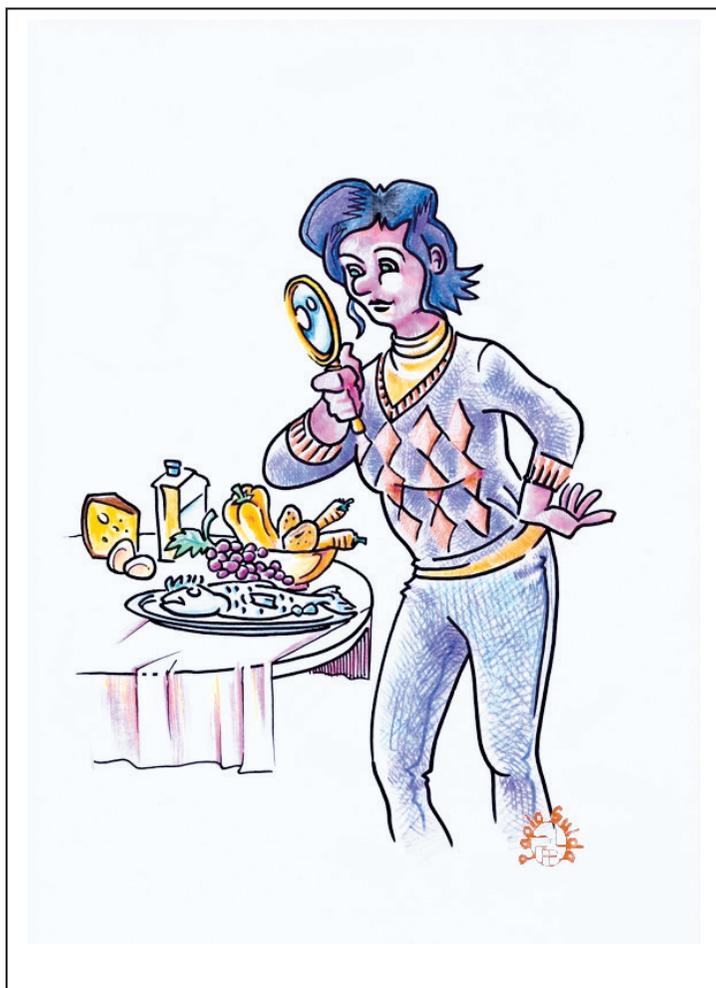


# A TAVOLA CON IL SOVRAPPESO

Controllare il peso  
mangiando in maniera sana ed equilibrata  
e con uno stile di vita attivo





A cura del Dipartimento di Prevenzione Asl 11 Empoli  
U.O.C. Igiene Alimenti e Nutrizione  
**M. Giannotti, R. Carli, F. Chiaverini, E. Corsinovi**

Illustrazioni di Paolo Guida  
Stampa: Tipografia Publidea Policoro MT  
Edizione 2012

# A TAVOLA CON ... IL SOVRAPPESO



## INTRODUZIONE

La U.O. Igiene degli Alimenti e Nutrizione dell'ASL 11 di Empoli, da tempo promuove interventi di educazione nutrizionale sulla popolazione generale e su piccoli gruppi. L'attenzione e la conseguente attività, si è nel tempo allargata e concentrata anche intorno a gruppi più a rischio con l'attuazione di progetti sperimentali coinvolgenti persone in gravidanza, bambini in sovrappeso, soggetti obesi ecc..

Questo libretto parte dall'esperienza maturata in questi anni di attività nutrizionale rivolta a persone in sovrappeso-obese. Questa attività è strutturata in percorsi che si sviluppano in una modalità individuale o in una serie di incontri di gruppo dove, a tappe e per step progressivi, i partecipanti rafforzandosi vicendevolmente giungono a lavorare sui nodi più cruciali che spesso impediscono di seguire un corretto regime alimentare evitando, ove possibile, di sfuggire alle "ricadute".

Questo opuscolo vuole perciò costituire un aiuto sia per chi decide di intraprendere per la prima volta questa esperienza sia per chi, avendola già terminata, vuole mantenere un punto di contatto e di riferimento per orientarsi nei momenti di maggiore difficoltà.

## SCHEDA A: A PROPOSITO DI PESO....

Qual è la percezione del tuo peso?

Comincia a pesarti, predisponi una bilancia e pesati al mattino, a digiuno e vestito il meno possibile;

KG.....

data .....

Ti sembra di avere un peso adeguato per la tua altezza? Calcola il tuo indice di massa corporea (IMC)

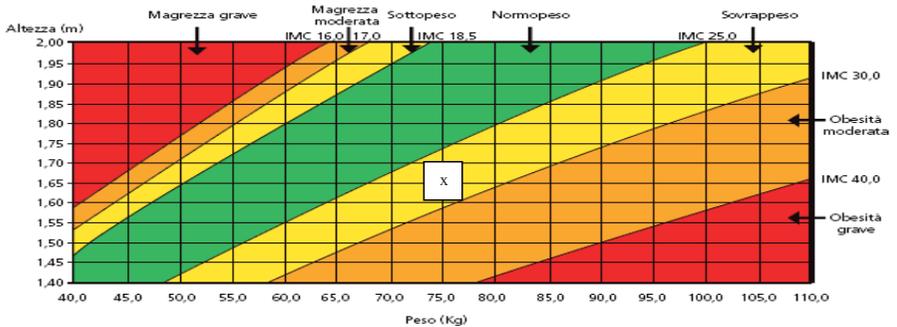
$$\text{IMC} = \frac{\text{Peso (kg)}}{\text{altezza}^2 (\text{m}^2)}$$

Peso: 75 Kg, altezza 1,65 m;  
Es:  $\frac{75 \text{ kg (peso)}}{1,65^2 (\text{m}^2)} = 27,5 = \text{soprappeso}$

Es:

In quale classe rientri?

