

ALIMENTAZIONE CONSAPEVOLE



DIETISTA
Lorena Di Barbora
ASST Lecco
Ospedale A. Manzoni

18.05.2016

Etichettatura dei prodotti alimentari Nuova normativa UE 1169/2011

Tempi



Un segnale in difesa dei consumatori - ORIGINE OBBLIGATORIA

**UE -ETICHETTATURA ORIGINE
OBBLIGATORIA PER PRODOTTI ALIMENTARI**

APPROVATA LA NORMATIVA AL PARLAMENTO

“Un segnale forte a difesa dei consumatori europei”. **La norma valida per latte, carne, prodotti trasformati (come ragù, lasagne, tortellini)**

13.05.2016

Nuova normativa UE 1169/2011

Importanza dell'etichettatura sulle confezioni alimentari:

- **Strumento di scelta consapevole**
- **Garanzia di informazioni nutrizionali corrette**
- **Fattore di miglioramento continuo dell'industria alimentare**

INGREDIENTI

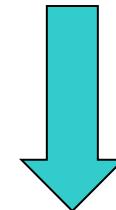
Sono tutti i costituenti di un prodotto,
sostanze naturali e sostanze chimiche

Gli ingredienti sono in ordine **decrescente**:
dalla quantità maggiore alla quantità minore

Nuova normativa UE 1169/2011

- Leggibilità e chiarezza delle scritte
- Data scadenza
- Allergeni
- Origine delle carni (**suine, ovine -caprine, pollame**)
- Composizione nutrizionale (**7 elementi**)
- Scompare la scritta oli vegetali
- Confini agli slogan nutrizionali

Informazioni nutrizionali



Decreto Legislativo n. 77/93

Forma ridotta

- Proteine
- Carboidrati
- Grassi
- Valore energetico

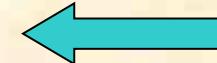
Forma estesa

- Proteine
- Carboidrati
- Zuccheri
- Grassi
- Acidi grassi saturi
- Fibra alimentare
- Sodio
- Valore energetico

Regolamento UE n. 1169/2011 All.XV

Unico formato

- Energia
- Grassi
- Acidi grassi saturi
- Carboidrati
- Zuccheri
- Proteine
- *Sale**



**Sale = il contenuto equivalente di sale calcolato mediante la formula:*
sale = sodio × 2,5.

Una dicitura indicante che il contenuto di sale è dovuto esclusivamente al sodio naturalmente presente può figurare, ove opportuno, immediatamente accanto alla dichiarazione nutrizionale".

OSSESSIONE CIBO



CON IL TEST SULLE
INTOLLERANZE
ALIMENTARI

PUOI SCOPRIRLO!



SEI
INTOLLERANTE?



PUOI SCOPRIRLO CON IL VEGA TEST*
PER LE INTOLLERANZE ALIMENTARI

*Non si tratta di un'analisi medica e non sostituisce i normali esami emato-chimici e strumentali medici.

I SINTOMI PIÙ COMUNI POSSONO ESSERE

ACNE, AFTÈ, CEFALEA, COLICHE, DIARREA, ECZEMA, EMICRANIA, INTESTINO
IRRITABILE, NAUSEA, ORTICARIA, SONNOLENZA, SOVRAPPESO, OBESITÀ,
STANCHEZZA CRONICA, STITICHEZZA, VERTIGINI, VOMITO

PER INDIVIDUARE IL
CAMPO DI DISTURBO
ALIMENTARE
ATTRAVERSO UNA
METODICA NON
INVASIVA, RAPIDA E
INDOLORE



prenotazioni c/o Arte medica

Via Angera 3 - 20125 Milano

telefono 02/6711621 - info@artemedica.it

www.artemedica.it

La moda pericolosa e costosa di fare test per allergie e intolleranze alimentari



Allergie e intolleranze alimentari

Documento condiviso da pag 48 a pag 53



The image features a variety of food items arranged on a light-colored surface. A magnifying glass is positioned over a central area containing several small, round fruits or seeds, with the word "ALLERGY" written in red capital letters across the lens. Surrounding the magnifying glass are various food items: a long loaf of bread, some whole nuts, a bowl of strawberries, a piece of fish, and some small round candies.

