

La corretta alimentazione e l'attività fisica per migliorare la qualità della vita degli uomini

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

Quali e quanti alimenti mangiare tutti i giorni

Cosa non trascurare per evitare fratture ossee e perdita di massa muscolare

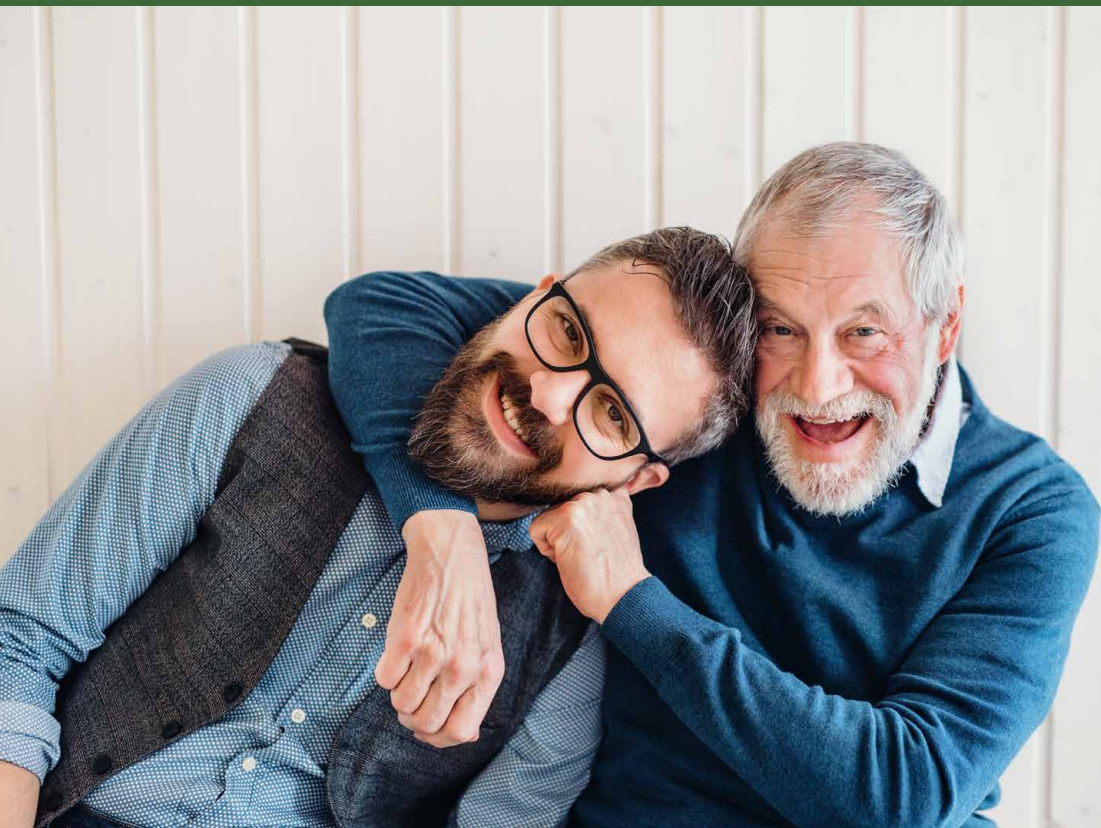
L'attività fisica ideale per mantenersi attivi e in salute

Manuale dedicato all'età adulta maschile

UOMINI DA 18 ANNI ALL'ETÀ MATURA

Tutti i giorni possiamo mangiare un po' di salute

COLLANA
**MANGIARE
BENE E
GUADAGNARE
SALUTE**



LE FASI DELLA VITA

Come ti senti?

In Italia la vita media si è allungata: per l'uomo è **ottant'anni**, traguardo raggiunto grazie alla scienza medica, all'igiene e alla corretta alimentazione. Di solito, però, gli uomini trascurano maggiormente la propria salute rispetto alle donne, si curano il minimo indispensabile e sono poco attivi nella prevenzione.



