

# LA PIRAMIDE ALIMENTARE

SCIENZE E TECNICHE DIETETICHE

Corso di Laurea in ASSISTENZA SANITARIA

3° anno

Anno accademico 2017-18

Docente: Dietista dott.ssa Monica Fortin

---

---

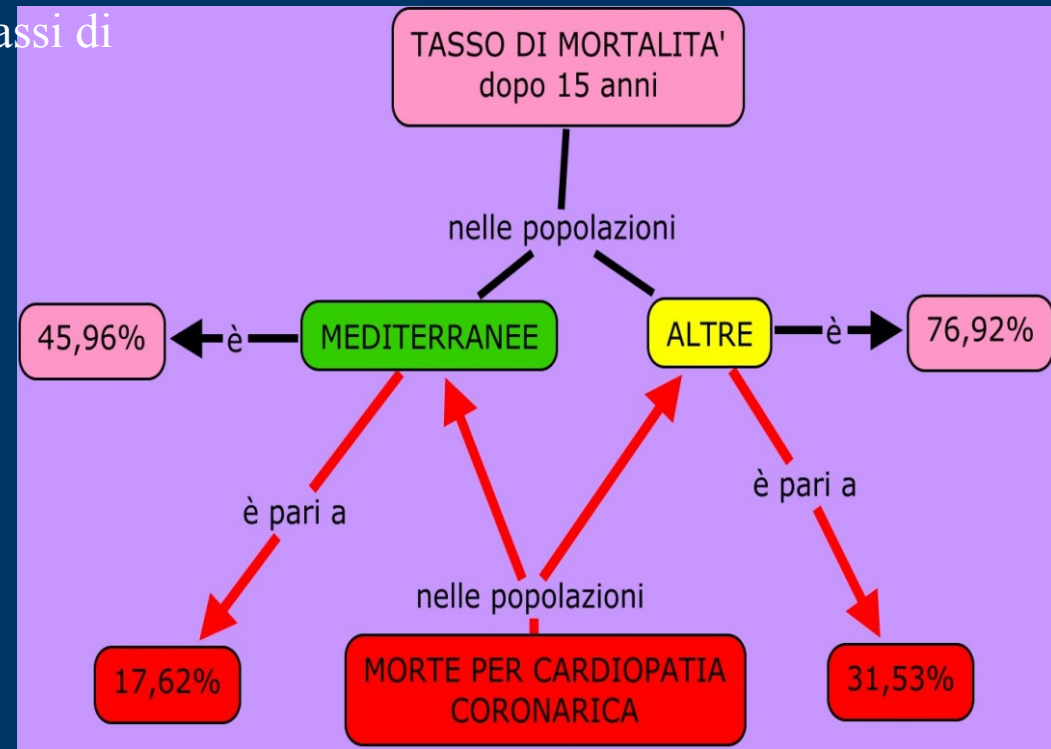
# La famosa piramide alimentare



In seguito allo studio di Ancel Keys “SEVEN COUNTRIES” avviato nel 1958 e terminato nella 1a fase nel 1984 e nella seconda fase nel 1999, si evidenziò, per la prima volta, una forte correlazione tra il tasso di colesterolo nel sangue, il consumo di grassi di origine animale e l’incidenza di patologie cardiovascolari.

Gli Stati Uniti e la Finlandia risultarono i paesi dal più elevato indice di mortalità per malattie cardiache.

In linea con le caratteristiche della dieta di questi paesi, ricca in grassi di origine animale e colesterolo, povera in frutta, verdure, ortaggi e carboidrati complessi.



La possibilità di migliorare le abitudini alimentari di una popolazione è stata dimostrata dalle evidenze scientifiche di un progetto governativo finlandese iniziato negli anni '70 promosso a seguito dello Studio dei Sette Paesi.

Nell’arco di 30 anni sono diminuiti del 75% i decessi per patologie cardiovascolari.