ALIMENTI DI SALUTE

AAITO
Associazione Allergologi Immunologici
Territoriali e Ospedalieri

siaaic
Società Italiana di
Allergologia, Asma ed
Immunologia Clinica

SIAIP
Società Italiana
di Allergologia e Immunologia Pediatrica

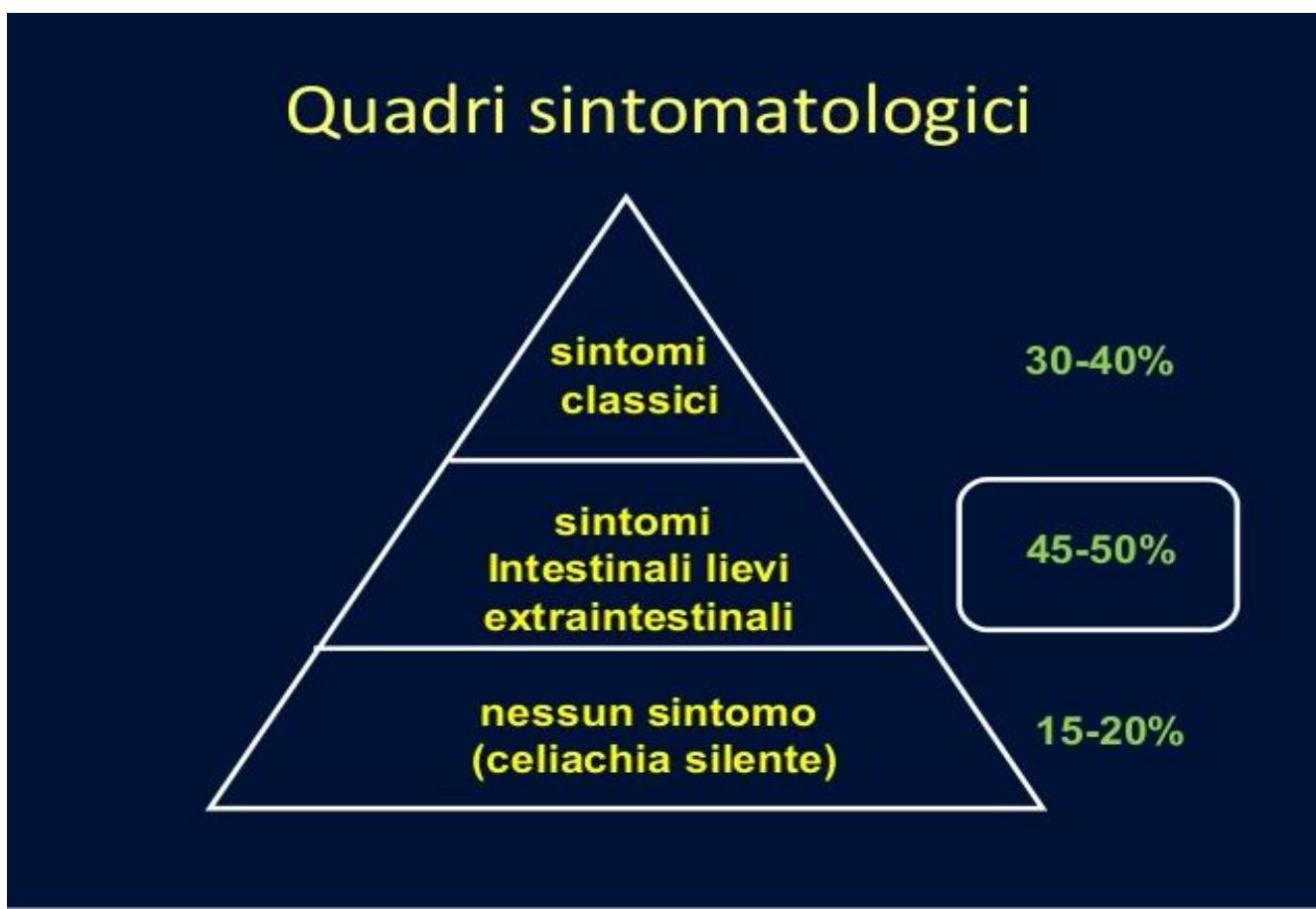
FNOMCeO Intolleranze
Federazione Nazionale degli Ordini dei Medici Chirurghi e degli Odontoiatri
DOC

