



LE SCHEDE DEL PUNTO INFORMATIVO .11

Alimentazione e Prevenzione .2

“Cinque manciate al giorno”

Si mangia per necessità e per piacere, ma vi siete mai chiesti fino a che punto una corretta alimentazione può giovare a mantenere un buono stato di salute?

Forse no, eppure anche a tavola possiamo fare molto per stare meglio e contrastare il passare degli anni.

Secondo uno studio condotto dall'Istituto Superiore di Sanità il **cuore** di chi segue un regime equilibrato di restrizione calorica è più **giovane e elastico** di quello di persone che seguono una dieta caratterizzata da un elevato apporto calorico. Ridurre le calorie non significa però dimezzare i pasti o addirittura saltarli, ma semplicemente privilegiare cibi naturali, come verdure, cereali, legumi, frutta, pesce, olio di oliva: tutti alimenti che entrano a pieno titolo nelle regole alla base della nostra acclamata **dieta mediterranea**.

Ricordiamo che un maggior consumo di vegetali aiuta a prevenire diverse pericolose malattie (tumori, infarto, diabete...), a questo proposito basterebbe osservare il suggerimento delle **“5 manciate al giorno!”**

E' semplicissimo, basta consumare cinque volte al giorno un pò di frutta o di verdura. La quantità si misura in manciate ed è variabile: un pò di meno per i bambini, un pò di più per gli adulti. Assumerete, così, ogni giorno 600/800 gr. tra frutta e verdura. Scegliete la frutta e la verdura che più gradite.



La frutta andrebbe consumata almeno due volte al giorno, come spuntino tra i pasti principali o a colazione: una mela, una pera o una banana, una manciata di fragole o di uva.

Anche un buon bicchiere di succo, meglio se fresco, può andar bene, oppure qualche noce, preziosa per integrare la dieta quotidiana.

Per quanto riguarda le tre porzioni di verdura, aggiungete un contorno di verdura a pranzo e a cena, o un piatto d'insalata o di vegetali crudi. Se vi piace, potete optare per un centrifugato di verdure (carota, pomodoro, spinaci, sedano...), ricordando che 200 ml di succo corrispondono circa a una porzione.

Fonte di questa Scheda: Patrizia Valentina Arcuri della *Fondazione Centro Cardiologia e Cardiocirurgia A. De Gasperis* <http://www.degasperis.it/home.asp>

Data di compilazione della Scheda: Febbraio 2007

A cura di Elena Cervi - Biblioteca Medica

Arcispedale Santa Maria Nuova Reggio Emilia - <http://biblioteca.asmn.re.it>

Punto di Informazione per Pazienti - Biblioteca Medica - ASMN Reggio Emilia.