



## La dieta giusta? Quella Mediterranea

*C'è uno stile di vita, una dieta che abbiamo a portata di mano e che fa parte delle nostre tradizioni: la Dieta Mediterranea. E' l'unica dieta che ci protegge dai tumori, dalle malattie cardiovascolari, dal diabete e dall'obesità: non è vero che fa ingrassare. La futura mamma che segue la Dieta Mediterranea avrà più probabilità di far nascere il proprio bambino sano.*

### I vantaggi della dieta Mediterranea

La **Dieta Mediterranea** è una dieta equilibrata perché apporta al nostro organismo tutti i nutrienti di cui abbiamo bisogno, senza eccessi.

Non è vero che fa ingrassare: alcuni studi hanno dimostrato che se seguita per lungo tempo e associata all'attività fisica quotidiana può ridurre il peso corporeo.

E' la dieta della salute: aiuta a prevenire gravi malattie come il diabete, l'ipertensione, l'obesità, la sindrome metabolica, l'infarto e molte forme di tumore.



### La donna che segue la Dieta Mediterranea avrà bambini più sani ed è più fertile

Studi molto recenti hanno dimostrato che le donne che adottano un'alimentazione di tipo mediterraneo prima e durante la gravidanza hanno un minor rischio di partorire bambini affetti da malformazioni congenite come l'anencefalia, la spina bifida e la labioschisi. E' stato inoltre dimostrato che la Dieta Mediterranea migliora la fertilità.

Diete ricche di grassi saturi e di zuccheri ne aumentano, invece il rischio.

### La Dieta Mediterranea non è solo cibo: è uno stile di vita.

Ricordati di non abbondare mai con il cibo e con le porzioni, cerca di alzarti da tavola sempre con un po' di appetito e mai completamente sazia.

Cerca di godere dei pasti quotidiani con i tuoi familiari, con i colleghi e con gli amici, mangia lentamente e ti sentirai più sazia. Consuma frutta e verdura, secondo le stagioni e scegli i prodotti locali: sono più ricchi di nutrienti e risparmierai sulla spesa.

### Alcuni consigli per realizzare la Dieta Mediterranea

- ◆ **Assumi almeno 5 porzioni di frutta e verdura al giorno.**  
A **colazione** puoi consumare, insieme al caffè e a un buon cereale una spremuta d'arancia.  
Utilizza come **spuntino a metà mattinata** un frutto a tua scelta invece che snack ricchi di grassi.  
**Accompagna sempre i tuoi pasti** con una porzione di verdura e una di frutta. Ricordali di lavarli sempre bene prima del consumo.
- ◆ **Pranzo o cena:** scegli spesso un **minestrone**, una bella zuppa di legumi (es.: pasta e ceci o pasta e fagioli). Non dimenticare mai i legumi dalla tua alimentazione: sono ottime fonti di proteine e di fibra.
- ◆ **Mangia 2-3 volte a settimana il pesce.**
- ◆ Circa la metà dei cereali che assumi giornalmente (es: pane, pasta, riso) dovrebbe essere costituita da **cereali integrali**: danno maggiore senso di sazietà e ci aiutano a prevenire l'aumento del peso corporeo.
- ◆ Utilizza come condimento preferibilmente l'**olio** extravergine di oliva, evita le margarine.
- ◆ Assumi ogni giorno 1 o 2 bicchieri tra **latte e yogurt**.
- ◆ Quando consumi **formaggi** scegli quelli **magri**, se scegli quelli grassi riduci la loro porzione a 50-75 g.
- ◆ Quando scegli la **carne**, **privilegia quelle bianche** (es: pollo, tacchino) a quelle rosse (es: manzo, maiale), rimuovi il grasso e la pelle prima di cucinare e preferisci cotture veloci come la cottura in padella, la cottura al vapore o arrostita senza mai bruciarle.
- ◆ **Evita** di aggiungere **troppo sale** alle pietanze, ed usa quello iodato.
- ◆ Non dimenticare durante la settimana di consumare qualche porzione di **frutta secca** (es mandorle, noci) e semi oleosi: sono ricchi di vitamine e di acidi grassi omega 3
- ◆ Bevi molta **acqua**.