COME FUNZIONANO I TEST FARLOCCHI?

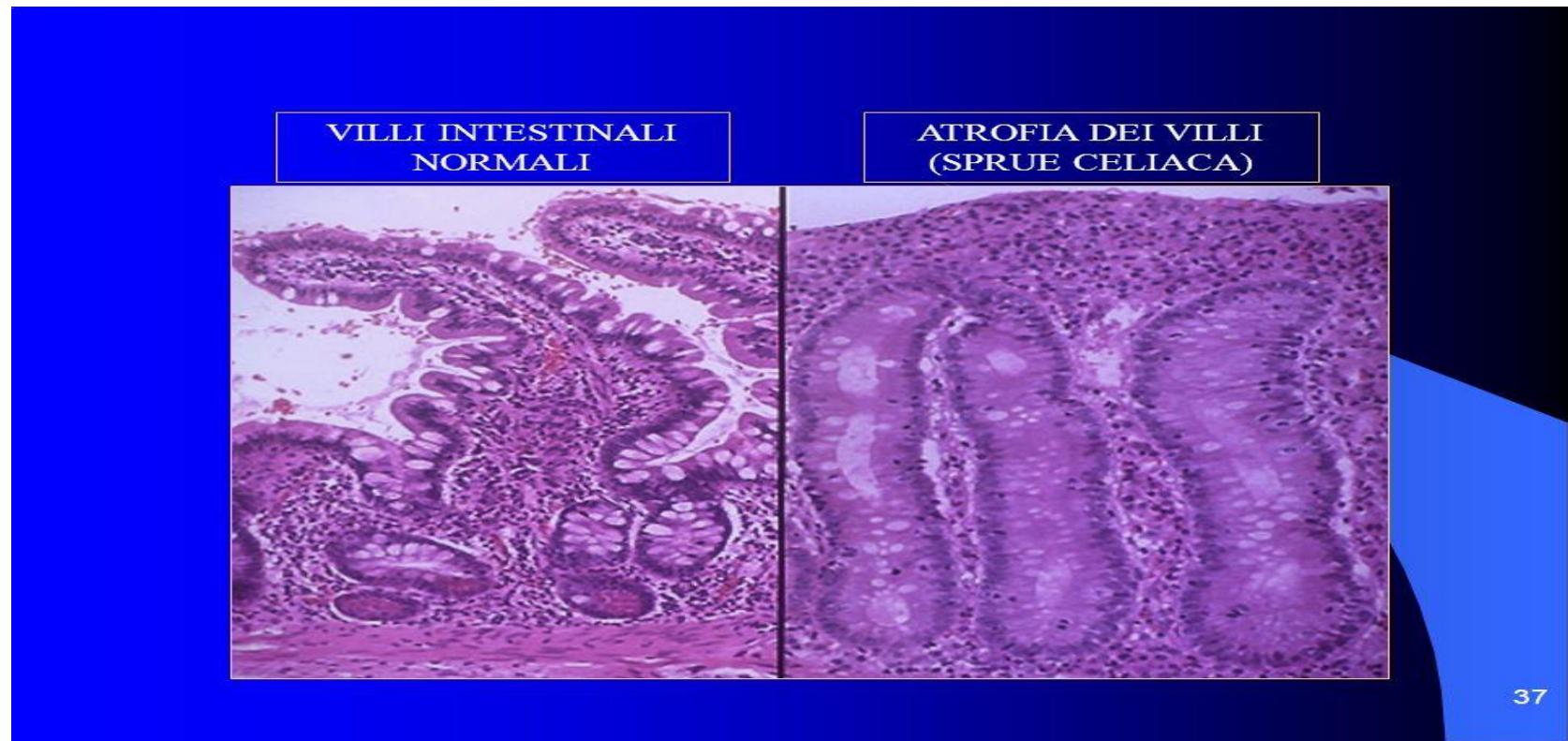
Test del capello	Secondo chi lo promuove, questo test, passando in rassegna le sostanze presenti in un capello, avrebbe la capacità di individuare anomalie nel metabolismo dei minerali. Sulla base dei risultati del test vengono formulati consigli dietetici e nutrizionali
Test su cellule del sangue	Si effettua ponendo il plasma a contatto con estratti di alimenti "sospetti" e si valutano le modificazioni subite dai globuli bianchi. Ma la risposta di queste cellule una volta all'esterno dell'organismo non può essere ricondotta al contatto con l'alimento
Test della forza	Valuta le variazioni della forza muscolare quando si manipolano alimenti nocivi. Nasce su questa base il DRIA-test, mai però validato a livello scientifico. La forza muscolare viene misurata ponendo il paziente seduto (a cui sotto la lingua sono state somministrate alcune gocce dell'alimento da testare) e misurando la forza con cui tira un peso legatogli mediante una cinghia alla caviglia
Biorisonanza	Attraverso un computer, valuta il campo magnetico presente in un individuo e le variazioni indotte da un alimento che genera intolleranza o allergia
VEGA Test	Il paziente ha in una mano un elettrodo negativo attaccato ad un circuito cui si applica l'alimento e si tocca il paziente con l'elettrodo positivo. La variazione del voltaggio indicherebbe intolleranza all'alimento specifico
Test del riflesso auricolare	Valuta le variazioni della frequenza del polso a contatto con alimento che genera intolleranza o allergia

