

PROMOZIONE DELLA SALUTE

(Fonte : Guadagnare Salute – Alimentazione)

Alimentazione

Alimentazione corretta e buona salute sono un binomio indissolubile. La proporzione fra i vari tipi di alimenti e la qualità dei cibi che mangiamo sono alla base di uno sviluppo umano completo, sia a livello fisico che mentale.

Una dieta adeguata, bilanciata e variegata, insieme alla pratica quotidiana di attività fisica è un elemento basilare per uno stile di vita sano: è un valido strumento di prevenzione per alcune patologie, ma anche di gestione e trattamento per altre; permette di invecchiare meglio; aiuta a mantenere un peso corporeo adeguato. Abitudini alimentari sbagliate, sia nella quantità che nella qualità, possono essere causa dell'insorgenza di malattie croniche come l'obesità e il sovrappeso, l'ipertensione arteriosa, le malattie dell'apparato cardiocircolatorio, le malattie metaboliche, il diabete tipo 2, alcune forme di tumori, ecc.

Gli alimenti di cui disponiamo sono tanti e molti sono i modi per realizzare una dieta salutare: ognuno ha ampia possibilità di scelta, seguendo semplici ma importanti raccomandazioni. Mangiar sano può essere anche una buona occasione per arricchire le proprie esperienze, sperimentando cibi diversi per cultura e origini o imparando nuovi modi di preparazione del cibo. Modificare i comportamenti alimentari delle persone, promuovendo uno stile di vita sano, richiede cambiamenti individuali e sociali e dunque lo sviluppo di politiche e interventi mirati. In questo senso, un target privilegiato da tenere in considerazione sono i bambini e gli adolescenti poiché le loro abitudini alimentari possono avere conseguenze negative sia sulla salute che sull'educazione. Gran parte dei giovani, infatti, non conosce o non osserva raccomandazioni nutrizionali importanti come mangiare frutta e verdura, fare una colazione adeguata, evitare bibite zuccherate, ecc.

Promozione della salute

La comunicazione in Guadagnare Salute è comunicazione per la promozione della salute. Si inserisce infatti all'interno di un processo globale, sociale e politico che non comprende solo azioni dirette a rinforzare le competenze dei singoli individui ma anche azioni orientate a cambiare le condizioni sociali, ambientali ed economiche in modo da ridurre l'impatto sulla salute pubblica e individuale.

Un po' di storia

Il concetto di "salute" è stato definito per la prima volta nel 1948 dall'Organizzazione mondiale della sanità (Oms) e definito come uno stato di completo benessere fisico, mentale e sociale. Per conseguirlo l'individuo o il gruppo devono essere in grado di identificare e realizzare le proprie aspirazioni, soddisfare i propri bisogni, modificare l'ambiente o adattarvisi.

Circa quaranta anni dopo, nel 1986, l'Oms presenta la Carta di Ottawa (pdf 20 kb) come risposta all'esigenza sempre più diffusa di un nuovo movimento mondiale per la salute. Il documento si basa sulla teoria socio-ecologica della salute ponendo l'accento sul legame inestricabile tra l'uomo e i sottosistemi che compongono l'ecosistema nel quale vive (famiglia, comunità, ambiente fisico e socio-culturale). Su queste premesse la Carta definisce il concetto di "promozione della salute" come il processo che consente alle persone di esercitare un maggiore controllo sulla propria salute e di migliorarla. Secondo la Carta di Ottawa, promuovere la salute significa:

- costruire una politica pubblica per la tutela della salute
- creare ambienti capaci di offrire sostegno
- rafforzare l'azione della comunità
- sviluppare le capacità personali
- riorientare i servizi sanitari.

La salute vista, dunque, come risorsa di vita quotidiana, non come obiettivo di vita: un concetto positivo, che insiste sulle risorse sociali e personali, oltre che sulle capacità fisiche. Di conseguenza, la promozione della salute non è responsabilità esclusiva del settore sanitario e necessita di azioni sinergiche e intersettoriali con altri ambiti sociali.

Un approccio moderno

Negli ultimi decenni, la presa di coscienza globale del rapporto di interdipendenza che si instaura tra ambiente e individuo ha fortemente influenzato sia le tematiche generali relative alla promozione della salute, sia gli studi che sono stati condotti al fine di comprendere le leggi che regolano l'adozione di stili di vita salutari e i processi di cambiamento dei comportamenti a rischio.

La centralità degli stili di vita nel determinare lo stato di salute e il benessere dei giovani (e quindi anche la loro salute futura di persone adulte) è una delle importanti acquisizioni del moderno approccio alla promozione della salute di cui devono tenere conto la ricerca socio-sanitaria, le azioni politiche e i programmi di educazione.

Ogni intervento di educazione e promozione della salute deve anche tener conto della conoscenza delle disuguaglianze sociali, in particolare nell'accesso ai servizi e all'informazione stessa, allo scopo di individuare correttamente e raggiungere al meglio i gruppi di popolazione più a rischio.

