cibo è salute

Prima colazione “italiana”…

- La quantità di calorie del mattino dovrebbe essere pari a **circa il 20-25%** del fabbisogno calorico dell’intera giornata.
- La colazione all’italiana prevede il consumo di **latte**, **yogurt**, caffè, tè accompagnati da **fette biscottate**, **biscotti**, **cereali (tipo“croccantini”), cornetti**, pane con burro e **marmellata** o miele, spremuta d’arancia o frutta fresca di stagione, per un totale di circa 400 calorie.
- E’ caratterizzata da **alimenti ad elevato contenuto di carboidrati a rapido assorbimento** , a **basso contenuto di grassi polinsaturi** e apporta proteine sia di origine vegetale che animale.
- La quantità degli alimenti consumati deve essere controllata in caso di sovrappeso e obesità e nei soggetti affetti da alcune patologie come il diabete

WCRF 2007

RECOMMENDATIONS

BODY FATNESS
Be as lean as possible within the normal range of body weight

PHYSICAL ACTIVITY
Be physically active as part of everyday life

FOODS AND DRINKS THAT PROMOTE WEIGHT GAIN
Limit consumption of energy-dense foods
Avoid sugary drinks

PLANT FOODS
Eat mostly foods of plant origin

ANIMAL FOODS
Limit intake of red meat and avoid processed meat

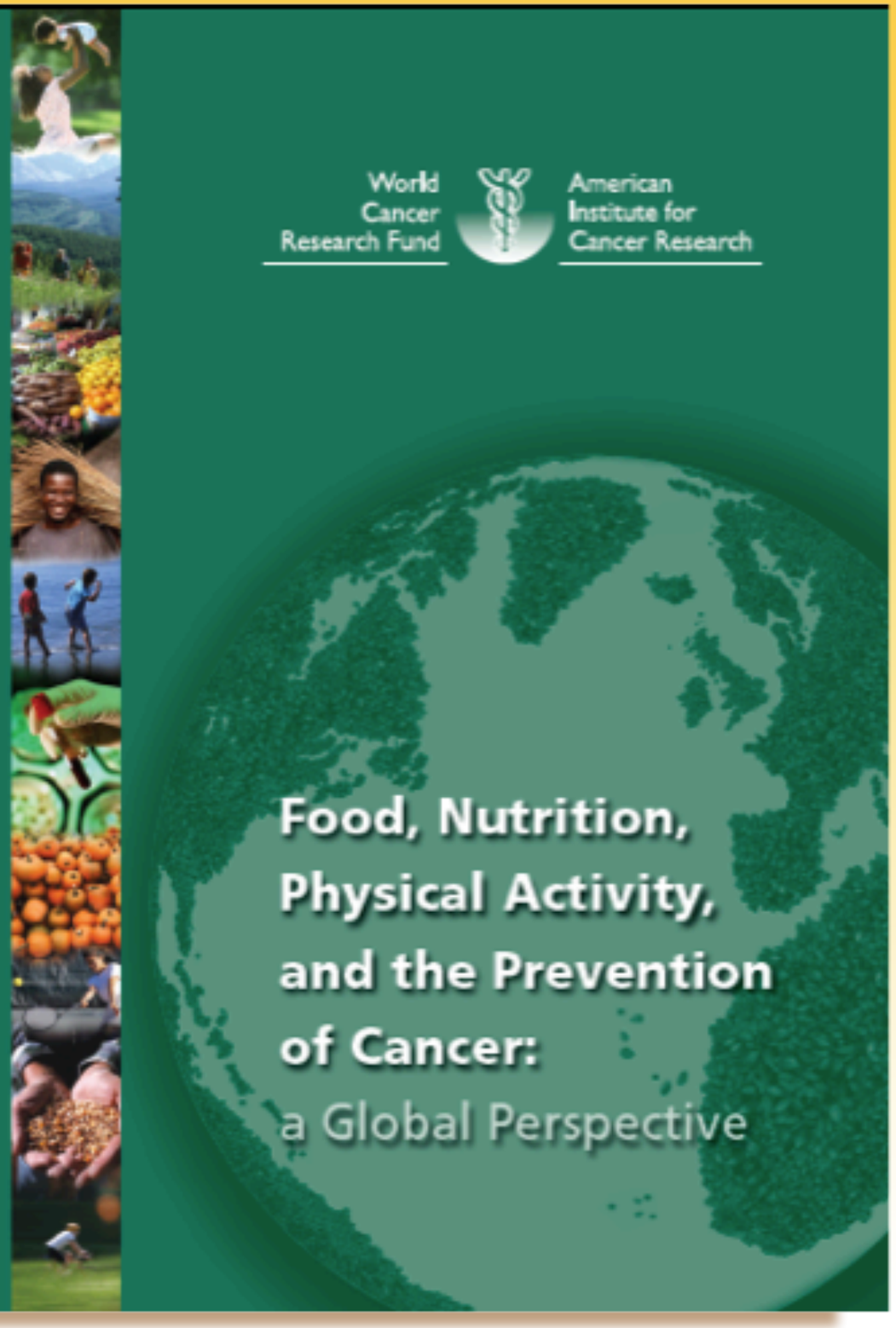
ALCOHOLIC DRINKS
Limit alcoholic drinks

PRESERVATION, PROCESSING, PREPARATION
Limit consumption of salt
Avoid mouldy cereals (grains) or pulses (legumes)

DIETARY SUPPLEMENTS
Aim to meet nutritional needs through diet alone