Gli Stati Uniti, per porre freno all'incremento delle malattie da “civilizzazione”, nel 1977 nominarono una commissione di nutrizionisti americani del Senate Select Committee on Nutrition Needs per stabilire gli obiettivi nutrizionali (dietary goals), capaci di far fronte agli eccessi ed agli squilibri alimentari della popolazione americana. Per mantenere un buono stato di salute invitavano la popolazione a consumare :

👎 meno grassi saturi

👎 meno colesterolo

👎 meno proteine animali

👎 meno zuccheri semplici

👎 meno sale

👍 più zuccheri complessi

👍 più verdura e frutta

👍 più legumi

👍 più grassi insaturi

Nel 1991 negli Stati Uniti venne diffusa la prima piramide alimentare , dalla Human Nutrition Information Service dell' USDA (United States Departement of Agriculture). Lo scopo era di proporre una dieta sana, equilibrata per mantenersi in salute, tramite una schema visivo di facile comprensione. La Piramide era rivolta a soggetti sani.

Alla base della piramide si trovano gli alimenti da consumare quotidianamente, al vertice quelli da assumere da assumere con moderazione.

# PIRAMIDE ALIMENTARE USDA

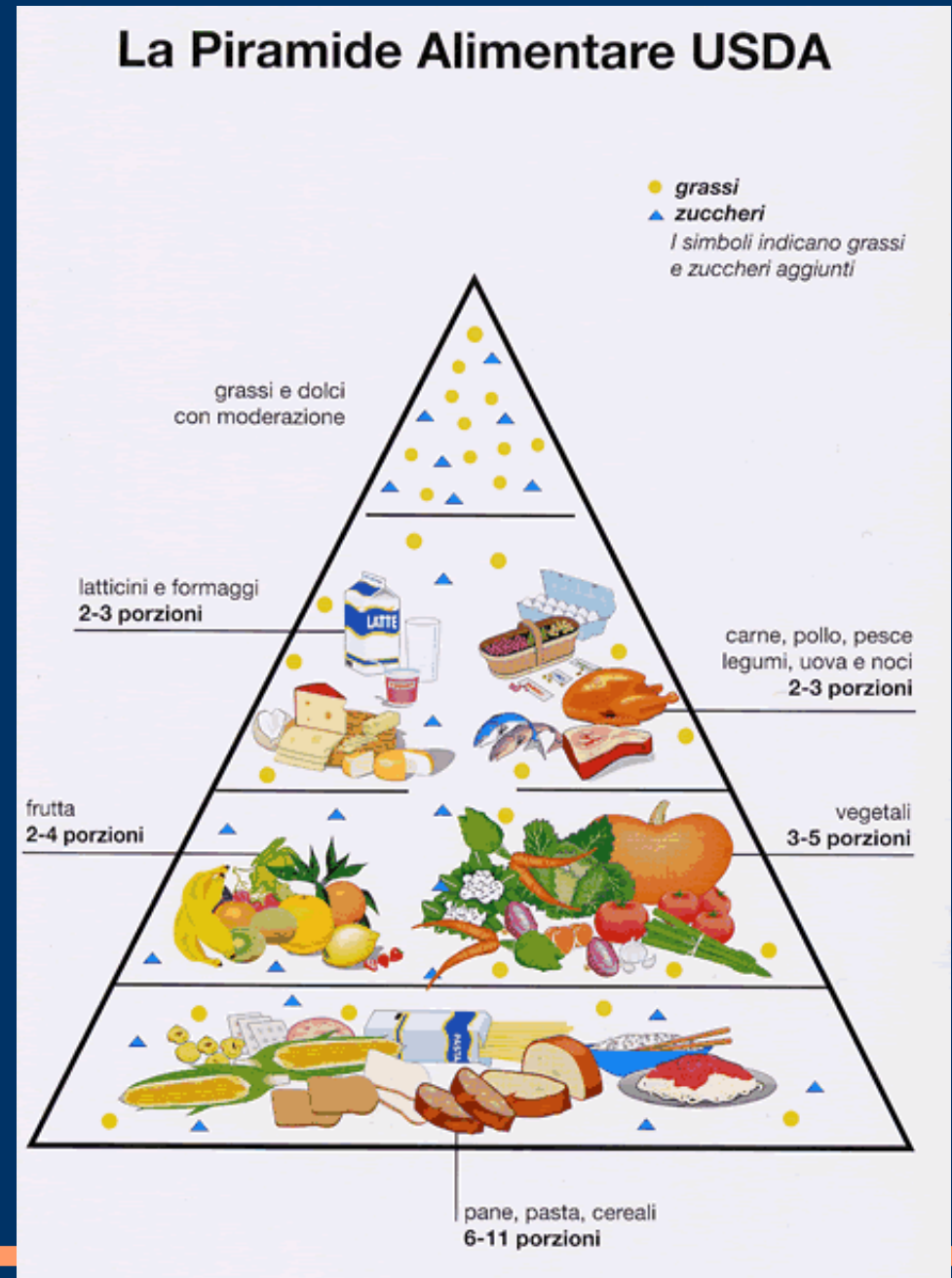
È divisa in sei sezioni:

