

# 10 consigli per uno stile di vita sano negli adulti

07 June 2017

1. [Variare gli alimenti](#)
2. [Seguire un'alimentazione ricca di carboidrati](#)
3. [Sostituire i grassi saturi con quelli insaturi](#)
4. [Consumare tanta frutta e verdura](#)
5. [Ridurre l'apporto di sale e zucchero](#)
6. [Mangiare regolarmente, controllare la quantità delle porzioni](#)
7. [Bere tanta acqua](#)
8. [Mantenere il peso forma](#)
9. [Essere attivi e farne un'abitudine!](#)
10. [Iniziare adesso! E cambiare poco per volta](#)

## 1. Variare gli alimenti

Per restare sani, abbiamo bisogno di oltre 40 diversi nutrienti e nessun alimento li contiene tutti. Non è il singolo pasto che fa la differenza ma scelte alimentari equilibrate nel tempo!

- Ad un pranzo ad alto contenuti di grassi può far seguito una cena povera di grassi.
- Dopo una grande porzione di carne a pranzo, il piatto del giorno dopo potrebbe essere del pesce.

[Inizio pagina](#)

## 2. Seguire un'alimentazione ricca di carboidrati

Circa la metà delle calorie assunte con l'alimentazione dovrebbe provenire da cibi ricchi di carboidrati, come cereali, riso, pasta, patate e pane; è una buona idea includere almeno uno di essi in ogni pasto. Alimenti integrali come il pane, la pasta e i cereali integrali contribuiscono al nostro fabbisogno di fibre.

[Inizio pagina](#)

## 3. Sostituire i grassi saturi con quelli insaturi

I grassi sono importanti per un'alimentazione sana e il corretto funzionamento dell'organismo, anche se un loro apporto troppo elevato può avere un impatto negativo sul peso corporeo e la salute cardiovascolare. Differenti tipi di grassi hanno effetti diversi sulla salute: i seguenti suggerimenti possono aiutarci a mantenerne l'equilibrio:

- Il consumo dei grassi complessivi e saturi (spesso contenuti in alimenti di origine animale) andrebbe limitato e i grassi idrogenati completamente evitati; controllare le etichette aiuta ad individuarne la provenienza.
- Il consumo di pesce 2-3 volte alla settimana (di cui almeno una porzione di pesce oleoso) contribuisce al giusto apporto di grassi insaturi.
- La cottura dei cibi dovrebbe essere fatta a vapore, in bollitura o al forno invece della frittura; rimuovere le parti grasse della carne e utilizzare olii e condimenti vegetali.

[Inizio pagina](#)

#### 4. Consumare tanta frutta e verdura

La frutta e la verdura sono fra gli alimenti più importanti per il nostro fabbisogno di vitamine, minerali e fibre, di cui andrebbero consumate almeno 5 porzioni al giorno, ad esempio un bicchiere di succo di frutta fresca per la prima colazione, magari una mela e un pezzo di anguria come spuntino e una generosa porzione di verdure miste ad ogni pasto.

[Inizio pagina](#)

#### 5. Ridurre l'apporto di sale e zucchero

Un apporto elevato di sale può portare all'ipertensione e aumentare il rischio di malattie cardiovascolari. Esistono vari modi per ridurre l'apporto di sale nella propria alimentazione:

- Inserire nella spesa prodotti a basso contenuto di sodio.
- Sostituire il sale con spezie e incrementare l'utilizzo di aromi e la varietà di gusti.
- Non mettere il sale sulla tavola, o almeno non aggiungere il sale sulle pietanze

Lo zucchero addolcisce e rende più appetibili certi cibi ma gli alimenti e le bevande zuccherine sono caloriche, pertanto andrebbero consumati con moderazione, come piccole golosità occasionali. Si può invece sostituire lo zucchero con frutta, anche per addolcire cibi e bevande.

[Inizio pagina](#)

#### 6. Mangiare regolarmente, controllare la quantità delle porzioni

Variare gli alimenti regolarmente e consumarli in porzioni appropriate è la formula migliore per una sana alimentazione.