BREASTFEEDING
Mothers to breastfeed; children to be breastfed

CANCER SURVIVORS
Follow the recommendations for cancer prevention



Fondo mondiale di ricerca sul cancro

- **Mantenersi snelli**
- **Praticare esercizio fisico**
- **Evitare bevande e cibi zuccherati**
- **Basare l'alimentazione quotidiana su cibi vegetali: cereali NON raffinati, legumi, verdure e frutta**
- **Limitare consumo carni rosse**
- **Evitare carni conservate**
- **Limitare bevande alcooliche**
- **Limitare il sale**
- **Non usare integratori alimenta**
- **Allattare i figli**
- **Non fumare**

World Cancer Research Fund International

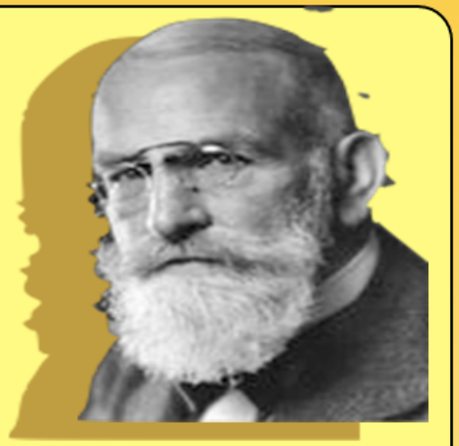
Quale colazione ideale?

La Crema Budwig

- Ideata da Joanna Budwig

- Sviluppata da C. Kousmine

- Maximilian Bircher-Benner, medico svizzero ideatore del *Birchermüesli*



  - *composto da:*
    - *mettere a mollo un cucchiaio di fiocchi d'avena in 3 cucchiai di acqua freddaaggiungere un cucchiaio di succo di limone e un cucchiaio di latte condensato zuccheratomescolare con 200 g di mele grattugiate (pelle e semi inclusi)spolverare con un cucchiaio di nocciole o mandorle in polvere*

  - *fiocchi d'avena, latte, succo di limone e [illegible] grattugiata*

Quale colazione ideale?

1. Carboidrati “lenti”, ma dalla forte carica energetica
2. Proteine di qualità
3. Grassi essenziali
4. Vitamine
5. Fibra

Carboidrati “lenti” dalla forte carica energetica

…sono quelli a basso indice glicemico.

