

SOVRAPPESO ED OBESITÀ



Il grasso corporeo è il tessuto deputato all'accumulo delle riserve di energia nell'organismo umano. Quando un individuo accumula grasso in eccesso, si sviluppano il sovrappeso e l'obesità. Queste due condizioni aumentano il rischio di sviluppare patologie croniche quali: diabete, aterosclerosi, ipertensione ed ictus. La causa dello sviluppo di sovrappeso/obesità è un eccessivo apporto di calorie rispetto a quelle consumate. Pertanto, per dimagrire è necessario ridurre l'apporto calorico ed eseguire un'adeguata attività fisica.

ALIMENTI CONSIGLIATI

Frutta: mele, pere, frutti di bosco, kiwi, arance, anguria e pesche **Verdura/ortaggi:** crudi, bolliti, cotti al vapore, sott'aceto. Preparare le insalate mixando tra di loro verdure di colore diverso (ad ogni colore corrispondono vitamine ed anti-ossidanti diversi) **Carne:** pollo e tacchino (petto, cosci o fusi) cotti alla piastra o al vapore senza condimenti, eliminando la pelle prima della cottura **Pesce:** sogliola, spigola, orata, alici, sgombro, merluzzo, platessa (cotti al forno o alla brace o bolliti), salmone fresco e affumicato, pesce spada fresco e affumicato, tonno affumicato o in scatola al naturale **Condimenti:** spezie ed erbe, olio extravergine di oliva (EVO) un cucchiaino **Bevande:** acqua.

ALIMENTI **SCONSIGLIATI** (da assumere con moderazione)

Frutta secca in genere **Carne:** manzo, vitello, pecora **Pesce:** crostacei, frutti di mare **Dova** (un paio a settimana) **Latte e derivati, formaggi/latticini:** latte scremato, formaggi light, yogurt **Dolci e snack:** gelato di frutta, marmellate **Cereali:** pasta, pane e fette biscottate da farine integrali (non più di due mezze porzioni al giorno) **Legumi:** fagioli, ceci, piselli, lenticchie **Bevande:** vino saltuariamente.

ALIMENTI VIETATI

Frutta: lotti, uva, fichi, castagne **Verdura/ortaggi:** patate **Carne:** msaccati, wurstel, salsicce **Latte e derivati, formaggi/latticini:** latte intero, formaggi, panna e latticini **Dolci e snack:** zucchero, miele, crema pasticciera, creme al cioccolato, biscotti, cracker, snack dolci e salati, caramelle, palatine fritte, mais fritto o al forno, gelati alle creme, canditi **Cereali:** pane e pasta da cereali "bianchi" raffinati **Condimenti:** burro, fritti, sale, dado o condimenti e salse già pronte, oli vegetali diversi dall'extravergine di oliva, strutto, margarina, alimenti sott'olio, sciroppi **Bevande:** con zucchero aggiunto, liquori e superalcolici.