La tua pelle e i tuoi capelli

Con il passare degli anni, tutti i mutamenti del corpo si traducono inevitabilmente in cambiamenti ben visibili sulla pelle e sui capelli. L'uomo sembra essere più sensibile all'aumento delle rughe causate dai movimenti muscolari (rughe d'espressione) e alla perdita dei capelli (alopecia o calvizie). È sempre bene ricordarsi di proteggere pelle e capelli dall'eccessiva esposizione solare.



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 e riduce il rischio di sviluppare malattie.
- ✓ L'attività fisica ti aiuta a mantenere in forma il cuore, i muscoli, le articolazioni, le ossa, dona più dinamicità e allunga la 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 e aumenta l'aspettativa di vita.

DA RICORDARE

Dopo i 40 anni si perde calcio molto più velocemente di quanto se ne assorba e la tua massa ossea si riduce di circa il 10% ogni decade.

**Le tue ossa**

La massa ossea fisiologica e definitiva si sviluppa in gran parte durante l'adolescenza e raggiunge il **picco massimo** intorno ai **venticinque-trent'anni**.

Se entro i trent'anni si è raggiunto un picco di massa ossea inferiore a quello fisiologico, a partire dai quarant'anni, quando inizierà il naturale e lento processo di riduzione della massa ossea, lo scheletro sarà meno forte. È quindi fondamentale che, a partire **dall'adolescenza**, si cerchi di formare ossa forti e sane. Le cause del non fisiologico accrescimento dello scheletro sono molteplici, ma spesso si tratta di un'insufficiente assunzione di **vitamina D**, **calcio** e di una scarsa attività fisica, fattori indispensabili per accrescere l'osso da giovani e mantenerlo sano il più possibile in età adulta e in vecchiaia. Occorre pertanto assumere la giusta quantità di calcio, un minerale utile a molte funzioni dell'organismo che, se non assunto a sufficienza dal cibo, verrà prelevato dallo scheletro, indebolendolo. Oltre al **calcio** è fondamentale la **vitamina D**, senza la quale il minerale non si fissa nelle ossa.

**I tuoi muscoli**

Intorno ai **quaranta-cinquant'anni** inizia una progressiva **perdita di massa muscolare** (sarcopenia), che via via può ridurre di parecchio la forza e la resistenza di braccia e gambe. È quindi necessario formare una forte massa muscolare **durante la fase di accrescimento**.

Se i muscoli non si sono ben sviluppati durante l'adolescenza, si possono aumentare e rinforzare anche dai diciott'anni in poi attraverso una costante e regolare attività fisica (aerobica e anaerobica) e un'alimentazione equilibrata che preveda le proteine con i 9 aminoacidi essenziali.

DA RICORDARE

Arrivato a 65 anni la tua massa muscolare si può essere ridotta anche del 25% rispetto a quella che avevi a 25 anni, ma essere ancora forte se te ne sei già occupato da adolescente.



COME E QUANTO MANGI?

Mangiare troppo

Nella nostra società si è propensi a mangiare troppo rispetto a ciò che si consuma, le occasioni per bere o mangiare in compagnia sono molto frequenti e l'abitudine di bere alcol è in aumento, in particolare tra i diciottenni e i più giovani, così come il sovrappeso e l'obesità. Dopo i quarant'anni, il metabolismo degli uomini tende a ridursi e a "bruciare" meno calorie a causa della fisiologica riduzione della massa magra e di una scarsa attività fisica. Ecco perché è importante a tutte le età preservare i muscoli attraverso l'esercizio fisico costante ed efficace, che naturalmente va associato alla corretta alimentazione. Evitare di ingrassare non è solo un fatto estetico: l'aumento di peso predispone a tante malattie serie, come il diabete di tipo II e patologie cardiovascolari.

DA RICORDARE

- ✓ L'aumento dei grassi nel sangue (ipercolesterolemia ed ipertrigliceridemia) aumenta il rischio cardiovascolare.
- ✓ L'eccesso di zuccheri nel sangue (iperglicemia) aumenta il rischio di sviluppare il diabete di tipo II.



DA RICORDARE

Dai 18 anni in poi, la massa grassa per gli uomini dovrebbe essere tra il 6% (forma atletica) e il 15%.