Ti aiuta questo grafico, riportaci i valori del peso e dell'altezza e scopri in quale area si posiziona il punto di incontro delle due misure. Nell'esempio kg 75 con un'altezza di m 1,65 siamo in una situazione di sovrappeso.



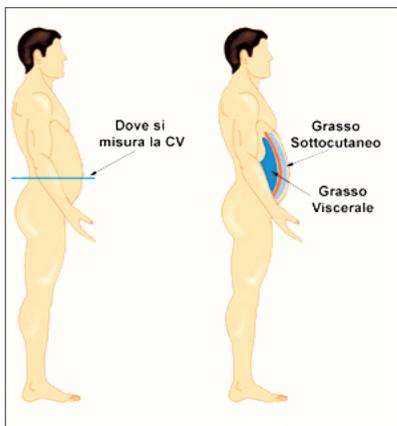
CLASSIFICAZIONE	IMC
sottopeso	< 18,5
Intervallo di normalità	> 18,5 (< 25,0)
soprappeso	> 25,0 (< 30,0)
obesità I classe	> 30,0 (< 35,0)
obesità II classe	> 35,0 (< 40,0)
obesità III classe	> 40

Fonte: classificazione OMS 2004

Se rientri nel **"sovrappeso o obesità"** puoi decidere di cominciare a perdere peso e a intraprendere questo percorso insieme a noi

D'ora in avanti dovrai tenere sotto controllo il peso e la circonferenza vita misurandoti ogni settimana.

La circonferenza vita è un indice della quantità di grasso presente all'interno dell'addome e questo è correlato al rischio di diabete e di malattie cardiovascolari.



La circonferenza vita si misura nel punto più stretto dell'addome dopo avere buttato fuori l'aria.  
Le misure non dovrebbero superare i 88 cm nella donna e 102 nell'uomo.

A pag. 14 troverai una tabella (allegato scheda A) come quella riportata sotto dove registrare settimanalmente peso e circonferenza vita es:

Giorno	Data	Peso (kg)	IMC (kg/m <sup>2</sup> )	Circonferenza vita (cm)

E' riportato inoltre un grafico dove è possibile, inserendo il peso, vederne visivamente l'andamento nel tempo.

## SCHEDA B INIZIAMO CON IL FARE LA SPESA.....



Recarsi a fare la spesa non è una operazione così semplice come sembra.....le pubblicità così come la disposizione dei prodotti all'interno dei supermercati e, non da ultimo, le confezioni accattivanti, influiscono non poco sulle scelte dei prodotti, stimolando spesso componenti emotive.

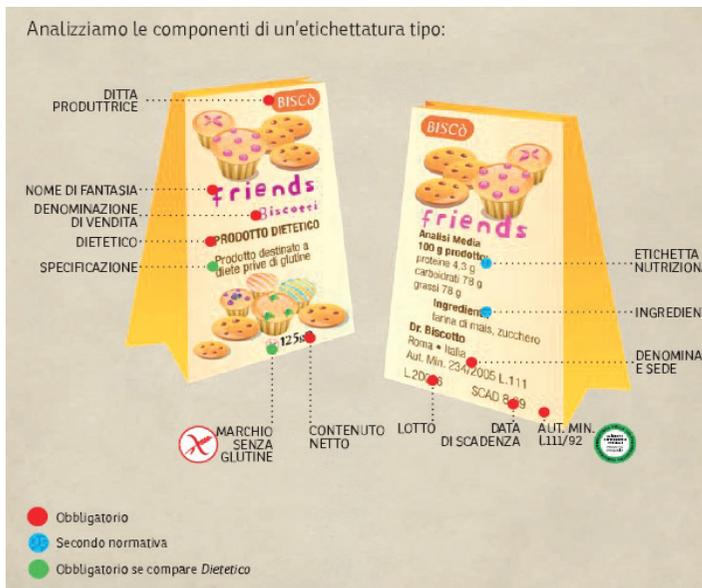
Per aumentare la consapevolezza nei nostri acquisti, prima di andare al centro commerciale, sarebbe buona norma adottare alcuni accorgimenti:

- annotare gli alimenti da acquistare mano a mano che ti accorgi che mancano, nei giorni precedenti;
- avendo la lista sotto mano, acquistare solo i prodotti, che riteniamo necessari;
- scegliere preferibilmente gli alimenti definiti 'da assumere liberamente' nella scheda B in allegato;
- recarsi al negozio dopo aver mangiato e comunque non in prossimità del pranzo o della cena;
- non fare scorte eccessive di alimenti;
- non acquistare cibi precotti o che non richiedano un minimo di preparazione perchè oltre a contenere un numero maggiore di grassi, sono ingeriti maggiormente in quanto già quasi pronti;
- acquistare frutta e verdura di stagione e a filiera corta;
- conservare gli alimenti in luoghi non immediatamente accessibili e possibilmente, non in vista: lo stimolo dell'appetito e la salivazione comincia vedendo o pensando ad un alimento che piace.

E' estremamente utile, leggere le etichette dei prodotti che acquistiamo. Infatti l'etichetta costituisce la "carta di identità" dell'alimento, attraverso la quale è possibile conoscere tutte le informazioni importanti che lo riguardano circa il suo contenuto.

Le informazioni circa la quantità e tipologia dei nutrienti presenti in un alimento sono riportate sull'etichetta nutrizionale; ad oggi quasi tutti i prodotti confezionati ne sono provvisti.

## Etichetta nutrizionale



L'etichetta nutrizionale indica, oltre al contenuto calorico dell'alimento o della bevanda, anche la quantità di proteine, carboidrati e grassi presenti.

Possono essere aggiunte altre indicazioni come la quantità di zuccheri semplici, grassi saturi, fibre, sodio e di colesterolo o qualsiasi minerale o vitamina riconosciuta, qualora i produttori scelgano di fornire queste informazioni.