Indice Glicemico

- **Indice Glicemico**
  - La misura della rapidità di innalzamento del glucosio nel sangue nelle ore successive all'ingestione
    - Valutata in percentuale rispetto alla rapidità del glucosio (posta uguale a 100)
      - Basso < 55
      - Medio tra 56 e 79
      - Elevato > a 80

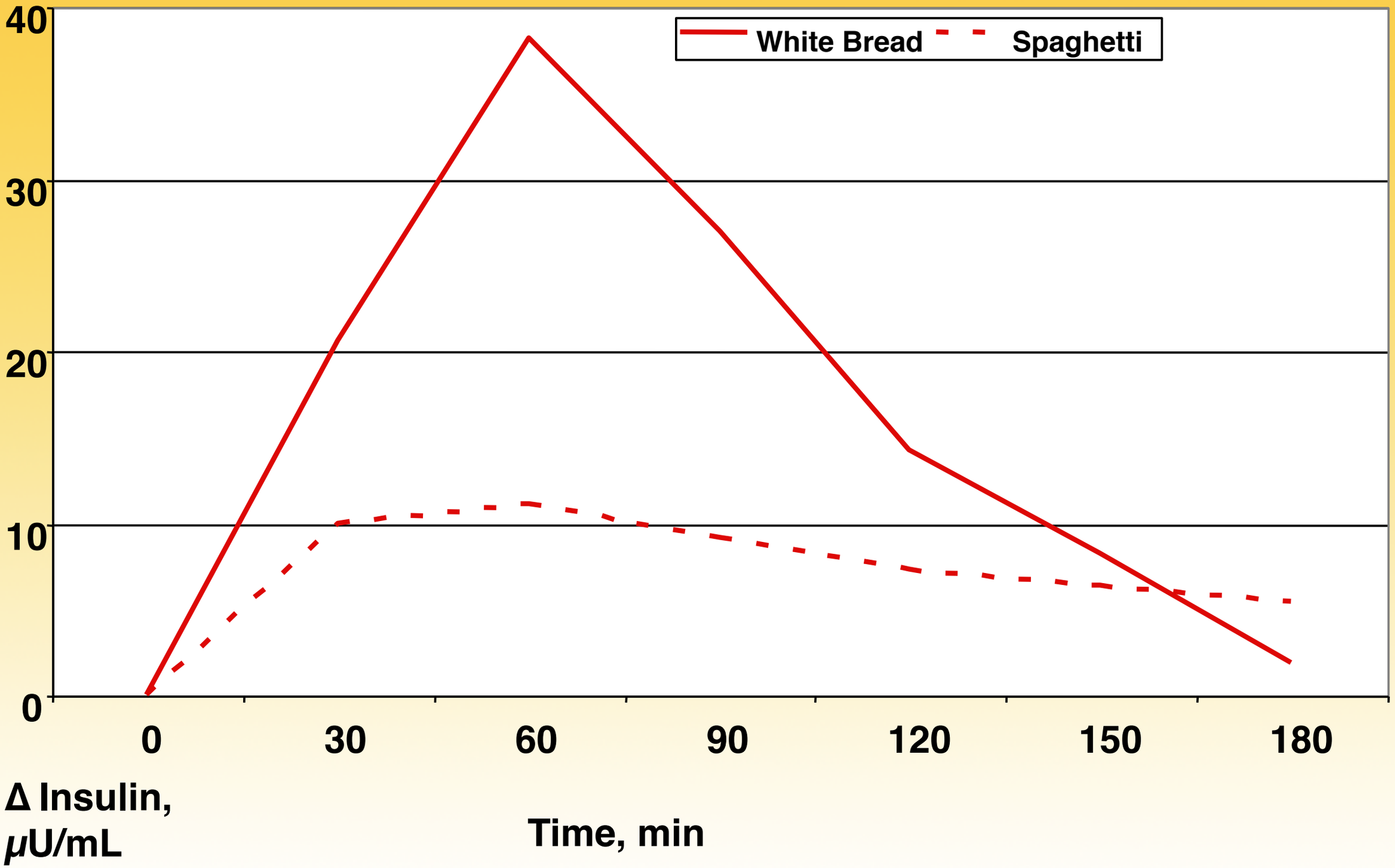
Indice Glicemico (IG) relativo al Pane Bianco, di alcuni alimenti

Cibo	Indice Glicemico in %
Pane Bianco	100
Glucosio	138
Miele	120
Patate bollite	120
Cornflakes	110
Polenta	106
Saccarosio	92
Pizza	86
Pasta (maccheroni)	68
Mele	52
Pasta (spaghetti)	52
Fagioli	50
Ciliegie	32
Pomodori	13

