14 NOVEMBRE

GIORNATA MONDIALE DEL DIABETE

CIBO, NUTRIMENTO, SOSTENIBILITÀ

# LA NUOVA PIRAMIDE ALIMENTARE

AS AND Associazione Scientifica Alimentazione Nutrizione e Dietetica

AS AND GRUPPO DI STUDIO DIABETE

## ANCHE NIENTE:

### ALCOL

1. Apporta 7 kcal/g ma non ci nutre
2. Incide sul valore dei trigliceridi
3. Assunto a digiuno può, se in terapia insulinica, causare ipoglicemia

### GRASSI IDROGENATI E PARZIALMENTE IDROGENATI E ALIMENTI «ULTRA PROCESSATI»

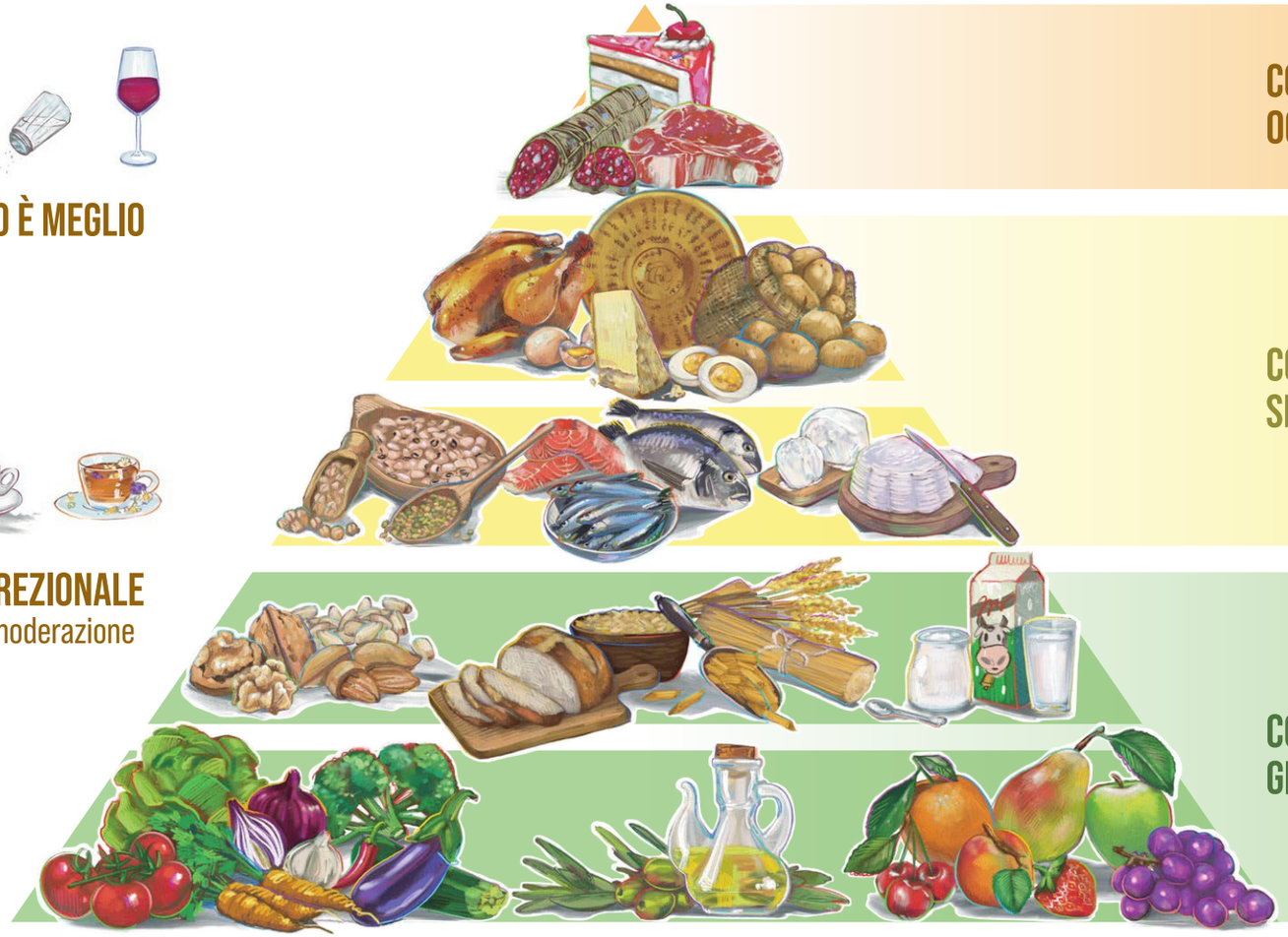
## 5 CONSIGLI PRATICI PER RIDURRE IL SALE

