



Piramide alimentare svizzera

Dolci, snack salati e alcolici

In piccole quantità.

Oli, grassi e frutta oleaginosa

Ogni giorno olio e frutta oleaginosa in piccole quantità. Burro/margarina con moderazione.

Latticini, carne, pesce, uova e tofu

Ogni giorno 3 porzioni di latticini e 1 porzione di carne/pesce/uova/tofu...

Cereali, patate e leguminose

Ogni giorno 3 porzioni. Fra i cereali privilegiare i prodotti integrali.

Verdura e frutta

Ogni giorno 5 porzioni di diversi colori.

Bibite

Ogni giorno 1-2 litri di bevande non dolcificate; privilegiare l'acqua.



Ogni giorno almeno 30 minuti di movimento e sufficiente rilassamento.



Piramide alimentare svizzera

Raccomandazioni alimentari per adulti che conciliano piacere ed equilibrio nell'alimentazione

Bibite

Bere 1–2 litri al giorno, preferibilmente sotto forma di bevande non zuccherate, p.es. acqua del rubinetto o acqua minerale o tisane alla frutta o alle erbe. Anche le bevande contenenti caffeina, come il caffè, il tè nero o il tè verde, possono contribuire all'assunzione di liquidi.

Verdura e frutta

Assumerne 5 porzioni al giorno, di diversi colori, di cui 3 porzioni di verdura e 2 porzioni di frutta. 1 porzione corrisponde a 120 g. Una porzione al giorno può essere sostituita da 2 dl di succo di verdura o di frutta non zuccherato.

Cereali, patate e leguminose

Assumerne 3 porzioni al giorno. Fra i cereali privilegiare i prodotti integrali. 1 porzione corrisponde a: ► 75–125 g di pane/pasta (p.es. pasta per pizza) o ► 60–100 g di leguminose (peso a secco) o ► 180–300 g di patate o ► 45–75 g di cracker svedesi/cracker integrali/fiocchi/farina/pasta/riso/mais/altri cereali/chicchi (peso a secco).

Latticini, carne, pesce, uova e tofu

Assumere 3 porzioni al giorno di latte o latticini. 1 porzione corrisponde a: ► 2 dl di latte o ► 150–200 g di yogurt/quark/fiocchi di latte/altri latticini o ► 30 g di formaggio semiduro/duro o ► 60 g di formaggio a pasta molle.

Inoltre 1 porzione al giorno di un altro alimento ricco di proteine (p.es. carne, pollame, pesce, uova, tofu, quorn, seitan, formaggio o quark). Variare fra questi alimenti proteici. 1 porzione corrisponde a: ► 100–120 g di carne/pollame/pesce/tofu/quorn/seitan (peso del prodotto fresco) o ► 2–3 uova o ► 30 g di formaggio semiduro/duro o ► 60 g di formaggio a pasta molle o ► 150–200 g di quark/fiocchi di latte.

Oli, grassi e frutta oleaginosa

Assumere 2–3 cucchiaini al giorno (20–30 g) di olio vegetale, di cui almeno la metà sotto forma di olio di colza.

1 porzione al giorno (20–30 g) di frutta a guscio (p.es. noci) o semi non salati. Inoltre, possono essere utilizzati **con parsimonia** burro, margarina, panna, ecc. (circa 1 cucchiaino = 10 g al giorno).

Dolci, snack salati e alcolici

Idolci, le bibite zuccherate, gli snack salati e le bevande alcoliche devono essere assunti **con moderazione**.



Piramide alimentare svizzera

Spiegazioni concernenti le raccomandazioni

► *Equilibrate abitudini nutrizionali rientrano in uno stile di vita sano, influenzano il benessere fisico e mentale e contribuiscono alla prevenzione delle malattie.*

Le raccomandazioni della piramide alimentare svizzera sono destinate agli adulti. Per specifici gruppi di età e popolazione (p.es. bambini, donne in gravidanza, agonisti) nonché in caso di malattia o di necessità di aumento di peso, trovano talvolta applicazione altre raccomandazioni. La piramide alimentare rappresenta un'alimentazione equilibrata e si basa sui seguenti principi chiave.

► Gruppi di prodotti alimentari

Gli alimenti sono raggruppati in base alla loro composizione. I rappresentanti tipici dei singoli gruppi sono raffigurati nella piramide alimentare.

► Quantità

Gli alimenti situati nei livelli inferiori della piramide vanno consumati in abbondanza mentre quelli situati nei livelli superiori con moderazione. Non ci sono alimenti vietati. La combinazione degli alimenti nella corretta proporzione costituisce un'alimentazione equilibrata.

► Varietà

Un'alimentazione equilibrata è variata e contempla sia diversi gruppi di alimenti che diversi alimenti all'interno dello stesso gruppo.