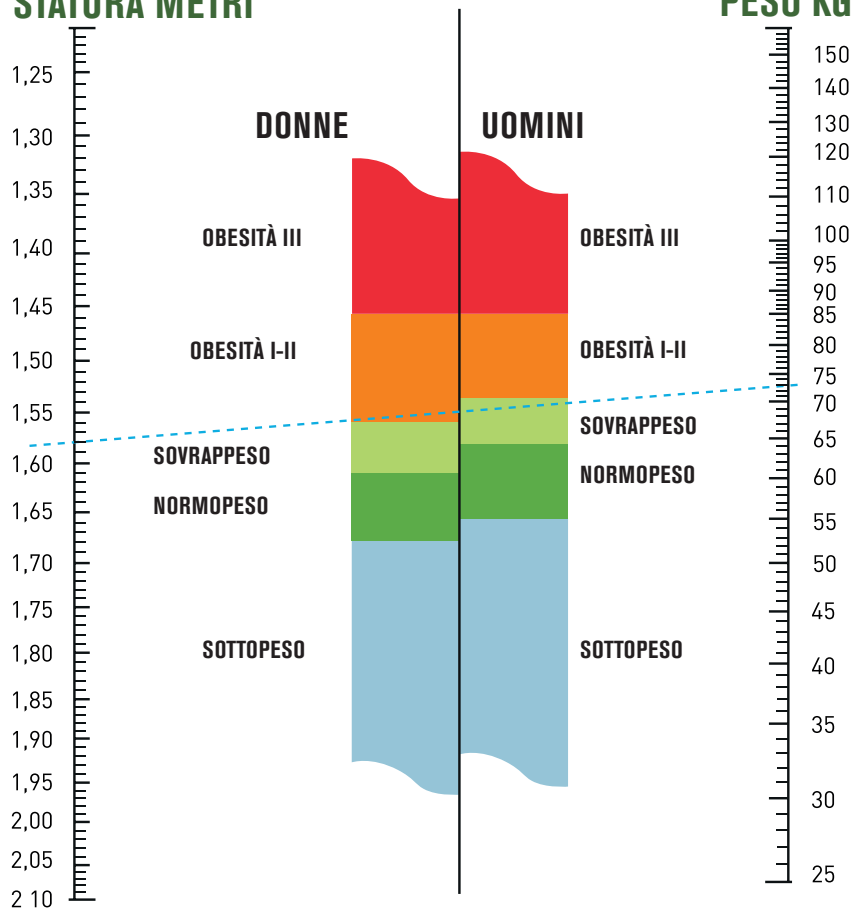
Mangiare troppo poco

Viviamo in un'epoca dove "magro" è bello. Indubbiamente essere normopeso aumenta la salute e il benessere ma, a volte, si cerca una magrezza innaturale e poco salutare, fenomeno che interessa soprattutto i giovani. Cercare di dimagrire con diete eccessivamente ipocaloriche porta quasi sempre a una riduzione della massa muscolare e a una malnutrizione pericolosa per la salute di molti organi, cuore in primis.

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!

STATURA METRI



Per conoscere la percentuale della tua massa grassa, invece, puoi utilizzare un semplice strumento che trovi digitando questo indirizzo web:

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



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.

Attenzione al girovita

Una circonferenza vita elevata, cioè **superiore a 102 cm**, non è solo un difetto estetico, ma segnala anche la presenza di grasso viscerale. Infatti, i lipidi in eccesso e gli zuccheri non utilizzati si trasformano in grasso che, oltre a formare uno strato sottocutaneo, si **deposita sugli organi** interni provocando malattie come la **steatosi epatica** (fegato grasso). Il girovita elevato è anche uno dei fattori diagnostici della sindrome metabolica che, se presente, aumenta il rischio cardiovascolare.

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 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 a non più del 15% dell'energia quotidiana necessaria.
- ✓ 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 dividono 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.