1. USA SPEZIE, ERBE, AGRUMI PER INSAPORIRE I PIATTI
2. SCOLA E RISCIACQUA LEGUMI E VERDURE IN SCATOLA
3. LEGGI LE ETICHETTE: SCEGLI I PRODOTTI CON MENO SALE
4. RIDUCI GRADUALMENTE IL SALE: IL GUSTO SI ADATTA!
5. NIENTE SALIERA A TAVOLA!

Fonte: **Ministero della Salute**

**MENO È MEGLIO**

**DISCREZIONALE**
con moderazione



**CONSUMO OCCASIONALE**

Dolci
Salumi
Carne rossa

**CONSUMO SETTIMANALE**

**PROTEINE**
Carni bianche
Uova
Legumi
Pesce

**CONSUMO GIORNALIERO**

**CARBOIDRATI**
Cereali integrali in chicco e i loro sfarinati.
Pane di semola con pasta madre

**⊕ VERDURA E FRUTTA**
Iniziare i pasti con una porzione abbondante di verdura: grazie alle fibre, si evitano rialzi eccessivi della glicemia post pasto

**IDRATAZIONE**
Acqua del rubinetto

**BIODIVERSITÀ**

**SOSTENIBILITÀ**

**⊖ SPRECO**

**CONVIVIALITÀ**

**ESERCIZIO**

**CONTROLLO DEL PESO**

**⊕ ACQUISTI ATTENTI ALL'AMBIENTE**
**⊕ ATTENZIONE A LIMITARE GLI SPRECHI**
**⊕ RISPETTO PER IL CIBO**

Fonte: **Nutr Metab Cardiovasc Dis. 2025 Aug;35(8):103919. doi: 10.1016/j.numecd.2025.103919**

14 NOVEMBRE
GIORNATA MONDIALE DEL DIABETE
CIBO, NUTRIMENTO, SOSTENIBILITÀ

# PASTI EQUILIBRATI E COME REALIZZARLI

AS AND Associazione Scientifica Alimentazione Nutrizione e Dietetica
AS AND GRUPPO DI STUDIO DIABETE

## 3/4 CON ALIMENTI DI ORIGINE VEGETALE • 1/4 CON ALIMENTI RICCHI DI PROTEINE DI ORIGINE VEGETALE O ANIMALE

## FRUTTA E VERDURE

**5 porzioni al giorno e di tutti i colori:**
**2-3 porzioni di frutta** da assumere, preferibilmente ai pasti; se assunta come spuntino accompagnarla con della frutta secca oleosa o della verdura
**2-3 di verdura**, consumarla sempre a pranzo e a cena ma va bene anche a colazione o negli spuntini

## ACQUA

8-10 bicchieri al giorno

## PROTEINE

**MEGLIO:** legumi, carne bianca, pesci, uova, formaggi freschi.
Salumi, saltuariamente.
I legumi contengono anche carboidrati. Tenerne conto, se in terapia insulinica, ai pasti

## PATATE

Non sono da considerarsi «verdure» perché ricche di amido, assumerle in sostituzione di altra fonte di carboidrati

## GRASSI «BUONI»

olio extra vergine di oliva, frutta secca oleosa, cioccolato min 70%

## CARBOIDRATI

**Cereali:** meglio se integrali e/o in chicchi, avena, farro, frumento duro e tenero, granturco, miglio, riso, segale
**Pseudocereali:** amaranto, grano saraceno, quinoa
**Legumi** freschi e secchi (si possono consumare anche in estate!)

