



Associazione Italiana di
Dietetica e Nutrizione Clinica

Costruisci il tuo benessere in 10 passi

Il benessere in 10 passi

La parola benessere non significa solamente assenza di patologie, ma indica uno stato complessivo di buona salute fisica, psichica e mentale.

Comunemente viene percepito come una condizione di armonia ed equilibrio tra l'uomo e l'ambiente che lo circonda, risultato di molteplici fattori che influenzano lo stile di vita.

Alcuni di questi fattori sono difficilmente modificabili, altri aspetti, invece, sono determinati dalle nostre scelte quotidiane.

Ciascuno di noi, quindi, può prendersi cura consapevolmente di sé e del proprio benessere, giorno dopo giorno.

Per questo motivo, **Yakult** ha chiesto alla **Fondazione ADI (Associazione Italiana di Dietetica e Nutrizione Clinica Onlus)** di realizzare questo opuscolo al fine di promuovere abitudini alimentari e stili di vita sani che aiutino a prenderci cura del nostro benessere.

1 Una sana alimentazione inizia dalla prima colazione

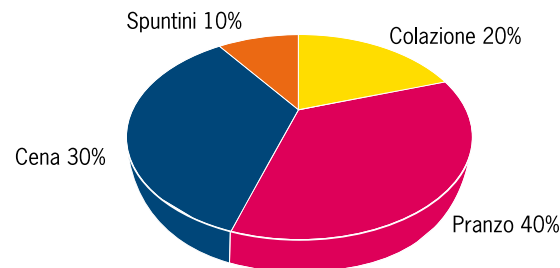
La colazione è importante a tutte le età per fornire all'organismo l'energia necessaria ad affrontare la giornata.

Una colazione ottimale include le seguenti categorie di alimenti:

- 1) Latte o yogurt
- 2) Biscotti secchi o fette biscottate o pane o altri cereali
- 3) Frutta fresca o succo di frutta o marmellata
- 4) Bevanda acalorica (tè o caffè)

Fai attenzione:

- **Mangia con calma**
- **Spegni la televisione durante i pasti per assaporare il gusto del cibo e condividere questi momenti con gli altri commensali**
- **I nutrizionisti raccomandano di distribuire il cibo in 3 pasti principali e 2 spuntini, ripartendo l'energia come indicato nel grafico**



2 Scegli varietà ed equilibrio

L'alimentazione giornaliera deve contenere tutti i nutrienti di cui l'organismo ha bisogno (macronutrienti: proteine, carboidrati, grassi; micronutrienti: vitamine, sali minerali).

Nessun alimento va escluso a priori, ma è importante non eccedere con alcuni alimenti, sacrificandone altri. La piramide alimentare ti può aiutare a valutare la frequenza consigliata dei diversi tipi di alimenti.



Fai attenzione:

- **Scegli prodotti di stagione per variare l'alimentazione durante l'anno**
- **Cucina alimenti di vari colori (ogni colore indica la prevalenza di vitamine diverse)**

Fabbisogno calorico medio giornaliero:

I dati sono puramente indicativi perché dipendono da molteplici fattori quali età, sesso, attività fisica. Alcuni stati fisiologici (gravidanza, allattamento, convalescenza) possono richiedere delle specifiche esigenze nutrizionali. In questi casi, si consiglia di rivolgersi al proprio medico che può individuare la copertura del proprio fabbisogno.

| | Maschi | Femmine |
|--|-----------|-----------|
| Adolescenti (11 - 17 anni) | 2600 kcal | 2100 kcal |
| Adulti (18 - 60 anni) <i>attività fisica leggera</i> | 2100 kcal | 1700 kcal |
| Adulti (18 - 60 anni) <i>attività fisica moderata/intensa</i> | 2600 kcal | 2100 kcal |
| Senior (oltre 60 anni) <i>attività fisica leggera</i> | 1700 kcal | 1700 kcal |

3 Scegli alimenti ricchi di fibre per il tuo intestino pigro

Le fibre sono carboidrati complessi non digeribili per l'organismo umano. Nell'ultimo tratto dell'intestino vengono metabolizzate dai batteri benefici che compongono la flora intestinale.

