioni del nostro corpo saranno rallentate).

Il miglior modo per capire quanto e come siamo idratati? Il colore delle urine. Se è troppo scuro, vuol dire che le urine sono molto concentrate e che è necessario bere di più.

Ancora, puoi assumere dell'**acqua anche attraverso l'alimentazione**. Moltissima frutta e verdura contiene percentuali di acqua che vanno oltre il 90%. Ne sono un esempio: anguria, spinaci, cetrioli, sedano, broccoli, melone, cavolfiori, peperoni verdi, carote e ravanelli.

## **/. FAI TANTO ESERCIZIO FISICO**

### **PER AIUTARE IL CORPO...**

Fare lo sport apporta **moltissimi benefici** e ti permette di avere un fisico più forte e più energie a disposizione.

La giusta attività fisica - in primo luogo - serve per **dare forza ai tuoi muscoli** e consentirgli di sostenere l'apparato scheletrico nel modo corretto, con ottimi vantaggi anche in termini di miglioramento della postura.

Ancora, quest'ultima permette di aumentare la **densità ossea**, riducendo il rischio di incorrere in lesioni più o meno gravi, come le fratture, lussazioni o altri tipi di infortuni in generale.

Con l'attività giusta puoi **bruciare calorie** e diminuire la percentuale di massa grassa in eccesso (nella misura in cui questa non è necessaria per supportare le funzioni vitali dell'organismo).

### **... E LA MENTE**

Ma l'attività fisica ha un ottimo riscontro anche sulla mente. Quando svolta con la dovuta costanza e regolarità, quest'ultima stimola la produzione delle **endorfine**.

In questo modo, si **riducono i livelli di stress**, si dorme meglio e si migliora la qualità della vita. Ancora, lo sport permette di **ottimizzare le performance cognitive** e le **capacità mnemoniche**, potendo godere di una mente più reattiva agli stimoli e concentrata sull'obiettivo.

*Quindi la combinazione tra giusta attività fisica e dieta sana, ti aiuterà a mantenere il tuo corpo in salute, ad avere maggiori energie e maggiore motivazione! Rivoluziona subito il tuo stile di vita e comincia a fare qualcosa per te, a partire dalle tue abitudini quotidiane.*