**Letture Di Approfondimento**

**Linee Guida INRAN**

|  |  |
| --- | --- |
| Intro | Introduzione  **LINEE GUIDA PER UNA SANA ALIMENTAZIONE ITALIANA**  Per quanto riguarda l'alimentazione, molti ricordano con nostalgia i tempi della nonna: si mangiava meglio, ma forse avevamo meno cibo e ci si muoveva di più. La macchina era un lusso che poche persone potevano concedersi, quindi si camminava di più, si mangiava un po' di meno ed eravamo tutti più in forma... |
|  | [***LINK***](http://nut.entecra.it/649/Introduzione.html) |
|  | |
| Capitolo 1 | Capitolo 1  **CONTROLLA IL PESO E MANTIENITI SEMPRE ATTIVO**  Il nostro corpo consuma sempre energia. Anche quando non ci muoviamo. L'energia di cui ha bisogno è contenuta nel cibo che mangiamo. Se le calorie nei nostri pasti sono troppe, le accumuliamo e ingrassiamo.E ingrassando, aumenta il rischio di problemi al cuore, di diabete e di alcuni tumori... |
|  | [***LINK***](http://nut.entecra.it/650/Controlla_il_peso_e_mantieniti_sempre_attivo.html) |
|  | |
| Capitolo 2 | Capitolo 2  **PIÙ CEREALI, LEGUMI, ORTAGGI E FRUTTA**  Gli alimenti vegetali (cereali, legumi, ortaggi e frutta) sono molto importanti nella nostra alimentazione, perché contengono amido, fibra, vitamine, minerali e altre sostanze preziose per la salute. Cereali e legumi contengono anche proteine... |
|  | [***Link***](http://nut.entecra.it/651/Pi_ugrave__cereali__legumi__ortaggi_e_frutta.html) |
|  | |
| Capitolo 3 | Capitolo 3  **GRASSI: SCEGLI LA QUALITÀ E LIMITA LA QUANTITÀ**  I grassi ci forniscono energia. A parità di peso, ne forniscono più del doppio rispetto ai carboidrati (o zuccheri) e alle proteine, e per questo sono utili per immagazzinarla (nel tessuto adiposo) e renderla disponibile quando ce n'è bisogno. Inoltre, aiutano l'assorbimento di alcune vitamine e di alcuni antiossidanti, hanno un ruolo importante nella vita delle cellule, e nella "costruzione" di molecole vitali, come ad esempio gli ormoni... |
|  | [***Link***](http://nut.entecra.it/652/Grassi__scegli_la_qualit_agrave__e_limita_la_quantit_agrave_.html) |
|  | |
| Capitolo 4 | Capitolo 4  **ZUCCHERI, DOLCI E BEVANDE ZUCCHERATE: NEI GIUSTI LIMITI**  Gli zuccheri sono una fonte di energia molto importante, ma, come i dolcificanti, dovrebbero essere usati il meno possibile. Prendiamo infatti dalla frutta, dal latte e da altri alimenti lo zucchero di cui abbiamo bisogno e a volte anche di più, soprattutto se consumiamo spesso bibite dolci e succhi... |
|  | [***Link***](http://nut.entecra.it/653/Zuccheri__dolci_e_bevande_zuccherate__nei_giusti_limiti.html) |
|  | |
| Capitolo 5 | Capitolo 5  **BEVI OGNI GIORNO ACQUA IN ABBONDANZA**  Per stare bene è importante bere molto - almeno 6-8 bicchieri d'acqua al giorno - e anche di più se fa caldo, abbiamo fatto o stiamo facendo sport , o abbiamo la febbre. A volte capita che quando ci accorgiamo di avere sete le perdite di acqua (col sudore e le urine, ad esempio) sono già state abbondanti. È utile, allora, ricordarci di bere spesso, senza aspettare che ci venga il senso di sete: questo vale per tutti, ma soprattutto per gli anziani e i bambini... |
|  | [***link***](http://nut.entecra.it/654/Bevi_ogni_giorno_acqua_in_abbondanza.html) |
|  | |
| Capitolo 6 | Capitolo 6 **IL SALE? MEGLIO POCO**  Nella nostra alimentazione le fonti di sodio sono molte: ne troviamo negli alimenti allo stato naturale (ad esempio in acqua, frutta, verdura, carne, ecc.), nel sale aggiunto ai piatti cucinati di tutti i giorni, ma anche nei prodotti trasformati (ad esempio pane, prodotti da forno, olive, formaggi, cereali per la colazione o ketchup), in cui il sale è molto di più di quello che possiamo immaginare... |
|  | [***Link***](http://nut.entecra.it/655/Il_sale__Meglio_poco.html) |
|  | |
| Capitolo 7 | Capitolo 7 **BEVANDE ALCOLICHE: SE SI, SOLO IN QUANTITÀ CONTROLLATA**  L'alcol non è un nutriente, e quindi non è "utile" al nostro organismo. Come molti alimenti, l'alcol è però ricco di calorie, e questo deve essere tenuto ben presente non solo da chi è obeso o sovrappeso, ma anche da chi vuole solo mantenere stabile il suo peso. Sono peraltro calorie "inutili", che non servono neanche a riscaldarci o a darci forza, come spesso si dice. In più, il nostro corpo (quello degli adulti) riesce a "digerire", o meglio a sopportare, solo piccole quantità di alcol. E lo fa meglio se beviamo durante i pasti... |
|  | [***Link***](http://nut.entecra.it/656/Bevande_alcoliche__se_si__solo_in_quantit_agrave__controllata.html) |
|  | |
| Capitolo 8 | Capitolo 8 **VARIA SPESSO LE TUE SCELTE A TAVOLA**  L'alimentazione quotidiana serve a rifornire il nostro corpo di carboidrati, proteine e grassi, ma anche di acqua, vitamine e minerali, oltre ad altre sostanze presenti in piccola quantità, ma preziose per proteggere la nostra salute. Dal momento che non esiste un alimento che contenga tutte queste cose, e nelle giuste quantità, il modo più sicuro per garantirci quello che ci serve è quello di variare le nostre scelte alimentari... |
|  | [***link***](http://nut.entecra.it/657/Varia_spesso_le_tue_scelte_a_tavola.html) |
|  | |
| Capitolo 9 | Capitolo 9 **CONSIGLI SPECIALI PER PERSONE SPECIALI**  Ci sono alcuni periodi della vita in cui aumenta il rischio di carenze nutrizionali e di conseguenza cambiano le indicazioni alimentari. Non si tratta di malattie, ma di veri e propri stati fisiologici, legati all'età o a condizioni transitorie ed è importante conoscere le necessità specifiche di ogni periodo... |
|  | [***Link***](http://nut.entecra.it/658/Consigli_speciali_per_persone_speciali.html) |
|  | |
| Capitolo 10 | Capitolo 10  **LA SICUREZZA DEI TUOI CIBI DIPENDE ANCHE DA TE**  Nonostante i controlli operati dagli Enti incaricati, non è possibile che negli alimenti il rischio di presenza di agenti o sostanze tossiche sia pari a zero. Spetta a noi fare in modo che questo rischio non aumenti, imparando a scegliere, consumare, preparare e conservare i cibi... |