Il valore energetico e la quantità di nutrienti devono essere indicati nelle seguenti unità di misura:

- per l'energia: kilocalorie (kcal) e kilojoules (kJ);
- per proteine, carboidrati, grassi, fibra e sodio: grammi (g); per il colesterolo: milligrammi (mg).

Queste informazioni devono essere espresse per 100g di prodotto o 100ml di contenuto o, facoltativamente, per porzione. Le informazioni relative a vitamine e minerali devono inoltre essere indicate come percentuale dell' "Apporto giornaliero raccomandato"

**Per cominciare sarà bene fare attenzione alle kcal (valore energetico) e alla quantità di grasso presenti nei vari alimenti confezionati.**

L'allegato della scheda B (a pag. 15) suddivide gli alimenti in tre gruppi secondo le loro caratteristiche nutrizionali:



da consumare liberamente



da assumere con moderazione



da evitare (o consumare molto di rado)

## Scheda C: COMINCIAMO A CUCINARE!

Nella preparazione degli alimenti è di notevole importanza porre attenzione ad alcune modalità che aiutano a limitare il contenuto calorico del nostro pasto.

Sono da evitare: stracotti, umidi, frittture mentre sono consigliate cotture al cartoccio, al forno, a vapore, alla griglia ecc..

**Per le verdure** si consiglia di utilizzare cotture che prevedano alte temperature, tempi ridotti e pochissima acqua, per evitare di disperdere i sali minerali e le vitamine.

Appaiono così ideali la cottura a vapore e nella pentola a pressione. Un'ulteriore raccomandazione è quella di aggiungere il sale solo al termine della cottura, in modo da limitare l'ulteriore perdita di liquidi, minerali e le vitamine.

Si raccomanda di utilizzare la cottura a vapore o in pentola a pressione, anche per la **carne ed il pesce**, oppure la cottura in forno, alla griglia o al cartoccio in modo da limitare l'utilizzo dei grassi.

**Le uova** possono essere consumate sode o alla coque, nel caso delle frittate, anche di verdura, si consiglia di sostituire la tradizionale cottura in padella, con una cottura al forno utilizzando la carta da forno per rivestire la teglia eliminando la necessità di aggiungere olio.

Ricordiamo di utilizzare come condimento **l'olio extra vergine di oliva** preferibilmente a crudo; l'olio ha comunque un potere calorico elevato e quindi deve essere aggiunto sempre in quantità moderate: **due o tre cucchiaini da caffè a pasto**.

Importante è anche fare attenzione all'utilizzo del sale da cucina preferendo comunque quello iodato. Si consiglia di salare poco e di scegliere alimenti con un basso contenuto di sale (sono molto salati gli alimenti conservati come tonno, salumi, acciughe, formaggi stagionati ecc).

Per insaporire i piatti possono essere usate spezie, erbe aromatiche, aceto, limone, aceto balsamico ecc.

E' utile inoltre fare attenzione alle materie prime utilizzate cercando quelle non troppo caloriche ad es.: perché non utilizzare uno yogurt al posto della panna per mantecare e rendere ugualmente morbide alcune preparazioni?

Nell'ambito della settimana poi sarà importante seguire anche una frequenza di assunzione dei singoli alimenti in modo da stimolare la fantasia e creatività e così, nella varietà, cercare di apportare all'organismo quanti più nutrienti possibili.

Una regola da sottolineare è quella di preparare le porzioni che si intendono assumere già nel piatto e **assumere lentamente**, masticando bene, solo quelle, senza fare il bis o lasciare liberi gli alimenti sulla tavola. (Per le porzioni vedere **l'allegato scheda C a pag. 16**).

## SCHEDA D: LA DISTRIBUZIONE DEI CINQUE PASTI NELLA GIORNATA



Una buona giornata alimentare non può prescindere da una equilibrata suddivisione dei pasti.

I ritmi della vita quotidiana ci portano a mangiare poco durante tutta la giornata per poi arrivare affamati a cena quindi a concentrare l'assunzione di gran parte degli alimenti della giornata in un unico pasto. L'assunzione di molte calorie durante il pasto serale, oltre a provocare difficoltà digestive, rende più laborioso il loro smaltimento, dato che generalmente dopo cena non viene fatta attività fisica o altro movimento che provochi dispendio energetico.

Dobbiamo invece cercare di distribuire in modo regolare, l'assunzione di cibi in tutta la giornata, evitando di rimanere digiuni troppo a lungo per ottenere un controllo ottimale della regolazione degli zuccheri nel sangue. Infatti un rapido aumento della glicemia comporta un conseguente aumento brusco dell'insulina (l'ormone che regola la glicemia) e quindi uno stimolo alla deposizione di grassi. Inoltre il mangiare spesso ci aiuta a tenere sotto controllo il senso di fame e quindi a non abbuffarci al momento del pasto successivo.

E' quindi opportuno effettuare 5-6 pasti al giorno suddivisi in tre pasti principali e due-tre spuntini.

**I pasti principali sono: colazione, pranzo, cena;**

**Gli spuntini sono previsti a metà mattina, metà pomeriggio e dopo cena.**

Non si dovrebbero mai saltare mai i pasti e gli spuntini. Se un pasto fosse stato abbondante può essere compensato con un leggero pasto successivo ad es. verdura con una fetta piccola di pane.

Per conoscere le frequenze consigliate nelle assunzioni alimentari puoi consultare gli allegati D1 e D2 a pag. 17.

**Colazione: 15%** delle calorie della giornata, derivate da una porzione di proteine (latte) e da una di carboidrati (pane, etc): è un pasto importante, serve a dare l'energia per affrontare la prima parte della giornata.



Una porzione a scelta fra:

Latte parzialmente scremato	X
Latte scremato	
Yogurt bianco	
Yogurt alla frutta	



Una porzione a scelta fra:

Pane integrale	
Fette biscottate	
Fette biscottate integrali	X
Cornflakes	
Pane	
Biscotti secchi	

**Pranzo: 40%** delle calorie della giornata, dovrebbe essere composto da un primo piatto di carboidrati e un contorno di verdure. Essendo il pasto principale e assunto a metà giornata dovrebbe essere quello maggiormente energetico.