GLYCEMIC RESPONSE AFTER A WHITE BREAD OR A SPAGHETTI MEAL

Ludwig, J Am Med Assoc, 2002

INSULINEMIC RESPONSE AFTER A WHITE BREAD OR A SPAGHETTI MEAL



Ludwig, J Am Med Assoc, 2002

La bilancia proteine-carboidrati

- Un eccesso di insulina provoca gravi alterazioni in tutto l'equilibrio ormonale con la liberazione di fattori di crescita cellulare (IGF1)
- L'aumento di IGF1 è provocato dai
  - Cibi ad alto indice glicemico
    - Patate (bollite+++, fritte+)
    - Riso bianco e integrale (no basmati)
    - Pizza
    - Pane bianco
    - Bibite gassate zuccherate
    - Cornflakes
- Consegue l'importanza di associare **sempre** ad ogni pasto carboidrati + proteine + fibre (verdure, frutta con buccia, legumi, cereali integrali)

Un cucchiaio di cereali bio integrali crudi

- I **migliori**: *avena, riso, miglio, grano saraceno* (1 cucchiaio = circa 20 g)
- **Vantaggi**
  - Carboidrati ad azione lenta + fibre solubili e non solubili
  - Aumento indice di sazietà
  - Aumento transito intestinale
  - Diminuzione dell'indice glicemico
  - Presenza di vitamina E
- **Svantaggi**
  - Sono carenti di Lisina (quindi associarli ai legumi nei pasti normali)

Non usare frumento e quinoa: possono creare intolleranze.

Proteine di qualità

Proteine “di qualità” nella Budwig

- Mangiando un’ attenta **varietà di cibi** si ottengono tutti gli aminoacidi necessari
- Prestare **attenzione al tipo di proteine**. Preferire quelle di **derivazione vegetale** (legumi, cereali integrali, semi oleosi) e moderare quelle di derivazione animale scegliendo quelle a **basso contenuto di acidi grassi saturi**, come pesce e pollame, **escludendo carni rosse, insaccati . Attenzione ai latticini**.
- **Equilibrio tra carboidrati e proteine**. Una corretta associazione tra carboidrati non raffinati e proteine di qualità riduce l’incidenza di patologie cardiovascolari e neoplastiche.
  Inoltre, contribuisce a ridurre la sensazione di fame.
- **Mangiare soia con moderazione**. La soia rappresenta un'ottima alternativa alle carni rosse. In alcune culture orientali è l’alimento proteico di base. In occidente 2-4 porzioni a settimana è un buon obiettivo; mangiarne di più probabilmente non offre alcuna benefici per la salute e non possiamo essere sicuri di effetti collaterali.

http://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/what-should-you-eat/protein/index.html

Le proteine nella Budwig

- Non devono mai mancare proteine nella Crema Budwig
  - Yogurt di soia senza zucchero al naturale : 2 cucchiai (125 gr)
  - Tofu (70 gr): da denaturare con la cottura
  - Rosso d'uovo (con moderazione)
  - Yogurt magro bio: 2 cucchiai (125 gr)
  - Ricotta magra da solo siero di latte: 70 gr (ogni tanto)
  - Formaggi a zero grassi (quali?)
- Ben amalgamate nella crema

Grassi essenziali

Grassi essenziali nella Budwig

I punti principali della **Harward University:**

- **Utilizzare oli vegetali sia a crudo che per la cottura**.

Olio di oliva extra-vergine, essenzialmente.

Evitare i grassi trans e idrogenati. Leggere le etichette. Nei ristoranti, evitare di cibi fritti, biscotti e altri prodotti da forno.

- **Eliminare il burro** a favore di grassi vegetali . Mangiare almeno una buona fonte di grassi omega-3 ogni giorno (pesce azzurro, lino, noci). *(Burro crudo da mucche al pascolo?)*
- **Ridurre la carne e il latte**. Manzo, maiale, agnello, e latticini sono ricchi di grassi saturi. Scegliere latte parzialmente scremato, formaggi grassi in piccole quantità, tagli di carne magra.

magri http://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/what-should-you-eat/omega-3-fats/index.html

