

## La fibra negli alimenti

La fibra alimentare è un componente importante degli alimenti di origine vegetale (frutta, verdura, legumi, cereali e cereali integrali).

- ◆ Rallenta lo svuotamento gastrico: ciò favorisce un maggior senso di sazietà ed aiuta il controllo del peso corporeo.
- ◆ Aumenta il volume della massa fecale e favorisce il transito intestinale: queste azioni mitigano alcuni disturbi/patologie (stipsi, colon irritabile, diverticolosi).
- ◆ Migliora il controllo della glicemia, rallentando l'assorbimento dei carboidrati; migliora il controllo della colesterolemia, riducendone l'assorbimento.

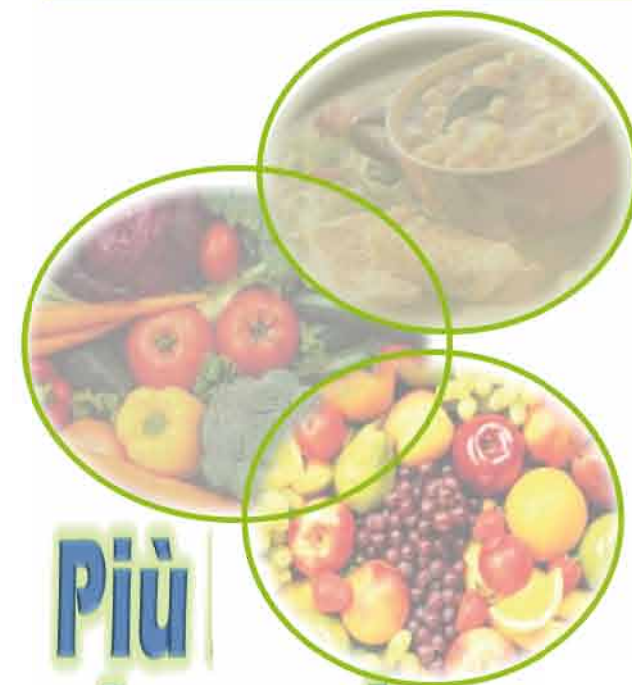
Oltre all'effetto protettivo sulle malattie cardiovascolari, il consumo di fibra alimentare è associato ad un minor rischio di sviluppare alcuni tumori, in particolare dell'intestino.



## Consigli per tutti

- ◆ Aumenta il consumo di frutta fresca e verdura di stagione fino a 5 volte al giorno.
- ◆ Aggiungi un frutto o una spremuta a colazione.
- ◆ Consuma uno snack di metà mattina a base di frutta o verdure da sgranocchiare.
- ◆ Colora il pranzo e la cena con un piatto di insalata e di verdure cotte o crude, oppure aggiungile al primo piatto o nel panino.
- ◆ A fine pasto, al posto di un dessert, preferisci una macedonia di frutta fresca.
- ◆ Privilegia frutta e verdura di stagione, variando la scelta e consumando almeno una porzione per ciascuno dei cinque colori.
- ◆ Cuoci le verdure preferibilmente a vapore o con poca acqua; per il condimento preferisci olio extravergine d'oliva, ma senza esagerare.
- ◆ Anche per il tuo bambino scegli frutta fresca di stagione, al posto dei succhi di frutta (anche di quelli senza zucchero). Il valore nutrizionale non è equivalente.
- ◆ Consuma almeno 2 volte a settimana i legumi: con i cereali come piatto unico, secondo la tradizione mediterranea o al posto degli alimenti di origine animale.
- ◆ Preferisci legumi secchi o freschi: quelli in barattolo o vetro aumentano l'apporto di sale.

Questo materiale è stato realizzato dai Servizi Igiene Alimenti e Nutrizione—SIAN nell'ambito del Piano Regionale della Prevenzione nel Lazio 2010-2012 — Sottoprogetto 2.9.2B "Promozione di buone pratiche su alimentazione e stili di vita attivi degli operatori e fruitori delle mense aziendali".



Più  
legumi,  
ortaggi  
e frutta





## I legumi, dalla tradizione mediterranea ad oggi



I legumi sono una ricchezza ereditata dal passato. Insieme con cereali, verdure e frutta sono tra gli alimenti caratteristici della Dieta Mediterranea.

Proteine di buona qualità, ma senza colesterolo

I legumi forniscono proteine di buona qualità nutrizionale.

E' consigliato il consumo, nello stesso pasto, di legumi e cereali, in quanto dal punto di vista nutrizionale sostituiscono alimenti proteici di origine animale (carni, pesce, formaggi, uova).

Inoltre gli alimenti con proteine di origine vegetale, diversamente da quelli con proteine di origine animale, non contengono colesterolo.

Legumi e cereali (non necessariamente nello stesso piatto) sono piatti tipici della Dieta Mediterranea.



## Frutta e Verdura ..... una tavola a colori

Prova ad immaginare una tavola preparata senza verdura e frutta: è una tavola monotona e con pochi colori. Aggiungendo piatti a base di verdure, ortaggi e frutta: si colora di giallo, arancione, rosso, verde, blu, viola.



Frutta e Verdura, più volte al giorno

Le Linee Guida per una Sana Alimentazione consigliano di consumare quotidianamente più porzioni di frutta e verdura.

Nella Regione Lazio, solo l'8% degli adulti consuma 5 porzioni di frutta e verdura al giorno (PASSI 2010); negli adolescenti solo il 19% consuma più di una volta al giorno la frutta e solo il 9% le verdure (HBSC 2010); nei bambini il consumo di 5 porzioni giornaliere di frutta e verdura scende al 7% (OKkio alla Salute 2010).

Il consumo giornaliero di frutta e verdura è protettivo nei confronti delle malattie cardiocerebrovascolari, dei processi cronico-degenerativi tipici dell'invecchiamento e di alcune forme tumorali.

Questa "protezione" è dovuta a sostanze naturalmente presenti in questi alimenti e che "colorano" frutta e verdura.



## Un arcobaleno di colori, un potenziale di benessere

Colore	Alimento	Azione
Rosso	Anguria, arancia rossa, barbabietole rosse, ciliegia, fragola, ravanelli, pomodoro	Riducono il rischio di sviluppare tumori Riducono l'aggregazione piastrinica e l'aterosclerosi Effetti positivi sul tratto urinario e memoria
Giallo arancio	Albicocca, arancia, carota, clementini, kaki, limone, mandarino, melone, nespole, pesca, pompelmo, peperone, zucca	Riducono il rischio di sviluppare tumori e malattie cardiovascolari Effetti positivi sul sistema immunitario Rallentano l'invecchiamento cellulare Proteggono la vista
Bianco	Aglione, cipolla, porri, sedano, finocchio, cavolfiore, funghi, mela, pera	Riducono il rischio di sviluppare tumori e malattie cardiovascolari Rallentano l'invecchiamento cellulare
Verde	Agretti, asparagi, bieta, broccoletti, broccoli, carciofo, cavolo cappuccio, cetriolo, cicoria, cime di rapa, indivia, lattuga, rucola, spinaci, zucchine, basilico, prezzemolo	Riducono il rischio di sviluppare tumori e malattie cardiovascolari Proteggono la vista Acido folico: previene danni all'embrione
Blu Viola	Fichi, frutti di bosco (mirtilli, more, lamponi, ribes), melanzane, prugne, radicchio, uva nera	Effetti positivi sul tratto urinario e la parete vascolare, invecchiamento e memoria Riducono il rischio di sviluppare tumori e malattie cardiovascolari