La piramide alimentare non è un piano nutrizionale fisso, bensì consente una composizione individuale di alimenti, bevande e pietanze secondo il proprio gusto, le proprie inclinazioni e abitudini. Le quantità alimentari indicate sono orientative. A seconda del fabbisogno energetico (in base all'età, al sesso, all'altezza, all'attività fisica, ecc.) sono applicabili le indicazioni sulle porzioni più piccole o più grandi. Le raccomandazioni non devono essere seguite con rigore quotidianamente, ma dovrebbero essere rispettate sul lungo termine, p.es. nel corso di una settimana. Un'eccezione sono invece le raccomandazioni relative all'assunzione dei liquidi, che devono essere rispettate quotidianamente.

Un'alimentazione secondo la piramide alimentare garantisce (con poche eccezioni) un apporto sufficiente di elementi nutritivi e protettivi. Fa eccezione la vitamina D. Poiché gli alimenti ne contengono dosi limitate, è necessario trascorrere regolarmente tempo all'aperto. In questo modo, con l'aiuto del sole, il corpo è in grado di produrre autonomamente la vitamina D. In inverno, quando la produzione autonoma è ridotta, è possibile bilanciare il deficit con un supplemento di vitamina D (p.es. alimenti arricchiti o integratori alimentari).

Una preparazione adeguata contribuisce a preservare le preziose sostanze nutritive. Per quanto concerne il sale, è consigliabile il sale da tavola contenente iodio o fluoro, da utilizzarsi tuttavia con moderazione come altri tipi di condimenti salati (p.es. salsa di soia, brodo). Erbe e spezie consentono di usare la fantasia per i condimenti.

I pasti non servono solo all'approvvigionamento di energie e nutrienti, bensì sono anche un momento di piacere, relax, contatto e scambio con gli altri. Bisogna quindi prendersi il tempo per mangiare, sospendere le altre attività: mangiare e bere in tranquillità accresce il piacere e la gioia verso il cibo.

Oltre a un'alimentazione equilibrata, se si vuole condurre uno stile di vita sano bisogna: ► muoversi quotidianamente per almeno mezz'ora ► trascorrere quotidianamente del tempo all'aria aperta ► godersi regolarmente pause e relax mirati ► rinunciare al fumo e all'eccessivo consumo di alcol.



Ciò che mangiamo influisce sia sulla nostra salute personale sia sul nostro ambiente (uomo, fauna, natura). Chi dà la preferenza a un consumo sostenibile, ► sceglie preferibilmente alimenti vegetali ► ha cura che possibilmente gli alimenti siano stagionali e regionali, prodotti nel rispetto dell'ambiente e degli animali e provenienti da un commercio equo ► evita gli scarti alimentari.

► *Le abitudini non si cambiano dalla sera alla mattina. È opportuno avviarsi a uno stile di vita sano ponendosi piccoli obiettivi realistici e realizzandoli passo dopo passo. Già i piccoli cambiamenti possono avere molti effetti positivi.*



Piramide alimentare svizzera

Raccomandazioni supplementari per i giovani

► *I principi di un'alimentazione per gli adulti, come rappresentati mediante la piramide alimentare, valgono anche per i giovani, tenendo però conto delle precisazioni seguenti.*

► Per la crescita e lo sviluppo

I giovani sono ancora in fase di crescita e di sviluppo. Perciò, secondo l'età e il sesso, rispetto agli adulti hanno un fabbisogno maggiore di energia e di alcuni nutrienti. Con un'alimentazione varia ed equilibrata è possibile coprire facilmente tale fabbisogno.

► Fast food? Alimentazione vegetariana?

Fast food e snacks contengono spesso grandi quantità di energia, grassi e/o zuccheri, ma poche fibre alimentari, vitamine e minerali. Di conseguenza: consumare solo occasionalmente fast food e snacks molto energetici e integrarli con insalata o frutta, scegliere porzioni piccole, bere acqua al posto di bibite dolci e consumarli lentamente, stando comodamente seduti.

In caso di alimentazione vegetariana è molto importante scegliere con cura gli alimenti, per ottenere un apporto sufficiente di nutrienti (p.es. vitamina B12). Per sostituire la carne si dovrebbero consumare regolarmente altre fonti proteiche, come p.es. tofu, legumi, formaggio, uova.

► Bibite & Co.

Bevande dissetanti ideali sono l'acqua del rubinetto e l'acqua minerale, le tisane senza zucchero e i succhi molto diluiti. Le bibite dolci e gli energy drinks non sono consigliabili per dissetarsi. A causa dell'elevato tenore di zuccheri queste bibite forniscono un forte apporto energetico senza riuscire veramente a saziare. Perciò possono favorire un sovrappeso. Inoltre lo zucchero e gli acidi delle bibite dolci attaccano i denti. Anche le bibite light contengono acidi e, al pari delle bibite dolci, causano un'assuefazione al gusto dolce. Le bevande alcoliche (birra, vino, superalcolici e miscele preparate con tali alcolici) non dovrebbero essere assolutamente

consumate da chi ha meno di 16 anni e anche i giovani che hanno superato tale età, se proprio vogliono berle, dovrebbero farlo solo eccezionalmente. Generalmente i rischi del consumo di alcolici vengono sottovalutati (p.es. pericolo di infortunio nella circolazione stradale e nello sport, aumento dell'aggressività, comportamento sessuale rischioso, etilismo).