Prenditi cura di te, mangia sano

Mangiare bene in allegria si può ed essere consapevoli di ciò che si ha nel piatto è importante quanto il modo di mangiare. Prendere il tempo per cucinare, mangiare e condividere un momento di relax sono infatti tutti elementi che hanno un impatto diretto sulla nostra alimentazione.

Mangiare sano e variato Il modo più efficace per garantire un apporto adeguato di energia e nutrienti è quello di variare il più possibile e di combinare, opportunamente, i diversi cibi. I principali gruppi di alimenti che devono essere presenti nell'alimentazione quotidiana per garantire una dieta equilibrata sono:

- *frutta e verdura*: alimenti privi di grassi e ricchi di vitamine, minerali e fibre. Hanno un ruolo protettivo nella prevenzione delle malattie croniche che compaiono in età adulta. Offrono una grande varietà di sapori, tutto il necessario per coniugare salute e soddisfazione. Possono essere mangiati in tutti i modi: freschi, congelati, in scatola, cotti o crudi. Oppure sotto forma di spremute di frutta o succhi puri al 100%, di frullati, di salse (preferibilmente senza zucchero aggiunto) e di minestre. Attenzione però ai "falsi amici", come alcuni tipi di succhi di frutta o le bevande aromatizzate, quelle gassate o i

nettari di frutta, tutti prodotti che spesso contengono molto zucchero e poche fibre. Una dieta sana prevede almeno 5 porzioni di frutta e verdura ogni giorno. Per “porzione” si intende l’equivalente di 80 grammi circa o, per avere un’idea più semplice, la quantità di frutta o verdura cruda che può essere contenuto sul palmo di una mano, oppure mezzo piatto di verdura cotta. Qualche esempio: un pomodoro di medie dimensioni, una manciata di pomodorini, una pugno di fagiolini, una scodella di minestra, 1 mela, 2 albicocche, 4-5 fragole, 1 banana, ecc. È importante ricordare che la frutta e verdura di stagione sono spesso più economiche e gustose.

- *alimenti ricchi di amido*: come cereali, pane, pasta, patate, polenta sono alimenti che in una dieta equilibrata devono essere consumati quotidianamente. Hanno un alto valore energetico ma non contengono elevate quantità di grasso. Mangiare alimenti ricchi di amido è importante perché contengono i carboidrati complessi che, a differenza di quelli semplici propri dei cibi zuccherati, forniscono energia che il corpo utilizza gradualmente. Si può dunque mangiare questo tipo di alimenti senza paura di ingrassare purché si usi un condimento leggero e privo di grassi e si eviti di assumere contemporaneamente altri cibi che contengono un’alta percentuale di carboidrati complessi nello stesso pasto. Un uso limitato di pasta, pane e riso va considerato solo in caso di sovrappeso o obesità.
- *latte e derivati*: la loro funzione principale è fornire calcio in forma altamente assorbibile e utilizzabile dall’organismo. Questo è essenziale per la costruzione del tessuto osseo e la sua manutenzione, la contrazione muscolare, la coagulazione del sangue, ecc. Riguardo ai formaggi, è importante farne un uso moderato e prediligere quelli freschi a basso contenuto di grassi (come la ricotta di mucca). I formaggi non vanno mangiati alla fine del pasto, ma vanno considerati sostitutivi della carne o del pesce. Attenzione però ai “falsi amici”: anche se la panna e il burro sono a base di latte, non vanno considerati prodotti lattiero-caseari, ma grassi di origine animale di cui bisogna limitare il consumo.
- *pesce, carne e uova*: forniscono proteine di alta qualità. Carne e pesce forniscono anche ferro. Il pesce ha poi un effetto protettivo dovuto al tipo di grassi contenuti (omega-3) che riducono il rischio di malattie cardiovascolari. Si consiglia di mangiare carne, pesce o uova, 1 o 2 volte al giorno. Per quanto riguarda il pesce si raccomanda di mangiarlo (sia fresco che surgelato) almeno 2 volte a settimana. È importante privilegiare le carni magre (pollo, tacchino,

vitello e coniglio) limitando il consumo di carni rosse e grasse (maiale, oca, anatra). È preferibile la cottura alla griglia, alla piastra o al vapore, limitando l'uso di salse ricche di grassi. È sano anche limitare il consumo di insaccati e preferire i salumi magri, ricordando comunque che possiedono un alto contenuto di sale.

- *grassi da condimento*: il loro consumo deve essere contenuto, dando la preferenza all'olio extravergine di oliva e in generale agli oli vegetali, limitando l'uso di grassi di origine animale come burro, lardo, strutto e panna, che contengono elevate quantità di grassi saturi. L'eccessivo consumo di grassi aumenta il rischio di sovrappeso e lo sviluppo di malattie cardiovascolari. Ricorda che gli oli hanno un alto valore energetico e che oltre ai grassi da condimento, quelli che aggiungiamo durante la preparazione di una pietanza, esistono altri grassi "nascosti", sia già presenti negli alimenti che aggiunti durante la loro fabbricazione.