Evitare pasti, soprattutto la prima colazione, può causare una fame incontrollata che spesso porta a mangiare troppo. Degli spuntini fra i pasti principali possono aiutare a controllare la fame, ma non dovrebbero sostituirli: yogurt, un po' di frutta fresca o secca o delle verdure (come dei bastoncini di carota), noci non salate oppure del pane con del formaggio rappresentano delle buone scelte per uno spuntino.

Fare attenzione alla quantità delle porzioni aiuta a non assumere troppe calorie e a mangiare tranquillamente un po' di tutto senza dover eliminare dei cibi.

-Cucinare soltanto la giusta quantità facilita il controllo di quanto cibo si consuma.

-Esempi di porzioni ragionevoli sono: 100 g di carne, un frutto di medie dimensioni, mezza tazza di pasta da cuocere.

-Servire le pietanze in piatti più piccoli aiuta a controllarne le porzioni.

-L'etichetta sui cibi confezionati contenente i valori nutrizionali può aiutare a controllare le porzioni.

-Quando si mangia fuori, si possono condividere le porzioni con amici.

[Inizio pagina](#)

## 7. Bere tanta acqua

Il fabbisogno di fluidi negli adulti è di almeno 1.5 litri al giorno! Anche di più se fa molto caldo o se si è fisicamente attivi. L'acqua è, ovviamente, la migliore risorsa di fluidi – del rubinetto o minerale, frizzante o naturale, liscia o con aggiunta di aromi. Succhi di frutta, tè, bibite, latte e altre bevande sono accettabili, ogni tanto.

[Inizio pagina](#)

## 8. Mantenere il peso forma

Il peso forma varia da individuo a individuo e dipende da fattori come il sesso, l'altezza, l'età e la genetica. Il sovrappeso aumenta i rischi di un ampio spettro di patologie, fra cui il diabete, le malattie cardiache e il cancro.

Il grasso corporeo in eccesso si deve ad un consumo di cibo che supera il fabbisogno. Le calorie in eccesso possono provenire da qualsiasi nutriente calorico – proteine, grassi, carboidrati o alcool – ma i grassi rappresentano la fonte energetica più concentrata. L'attività fisica aiuta a consumare le calorie e a tenerci in forma. La conclusione è piuttosto semplice: se si aumenta di peso, è necessario mangiare di meno e muoversi di più!

[Inizio pagina](#)

## 9. Essere attivi e farne un'abitudine!

L'attività fisica è importante per tutti, a prescindere dal peso corporeo e dalle condizioni di salute. Essa aiuta a bruciare le calorie in eccesso, fa bene al cuore e al sistema circolatorio, mantiene e aumenta la massa muscolare, migliora la concentrazione mentale e in generale il benessere fisico e la salute. Non è necessario essere degli atleti provetti per fare attività fisica! Si consigliano 150 minuti di esercizio fisico moderato alla settimana, che può diventare facilmente parte della propria routine quotidiana. Tutti possiamo:

- usare la scale anziché l'ascensore
- fare una passeggiata nella pausa pranzo (e stendere i muscoli in ufficio)
- trovare il tempo per attività in famiglia nei fine settimana

[Inizio pagina](#)

## 10. Iniziare adesso! E cambiare poco per volta

I cambiamenti gradualmente nello stile di vita sono più facili da mantenere rispetto a grandi svolte applicate tutte insieme. Per tre giorni, si possono annotare il cibo e le bevande consumate quotidianamente e la quantità di esercizio fisico effettuato. Così facendo non sarà difficile individuare gli aspetti da migliorare:

- Si è soliti evitare la prima colazione? Una piccola tazza di muesli, un pezzo di pane o un frutto possono aiutare a introdurla gradualmente nella routine di tutti i giorni.
- Poca frutta e verdura? Si può iniziare con un pezzo in più ogni giorno.
- I vostri cibi preferiti hanno un alto contenuto di grassi? Eliminarli drasticamente può ritorcersi contro e farvi ritornare alle vecchie abitudini, quindi è meglio optare per una versione più magra e consumarli meno spesso e in porzioni più piccole.
- Poca attività fisica? Usare le scale tutti i giorni può essere un ottimo inizio.

[Inizio pagina](#)