Le fibre alimentari si trovano naturalmente in tutta la frutta, negli ortaggi, nei cereali integrali e nei legumi.

Le fibre alimentari si dividono in base al loro comportamento in presenza di acqua:

- Le fibre solubili rilasciano alcuni nutrienti per le cellule dell'intestino, riequilibrano la flora batterica intestinale e modulano la glicemia dopo i pasti
- Le fibre insolubili incrementano la massa fecale favorendo il transito intestinale

Fai attenzione:

- **Alcuni alimenti ricchi di fibra possono favorire il gonfiore addominale. In questo caso cerca di limitare questi alimenti e sostituiscili con altri della stessa categoria**



4 I probiotici: un aiuto quotidiano per favorire l'equilibrio della flora intestinale

Nell'intestino umano esistono numerosi microrganismi (la microflora intestinale) che contribuiscono al processo di digestione e alla funzionalità dell'intestino. L'equilibrio della microflora intestinale è influenzato da numerosi fattori (ad esempio: alimentazione scorretta, uso di antibiotici, età avanzata).

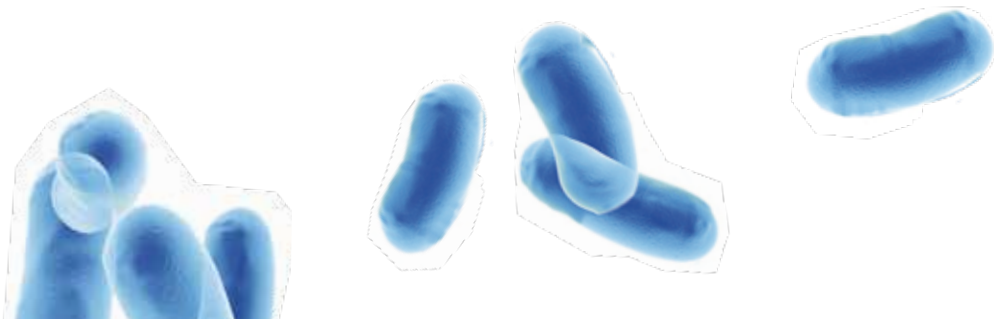
I probiotici sono microrganismi sicuri che vengono usati tradizionalmente per favorire l'equilibrio della microflora intestinale umana (Linee Guida sui probiotici, 2011. Ministero della Salute).

Un prodotto che contiene probiotici si può riconoscere perché riporta le seguenti informazioni:

- Il nome completo del probiotico in esso contenuto (ad esempio *Lactobacillus casei* o *Bifidobacterium breve*, seguito da una parola o un numero)
- La quantità di cellule vive per porzione (generalmente 1 miliardo al giorno, per singolo probiotico) e le modalità di conservazione

Fai attenzione:

- **Non tutti i fermenti lattici sono probiotici, perché non tutti sono in grado di raggiungere vivi e vitali l'intestino** (Linee Guida sui probiotici e i prebiotici, 2005. Ministero della Salute)



5 Mantieni il tuo organismo idratato

L'acqua è un costituente indispensabile per l'organismo umano (rappresenta il 75% del peso corporeo nel neonato e il 55 - 60% nell'adulto).

Gli esperti raccomandano di bere almeno 1,5 - 2 litri di acqua al giorno per idratare l'organismo e stimolare la regolarità dell'intestino.

Fai attenzione:

- **Meglio bere frequentemente e in piccole quantità**
- **Bambini e anziani sono più a rischio di disidratazione perché avvertono in modo ridotto lo stimolo della sete**
- **Il colore dell'urina è un indicatore dello stato di idratazione:**
 - **giallo pallido significa che sei sufficientemente idratato**
 - **giallo scuro significa che non consumi abbastanza liquidi**
- **Limita le bevande gassate, soprattutto se soffri di gonfiore addominale**



6 Tieni sotto controllo il consumo di bevande zuccherate e condimenti

Non esagerare con i condimenti, limita le bevande e i cibi zuccherati e l'uso del sale. Molti cibi conservati o precotti potrebbero essere già arricchiti di sale e grassi, non permettendoti di regolare il quantitativo di questi nutrienti. Inoltre, l'uso eccessivo di condimenti disabituata il palato a percepire i sapori, appesantisce la digestione e incrementa l'apporto calorico e i grassi nel sangue.