Fonti di omega-3

- I grassi omega-3 sono una famiglia di acidi grassi polinsaturi. Ci sono tre principali omega-3:
  - **Acido alfa-linoleico (ALA)**, il più comune omega-3 tra gli acidi grassi nelle diete più occidentali, si trova negli oli vegetali estratti a freddo, nella frutta secca (soprattutto noci), semi di lino e olio di semi di lino, ortaggi a foglia e alcuni grassi animali (specialmente degli animali nutriti con l'erba).
  - **L'Acido eicosapentaenoico (EPA)** e **Acido docosaesaenoico (DHA)** provengono principalmente da pesce, quindi, sono chiamati anche omega-3 marini.
- Pesce
- Semi di lino
- Noci (con il guscio)
- Oli vegetali estratti a freddo
- Olio di semi di lino (deve mantenere la "catena del freddo)
- Ortaggi a foglia

Semi di lino

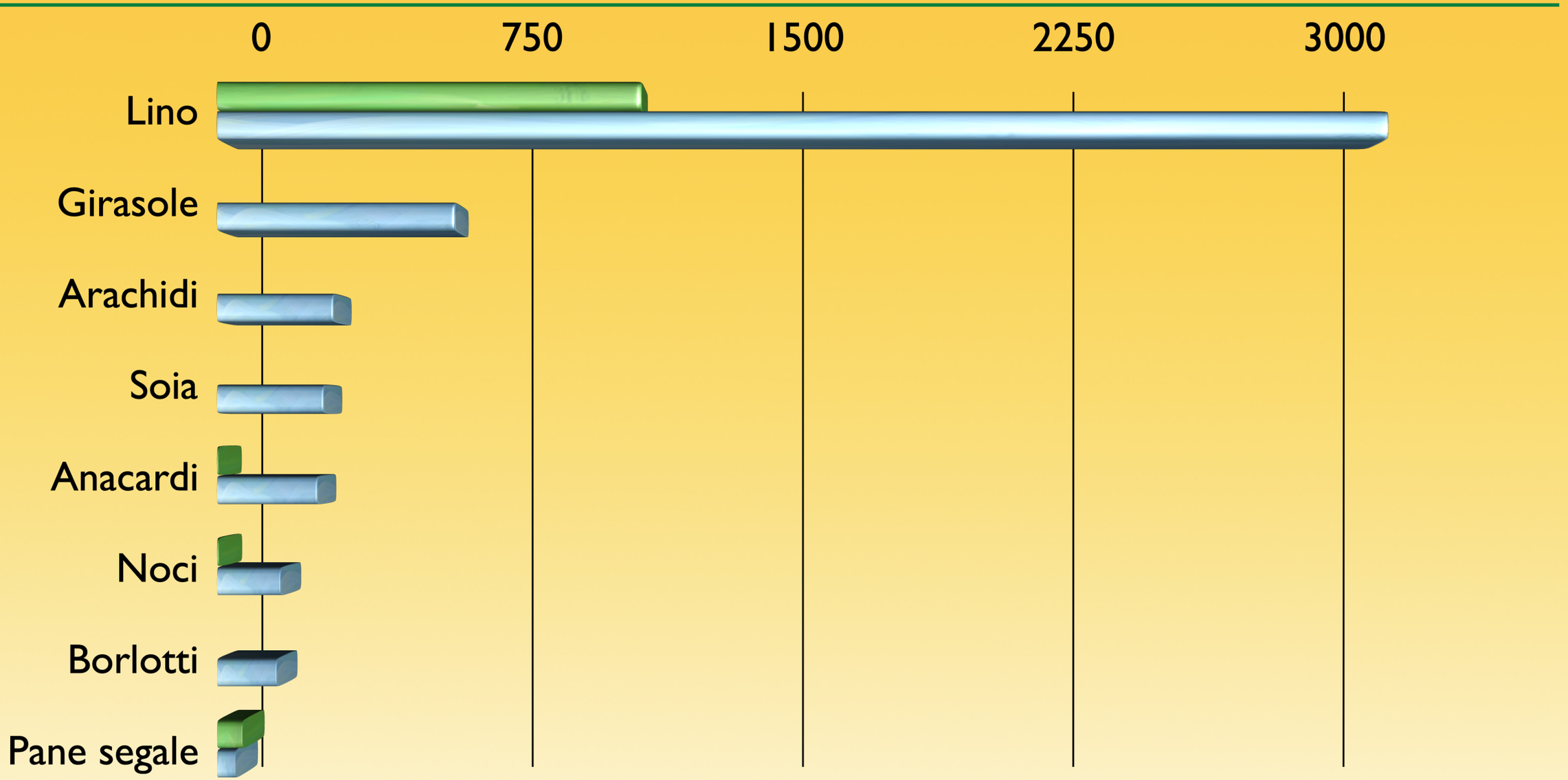
- Rappresentano la miglior fonte vegetale di Acido Alfa-Linoleico ALA, ne bastano **2 cucchiai / die** per assumere il **140%** dell'apporto quotidiano di **ω 3**!