CELIACHIA: IL PRESENTE

- 1 SOGGETTO OGNI 100
- OGGI > 60% DIAGNOSI IN ADULTI



La malattia celiaca è un'intolleranza permanente al glutine



37

Nel soggetto **geneticamente predisposto** l'ingestione di **glutine** con la dieta determina una **risposta immunitaria anormale** a livello della mucosa intestinale con infiammazione cronica e progressiva scomparsa dei villi intestinali

CELIACHIA

ESAMI EMATICI DI LABORATORIO

- Ricerca anticorpi specifici:
 - Antiendomisio EMA
 - Anti trasglutaminasi reflex TGA
 - Da eseguire a DIETA LIBERA

La FAO lancia l'Anno Internazionale dei legumi 2016



LEGUMI

SEMI NUTRIENTI PER UN FUTURO SOSTENIBILE

Alimento del 2016: promosso dall'ONU per le proprietà benefiche sulla salute, sull'ambiente e sull'economia



CONSUMI DI LEGUMI IN ITALIA

- I consumi nell'ultimo mezzo secolo sono praticamente dimezzati:
da 12,8 a 6,1 chili
- Negli ultimi anni in Italia il consumo di legumi sta registrando un trend in crescita.
- La “riscoperta” delle proteine vegetali è ascrivibile ai nuovi stili alimentari:vegetariani e vegani



LEGUMI

- PISELLI
- LENTICCHIE
- CECI
- CICERCHIE/LUPINI
- FAVE
- FAGIOLI
- SOIA
- ARACHIDI



- I legumi hanno un alto valore nutritivo. Sono risorse energetiche ricche di proteine vegetali ed altri elementi essenziali
- I legumi hanno importanti proprietà benefiche per la salute
- I legumi promuovono un'agricoltura sostenibile e contribuiscono alla riduzione dei cambiamenti climatici
- Migliorano la fertilità dei terreni grazie alle loro proprietà di fissaggio dell'azoto e riducono le emissioni di CO₂ nell'atmosfera