Una porzione a scelta fra:

Pasta (una porzione piatto al bordo)	
Pasta integrale	X
Riso	
Legumi cotti	
Gnocchi	
Polenta	
Patate	



Una porzione a scelta fra:

Verdura mista cruda (una porzione abbondante)	X
Verdura mista cotta	
Ortaggi vari	

**Cena: 30%** delle calorie della giornata, costituito da una fonte proteica e un contorno di verdure.



Una porzione a scelta fra:

Vitello (una fetta di carne di media grandezza)	
Pollo/tacchino/carne bianca	
Pesce (merluzzo, spigola, ecc.)	X
Formaggio fresco magro/ricotta	
Prosciutto crudo/cotto magro	
Uova	



Una porzione a scelta fra:

Verdura mista cruda (una porzione abbondante)	
Verdura mista cotta	
Ortaggi vari	X

Una volta alla settimana la cena può essere sostituita da una pizza non molto ricca di condimenti facendo attenzione a non consumare anche la pasta a pranzo.

Come condimento si consiglia olio extravergine di oliva, due o tre cucchiaini a pasto: nel dosarlo è importante un misuratore come ad esempio il cucchiaino.



Tutti i giorni è quindi importante assumere almeno 2-3 porzioni di verdura di stagione alternando fra cruda e cotta. La verdura costituisce un ottimo spezzafame durante la giornata e, se consumata a inizio pasto, serve a limitare il senso di fame e contribuisce a raggiungere prima il senso di sazietà.

**Spuntino di metà mattina: 5-10%** delle calorie della giornata, deve comprendere un alimento leggero, nutriente, che permetta di non arrivare affamati al pasto successivo. Lo spuntino non dovrebbe superare le 100 kcal a porzione. (leggere l'etichetta nutrizionale)



es: uno yogurt magro alla frutta

Frutta fresca di stagione (1 o 2 pezzi)	
Macedonia di frutta senza zucchero o liquore aggiunto	
Yogurt bianco	
Yogurt magro alla frutta	X
Crackers	
Cereali in barretta	

**Spuntino del Pomeriggio: 5-10%** delle calorie della giornata, come lo spuntino del mattino alternando gli alimenti.

Si consiglia di consumare almeno uno yogurt e un frutto al giorno.

Nel caso in cui l'intervallo fra pranzo e cena sia molto lungo può essere introdotto una seconda merenda a base di frutta.

**Dopocena:** una tisana con un cucchiaino di miele e, se necessario 2-3 biscotti secchi.



Si può riepilogare la giornata alimentare utilizzando questo schema da riempire ogni giorno come nell'esempio. Troverai nell'allegato D la scheda da compilare

Pasto/ categoria								
Colazione	X	X						
Spuntino			X					
Pranzo				X	X		X	
Merenda			X					
Cena					X	X	X	
Dopocena								X

(Ogni giorno e ad ogni pasto inserire la crocetta corrispondente alla categoria che si è assunta qualunque sia l'alimento)

## SCHEDA E: CONSIGLI PRATICI

### IN PROSSIMITA' DI UNA FESTA..

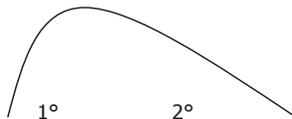


Quando sei invitato a pranzo o devi andare al ristorante o sei in prossimità di una festa:

- cerca di mangiare una piccola quantità di cibo prima di uscire di casa;
- programma quali e quanti cibi assumere;
- puoi anche rifiutare il cibo che ti verrà offerto se lo ritieni utile;
- cerca di mangiare di tutto ma poco;
- se pensi di avere superato i limiti che ti eri dato, puoi compensare cercando di effettuare il pasto successivo a base di verdura.

### QUANDO HAI FAME...

Spesso la sensazione di fame, specie quella improvvisa, può essere paragonata ad un'onda temporale che ha una salita molto rapida e, raggiunto l'apice, una discesa più lenta.



Se riuscirai, attraverso semplici comportamenti definiti, a superare la prima parte dell'onda (vedi schema sottostante), riuscirai a dominare il momento più acuto e, il superarlo, costituirà un rinforzo psicologico importante, determinato dalla consapevolezza di avercela fatta. La seconda fase porterà ad una progressiva diminuzione della sensazione di fame.

Ricorda che il ripetere un comportamento porta alla sua acquisizione che nel tempo diverrà spontanea e determinerà la risoluzione del problema.



## SCHEDA F: ATTIVITA' FISICA



Avere uno stile di vita che sia il più attivo possibile è determinante per la salute, quindi occorre cercare tutte le occasioni per fare un po' di movimento. Ad esempio salire-scendere qualche piano di scala o fermare la macchina un po' più lontana rispetto al posto di lavoro o scendere dal bus la fermata precedente ecc. possono diventare utili modalità per muoversi un po'.

Ciò che viene praticato quotidianamente risulta essere più importante, ai fini del dispendio energetico, piuttosto che esercitare una attività più impegnativa e per un tempo maggiore solo 2 volte la settimana.

Il fisico in questo modo ha il tempo di abituarsi e si struttura di conseguenza senza che venga sottoposto ad uno stress troppo intenso.

E' auspicabile effettuare tutti i giorni almeno 20- 30 minuti di attività aerobica quale passeggiate o tapis roulant o cyclette.

E' importante decidere in anticipo quale spazio dedicare al movimento, in modo da non lasciarlo per i ritagli di tempo, con il rischio poi di non riuscirci a fare.

Oltre a registrare il peso è importante segnare quale e quanta attività fisica viene effettuata nella giornata. Esempio:

Giorno	Tipo attività	tempo
Lunedì	passeggiata	30 min
Martedì	cyclette	20 min
Mercoledì		
Giovedì		
Venerdì	nuoto	1 ora
Sabato		

Per chi comincia ora può essere utile l'utilizzo di un "contapassi" che monitora anche l'attività più leggera come la camminata.