Riduci il consumo di bevande zuccherate che, per il loro importante apporto di zuccheri semplici, aumentano lo zucchero nel sangue e favoriscono il gonfiore intestinale.

Per condire prediligi gli oli di origine vegetale, ricchi in acidi grassi insaturi e riduci quelli di origine animale, ricchi di acidi grassi saturi e colesterolo.



7 Limita il consumo di alcol e smetti di fumare

Preferisci le bevande a basso tenore alcolico, come vino e birra. Il vino in piccole dosi, in particolare quello rosso, risulta protettivo per l'organismo, perché ricco di polifenoli.

I nutrizionisti consigliano di non superare 2 porzioni di alcol al giorno (1 porzione corrisponde a: 1 bicchiere di vino o 1 birra piccola o 1 bicchierino di liquore).

Fai attenzione:

- **Consuma con moderazione bevande alcoliche, meglio durante i pasti o subito dopo aver mangiato**
- **Evita l'assunzione di alcol durante l'infanzia, l'adolescenza, la gravidanza, l'allattamento e riducila se sei anziano**
- **Non consumare bevande alcoliche prima di guidare o prima di utilizzare apparecchiature pericolose**
- **Riduci l'assunzione di bevande alcoliche in caso di sovrappeso o se presenti una familiarità per diabete, obesità, ipertrigliceridemia**



8 Scegli uno stile di vita attivo

Gli esperti sono concordi nel dire che uno stile di vita poco attivo rappresenta un fattore di rischio per la salute. Al contrario, il movimento regolare migliora la circolazione sanguigna, accelera il metabolismo, aumenta il buonumore e aiuta a mantenere il peso corporeo nella norma. Per questo il movimento è un elemento importante per mantenere lo stato di benessere e vivere meglio.

Non è necessario diventare degli atleti, basta inserire gradualmente il movimento nella vita quotidiana; ad esempio, quando ti è possibile, cammina invece di usare l'auto, sali e scendi le scale al posto di usare l'ascensore.

Fai attenzione:

- **Svolgi un'attività fisica di almeno 30 minuti, quattro o cinque volte la settimana (piuttosto che una prolungata e faticosa sessione in palestra una volta alla settimana)**
- **Prenditi il tempo necessario per recuperare le energie dopo l'attività fisica**



9 Tieni sotto controllo lo stress

Nell'intestino risiede un vero e proprio sistema nervoso enterico che regola tutte le funzioni dell'apparato digerente. Al passaggio del cibo, le cellule dell'intestino inviano numerosi segnali al cervello.

Stress, ansia, emozioni, dolore influenzano l'intestino alterandone il corretto funzionamento. Ma è vero anche il contrario: dieta e disordini intestinali sono strettamente collegati a variazioni dell'umore. Insomma, nell'intestino c'è "un cervello" che assimila e digerisce non solo il cibo, ma anche informazioni, sensazioni ed emozioni che riceviamo dall'esterno. Per questo motivo, prendersi cura del proprio benessere psichico significa anche prendersi cura del proprio corpo.

Fai attenzione:

- **Concediti le ore di sonno necessarie per ricaricarti**
- **Non rimuginare troppo sulle esperienze negative e butta via le cose inutili**
- **Ritagliati ogni giorno uno spazio di silenzio (senza TV, radio, telefono) e lascia emergere i pensieri spontaneamente senza ostacolarli o sforzarti di crearne di nuovi**
- **Ritagliati del tempo da dedicare a te stesso, svolgendo quelle attività che ti fanno sentire a tuo agio**



10 Stimola la tua creatività

Ritagliati un piccolo spazio solo per te da dedicare a qualsiasi attività che stimoli la creatività, liberandoti dagli schemi e dagli obblighi della vita quotidiana. Questa abitudine ha un effetto positivo sull'umore e sul benessere fisico. Un'attività creativa può farti dimenticare le preoccupazioni e la tensione accumulata durante la giornata, facendoti sentire disteso e a tuo agio.