Un futuro sostenibile

Per produrre 1 kg di legumi occorrono 50 litri di acqua

- Per produrre 1 kg di carne bovina circa 13.000 litri
- I legumi sono coltivabili anche in terreni poco fertili e in ambienti semi-aridi e i residui possono essere utilizzati per l'alimentazione animale

BENEFICI ALL'AMBIENTE E ALL'ECONOMIA



- Le coltivazioni di legumi, alternata ad altre colture, incrementa la biodiversità e crea un ecosistema favorevole agli animali ed agli insetti
- Migliorano la fertilità del suolo e di conseguenza la produzione agricola

Legumi

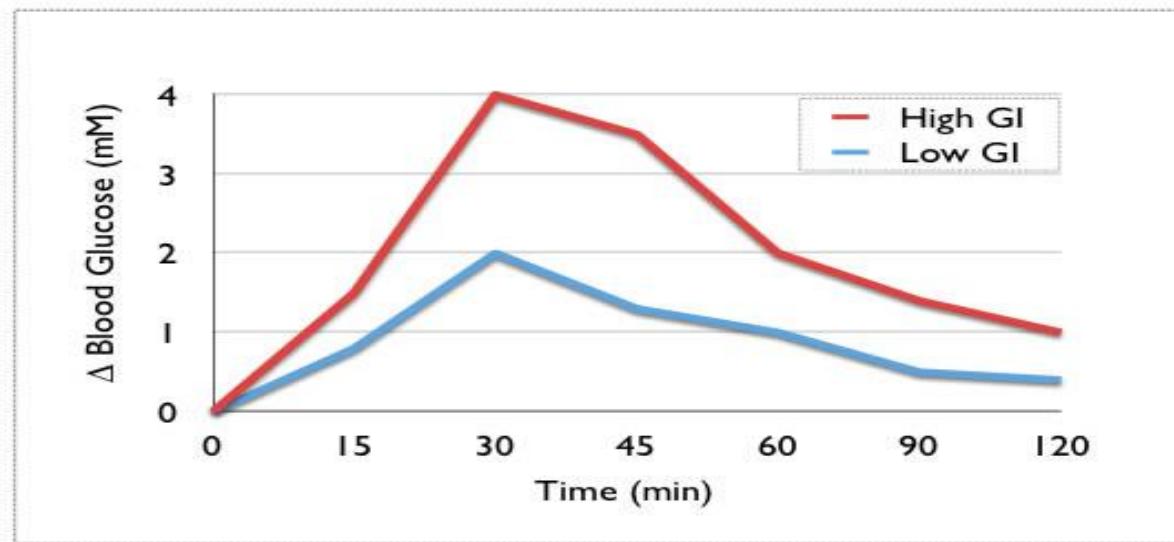


Importante fonte proteica vegetale.

- Hanno un **effetto preventivo sull'incidenza delle malattie cardiovascolari**, in quanto **contribuiscono a ridurre il colesterolo**
- Fonte di **Oligosaccaridi** con funzione prebiotica sull'organismo umano e di **fibra** soprattutto **solubile ad azione ipocolesterolemizzante**.
- **Basso indice glicemico**
- Sorgente di vitamine B1, B2, B3 e Acido Folico e minerali come **Ferro**, Zinco, Calcio, Fosforo, Potassio e Magnesio
- Presenza di **Isoflavoni** (detti fitoestrogeni) soprattutto nella soia con azione antiossidante e ipocolesterolemizzante

- Jenkins DJ, Kendall CW, Marchie A, Faulkner DA, Wong JM, de Souza R, Emam A, Parker TL, Vidgen E, Trautwein EA, Lapsley KG, Josse RG, Leiter LA, Singer W, Connelly PW (2005 Feb) Direct comparison of a dietary portfolio of cholesterol-lowering foods with a statin in hypercholesterolemic participants. Am J Clin Nutr 81(2):380-387
- Wong MC, Emery PW, Preedy VR, Wiseman H (2008 Oct) Health benefits of isoflavones in functional foods? Proteomic and metabonomic advances. Inflammopharmacology 16(5):235-239