➔ la base è costituita dai carboidrati complessi

➔ al di sopra abbiamo frutta e verdura

➔ in seguito troviamo il gruppo delle proteine

➔ all'estremità superiore il gruppo dei grassi, dei condimenti in genere e degli zuccheri aggiunti.



I concetti che si evidenziano sono:

❖ la varietà, intesa come rotazione dei diversi alimenti all'interno di ciascun gruppo

❖ la moderazione nella quantità e nella frequenza di consumo, e



❖ la proporzionalità in relazione alle aree di ciascun gruppo considerato.

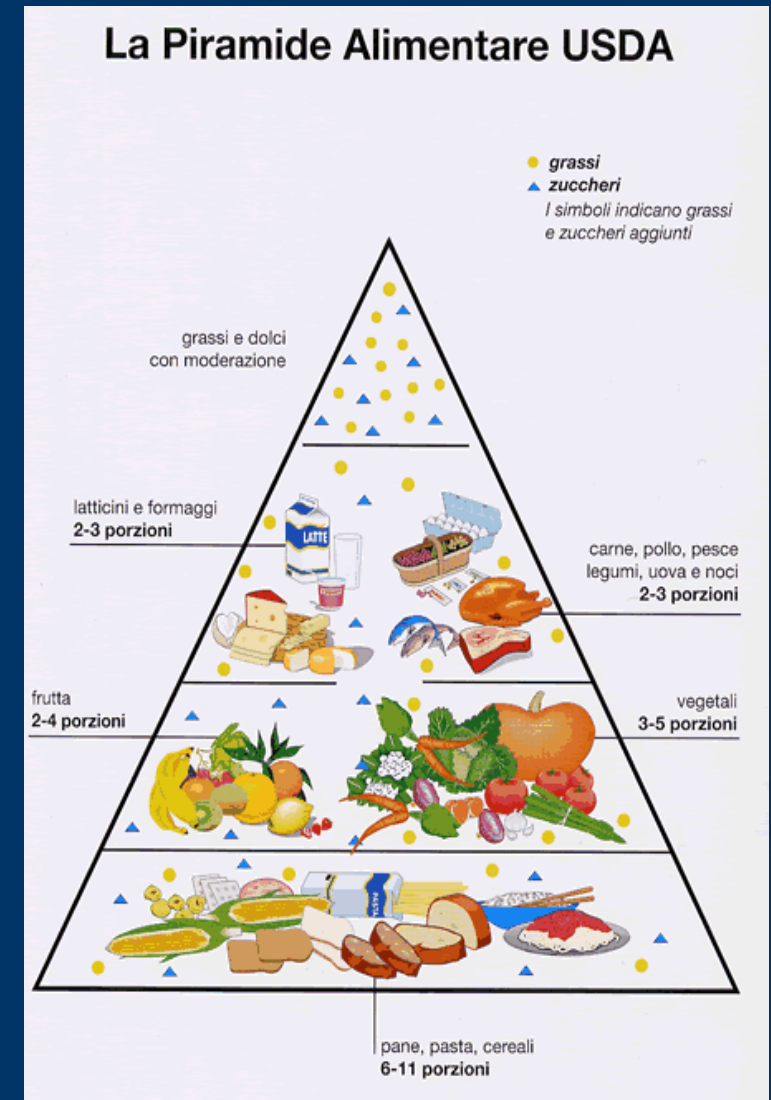
❖ introduzione del concetto di porzione



# PIRAMIDE ALIMENTARE USDA

Alcuni limiti di questa piramide sono:

- ◆ il concetto di porzione di non facile comprensione
- ◆ la demonizzazione dei grassi senza una chiara distinzione fra tipologie differenti:  $\omega 3$  ,  $\omega 6$ .
- ◆ il porre sullo stesso piano le proteine di origine animale e vegetale
- ◆ il differente indice glicemico degli alimenti ricchi in carboidrati