Essere creativi non significa necessariamente esprimersi secondo schemi prefissati, ma al contrario puoi dedicarti alle attività più disparate (come il ballo, la cucina, l'inventare giochi con i figli o preparare la tavola per l'arrivo degli ospiti).

Fai attenzione:

- **Individua le attività che ti permettono di sentirti maggiormente a tuo agio. Dedicati a queste con regolarità, da solo o con le persone che ti sono care**

Riferimenti e siti legati all'argomento:

1. Linee Guida sui probiotici (2011). Ministero della Salute www.salute.gov.it
2. Linee Guida su probiotici e prebiotici (2005). Ministero della Salute
3. Linee Guida per una sana alimentazione (2003). Ministero delle Politiche Agricole e Forestali e Istituto Nazionale di Ricerca per gli Alimenti e la Nutrizione www.inran.it
4. Livelli Di Assunzione Giornalieri Raccomandati Di Nutrienti Per La Popolazione Italiana (1996). Società Italiana Di Nutrizione Umana www.sinu.it
5. Sapermangiare.mobi scelgo per vivere meglio. Istituto Nazionale di Ricerca per gli Alimenti e la Nutrizione www.inran.it
6. Codex Committee on Nutrition and Foods for Special Dietary Uses www.codexalimentarius.net
7. The second brain: the scientific basis of gut instinct and a groundbreaking new understanding of nervous disorders of the stomach and intestines (1998). Gershon MD
8. Corso di autostima (2011). Katia Vignoli edizioni Riza
9. Regional Workshop on Promotion of Mental Well-Being (2009). World Health Organisation

Come valutare il proprio peso corporeo?

Schema di valutazione del peso corporeo per le persone adulte (>18 anni).

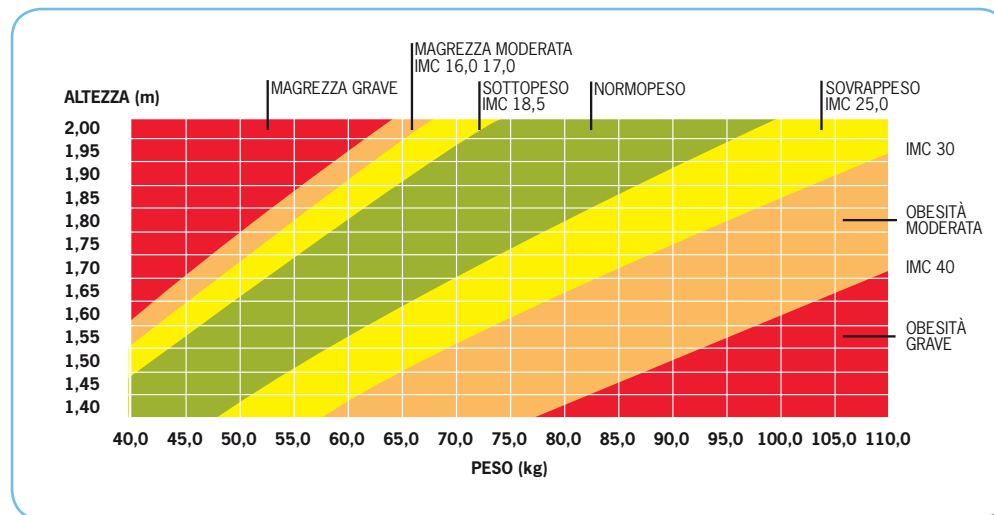


Immagine tratta da: Linee Guida per una sana alimentazione (2003). Ministero delle Politiche Agricole e Forestali e Istituto Nazionale di Ricerca per gli Alimenti e la Nutrizione.

