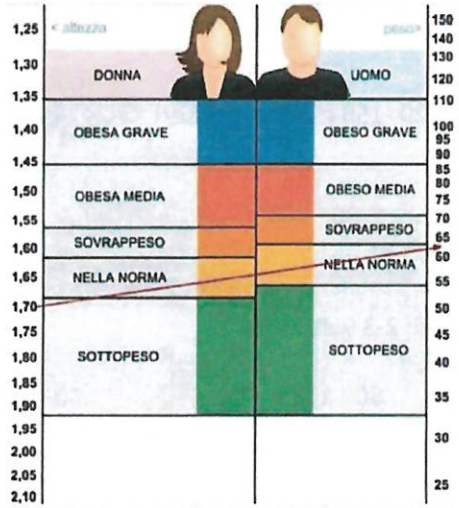
## Oltre all'alimentazione è importante mantenersi attivi e controllare il proprio peso

Per tutti è importante **praticare attività fisica**.

**Quanta e di che tipo?**
**150 – 250 minuti a settimana** per almeno **30 minuti al giorno**, di media intensità (ad esempio camminata veloce) o come da consiglio medico.

Controlla il tuo peso almeno una volta al mese.
Per valutare il tuo peso, puoi utilizzare questa tabella.




Incrocia la tua statura (sulla sinistra) con il tuo peso (sulla destra).
Se hai un **peso corretto** la linea ottenuta cadrà nella **fascia gialla**.
Se invece sei sovrappeso od obeso è opportuno che tu perda peso fino al **10%** del peso attuale **in 4-6 mesi** circa.

## Bibliografia


"Linee guida per una sana alimentazione Italiana"
Istituto Nazionale di Ricerca per gli Alimenti e la Nutrizione, revisione 2003

"Linee guida europee sulla prevenzione delle malattie cardiovascolari nella pratica clinica"
EACPR versione 2012

"Standard Italiani per la Cura dell'Obesità"
Società Italiana dell'Obesità, versione 2012-2013

Tabelle LARN 2014, Società Italiana di Nutrizione Umana

Nuova piramide alimentare della Dieta Mediterranea, edizione 2009 – disponibile sul sito http://nut.entecra.it

A cura della
S.O.C. Igiene degli Alimenti e della Nutrizione
del Dipartimento di Prevenzione
Via Chiusaforte, 2 – Udine
Tel. 0432 – 553218/553977
segreteria.igal@asuiud.sanita.fvg.it



**SERVIZIO SANITARIO NAZIONALE**
**REGIONE AUTONOMA FRIULI VENEZIA GIULIA**
**AZIENDA SANITARIA UNIVERSITARIA INTEGRATA DI UDINE**


# Consigli alimentari per la prevenzione delle malattie cardiovascolari

## Alimentazione

1) **Organizza la tua giornata alimentare,** distribuendo l'apporto calorico tra prima colazione (20%), pranzo (35%), cena (30%) e due spuntini, a metà mattina (5%) e metà pomeriggio (10%)

2) **Mangia a ogni pasto una porzione di carboidrati complessi** (pane, pasta, riso, avena, orzo, miglio...), privilegiando i prodotti integrali

3) **Consuma ogni giorno almeno 5 porzioni tra frutta e verdura di tutti i colori**

4) **Varia i secondi piatti,** valorizzando i **legumi** e preferendo tra le fonti proteiche di origine animale il **pesce** e la **carne bianca** e inserendo almeno una volta alla settimana del **pesce grasso** (salmone, sarde, sgombro...)

5) **Ricorda che è importante consumare 30 - 45 g di fibra** al giorno (tra legumi, frutta, verdura e cereali integrali)

6) **Utilizza preferibilmente olio extravergine di oliva** o olio monoseme sia per cucinare che per condire (**2 - 3 cucchiai al giorno**)

7) **Consuma**, secondo i tuoi gusti, **15 - 20 g di frutta secca oleosa e/o semi** durante la giornata (ottimo spuntino o condimento per l'insalata)

8) **Evita il consumo di bevande con zucchero aggiunto e riduci i cibi zuccherati a qualche porzione al mese**

9) **Idratati** solamente **con acqua**, ricordandoti che il nostro fabbisogno è di **1,5 – 2 l al giorno**

10) **Consuma poco sale, sempre iodato** e preferisci le erbe aromatiche per insaporire le pietanze

11) **Evita o almeno limita il consumo di alcolici** (massimo due bicchieri al giorno per gli uomini e uno per donne e anziani, consumati durante i pasti)

## Porzioni e loro frequenza

- **Cereali preferibilmente integrali:** a ogni pasto

80 g

50 g-70 g

- **Patate:** 150 - 240 g in sostituzione ai cereali 2-3 volte/sett

- **Frutta:** 2 volte al giorno 300 g tot.

- **Verdura:** 2-3 volte al giorno Almeno 400 g tot.

- **Pesce:** 120 -150 g 2- 4 volte/sett

- **Carne bianca:** 80 - 100 g 2-4 volte/sett

- **Formaggi:** 2-3 volte/sett

60 - 100 g

50 - 60 g

- **Carne rossa e carne conservata:** 2-3 volte/mese

80 - 100 g

50 g

- **Legumi:** 2-4 volte/sett associati a cereali (40 - 50 g secchi, 100 - 150 g freschi)

- **Uova:** 1 o 2 uova, 1-2 volte/sett