- **L'INDICE GLICEMICO** degli alimenti classifica i cibi in base alla loro influenza sulla glicemia



- Alimenti a basso IG aiutano a tenere sotto controllo il senso di fame e la glicemia

International table of glycemic index and glycemic load values (Foster-Powell K, Holt SH, Brand-Miller JC. Human Nutrition Unit, School of Molecular and Microbial Biosciences, University of Sydney, NSW, Australia.) pubblicata su *Am J Clin Nutr.* 2003 Apr; 77(4): 994.



Legumi



Almeno 2 volte a
settimana



- Apportano**
- Proteine e carboidrati
 - fibra solubile e insolubile
 - antiossidanti
 - vitamine
 - sali minerali

Per i cereali l'aminoacido "limitante" è la lisina, mentre per i legumi sono gli aminoacidi solforati.

Abbinati con cereali sono un ottimo piatto unico

LARN REVISIONE 2014

LARN

Livelli di Assunzione di Riferimento
di Nutrienti ed energia
per la popolazione italiana
IV Revisione



- › Legumi la porzione è stata aumentata a:
 - 150 g per i legumi freschi
 - 50 g per i legumi secchi

Tofu g 100

Tempeh g 100

Benefici dei legumi



Favoriscono il **senso di sazietà**

Riducono l'**assorbimento di colesterolo, zuccheri e grassi**

Agevolano il transito intestinale e **contrastano la stitichezza**

Sono **ricchi di antiossidanti**

Aiutano a **prevenire i tumori**

Sono **adatti ai celiaci**

Legumi
Composizione g 100

Proteine g	Grassi g	Carboidrati g	Energia Kcal
---------------	-------------	------------------	-----------------

LEGUMI SECCHI

Ceci	21	6	47	316
Fagioli	23	2	50	303
Lenticchia	23	1	51	291
Piselli	21	2	48	286
Soia	37	19	23	407

LEGUMI FRESCHI

Fagioli	10	1	23	133
Fave	5	0	5	41
Piselli	5	0	7	52

www.politicheagricole.it

cliccare su Prodotti DOP IGP



*Ministero delle politiche agricole
alimentari e forestali*

ELENCO DEI PRODOTTI DOP, IGP E STG (aggiornato al 16.05.2016)

Fagioli Bianchi di Rotonda (Basilicata)	DOP
Fagiolo Cannellino di Atina (Lazio)	DOP
Fagiolo di Lamon della Vallata Bellunese	IGP
Fagiolo di Cuneo	IGP
Fagiolo di Sarconi	IGP
Fagiolo di Sorana	IGP

Un legume antico: roveja

- E' un pisello selvatico
- E' ricco anche di **potassio, fosforo** e, soprattutto, **fibre** sia solubili sia insolubili che aiutano a mantenere l'intestino attivo e a combattere **l'aumento del colesterolo** nel sangue.