Porzioni giornaliere consigliate

Il numero di porzioni giornaliere dei diversi gruppi alimentari sono riportati in base alle calorie totali: 1700 kcal, 2100 kcal, 2600 kcal.

| Gruppo di Alimenti | Porzioni giornaliere consigliate | | |
|-----------------------------------|----------------------------------|------------------------|------------------------|
| | 1700 kcal ¹ | 2100 kcal ² | 2600 kcal ³ |
| <u>Cereali e tuberi</u> | | | |
| Pane | 3 | 5 | 6 |
| Prodotti da forno | 1 | 1 | 2 |
| Pasta / riso | 1 | 1 | 1 - 2 |
| Patate | 1 (a settimana) | 2 (a settimana) | 2 (a settimana) |
| <u>Ortaggi e frutta</u> | | | |
| Ortaggi e insalata | 2 | 2 | 2 |
| Frutta / succo di frutta | 3 | 3 | 4 |
| <u>Carne, pesce, uova, legumi</u> | | | |
| | 1 - 2 | 2 | 2 |
| <u>Latte e derivati</u> | | | |
| Latte / yogurt / latte fermentato | 3 | 3 | 3 |
| Formaggio | 2 (a settimana) | 3 (a settimana) | 3 (a settimana) |
| <u>Grassi da condimento</u> | | | |
| | 3 | 3 | 4 |

¹ bambini oltre i 6 anni, donne anziane con vita sedentaria; ² adolescenti femmine, donne adulte con attività lavorativa non sedentaria, uomini adulti con attività lavorativa sedentaria; ³ adolescenti maschi, uomini adulti con attività lavorativa non sedentaria o moderata attività fisica. Tabella modificata da: Livelli Di Assunzione Giornalieri Raccomandati Di Nutrienti Per La Popolazione Italiana (1996). Società Italiana Di Nutrizione Umana.

Che cosa si intende per singola porzione?

| Gruppo di alimenti | Descrizione 1 porzione | Peso* |
|-----------------------------------|-------------------------------------|--------------|
| <u>Cereali e tuberi</u> | | |
| Pane | 1 rosetta piccola / 1 fetta media | 50 g |
| Prodotti da forno | 2 - 4 biscotti / 5 fette biscottate | 20 g |
| Pasta / riso | 1 porzione media | 80 g |
| Pasta fresca | 1 porzione piccola | 120 g |
| Patate | 2 patate piccole | 200 g |
| <u>Ortaggi e frutta</u> | | |
| Insalata | 1 porzione media | 50 g |
| Ortaggi | 1 porzione media | 250 g |
| Frutta / succo di frutta | 1 frutto medio | 150 g |
| <u>Carne, pesce, uova, legumi</u> | | |
| Carne fresca | 1 fettina piccola | 70 g |
| Salumi | 3 - 4 fette medie | 50 g |
| Pesce | 1 porzione piccola | 100 g |
| Uova | 1 uovo | 60 g |
| Legumi secchi | 1 porzione media | 30 g |
| Legumi freschi | 1 porzione media | 80 - 120 g |
| <u>Latte e derivati</u> | | |
| Latte | 1 bicchiere | 125 ml |
| Yogurt / Latte fermentato | 1 porzione | 100 - 125 ml |
| Formaggio fresco | 1 porzione media | 100 g |
| Formaggio stagionato | 1 porzione media | 50 g |
| <u>Grassi da condimento</u> | | |
| Olio | 1 cucchiaino da tavola | 10 ml |
| Burro | 1 porzione | 10 g |
| Margarina | 1 porzione | 10 g |

* il peso è da intendersi riferito all'alimento crudo (prima della cottura).
Tabella modificata da: Livelli Di Assunzione Giornalieri Raccomandati Di Nutrienti Per La Popolazione Italiana (1996). Società Italiana Di Nutrizione Umana.

Per ricevere ulteriori informazioni:

- contatta il **Numero Verde 800 987 000**

(ogni lunedì, mercoledì e venerdì dalle 9.30 alle 13.30)

- visita il sito **www.yakult.it**
- scrivi alla mail **info@yakult.it**

Yakult

Via Vincenzo Monti 51
20123 Milano