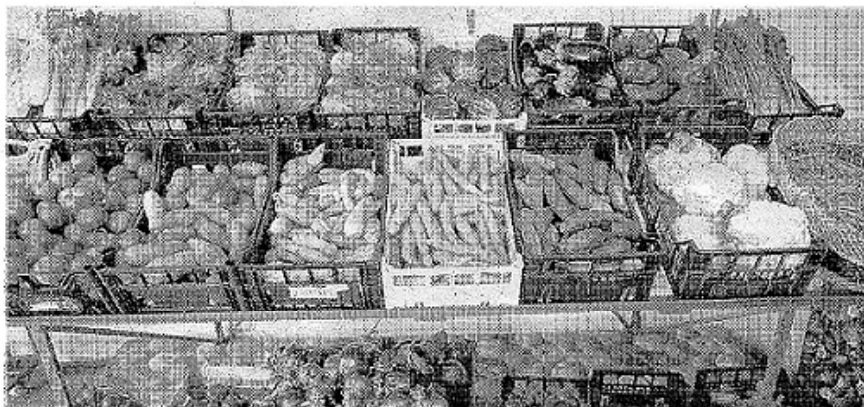


## LA NOSTRA SALUTE

*Pane, pasta e prodotti da forno meglio se integrali per crescere il consumo di fibra alimentare*



# Frutta e verdura: perchè sì!

*Andrebbe consumata anche in diversi momenti della giornata*

E' ormai certo che mangiare verdura ogni giorno è un'abitudine salutare che ci protegge dall'insorgenza di molte malattie. La scelta di verdure che la natura mette a nostra disposizione, in ogni stagione, è ampia, ce n'è per tutti i gusti.

L'elenco comprende gli asparagi, le bietole, le carote, il cavolo, la cicoria e poi ancora le cipolle, i finocchi, la lattuga, i pomodori, i ravanelli, il sedano, gli spinaci, la zucca gialla e le zucchine, per un totale di più di 50 varietà.

**LE VERDURE.** Tutte le verdure sono composte prevalentemente da acqua (in 100 gr più di 85 gr sono costituiti da acqua) in cui troviamo disciolte vitamine e sali minerali, sostanze importantissime per la salute dell'uomo.

Inoltre le verdure sono una buona fonte di fibra alimentare. Negli ultimi decenni abbiamo assistito ad una crescente ed ostinata offerta di integratori alimentari a base di vitamine e sali minerali. L'offerta è varia e per ogni età ed esigenza viene propagandato l'integratore che «fa miracoli». Occorre prestare attenzione alla validità di tali proposte che in alcuni casi nascondono un semplice interesse commerciale.

1. Lava e predisponi in frigorifero verdura sempre pronta per essere consumata.
2. Preferisci la cottura a vapore con poca acqua.
3. Riserva le preparazioni elaborate alle occasioni speciali (verdure fritte, verdure con formaggi e/o besciamella).
4. Proponi una bella insalata per iniziare i pasti principali.
5. Quando magiamo frutta e verdura la condiamo "troppo". La quantità consigliata per ogni porzione di verdura è un cucchiaino da minestra di olio extravergine di oliva.
6. Preferisci la frutta di stagione.
7. Metti bene in evidenza in casa, e a portata di mano, diverse varietà di frutta.
8. Proponi un frutto da portare a scuola o al lavoro, da mangiare durante la giornata.
9. Offri macedonie di frutta fresca.
10. Spesso le persone si "dimenticano" la frutta per mesi e poi iniziano a mangiare solo frutta. Due/tre frutti al giorno sono una quantità ragionevole per persone sane.



Tali integrazioni non sono generalmente necessarie nella popolazione sana che mangia in modo variato ed in quantità adeguata.

L'uso di integratori può essere invece utile in certe condizioni fisiologiche, come la

gravidanza o l'allattamento, oppure in certe patologie, o dopo terapia antibiotica prolungata. L'assunzione di integratori alimentari dovrebbe essere suggerita dal proprio medico.

**LA FRUTTA.** E' giusto man-

giare la frutta perché, come la verdura, è ricchissima di vitamine, sali minerali e fibra alimentare. La frutta contiene anche una quantità discreta di zuccheri semplici: glucosio e fruttosio. E' importante consumarla regolarmente in quanto essa rappresenta una notevole fonte di acqua.

Il suo consumo abituale aiuta ad assicurare al nostro organismo il necessario apporto giornaliero di liquidi. Disponiamo di molte qualità differenti di frutta, ci sono sapori, colori e forme per tutti i gusti. La frutta è ideale come spuntino fra i pasti oppure a fine pasto per chiudere in dolcezza.

Quindi, consuma frutta non solo a pasto, ma anche in diversi momenti della giornata; usala come spuntino, che diverrà così più salutare, sfizioso, colorato, ricco di acqua e quindi poco calorico.

**PASTA E PANE.** La dieta mediterranea prevede, ogni giorno a tavola, diverse porzioni di cereali e derivati: pane, pasta, prodotti da forno, riso, orzo ed altri ancora, meglio se integrali, per aumentare il consumo di fibra alimentare.

Più della metà delle calorie da consumare in una giornata

## Si arricchisce il concorso Smetti e Vinci 2006 Anche «Modena a tavola» si schiera contro il fumo

Il Consorzio Modena a Tavola, che riunisce oltre cinquanta, fra i ristoranti più prestigiosi della provincia di Modena, aderisce anche quest'anno al Concorso a premi per smettere di fumare «Smetti e vinci 2006» promosso dall'Azienda Usl di Modena.