Da legume dimenticato a Presidio Slow Food

E' tempo di fave fresche



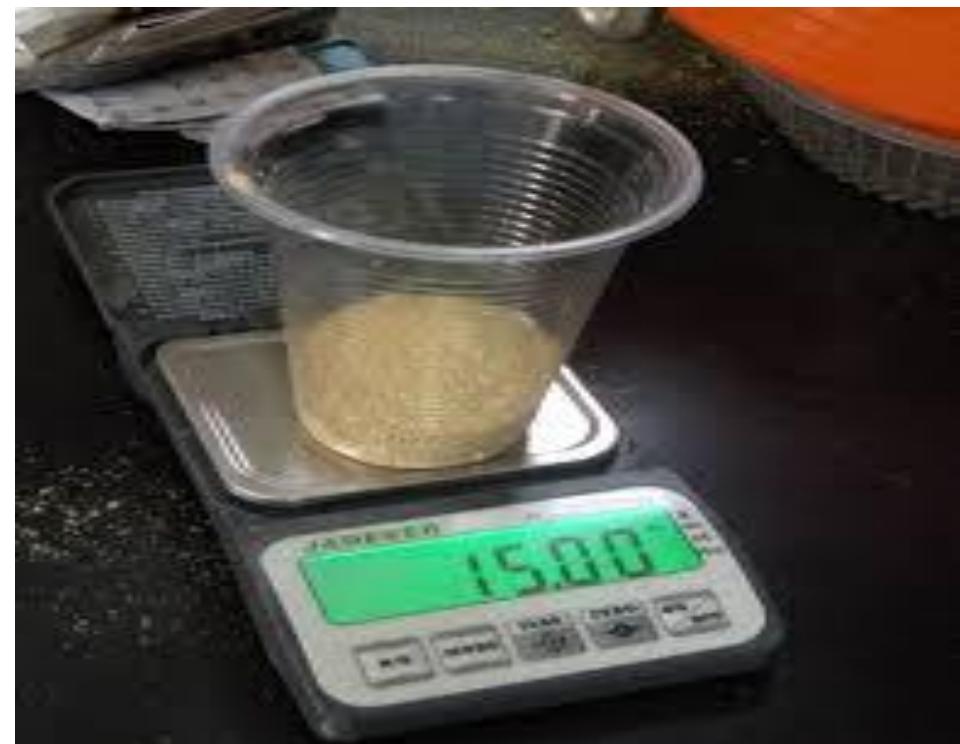
- **Sono i legumi meno calorici**
- **Ricche in micronutrienti e, in particolare, in calcio, fosforo, potassio, ferro, magnesio, zinco e selenio, oltre a vitamina C e vitamine del gruppo B**
- **Le fave sono vietate e pericolose per chi è affetto da favismo**
- **Le fave fresche contengono piccole quantità di levodopa**
- **Le fave più giovani si prestano a essere consumate crude, mentre è preferibile cuocere quelle più mature**



MUCUNA PRURIENS

**Contiene alte concentrazioni di levodopa
Legume molto diffuso nelle aree tropicali e sub-tropicali**

Viene studiata e utilizzata nei paesi poveri nel trattamento della malattia di Parkinson



Curiosità



- **Fave:** **Platone** ne sconsigliava il consumo perché il **gonfiore addominale** provocato da questi legumi poteva turbare la quiete necessaria per il pensiero filosofico
- Lenticchie:** quasi bandite dai banchetti, erano consumate preferibilmente tra le mura domestiche.
- Il grande **Ippocrate** le consigliava agli uomini anziani, per potenziarne la virilità.

METEORISMO



METEORISMO:
COME MANGIARE I LEGUMI NEL MODO GIUSTO



LEGUMI SECCHI VANNO MESSI IN AMMOLLO PER 12-24 ORE

(1 parte di legumi, 3 parti d'acqua)



- L'acqua di ammollo non va utilizzata perché contiene purine, sostanze tossiche favorenti la comparsa di acido urico nel sangue.
- L'ammollo consente l'eliminazione dell'acido fitico, una sostanza antinutrizionale che limita l'assorbimento dei sali minerali.



-
- **NON aggiungete bicarbonato all'acqua** di ammolto né a quella di cottura: rende le vitamine più instabili al calore, soprattutto la vitamina B1 sensibile agli alcali
 - **NON** aggiungere sale all'acqua d'ammollo: procura un indurimento della buccia dei legumi

Pasta 100% di legumi Bio



kcal	339
Prot.	<u>22 g</u>
Lipidi	2 g
Cho	55 g
Fibre	<u>7 g</u>
Ferro	4 mg

Eccellenze italiane: la pasta



Tutelare le risorse naturali e l'ambiente Favorire la biodiversità Rispettare l'equilibrio degli ecosistemi