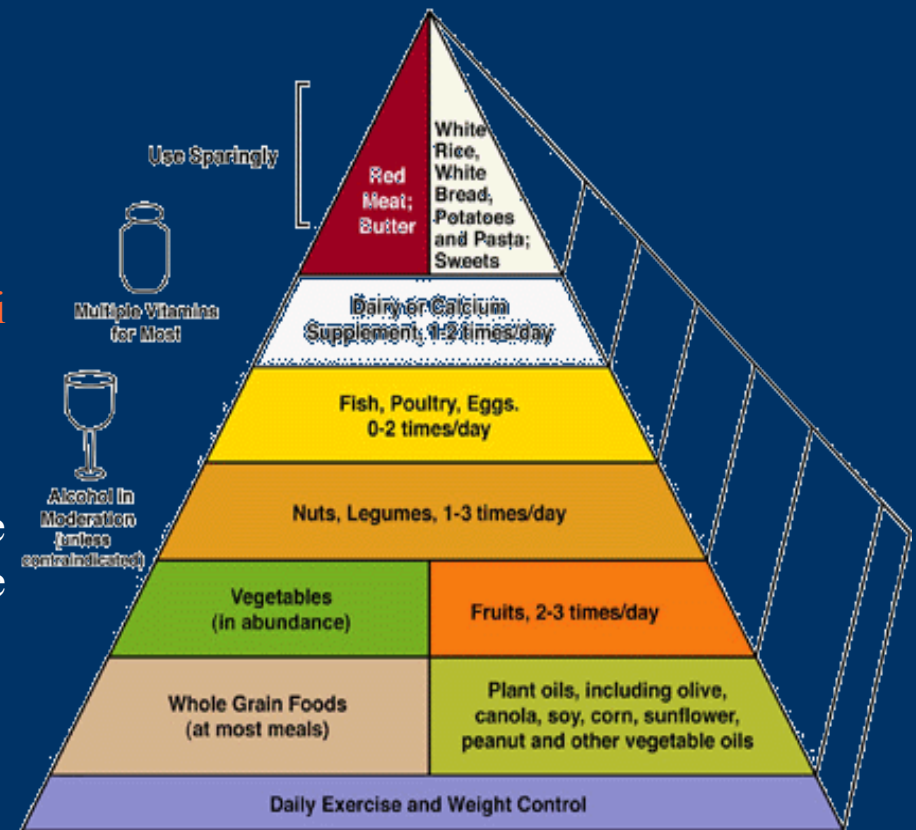




# LA NUOVA PIRAMIDE DEGLI ALIMENTI

Nel febbraio 2003 compare un articolo sulla prestigiosa rivista “Le Scienze” con autori Walter C. Willett, Meir J. Stampfer nel quale si evidenziano gli errori delle indicazioni introdotte dieci anni prima dalla piramide degli alimenti USDA del 1992. I ricercatori hanno dimostrato che un alto apporto di carboidrati raffinati come il pane bianco e il riso brillato può avere un effetto devastante sui livelli di glucosio e insulina nell’organismo. D’altra parte alcuni grassi sono salutari per il cuore, mentre molti carboidrati non lo sono affatto. Sostituendo questi carboidrati con grassi salutari come i monoinsaturi e i polinsaturi si riduce effettivamente il rischio di malattie cardiache. I dietologi ripropongono quindi una nuova piramide alimentare che incoraggia il consumo di grassi salutari e di cereali integrali, ma sconsiglia i carboidrati raffinati e la carne rossa.