**A pag. 19** è riportato **l'allegato scheda F** dove è possibile inserire le proprie registrazioni dell'attività fisica.

# ALLEGATI

## Allegato scheda A

Tabella riassuntiva dove riportare anche la circonferenza vita

Giorno	Data	Peso (kg)	IMC (kg/m <sup>2</sup> )	Circonferenza vita (cm)

Segna il tuo peso sul grafico sotto e ripeti l'operazione una volta la settimana in modo da tenerlo controllato.

es:

**+0,5**

**+0,5**

**+0,5**

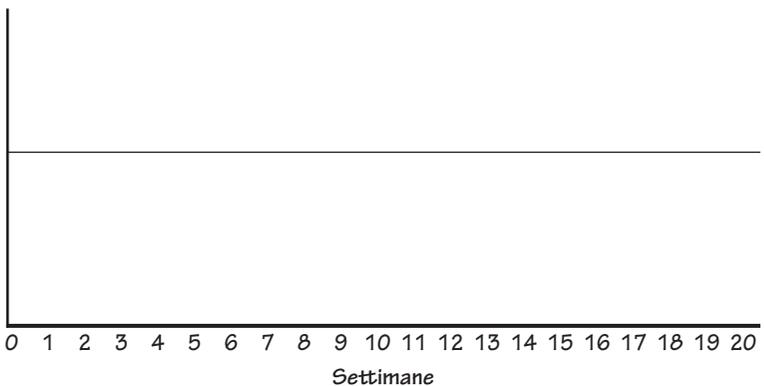
**Peso kg**

**-0,5**

**-0,5**

**-0,5**

**-0,5**



## Allegato scheda B

### LA QUALITÀ DEGLI ALIMENTI

Cercare di seguire lo schema sotto riportato per la scelta degli alimenti meno calorici e più salutari da assumere quotidianamente.

<b>Alimenti da consumare liberamente</b> 	<b>Alimenti da assumere con moderazione</b> 	<b>Alimenti da evitare o da assumere molto di rado</b> 
<ul style="list-style-type: none"><li>- verdura</li><li>- frutta (non più di 2-3 frutti medi al giorno)</li><li>- carne bianca magra</li><li>- pesce</li><li>- latte parzialmente scremato</li><li>- yogurt a basso tenore di grassi</li><li>- acqua anche fino a 2 litri al giorno (c.a 10-12 bicchieri) contenente poco sodio (meno di 20 mg /l)</li><li>- legumi (se assunti nell'ambito di un piatto unico)</li><li>- uova</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- pane (preferibilmente integrale)</li><li>- pasta (preferibilmente integrale)</li><li>- pizza (una volta la settimana composta da farina, lievito e sale)</li><li>- olio extra vergine oliva non più di 1 cucchiaino a pasto o 2 cucchiaini da caffè</li><li>- formaggi freschi (es .mozzarella, stracchino, ricotta vaccina).</li><li>- affettati quali: prosciutto crudo senza grasso, prosciutto cotto magro, bresaola, tacchino arrosto</li><li>- carne rossa</li><li>- vino non più di <math>\frac{1}{2}</math> bicchiere a pasto</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Dolci, gelati, cioccolata, caramelle</li><li>- zucchero</li><li>- burro o margarina</li><li>- salumi</li><li>- Alimenti conservati sottolio o sottosale</li><li>- carne grassa (maiale, oca, cacciagione)</li><li>- formaggi stagionati e grassi (es. gorgonzola, groviera, fontina, grana, emmenthal, caciotta, pecorino)</li><li>- bevande alcoliche o super alcoliche o bibite gassate dolcificate</li><li>- frutta dolce quale: fichi, banane, uva, cachi, cocco</li><li>- frutta secca e candita, castagne</li></ul>

## Allegato Scheda C

### A quanto o a cosa corrisponde una porzione di un alimento?

GRUPPO DI ALIMENTI	ALIMENTI	PORZIONI	PESO (g)
CEREALI E TUBERI	Pane	1 rosetta piccola/ 1 fetta media	50
	Prodotti da forno	2-4 biscotti/ 2,5 fette biscottate	20
		Pasta o riso (*)	1 porzione media
	Pasta fresca all'uovo (*)	1 porzione piccola	120
	Patate	2 patate piccole	200
ORTAGGI E FRUTTA	Insalate	1 porzione media	50
	Ortaggi	1 finocchio/2 carciofi	250
	Frutta o succo	1 frutto medio (arance, mele)	150
		2 frutti piccoli (albicocche, mandarini)	150
CARNE, PESCE, UOVA, LEGUMI	Carne fresca	1 fettina piccola	70
	Carne stagionata (salumi)	3-4 fette medie prosciutto	50
	Pesce	1 porzione piccola	100
	Uova	1 uovo	60
	Legumi secchi	1 porzione media	30
	Legumi freschi	1 porzione media	80-120
LATTE E DERIVATI	Latte	1 bicchiere	125
		(un bicchiere)	
	Yogurt	1 confezione piccola	125
		(un vasetto)	
Formaggio fresco	1 porzione media	100	
Formaggio stagionato	1 porzione media	50	
GRASSI DA CONDIMENTO	Olio	1 cucchiaio	10
	Burro	1 porzione	10
	Margarina	1 porzione	10