DA RICORDARE

L'olio extravergine di oliva, o monoseme, è preferibile per condire e cucinare. Evitare l'olio di palma e di cocco. Inoltre, con 25 g al giorno di olio evvo puoi soddisfare il tuo fabbisogno quotidiano di vitamina E e di importanti antiossidanti.

**Grassi**

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, perciò contiene 28 g 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

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, riducono 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

- ✔ 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.





DA RICORDARE

L'organismo necessita di circa **2,5 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.

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

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**.

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.



COME E COSA DOVRESTI MANGIARE?



La dieta mediterranea, a qualsiasi età, è la miglior alleata dell'uomo 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. Se non mangi carne e pesce, puoi adottare la dieta LOVE (Latto-Ovo-Vegetariana) che puoi consultare gratuitamente sul nostro sito www.educazionenutrizionale.granapadano.it nel settore "APP e DIETE".

Equilibrata alimentazione



DA RICORDARE

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

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.



A OGNI PASTO PRINCIPALE	Frutta Verdura variare i colori e la consistenza (crude o cotte)	1-2 porzioni almeno 2 porzioni
	Olio d'oliva	
	Pane/pasta/riso/couscous/ altri tipi di cereali/patate (preferibilmente farina integrale)	1-2 porzioni
OGNI GIORNO	Latte e derivati (preferibilmente a ridotto contenuto di grassi)	2 porzioni
	Olive/frutta secca a guscio/semi	1-2 porzioni
	Erbe aromatiche/spezie/aglio/cipolla (utilizzare per condire al posto del sale) Altre varietà di aromi Legumi	
A SETTIMANA	Dolci	massimo 2 porzioni
	Carne rossa	meno di 2 porzioni
	Carne trasformata (salumi, affettati)	massimo 1 porzione
	Carne bianca	2 porzioni
	Pesce e frutti di mare	almeno 2 porzioni
	Uova	2-4 porzioni
	Acqua	

Fonte: IFMed 2016



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 ⁽¹⁾
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 ⁽²⁾
	uova	50 g
LEGUMI ⁽³⁾	legumi freschi o in scatola	150 g ⁽²⁾
	legumi secchi	50 g
CEREALI E DERIVATI, TUBERI ⁽⁴⁾	pane	50 g
	pasta ⁽⁵⁾ , 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 ⁽⁶⁾ .	50 g / 30 g
	cereali per la colazione	30 g
	patate ⁽⁷⁾	200 g



GRUPPO DI ALIMENTI	ALIMENTI	PORZIONE standard ⁽¹⁾
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

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.
- ✓ Tieni comunque presente che dopo i 50 anni qualche chilo in più (3-4% del peso ideale) può essere benefico.

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.



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

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.

DA RICORDARE

Limita lo zucchero aggiunto (o libero), sia quello che metti tu in bevande e preparazioni, sia quello presente negli alimenti industriali o artigianali. Lo zucchero libero non dovrebbe superare il 5% dell'energia necessaria per la giornata. È possibile consumare dolcificanti senza aspartame o saccarina.

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.





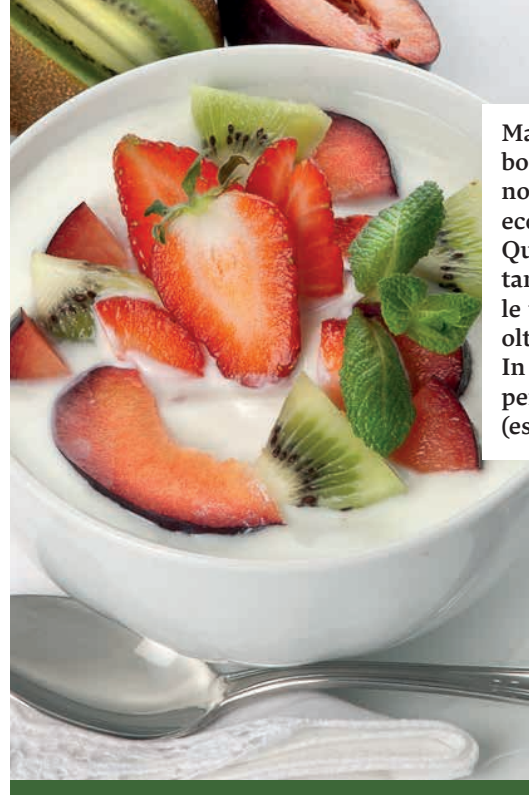
Pranzo

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. insalata 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 due porzioni al giorno da 125 ml cad. per il vino o una birra piccola da 330 ml cad.