Il Consorzio da sempre in prima linea nella difesa dei sapori della nostra cucina, rinnova il sostegno ad un'iniziativa che promuove l'abbandono della dipendenza dal fumo.

Quale miglior apporto poteva offrire il Consorzio a chi, con sacrificio e una notevole dose di volontà decide di fare un regalo alla propria salute, smettendo di fumare?!

Tre pantagrueliche cene, naturalmente. Un appuntamento con i sapori e i gusti di una cucina che fonda la propria internazionale notorietà sul mantenimento delle tradizioni, non disdegnan-



do lo stimolante aspetto della creatività e dell'innovazione, proposte quotidianamente ai clienti da tutti gli chef dei ristoranti aderenti. E questa è soltanto una delle tante adesioni al concorso, e per iscrizioni dopo il 15 marzo 2006: [www.smettievinci.it](http://www.smettievinci.it)

ta dovrebbero provenire da tali alimenti ricchi di carboidrati complessi, che vengono assorbiti e metabolizzati più lentamente dei carboidrati semplici (presenti ad esempio nei dolci) e quindi in grado di fornire energia gradualmente e più a lungo, necessario non trascurare mai a tavola il pane e la pasta. Troppo spesso invece le mode, o le diete «lampro», propongono e diffondono stili alimentari che prevedono l'esclusione o la drastica riduzione del consumo di pane e pasta. Niente di più errato. Pasta e pane devono rappresentare componenti costanti della dieta abituale, nei giovani e nei meno giovani. Pasta e pane anche per gli sportivi e per tutti coloro che vogliono mantenersi in forma.

La pasta, in particolare, ci assicura un buon apporto di

energia e, se condita secondo la tradizione mediterranea, cioè in modo semplice, rappresenta un piatto equilibrato e saziante. La pasta ripiena o farcita (tortellini, tortelli di ricotta, lasagne...) e la pasta di semola, se condita con legumi, con pesce, con carne (pasta e fagioli, pasta con piselli, pasta con il tonno, con ragù o polpettine di carne) rappresentano piatti unici, cioè completi, perché apportano anche un sufficiente quantitativo di proteine. Pertanto, dopo aver consumato tali piatti è sufficiente mangiare solo verdura e frutta. Sia gli zuccheri semplici che quelli complessi sono nutrienti energetici, che apportano 4 chilocalorie ogni grammo.

Servizio Igiene Alimenti e Nutrizione  
Dip. Sanità Pubblica  
Azienda Usl di Modena

### PIANO PER LA SALUTE



12ª PUNTATA

Continua, puntuale ogni domenica, la pagina della salute realizzata in collaborazione con il Piano per la Salute della provincia di Modena, coordinato dal dottor Fattori dell'azienda Usl. Per porre domande, alle quali risponderanno gli stessi medici dell'azienda sanitaria modenese, potete scrivere una mail all'indirizzo [lettere.mo@gazzettadimodena.it](mailto:lettere.mo@gazzettadimodena.it) e le vostre domande saranno girate all'Ausi di Modena.

### PER STARE IN MOVIMENTO

## Camminare 30 minuti al giorno

*Conciliare l'attività fisica indispensabile con il lavoro*

le attività. Se siamo sedentari da molto tempo, oppure se soffriamo di patologie croniche, sarebbe opportuno, per fare attività fisica in sicurezza, parlarne con il proprio medico di famiglia, che ci potrà consigliare, in modo più dettagliato, sull'intensità, tempi e frequenze da rispettare. Per svolgere un'attività fisica libera non sono necessarie doti particolari, in orari fissi da osservare sufficientemente un po' di buona volontà, specie da parte dei più pigri. Alcuni consigli per i più pigri: se proprio non riesci a fare 30 minuti continuativi di attività fisica, interrompi comunque le attività sedentarie; fai qualche lavoro dome-

stico mentre guardi la televisione; lucida il rame, pulisci un piccolo mobile, spolvera, oppure fai qualche esercizio di ginnastica dolce. Si potrà così evitare di essere colpiti dalla sindrome "goloso davanti alla tv". Altre opportunità possono essere camminare mentre parli al telefono, o come dicono gli americani, "walk your talk"; camminare mentre parli può essere divertente e sicuramente salutare; usa la bicicletta ogni volta che puoi, fallo per andare al lavoro, per andare a fare spese; se lavori tutto il giorno al computer concediti almeno 5 minuti di movimento per ogni ora di lavoro (5 minuti all'ora per 8 ore = 40



minuti di cammino al giorno; per 5 giorni lavorativi = 3 ore e 20 minuti alla settimana; per 4 settimane = 13 ore e 20 minuti al mese).

Cinque modi semplicissimi per camminare mezz'ora al giorno: 1) al mattino alzati mezz'ora prima e fai una passeggiata, oppure di sera, a fine lavoro, cammina prima di rientrare a casa; 2) se usi la macchina parcheggia lontano e fai una lunga passeggiata; 3) se prendi l'autobus, scendi una fermata prima, poi raggiungi la tua destinazione a piedi; 4) se hai solo un'ora per la pausa pranzo consuma il pasto e poi fai una passeggiata intorno allo stabile dove lavori e in questo modo consumerai un po' di energia, evitando le tentazioni di gola; se hai un cane, durante la passeggiata, non limitarti ad osservarlo ma cammina con lui.

Servizio Igiene Alimenti e Nutrizione  
Dip. Sanità Pubblica  
Azienda Usl di Modena