(\*) in minestra metà porzione

I pesi sono da intendersi a crudo e al netto degli scarti

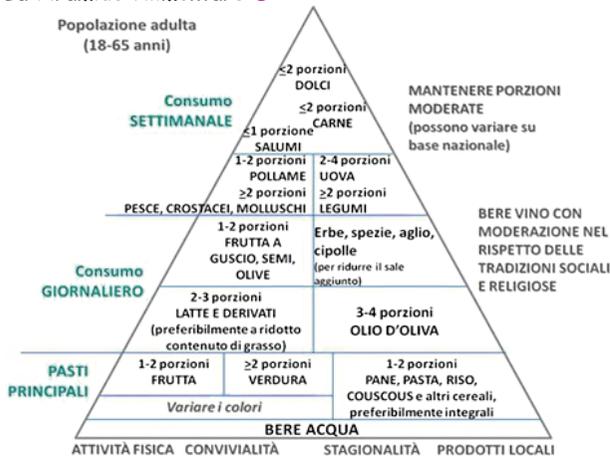
### Esempi di numero di porzioni da assumere al giorno

ALIMENTO/GRUPPI ALIMENTI	1700 kcal <sup>(1)</sup>	2100 kcal <sup>(2)</sup>	2600 kcal <sup>(3)</sup>
	PORZIONI GIORNALIERE		
<b>CEREALI, TUBERI</b>			
Pane	3	5	6
Prodotti da forno	1	1	2
Pasta/riso/Pasta all'uovo fresca	1	1	1-2
Patate	1 (a settimana)	2 (a settimana)	2 (a settimana)
<b>ORTAGGI E FRUTTA</b>			
Ortaggi/Insalata	2	2	2
Frutta/Succo di frutta	3	3	4
<b>CARNE, PESCE, UOVA E LEGUMI</b>	1-2	2	2
<b>LATTE E DERIVATI</b>			
Latte/Yogurt	3	3	3
Formaggio fresco/ Formaggio stagionato	2 (a settimana)	3 (a settimana)	3 (a settimana)
<b>GRASSI DA CONDIMENTO</b>			
Olio/Burro/Margarina	3	3	4

Tratto da: Linee guida per una sana Alimentazione INRAN 2003

## Allegati Scheda D

### La Piramide Alimentare D1



### tabella di frequenza consigliata di assunzione di alimenti D2

alimento	assunzione/settimana
carne pref bianca	3-4 volte
pesce	2-3 volte
uova	2 volte
salumi	1-2 volte
Formaggi/latticini	2-3 volte
cereali-legumi	2-3 volte

### Un esempio di giornata alimentare

**Colazione:** Una tazza di latte parzialmente scremato  
4-5 fette biscottate con un cucchiaino di marmellata

**Spuntino:** un frutto

**Pranzo:** un piatto di pasta al pomodoro o con verdure  
verdura cruda o cotta  
due cucchiaini di olio extravergine di oliva

**Spuntino:** uno yogurt

**Cena:** passato di verdura  
pesce al cartoccio o al forno  
verdura cruda o cotta  
una fetta piccola di pane integrale  
due cucchiaini di olio extravergine di oliva

**Dopo cena:** una tisana con un paio di biscotti secchi

E' consentito un mezzo bicchiere di vino (meglio rosso) a pranzo e a cena  
Può essere consumato anche del caffè (max 2-3 al giorno)  
Acqua almeno 1 litro e  $\frac{1}{2}$  al giorno

### Allegati scheda D3

(Ogni giorno e ad ogni pasto inserire la crocetta corrispondente alla categoria che si è assunta qualunque sia l'alimento)

Pasto/ categoria								
Colazione								
Spuntino								
Pranzo								
Merenda								
Cena								
Dopocena								

Pasto/ categoria								
Colazione								
Spuntino								
Pranzo								
Merenda								
Cena								
Dopocena								

Pasto/ categoria								
Colazione								
Spuntino								
Pranzo								
Merenda								
Cena								
Dopocena								

Pasto/ categoria								
Colazione								
Spuntino								
Pranzo								
Merenda								
Cena								
Dopocena								

### Allegato scheda E

Puoi scrivere nella colonna di sinistra quali sono i tuoi momenti più difficili da superare e sulla destra cosa potresti fare in quel momento.

#### Consigli Pratici, Momenti critici

Momenti critici	Soluzione individuata

### Allegato scheda F

#### Diario attività fisica

Giorni	Tipo attività	Tempo
Lunedì		
Martedì		
Mercoledì		
Giovedì		
Venerdì		
Sabato		

## Per Riassumere.....

1. Non saltare i pasti;
2. Variare il più possibile le scelte a tavola;
3. Bere almeno un litro e mezzo di acqua al giorno meglio non gassata, non fredda a basso contenuto di sali;
4. Relativamente al vino, è consentito al massimo berne un bicchiere ai pasti principali, preferibilmente rosso in quanto contiene sostanze antiossidanti;
5. Limitare il consumo di superalcolici;
6. Limitare il consumo di sostanze stimolanti, quali caffè, thè, cioccolato;
7. Preferire i carboidrati complessi (pane, pasta, riso, ecc.) rispetto a quelli semplici (dolci, zucchero), in quanto vengono assorbiti più lentamente; tra i carboidrati complessi, preferire quelli integrali, per il contenuto in fibra;
8. Preferire grassi di origine vegetale rispetto a quelli di origine animale; tra i grassi vegetali, utilizzare l'olio extra vergine di oliva, meglio se a crudo;
9. Limitare l'uso del sale e degli alimenti che ne sono ricchi (prodotti in scatola, maionese, ketchup, senape, sott'oli e sott'aceti, patatine, snacks, salumi e formaggi stagionati);
10. Ricorrere quando possibile ai piatti unici;
11. Consumare frutta e verdura ad ogni pasto ed utilizzarli come spezza-fame tra un pasto e l'altro;
12. Prediligere l'utilizzo di latte parzialmente scremato, di yogurt e formaggi a minor contenuto in grassi (es. yogurt preparati con latte scremato e ricotta);
13. Preferire sempre cotture e preparazioni semplici.

## PIATTI UNICI

Presentiamo le ricette di alcuni piatti "unici" in quanto costituiscono un pasto completo. Si consiglia comunque di aggiungere un piatto di insalata o un frutto.