Modelli di dieta vegetariana

- **La dieta vegetariana** esclude il consumo di tutti i tipi di carne, di terra e di mare (quindi neanche pesce, crostacei, molluschi)
- **Modello latto-ovo-vegetariano(LOV)**
esclude tutti i tipi di carne; include latte e derivati, uova, miele e un'ampia varietà di alimenti vegetali.
Due varianti sono: latto-vegetariana e ovo-vegetariana
- **Modello vegano (VEG)**
esclude tutti i tipi di carne, latte e derivati, uova, miele, è consumata un'ampia varietà di alimenti vegetali.
- Nel contesto dell'alimentazione a base vegetale (plant-based) esistono modelli che escludono alimenti vegetali:
 - **Crudismo:**gli alimenti vengono consumati senza essere cotti
 - **Fruttarismo** esclusivamente frutta fresca, secca, semi e verdura a frutto

**American Dietetic Association,
afferma che "le diete vegetariane correttamente
bilanciate sono salutari ed adeguate dal punto di vista
nutrizionale"**

- Per tutti i vegetariani (latto-ovo e vegani) è essenziale introdurre nella propria alimentazione **una fonte affidabile di vitamina B12**
- **aumentare l'introduzione di ferro** aumentando l'assunzione di **legumi, broccoli, cavolo, verza**
- **aumentare l'assimilabilità del ferro consumando nello stesso pasto** cibi contenenti questo minerale, **cibi ricchi in vitamina C**

GLI ALIMENTI PIU' RICCHI DI FERRO DA FONTI VEGETALI



Radicchio
Verde 7,8 mg.



Pistacchi
7,3 mg.



Semi di Zucca
7 mg.



Arachidi
6 mg.



Muesli
5,6 mg.



Rucola
5,2 mg.



Cioccolato
Fondente 5 mg.



Albicocche
Secche 5 mg.



Prugne Secche
3,9 mg.



Nocciole
3,3 mg.



Mandorle
3 mg.



Lenticchie
Cotte 3 mg.



Spinaci Crudi
2,9 mg.



Noci
2,6 mg.



Fagioli Cotti
2,2 mg.

consigliecobiaoneweb.blogspot.it

Valori espressi per 100 gr. di prodotto

Se elimino il pesce da dove prendo gli OMEGA 3?

Omega-3: le fonti migliori di acidi grassi essenziali omega-3 n forma di acido alfa-linolenico (ALA) sono l'olio di lino



Semi di lino



Semi di canapa

Alga Klamath Alga Spirulina



- **Iodio:** le raccomandazioni per la popolazione generale prevedono di consumare **sale da cucina iodato**. Lo iodio è contenuto anche nelle alghe, ma in quantitativi variabili da un lotto all'altro, quindi non sono fonti affidabili

- **Zinco:** ne sono buone fonti i **legumi** (ceci, lenticchie, fagioli azuki) il germe di grano, nocciole, pistacchi, semi di zucca, tutti cibi ben rappresentati in una alimentazione 100% vegetale

www.amicicuore.wordpress.com

INSALATA DI FARRO CON FAVE E POMODORINI

Ingredienti per 10 persone

Farro decorticato gr. 500
Pomodorini ciliegia gr. 500
Fave fresche (fagiolini) gr. 300
Provola affumicata gr. 200
Basilico nr.15 foglie
Olio oliva e.v. q.b.
Sale e pepe

Procedimento

Far bollire il farro in abbondante acqua salata per 30 minuti, quindi scolarlo e farlo raffreddare.

Lavare i pomodorini e tagliarli a spicchietti. Lavare il basilico e asciugarlo delicatamente.

Nel frattempo tagliare la provola prima a fette e poi a dadini, e le fave, precedentemente sgranate e sbucciate, a metà.

Aggiungere al farro le fave ed il formaggio a dadini insieme al basilico tritato ed ai pomodorini a spicchietti.

Condire l'insalata con olio oliva e.v., sale e pepe. Mescolare bene e lasciare insaporire per circa 1 ora.

Servire nei piatti, aiutandovi con un coppapasta.

SCELTE CONSAPEVOLI PER NUTRIRE IL PIANETA