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.).



DA RICORDARE

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

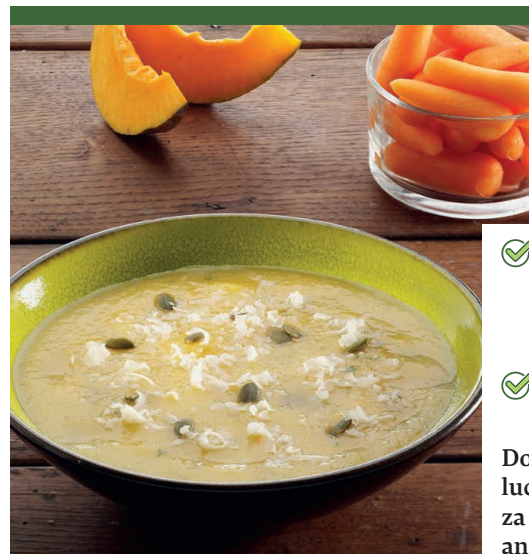
Cena



Il pasto serale deve essere meno ricco del pranzo e va consumato almeno due o tre ore prima di coricarsi 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 spicciare e, se soffri di pollachiuria o incontinenza urinaria, non eccedere con i liquidi prima di andare a dormire.



COSA NON DOVRESTI TRASCURARE?