## Healthy Eating Pyramid

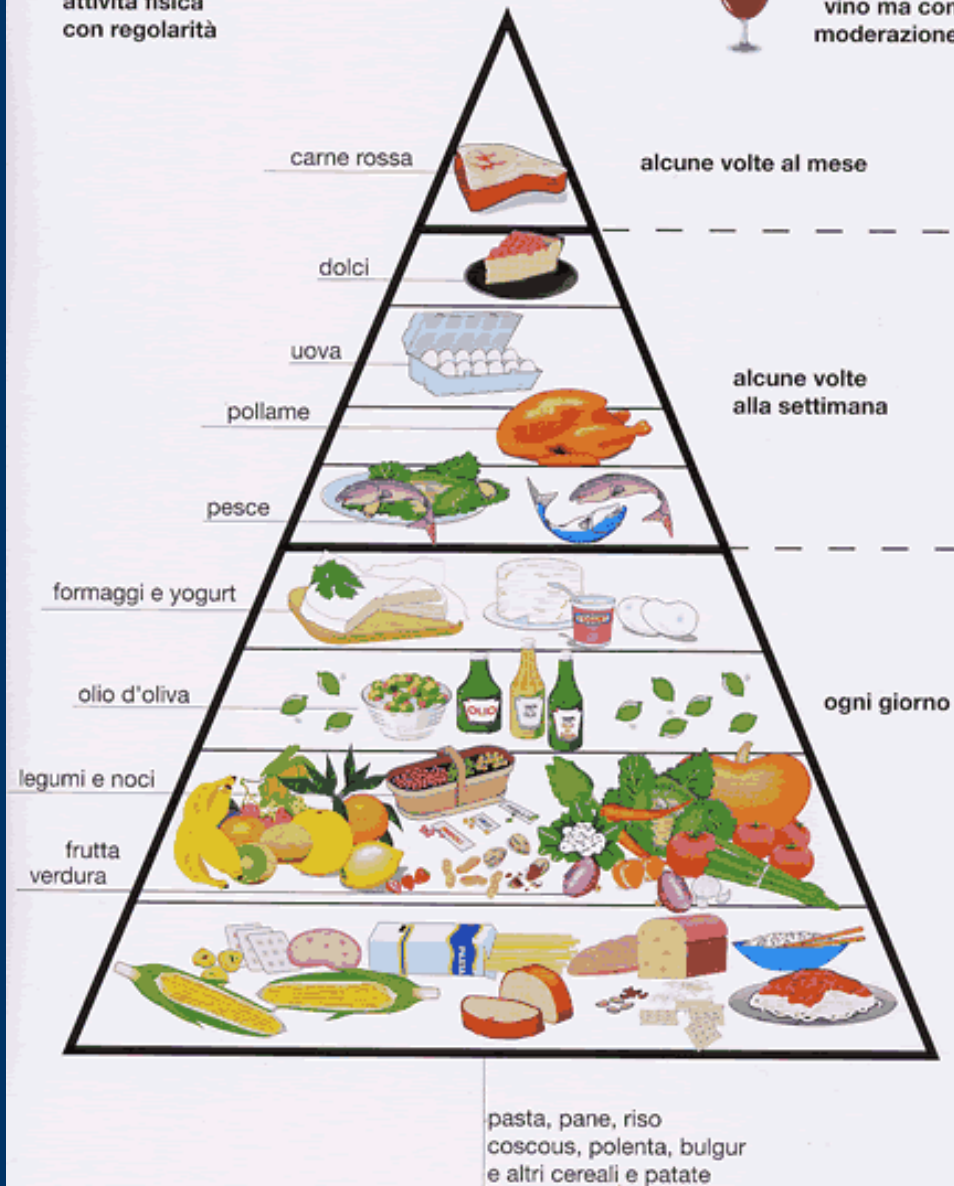


# La Piramide Alimentare Mediterranea

attività fisica  
con regolarità



vino ma con  
moderazione



## PORZIONI DI RIFERIMENTO

Ogni porzione corrisponde a 1 QB settimanale

ALIMENTO	QB/SETTIMANALI	GRAMMI/QB
----------	----------------	-----------

### ORTAGGI E FRUTTA

Ortaggi Insalata fresca	14	250 50
Frutta	21	150

### CEREALI E TUBERI

Pane	16	50
Pasta e riso*	8	80
Pasta all'uovo fresca*		120
Prodotti da forno	7	20
Patate	2	200

\* Se in brodo la QB si dimezza

### CARNE, PESCE, UOVA E LEGUMI

Carni	5	100
Salumi	3	50
Pesce	2	150
Uova	2	(un uovo)
Legumi	2	30 secchi 100 freschi