### Pasta al pomodoro e basilico

#### Ingredienti per 4 persone :

400g di spaghetti  
500g di pomodori da sugo (tondi e perini)  
200g di mozzarella  
due spicchi d'aglio  
basilico  
olio  
sale

#### Preparazione

Immergere in acqua calda per qualche minuto i pomodori in modo che sia più facile pelarli. Una volta pelati, tagliarli a pezzi e liberarli dai semi.

Far soffriggere l'aglio con un po' di olio a fuoco basso fino a doratura quindi aggiungere i pomodori e mescolare bene. Aggiungere un po' di sale e lasciare cuocere a fuoco vivace per 15 minuti. A cottura terminata aggiungere due foglie di basilico per insaporire. Nel frattempo cuocere la pasta, scoliarla, condirla con il sugo, la mozzarella tagliata a dadini e servire in tavola.

Se gradito aggiungere una spolverata di peperoncino

Tempo di cottura: 30 minuti (tratto da ricette semplici.net)

### Fusilli alle erbe

#### Ingredienti per 4 persone:

350g di fusilli  
prezzemolo tritato  
basilico tritato  
foglie di timo tritato  
foglie di coriandolo tritato  
prosciutto crudo a dadini  
2 cucchiaini di yogurt magro  
timo fresco tritato per guarnire  
1 cipolla tritata  
olio  
sale  
pepe

#### Preparazione

Far soffriggere la cipolla tritata fino a farla diventare trasparente, aggiungere quindi le erbe, il prosciutto crudo e lo yogurt. Insaporire con un pizzico di sale e pepe. Cuocere la pasta, scoliarla, condirla con la crema di erbe e cospargerla con il timo fresco tritato prima di servirla in tavola.

Tempo di cottura: 20 minuti (tratto da ricette semplici.net)

## Farfalle ai fiori di zucca

### Ingredienti per 4 persone:

350g di pasta formato farfalle  
200g di fiori di zucca  
una piccola cipolla  
una bustina di zafferano  
un cucchiaino di basilico tritato  
un cucchiaino di grana padano grattugiato  
olio extravergine di oliva  
sale  
pepe

### Preparazione

Pulire i fiori di zucca e le corolle esterne, poi passarli velocemente sotto il getto d'acqua e farli sgocciolare.

Tritare finemente la cipolla e farla appassire in tre cucchiainate d'olio poi unire i fiori di zucca suddivisi in falde e cuocerli a basso fuoco per 5 minuti. Diluire lo zafferano in poca acqua calda e versarlo nel tegame. Profumare con il basilico tritato quindi salare e pepare e lasciare sul fuoco ancora pochi minuti

Nel contempo scolare la pasta, lessarla in acqua bollente salata, condirla con il sugo preparato. E spolverizzare con del grana grattugiato. Servire immediatamente

Tempo di cottura 10 minuti (tratto da ricette semplici.net)

## Farfalle e carciofi

### Ingredienti per 4 persone:

una cipolla  
40 g. di olio  
4 carciofi  
200 g di ricotta  
50 ml di vino bianco secco  
una bustina di zafferano  
sale  
pepe

### Preparazione

Fare appassire la cipolla tritata nell'olio, aggiungere la parte tenera dei carciofi finemente affettata e lasciare cuocere lentamente aggiungendo poco vino bianco. Salare e pepare. Ammorbidire la ricotta con poca acqua di cottura della pasta e unirvi una bustina di zafferano.

Amalgamare bene la crema di ricotta con i carciofi e condire le farfalle

Tempo di cottura: 20 minuti (tratto da ricette semplici.net)

## Insalata di pasta

### **Ingredienti per 4 persone:**

300 g di formato farfalle  
3 pomodori ramati  
250g di mozzarella  
un cucchiaio di capperi  
50g di olive nere  
qualche foglia di basilico  
4 acciughe sott'olio  
olio extravergine di oliva

### **Preparazione**

Lessare la pasta e scolarla al dente poi condirla con un filo d'olio e lasciarla raffreddare. Nel frattempo pelare i pomodori, quindi eliminare i semi e spezzettare la polpa. Mettere la polpa di pomodoro in una ciotola e aggiungere il resto degli ingredienti: la mozzarella tagliata in dadini, i capperi, le olive tagliate a rondelle, le foglioline di basilico e le acciughe spezzate.

Mischiare tutto insieme alla pasta e irrorare con un filo di olio.

Tempo di cottura 8 minuti (tratto da ricette semplici.net)

## Orecchiette con cime di rapa

### **Ingredienti per 4 persone:**

350g di orecchiette  
350g di cime di rapa  
olio d'oliva  
grana padano grattugiata  
sale  
pepe nero macinato

### **Preparazione**

Lavare le cime di rapa e tagliarle alla base di ciascun fiore; buttare in seguito la pasta e salare; unire poi le cime di rapa.

Scolare la pasta e condire con dell'olio abbastanza gustoso, una manciata di grano padano ed eventualmente con del pepe nero macinato o del burro secondo gradimento.

Tempo di cottura: 10 min (ricetta facile) (tratto da ricette semplici.net)

## Patè di ceci

### Ingredienti per una persona:

200 g di ceci lessati  
1 cipolla  
1 spicchio d'aglio  
40 gr. di pane meglio toscano e raffermo  
prezzemolo  
olio di oliva  
sale e pepe  
paprika

### Preparazione

Mettere i ceci lessati nel frullatore, aggiungere un po' di cipolla sbucciata e tagliata a pezzi, un po' di prezzemolo fresco, uno spicchio d'aglio spelato, un po' di pepe, e paprika, olio e sale.

Frullare fino ad ottenere un composto omogeneo.