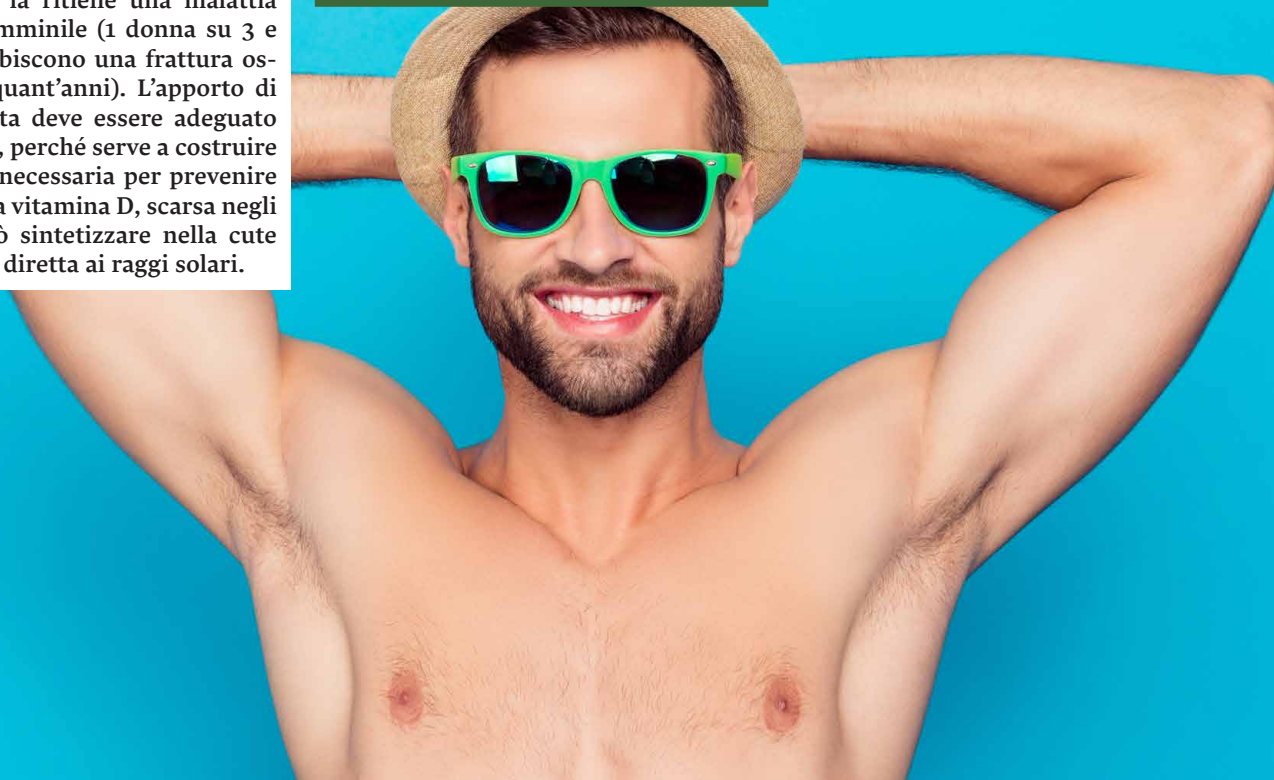
Calcio e vitamina D

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 vitamina D è essenziale per la mineralizzazione dello scheletro e per la prevenzione di numerose malattie. La carenza di calcio è frequente anche nell'uomo e aumenta il rischio di fratture ossee e osteoporosi, una patologia che coinvolge entrambi i sessi e che spesso l'uomo sottovaluta con il rischio di incorrere in gravi complicanze proprio perché la ritiene una malattia prettamente femminile (1 donna su 3 e 1 uomo su 5 subiscono una frattura ossea dopo i cinquant'anni). L'apporto di calcio nella dieta deve essere adeguato fin dall'infanzia, perché serve a costruire la massa ossea necessaria per prevenire l'osteoporosi. La vitamina D, scarsa negli alimenti, si può sintetizzare nella cute per esposizione diretta ai raggi solari.



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).



Vitamine del gruppo B

La carenza delle vitamine del gruppo B può provocare stanchezza e astenia perché sono nutrienti essenziali per trasformare le proteine, i grassi e gli zuccheri in energia. L'alimentazione vegetariana e, in particolar modo, quella vegana comportano inevitabilmente una riduzione dei livelli di vitamina B12 sia nella dieta che nei livelli plasmatici (sangue), questo perché la B12 si trova solo negli alimenti di origine animale. 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.

Se si decide di seguire questo tipo di alimentazione è indispensabile il monitoraggio da parte di un medico specialista in Scienze dell'Alimentazione. I vegetariani devono stare attenti alla densità nutrizionale della dieta, controllando periodicamente il dosaggio di vitamina B12 e, se necessario, ricorrere alla supplementazione. I vegani, 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.

Proteine

A diciott'anni per formare muscoli e tessuti, e dopo per mantenerli e ripararli, occorre assumere gli aminoacidi essenziali presenti nelle proteine. Secondo i principi dell'equilibrata alimentazione, le proteine dovrebbero provenire per **1/3 da alimenti di origine animale**, come carne, pesce, uova, latte e derivati come il Grana Padano DOP, e per **2/3 da alimenti di origine vegetale**, come cereali, legumi e frutta secca. La quantità giornaliera di proteine raccomandata per un uomo adulto è di 0,9 g/kg: maggiori quantità di proteine **non fanno aumentare il volume dei muscoli** e sono anzi controindicate. Quantità fino a 1,8 g/kg possono essere necessarie negli atleti professionisti.



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

A volte gli uomini 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 come il Grana Padano DOP, che è parzialmente decremato durante la lavorazione.



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

ALIMENTI	QUANTITÀ (g)	CALCIO (mg)	PROTEINE (g)	GRASSI (g)	CALORIE (Kcal)
GRANA PADANO DOP	25	300	16	7	98
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

Acidi grassi Omega-3

La carenza di grassi polinsaturi, di cui fanno parte gli Omega-3, aumenta il rischio cardiovascolare, più frequente negli uomini oltre i cinquant'anni. Questi particolari grassi intervengono nel controllo del colesterolo LDL (quello "cattivo"), nella riduzione dei trigliceridi nel sangue e nella prevenzione di alcuni tumori. Non solo, agiscono positivamente diminuendo diversi fattori di rischio come la formazione di coaguli di sangue, l'ipertensione, etc.