► Mangiare con regolarità e con piacere

È consigliabile consumare pasti regolari, p.es. tre pasti principali ed eventualmente due spuntini. Una prima colazione oppure uno spuntino mattutino, se ben equilibrati, garantiscono un buon inizio della giornata e aumentano la capacità di concentrazione e il rendimento a scuola e durante la formazione. Purtroppo il ritmo regolare dei pasti viene sempre più sostituito da un continuo e inconsapevole «mangiucchiare» («snacking»). Ne consegue un'alterazione delle normali sensazioni di fame e di sazietà. A questo bisogna aggiungere che generalmente gli snack sono ipercalorici e poco equilibrati. A lungo andare queste abitudini alimentari possono causare un sovrappeso. Tempo, calma e concentrazione su quello che si mangia, senza lasciarsi distrarre da attività secondarie (TV, computer) contribuiscono a un'alimentazione consapevole e gustosa.

► Troppo grassi? Troppo magri? O normali?

Molti giovani non sono soddisfatti del corpo che hanno. Sia le diete crash unilaterali sia l'assunzione incontrollata di anabolizzanti muscolari possono causare disturbi metabolici permanenti. Questi comportamenti rischiano poi di comportare disturbi alimentari come la bulimia e l'anoressia.

► *Una percezione positiva del proprio corpo, che va trattato con determinazione e in modo sano, mediante un'alimentazione equilibrata e praticando regolarmente del moto, costituisce la base per lo sviluppo e il benessere dei giovani.*



Piramide alimentare svizzera

Raccomandazioni supplementari per persone anziane

► *In principio per gli anziani in buona salute valgono le stesse raccomandazioni che per gli adulti. Tuttavia in età avanzata bisogna tener conto in modo particolare dei seguenti aspetti.*

► Proteine

Allo scopo di mantenere la massa muscolare e ossea come pure diverse funzioni corporee (p.es. immunità) è importante un apporto sufficiente di proteine. Il modo più semplice per coprire il fabbisogno consiste nel consumo giornaliero di alimenti ricchi di proteine, come p.es. legumi, latticini, tofu, carne, pesce o uova.

► Calcio e vitamina D

Questi nutrienti sono importanti soprattutto per avere ossa robuste. Ottime fonti di calcio sono il latte e i latticini, ma anche le acque minerali ricche di calcio (con oltre 300 mg per litro), le verdure di colore verde scuro e le noci.

Negli alimenti la concentrazione di vitamina D è bassissima. Perciò alle persone di oltre 60 anni si consiglia un'assunzione supplementare di vitamina D.

► Liquidi

Con l'avanzare dell'età diminuisce la sensazione di sete; è quindi necessario stare attenti a raggiungere la quantità giornaliera di 1-2 litri. I liquidi favoriscono tra l'altro anche l'efficienza mentale.

► Energia

Il fabbisogno energetico dipende dall'attività fisica. Se il movimento diminuisce, cala di conseguenza anche il fabbisogno energetico; tuttavia il corpo ha sempre bisogno al minimo la stessa quantità di proteine, vitamine e sostanze minerali come in gioventù. Gli anziani che si muovono molto hanno un elevato fabbisogno energetico e vivono più sani: possono mangiare tanto da coprire il fabbisogno di sostanze vitali, mantenendo stabile il peso corporeo.

► Sottopeso e sovrappeso

Sia l'uno che l'altro possono far diminuire la qualità di vita ed aumentare il rischio di malattie (es. carenze alimentari, malattie cardiovascolari). Se diminuisce l'appetito, può essere di aiuto consumare tanti piccoli pasti nel corso della giornata. In questo modo si può prevenire il sottopeso. In caso di sovrappeso è utile un'alimentazione equilibrata con un'apporto energetico ridotto e la pratica di un'attività fisica regolare.

► Integratori alimentari

Non sempre il fabbisogno di proteine, fibre alimentari, vitamine e sali minerali è sufficientemente coperto. Alimenti arricchiti (es. succhi multivitaminici) possono contribuire alla copertura dei fabbisogni. È tuttavia meglio farsi consigliare da un esperto prima di assumere integratori alimentari (p.es. compresse vitaminiche).

► Movimento

Un'attività fisica giornaliera, come passeggiare, fare le scale o fare ginnastica, mantiene in forma, previene il sovrappeso e favorisce il mantenimento della massa ossea e muscolare.

► *Uno stile di vita sano con un'alimentazione equilibrata ed una sufficiente attività fisica rappresentano la base ideale per restare in forma fino in età avanzata.*