- Per garantire una assunzione efficace deve **diminuire** l'eccesso di assunzione di **ω 6** (quindi, per esempio non utilizzare olio di girasole o eccesso di semi di girasole)

- Garantiscono una adeguata **protezione dal cancro** la produzione di molecole antinfiammatorie

- Contengono anche **Lignani** che sono potenti **Fitoestrogeni** vegetali che attenuano gli effetti nocivi degli estrogeni naturali. L'eccesso di Lignani non è nocivo, anzi protettivo!

Altri Fitoestrogeni negli alimenti ricchi di Lignani



Béliveau-Gingras “Le ricette anticancro”, 2010, modificata

Non solo Lino...

- **Noci**
- **Nocciole**
- **Mandorle**

Seme / Tipo di grasso	Noci Secche	Nocciole Secche	Mandorle Secche
Acidi grassi, monoinsaturi (g)	15,004	32,383	46,608
Acidi grassi, polinsaturi (g)	35,077	12,995	8,463
Acidi grassi, saturi (g)	3,368	4,03	4,511

Utilizzate con la “pellicina”, preferibilmente non tostate.

Vitamine

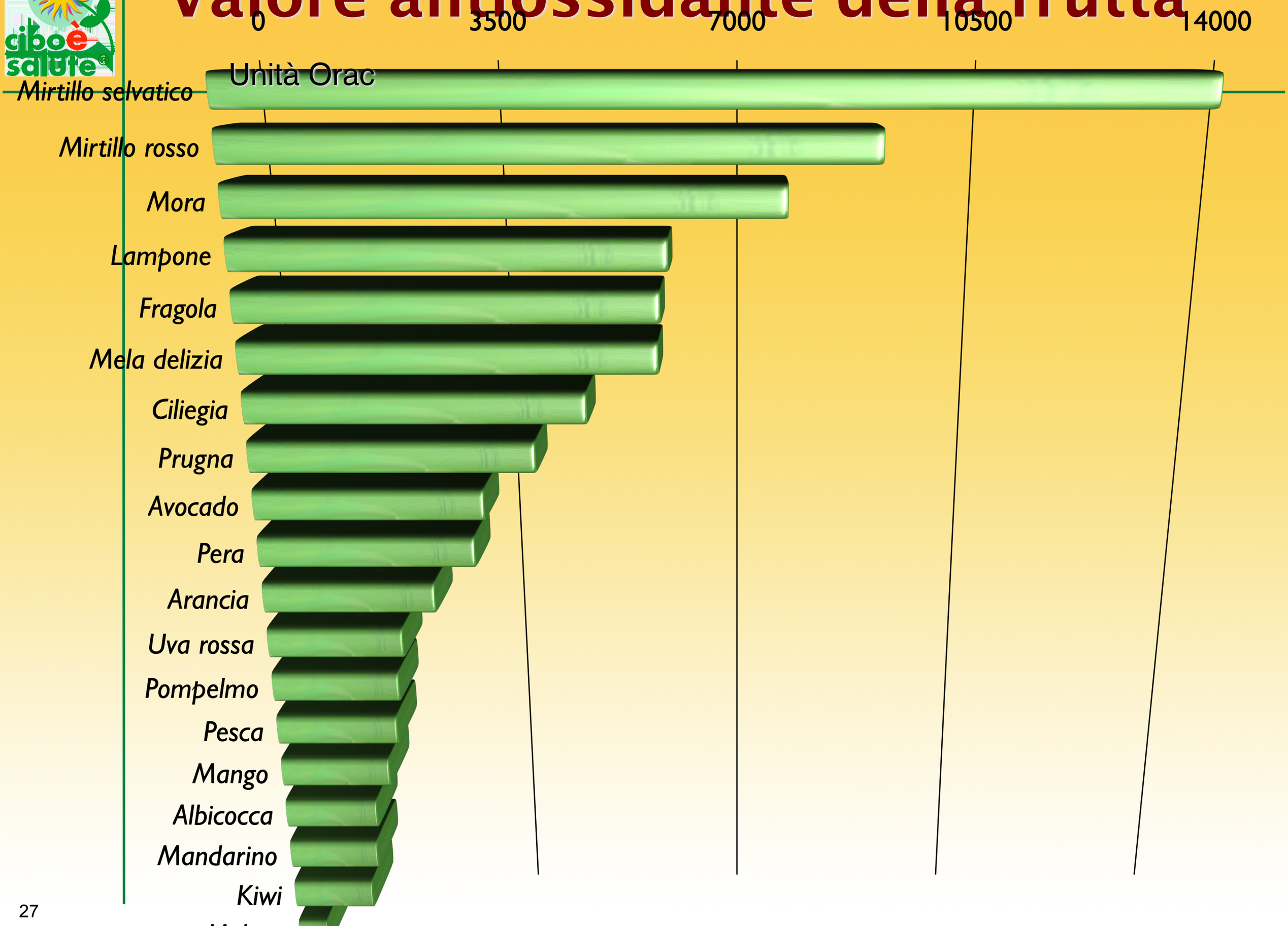
Vitamine… e non solo

- La frutta contiene importanti Vitamine ed Antiossidanti, fondamentali per combattere i radici liberi

  - Vitamina C, E, Beta-Carotene
  - In particolare la Vitamina C (potente antiossidante contribuisce a mantenere forte il collagene, un tessuto necessario per la salute delle ossa, denti, gengive e vasi sanguigni)