Il giusto apporto di Omega-3 favorisce l'efficienza delle attività cerebrali, dei nervi e dei muscoli. Non occorre consumare integratori di Omega-3 se si mangia pesce o noci secondo la frequenza settimanale indicata nelle linee guida.

Colesterolo

Per tenere il colesterolo sotto controllo, salvo problemi di colesterolemia familiare, si devono considerare tre valori:

1. il colesterolo totale;
2. il colesterolo HDL (quello "buono");
3. il colesterolo LDL.

L'LDL, in particolare, è il valore che più di tutti va tenuto nei limiti perché tende ad accumularsi nei vasi, aumentando così il rischio cardiovascolare. Il colesterolo è indispensabile perché è parte della membrana cellulare, il fegato ne produce la maggiore quantità necessaria all'organismo, mentre una percentuale più piccola è introdotta con gli alimenti. Per monitorare il colesterolo, ad eccezione di un diverso parere medico, possono non essere necessari né farmaci né integratori, ma solo una sana ed equilibrata alimentazione.

DA RICORDARE

Studi scientifici hanno dimostrato che, assumendo il 20% dell'energia giornaliera da latte, formaggi e gelati, non aumentano i valori di colesterolo totale e LDL.



Radicali liberi e antiossidanti

I radicali liberi sono molecole di scarto delle cellule 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.

MUOVITI, MUOVITI, MUOVITI

Molti uomini 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 salu-

te, ma occorre anche fare esercizio fisico regolare. L'organismo umano è una macchina perfetta che deve mantenersi in allenamento per evitare l'invecchiamento precoce. L'attività fisica migliore è quella aerobica (bassa intensità e lunga durata), ma anche esercizi di rinforzo muscolare (anaerobici) regalano grandi benefici.

I vantaggi dell'attività fisica

- ✓ Rallenta la perdita di massa muscolare
- ✓ Favorisce l'assorbimento dei nutrienti che servono a rinforzare lo scheletro
- ✓ Facilita la perdita di peso e la tonicità dei muscoli
- ✓ Fa diminuire la fatica, in ogni occasione
- ✓ Aiuta la funzionalità intestinale
- ✓ Protegge da malattie come ipertensione, infarto e ictus cerebrale
- ✓ Aiuta a regolarizzare la glicemia
- ✓ Riduce il rischio, anche del 50%, di sviluppare diabete di tipo II e alcuni tumori
- ✓ 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

(meglio se al mattino), sia in compagnia di un gruppetto di amici e sia da soli. 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.

I pericoli di alcol e fumo nell'uomo

Le bevande alcoliche contengono etanolo, che fornisce ben 7 Kcal per grammo: queste calorie vengono definite "vuote" perché non apportano nutrienti utili all'organismo. Gli alcolici irritano la mucosa dell'intestino e provocano un malsassorbimento intestinale dei nutrienti. Se assunto in quantità eccessive, l'etanolo crea dei danni all'apparato gastroen-

terico e compromette nel tempo la funzionalità di fegato e pancreas, portando anche a malattie mortali come la cirrosi epatica. Inoltre, l'alcol danneggia e riduce l'efficienza del sistema nervoso. Anche fumare può causare gravi danni alla salute, il consumo abituale di sigarette aumenta infatti il rischio di cardiopatie, malattie respiratorie e tumori.

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 naturalmen-

te 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 gli uomini perché aiuta a soddisfare il fabbisogno dei nutrienti essenziali per l'organismo, come il calcio e le proteine essenziali.

- ✔ 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 degli uomini visita il sito 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	SELENIO µg 3	VIT. A µg 56	VIT. B12 µg 0,75
Apporto di nutrienti contenuti in 25 g di Grana Padano DOP % sui livelli di assunzione quotidiana di riferimento di nutrienti ed energia per la popolazione italiana - IV Revisione LARN 2014								
	Età (anni)	Peso kg	%	%	%	%	%	%
Maschi	18-59	70	13	36	27	7	11	37
Maschi	60-65	70	11	29	27	7	11	37





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 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