## LATTE E DERIVATI

Latte	14	125
Yogurt		125
Formaggio fresco	4	100
Formaggio stagionato		50

## CONDIMENTI

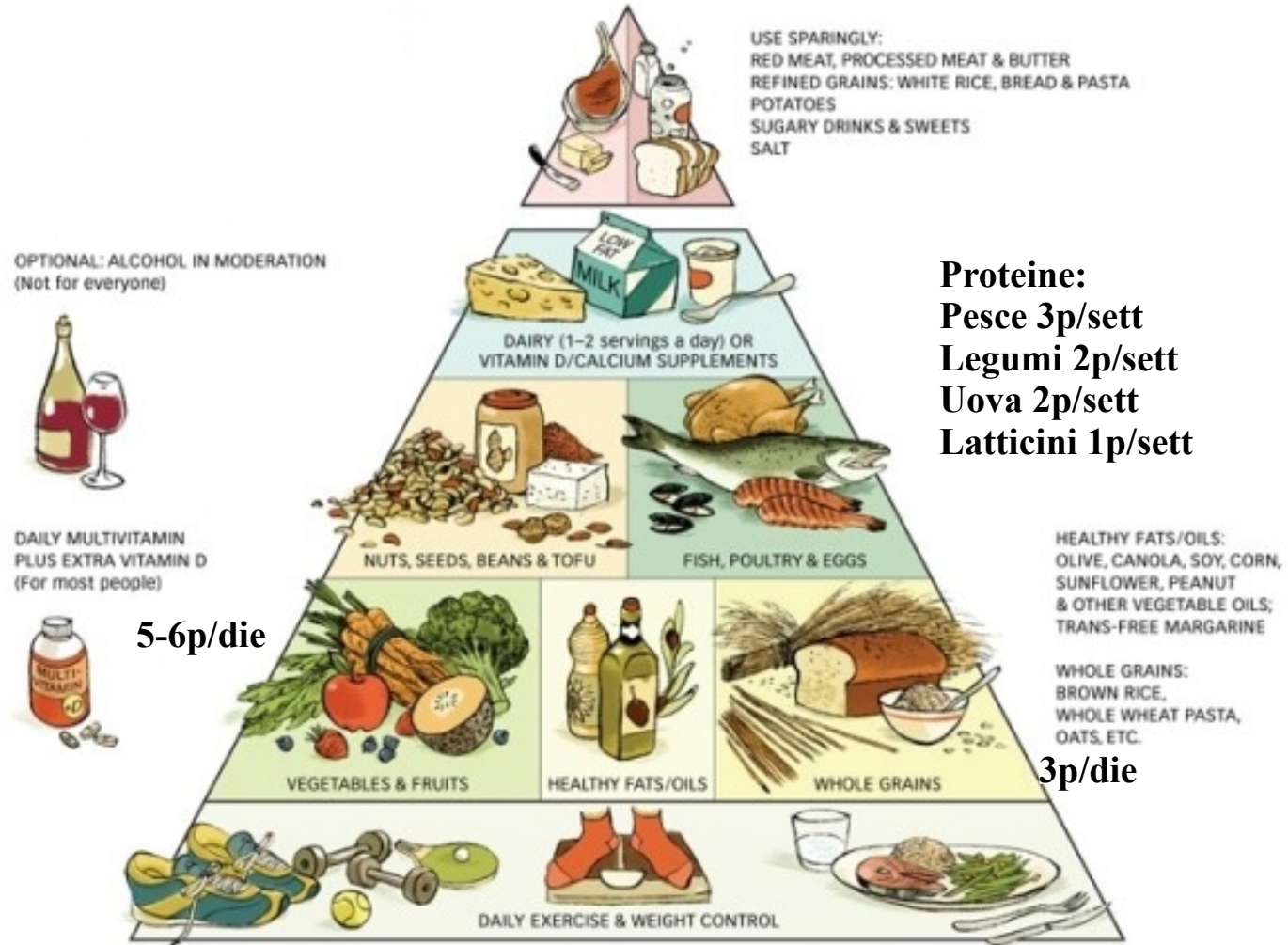
Olio	20	10
Burro o margarina	5	10

## E INOLTRE

Zucchero	21	5
Vino	7	100 (ml)
Birra		330 (ml)
Acqua	6 - 8 bicchieri al giorno	

# THE HEALTHY EATING PYRAMID

Department of Nutrition, Harvard School of Public Health



**Proteine:**  
**Pesce 3p/sett**  
**Legumi 2p/sett**  
**Uova 2p/sett**  
**Latticini 1p/sett**

**DAILY MULTIVITAMIN**  
**PLUS EXTRA VITAMIN D**  
 (For most people)  