Inoltre:

- *non bisogna eccedere nell'uso del sale*, perché un consumo eccessivo favorisce l'ipertensione e le malattie cardiovascolari. Riduci dunque il sale aggiunto agli alimenti sia durante la cottura che prima del consumo, sostituendolo magari con spezie ed erbe aromatiche. Fai anche attenzione al sale contenuto nei cibi confezionati. Per approfondire l'importanza di una dieta a basso contenuto di sale visita le pagine dedicate sul sito del Progetto Cuore
- *moderare il consumo di alimenti e bevande dolci*, perché questi alimenti sono ricchi di grassi e zuccheri, sono calorici e, se consumati in eccesso, possono far ingrassare e portare al diabete. Se ti piace finire il pasto in dolcezza, prendi un frutto oppure prediligi i dolci fatti in casa, purché preparati con grassi vegetali e in quantità moderate
- *bere acqua in grande quantità*, perché il nostro corpo è composto di oltre il 60% di acqua, ma ogni giorno ne perdiamo una parte attraverso il sudore, l'urina, la respirazione. Abbiamo quindi bisogno di compensare queste perdite (circa 2,5 litri al giorno) per mantenere l'equilibrio nel corpo. Non aspettare di avere sete per bere: quando si prova la sensazione di sete, il nostro corpo è già a corto di acqua. Questo è importante soprattutto nella stagione calda, e in particolare per i bambini e gli anziani. Se hai difficoltà a bere acqua

semplice, preparati una tisana o un infuso. Oppure aromatizza l'acqua con qualche fogliolina di menta, del succo di limone o una fetta d'arancia

- *seguire la dieta di tipo mediterraneo*, perché è uno strumento efficace per ridurre il rischio cardiovascolare grazie anche all'azione sull'aterosclerosi, e perché protegge dallo sviluppo di tumori dello stomaco e del colon

Leggi anche le "Linee guida per una sana alimentazione italiana" a cura dell'Istituto nazionale di ricerca per gli alimenti e la nutrizione (Inran).

"Variazioni" sul tema

Se "mangiar sano" ti fa venire in mente tutti gli alimenti che non puoi mangiare, prova a re-inquadrare il problema pensando a tutti i nuovi cibi che puoi provare. Inizia con qualche frutto esotico, cerca di creare versioni più salutari di piatti che in partenza non lo sono (per esempio cucinando al forno pietanze che generalmente si friggono), aggiungi qualche aroma naturale a piatti che ti sembrano insipidi (per esempio un po' di rosmarino nelle verdure al vapore o grigliate).

Ricorda che non è necessario rinunciare ai propri cibi preferiti. Mangiare sano è questione di equilibrio. Si possono mangiare tutte le pietanze, anche se caloriche, grasse e zuccherate. L'importante è mangiarle una volta ogni tanto, in minore quantità, bilanciarle con cibi salutari e con un po' più di esercizio fisico. L'essenziale è costruire i propri pasti in modo bilanciato e non digiunare. Se per esempio in qualche occasione si esagera un po', si può compensare con pasti più leggeri nei giorni successivi. Infine, evita le diete "fai da te" e rivolgiti al tuo medico di fiducia per qualche consiglio su come mangiare meglio. Ricordati che oggi non si parla più di diete, ma di linee di corretta alimentazione e di stili di vita salutari.

L'importanza dei pasti I nutrizionisti raccomandano di fare 3 pasti al giorno: colazione, pranzo, cena. A questi si può aggiungere uno spuntino, consigliato soprattutto per bambini, anziani o semplicemente quando si ha fame.

I pasti scandiscono la nostra giornata e danno al corpo dei punti di riferimento che ci aiutano a regolare meglio l'assunzione di cibo. Da qui l'importanza di non saltare i pasti: infatti, saltandone uno il nostro organismo tenderà a rifarsi al pasto successivo e a mangiare di più per prevenire un eventuale stimolo di fame.

Anche il tempo necessario per consumare il pasto è importante. In effetti, il nostro cervello ha bisogno di tempo per ricevere i segnali dallo stomaco, quei segnali che gli permettono di capire che stiamo effettivamente mangiando. Si dice che devono trascorrere circa 20 minuti prima che si arrivi a percepire che abbiamo mangiato abbastanza.

Dunque, prendersi del tempo per fare una vera e propria pausa è, oltre che utile al proprio equilibrio alimentare, anche un modo per inserire momenti di relax e di maggiore tranquillità. Riunirsi con familiari o amici per un pasto, mette nella condizione di apprezzare maggiormente ciò che mangiamo. Fin dalla tenera età, il pasto è un momento chiave per assimilare sane abitudini alimentari, norme igieniche e regole di vita sociale.

Per maggiori informazioni : <http://www.guadagnaresalute.it/alimentazione/AlimentazioneCura.asp>