    - sono sufficienti dai 200 ai 300 mg/die di vitamina C al giorno per garantire l'apporto ideale (ricordiamo che non siamo in grado di produrla)
    - favorisce l'assorbimento del ferro

- Il potere antiossidante della frutta è un "potente antitumorale". Si esprime particolarmente attraverso frutti di bosco, ma senza dimenticare la "semplice" mela

Valore antiossidante della frutta



100-150 g di frutta di stagione e banana

- La banana fornisce:
  - Zuccheri pronti (glucosio) e zuccheri più lenti (fruttosio). Può essere sostituita da un cucchiaino di miele.
  - Potassio

    Meglio non usarla tutti i giorni (poliamine)

- La frutta fornisce:
  - Zuccheri pronti e zuccheri più lenti.
  - Vitamine e flavonoidi antiossidanti

Facciamo la Crema Budwig

Gli ingredienti

- **Semi oleosi**
  - Semi di lino : 1 cucchiaio colmo – 1 cucchiaio e mezzo
  - Noci 3-4, Mandorle 8-10, Nocciole 8-10 (circa1 cucchiaio)
- **Cereali crudi** finemente macinati: 1 cucchiaio colmo
- **Frutta** (frullata o tipo macedonia)
  - Banana o un cucchiaino di miele
  - Un frutto di stagione
- **Proteine**: tofu (cotto 70 gr), o yogurt di soia al naturale senza zucchero (125 gr), o un uovo, o ricotta magra (70 gr), o yogurt vaccino magro al naturale (125 gr)
- Mezzo **limone**: solo il succo, o intero se biologico

Macinati al momento

- L'ossidazione
  - degrada rapidamenti gli acidi grassi polinsaturi

    (meno forte l'azione sul cereale)