**Rivolgiti al tuo diabetologo e dietista per adattare la terapia insulinica alla quantità e qualità dei carboidrati che desideri assumere.**
**Rivolgiti al tuo dietista per adattare, al tuo fabbisogno metabolico, le porzioni e le frequenze di consumo degli alimenti.**

# PER UN'ALIMENTAZIONE BUONA, SANA E SOSTENIBILE



## AL DI LÀ DEL PIATTO

### Il Decalogo dei Dietisti per una buona alimentazione

1. **Consuma** con regolarità almeno 3 pasti al giorno, cominciando dalla prima colazione
2. **A tavola** dai la preferenza ai prodotti di origine vegetale (frutta e verdura di stagione, legumi e cereali), possibilmente a filiera corta. Ricorda: 5 porzioni al giorno tra frutta e verdura!
3. **Consuma** i legumi secchi o freschi (ceci, fagioli, lenticchie, fave, piselli) almeno due volte a settimana, anche combinati con i cereali, in saporiti e invitanti piatti unici
4. **Ad ogni pasto** principale inserisci almeno una porzione di cereali e derivati (pane, pasta, riso, mais, patate, altri cereali quali farro, orzo, ecc...) privilegiando prodotti integrai e a ridotto contenuto di grassi
5. **Non eccedere** nel consumo di prodotti di origine animale quali: carne, salumi e insaccati, latticini e formaggi
6. **Preferisci** l'olio extravergine di oliva sia per la cottura che come condimento a crudo; usa strumenti di cottura che permettono di limitarne la quantità
7. **Pianifica**, per quanto possibile, il menù settimanale e fai la spesa seguendo una lista degli acquisti preparata a casa. Non lasciarti suggestionare dalle campagne di marketing che invitano ad acquistare sottocosto prodotti alimentari non realmente necessari
8. **Riduci, riusa, ricicla**: così non sprecherai, potrai risparmiare e... guadagnare in salute!
9. **Ricordati** di bere assecondando il senso di sete: l'acqua di rubinetto va benissimo ma anche infusi o tisane non zuccherate
10. **Vivi una vita attiva**: utilizza ogni occasione della tua giornata per muoverti di più.

## LE REGOLE PER UN'ALIMENTAZIONE SANA E SOSTENIBILE

**Per confermare il loro impegno per la promozione e la sensibilizzazione di un modello alimentare sostenibile, che contribuisca al miglioramento della salute, alla protezione delle risorse naturali e alla valorizzazione del lavoro dell'uomo, i dietisti dell'ASAND hanno stilato un decalogo, 10 regole facili da seguire per tutti, fondamentali per seguire una alimentazione corretta e, contemporaneamente, evitare inutili sprechi di cibo.**

1. **Seguire** una dieta varia e bilanciata
2. **Mantenere** sempre un atteggiamento sobrio negli acquisti
3. **Preferire** cibi di origine vegetale, di stagione e prodotti localmente
4. **Preferire** l'acquisto di cibi freschi e minimamente processati, a filiera corta o direttamente dal produttore
5. **Preferire** l'acqua del rubinetto a quella imbottigliata
6. **Privilegiare** l'acquisto di prodotti alimentari con minori quantità di imballaggio, o con imballaggio in materiale riciclato munito di eco etichettatura, e certificati a basso impatto ambientale
7. **Non lasciarsi ingannare** dalle campagne di marketing che invitano ad acquistare sottocosto cibi in quantità superiore a quelle che poi verranno effettivamente consumate
8. **Fare la spesa** seguendo minuziosamente la lista degli acquisti preparata a casa
9. **Affinare** la propria capacità di recuperare gli avanzi della tavola trasformandoli in nuovi gustosi piatti
10. **Fare attenzione** alla preparazione, conservazione dei cibi e al loro adeguato smaltimento.