Accompagnare con qualche fettina di pane arrostito

Tempo di preparazione 10 min (ricetta facile) (tratto da ricette semplici.net)

## Melanzane grigliate

### Ingredienti per 4 persone:

4 melanzane medie  
un ciuffo di prezzemolo  
una manciata di foglie di basilico  
origano secco  
uno spicchio d'aglio  
2 pomodori  
200g di mozzarella  
olio extravergine di oliva  
sale

### Preparazione:

Lavare e spuntare le melanzane, tagliare a metà per il lungo e con la lama di un coltello affilato incidere trasversalmente la polpa in 4 o 5 tagli profondi ma senza intaccare la buccia esterna.

Preparare un trito con prezzemolo, basilico ed aglio poi salare e amalgamare con due cucchiaini d'olio.

Spennellare questi aromi sulle melanzane facendo in modo che penetri bene all'interno dei tagli, poi infornare a 170° per un' ora circa.

Intanto preparare i pomodori a dadini e salarla leggermente. Fare poi ugualmente con la mozzarella e metterle entrambe a scolare per circa 20 minuti. Infine miscelare insieme e aggiungere un cucchiaino di origano.

Quando mancano 10 minuti a fine cottura, estrarre le melanzane dal forno e ricoprirle con il pomodoro e la mozzarella preparate, irrorare con un filo d'olio e infornare di nuovo.

Servire le melanzane con un ciuffetto di basilico fresco ed un filo di olio crudo

Tempo di cottura 60 minuti (tratto da ricette semplici.net)

## Carpaccio di pomodori

### Ingredienti per due persone:

3 pomodori insalatari leggermente acerbi,  
2 filetti di alici sott'olio,  
10 olive nere in salamoia,  
1 cucchiaio di capperi sott'aceto,  
50 g di pecorino non troppo stagionato oppure formaggio feta,  
1 cucchiaino di olio,  
sale

### Preparazione

Snocciolare le olive e sminuzzarle molto finemente i capperi e le alici mescolate con l'olio per ottenere una crema (si può anche frullare o passare nel mortaio). Lavare i pomodori e tagliarli a fette sottili; stendere le fette su due piatti piani e spalmarli con la crema. Distribuire su tutto, il formaggio a scaglie e servire. Salare solo al momento di portarlo in tavola. Se gradito si può aggiungere un po' di limone.

## CHICCO ( con bietole)

### Ingredienti per 4 persone

500g di bietole o spinaci  
2 patate  
una cipolla bianca  
4 zucchini (200g)  
300g di farina bianca  
2 cucchiai di farina gialla (40g)  
2 uova  
10g di oli di oliva  
sale e pepe

### Preparazione

Preparare la pasta sfoglia mescolando la farina con un uovo, olio, sale, e poca acqua tiepida. Lavorare bene la sfoglia, farne una palla e lasciarla riposare per un' ora al fresco. In alternativa utilizzare la pasta sfoglia già pronta.

Lessare le bietole o gli spinaci, strizzarli bene e tritarli. Metterli in una zuppiera ed aggiungere le patate sbucciate e tagliate a fettine, gli zucchini e la cipolla a fette, la farina gialla, un uovo, 4 cucchiai d'olio, sale e pepe.

Stendere tre quarti della sfoglia in una teglia unta, versarci dentro il ripieno ben amalgamato e ricoprire il tutto con la restante foglia. Ungere leggermente, bucherellare e mettere il tutto a cuocere in forno medio per circa un' ora.

## Bibliografia:

Linee Guida per una sana alimentazione italiana INRAN rev 2003;

M. Cecchetti, P. Milanese, *Scienza dell'alimentazione*. Casa Editrice Ambrosiana ed. 1998

LIGIO 99 (linee Guida obesità);

LARN Livelli di assunzione giornalieri raccomandati di Nutrienti per la popolazione italiana.  
Rev 1996;

Eugenio Del Toma "Prevenzione e terapia dietetica". Il Pensiero Scientifico Editore 2005;

"A tavola con il diabete" Bayer HealthCare ed. unica;

R. Carkhuff "L'arte di aiutare" Ed. Erickson 2005;

G. Fatati "Dietetica e Nutrizione" Ed. Il Pensiero Scientifico Editore 2007;

R. Dalle Grave " 5 passi per perdere peso" Ed. Positive Press 2006;

[www.cucinaconme.it](http://www.cucinaconme.it)

INDICE	
Introduzione	pag 1
Scheda A: a proposito di peso....	pag 2
Scheda B: iniziamo con il fare la spesa...	pag 4
Scheda C : cominciamo a cucinare!	pag 6
Scheda D: la distribuzione dei cinque pasti nella giornata.	pag 7
Scheda E : consigli pratici.	pag 11
Scheda F : attività fisica.	pag 13
Allegati	
Allegato scheda A: tabella riassuntiva.	pag 14
Allegato scheda B: la qualità degli alimenti.	pag 15
Allegato scheda C: le porzioni.	pag 16
Allegato scheda D: la piramide alimentare, frequenza, giornata alimentare	pag 17
diario alimentare figurato	pag 18
Allegato scheda E : consigli pratici, momenti critici	pag 19
Allegato scheda F: diario attività fisica	pag 19
Per riassumere...	pag 20
Piatti unici	pag 21
Bibliografia	pag 26



## Numeri utili

Dipartimento Prevenzione  
U.O.C. Igiene Alimenti e Nutrizione  
ASL 11 Empoli  
tel. 0571.704865 - fax 704860

### **Per informazioni:**

FRONT-OFFICE tel. 0571.704800  
fax 704860

dal lunedì al venerdì 9,00-13,00

Via dei Cappuccini, 79

50053 Empoli

Ambulatorio c/o Casa della salute

S. Andrea

Via San Mamante, 44 - Empoli

### **Per prenotazioni:**

CUP 0571.7051



**Asl 11 Empoli - U.O.C. Comunicazione e Marketing**  
50053 Empoli Via dei Cappuccini, 79 - Tel. 0571.702957/54/10  
Fax 0571.702972  
e-mail: [comunicazione@usl11.tos.it](mailto:comunicazione@usl11.tos.it)