- Va bene sia il macinino del caffè, che un mixer
  - Il mixer è comodo perchè lo si può utilizzare anche per gli altri componenti,

    ma deve essere in grado di macinare finemente tutti i semi e i cereali

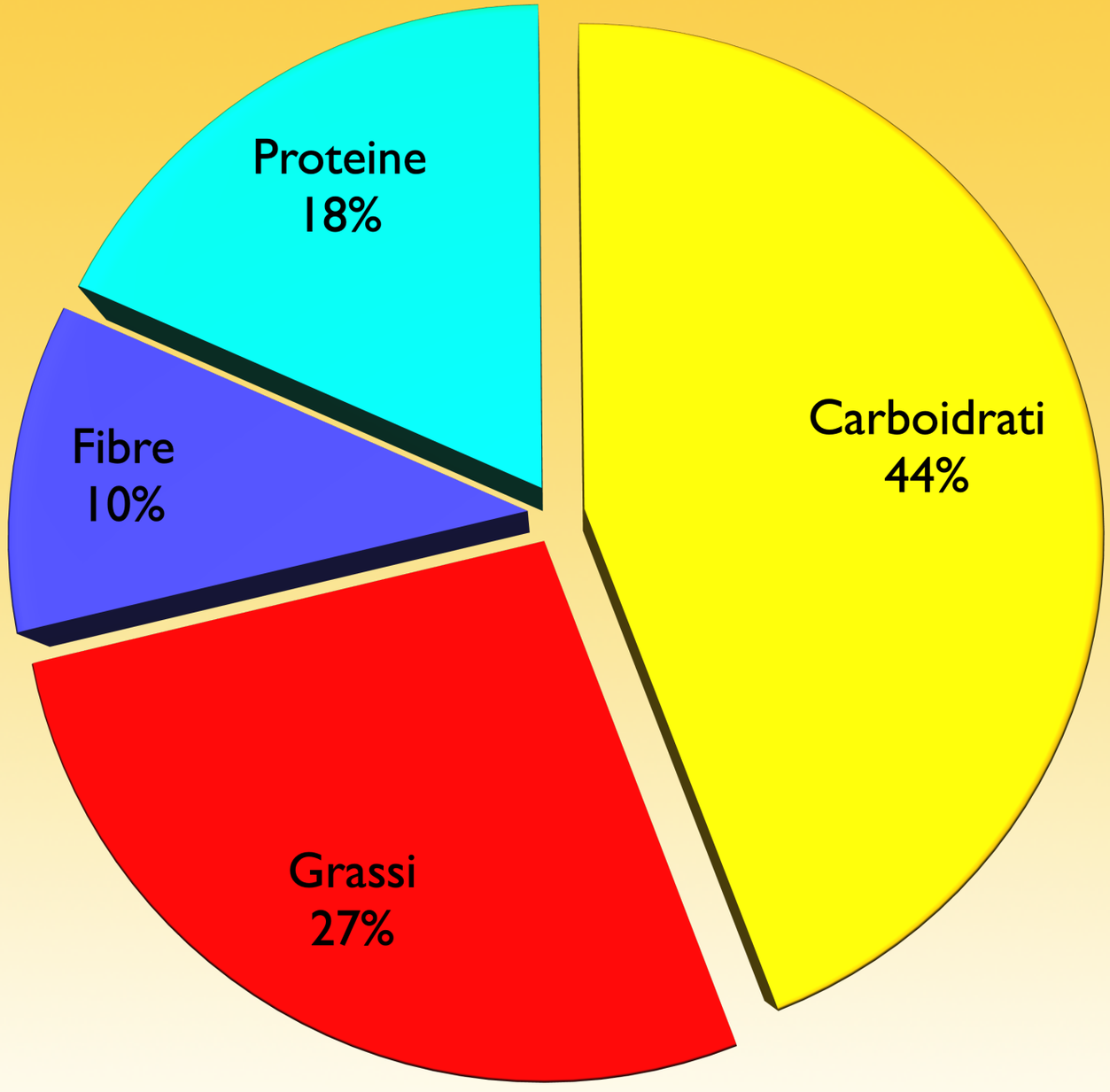
Si aggiunge il limone e la proteina

- Per il limone due possibilità:
  - Il succo, come suggerisce la Kousmine
  - Il frutto a pezzi: con il vantaggio di
    - avere anche vit. A
    - il gusto piacevole della scorza

    (purché sia biologico)

Vantaggi del limone: apporto di acido citrico e vitamina C.

Il suo grande equilibrio nutrizionale (350-500 calorie)



- Proteine
- Carboidrati
- Grassi
- Fibre