**5-6p/die**

**3p/die**

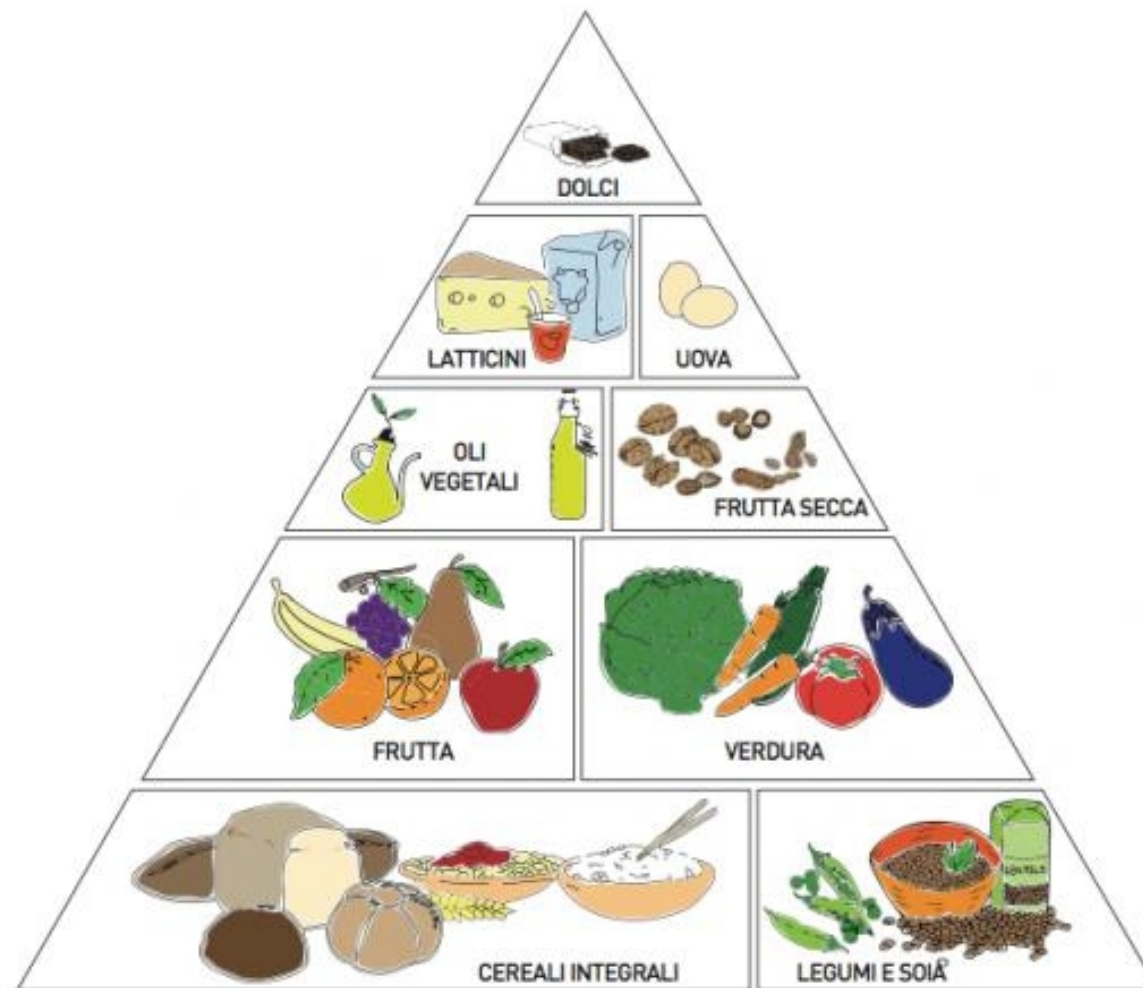
Copyright © 2008

For more information about the Healthy Eating Pyramid:  
**WWW.THE NUTRITION SOURCE.ORG**

*Eat, Drink, and Be Healthy*  
 by Walter C. Willett, M.D. and Patrick J. Skerrett (2005)  
 Free Press/Simon & Schuster Inc.



# PIRAMIDE VEGETARIANA



ESERCIZIO  
TUTTI I GIORNI



ACQUA  
8 BICCHIERI  
AL GIORNO



SOLE  
10 MIN AL GIORNO  
ATTIVANO LA  
VITAMINA D

