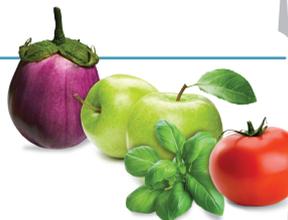




**BIOMEDICA  
TORTONESE**

Il centro per il benessere e la salute



## ALLA CATTIVA ALIMENTAZIONE

**Consulenza nutrizionale:**  
con uno stile di vita  
più consapevole,  
più salute e più energia



3



# Nutrizione



## INDICE



- **Alimentarsi bene**  
Più consapevoli per contrastare i rischi di una cattiva alimentazione
- **Qualche consiglio**  
Moderazione e consapevolezza: alcuni suggerimenti per una vita più sana
- **Dieta**  
Non solo alimentazione: uno stile di vita all'insegna della salute
- **La consulenza nutrizionale**  
L'importanza di affidarsi solo a specialisti riconosciuti

**Biomedica Tortonese il tuo *Nutrizionista***

# BIOMEDICA TORTONESE

**Consulenza nutrizionale:**  
**con uno stile di vita**  
**più consapevole,**  
**più salute e più energia**

**Nutri la tua** *Salute!*

Biomedica Tortonese è un **poliambulatorio specialistico** nel cuore di Tortona, che da sempre concentra la sua attenzione sulla salute e il benessere. Grazie alla lunga esperienza e alla continuativa **collaborazione di importanti e riconosciuti medici specialisti**, Biomedica Tortonese offre ai propri pazienti, in regime privatistico, servizi diagnostici e terapeutici mirati. Tra i principali ambiti d'interesse ci sono l'**alimentazione** e il **metabolismo**, fattori decisivi per la qualità della vita sia della persona sana sia di quella malata. Presso il nostro centro di Tortona è possibile impostare percorsi sinergici che, grazie alla collaborazione di più specialisti, affrontano ogni aspetto della salute.

[www.biomedicatortonese.it](http://www.biomedicatortonese.it)



**Biomedica Tortonese**





# Alimentarsi bene

L'alimentazione costituisce uno degli **aspetti più importanti della vita**.

Il cibo, infatti, è praticamente l'unica entità che noi introiettiamo realmente nel corpo e che trasformiamo.

**Alimentarsi non significa semplicemente "mangiare"**, ma è un atto di prevenzione, di cura, di salute a tutti gli effetti.

È noto, infatti, che numerosi disturbi e malattie, anche non direttamente dipendenti dall'assunzione di singoli cibi, sono profondamente collegati all'alimentazione, che può influire su sintomi e decorso.

**Alimentarsi bene è indispensabile** per migliorare la qualità della nostra vita, ridurre il rischio di contrarre malattie (soprattutto a carattere metabolico e cardiovascolare) e migliorare la sintomatologia delle patologie di cui siamo già affetti.

**Ma cosa significa alimentarsi bene?**

Se è possibile delineare alcuni punti fermi e semplici linee guida a carattere generale, è impossibile definire un'alimentazione corretta universale. Ogni persona ha caratteristiche ed esigenze uniche, sulla base delle quali si può impostare un percorso preciso e completamente personalizzato. Lo stesso alimento, per esempio, se assolutamente da evitare in alcuni casi, in altri potrebbe essere di grande utilità. È per questa ragione che è importante **evitare di affidarsi a diete pre-confezionate**, magari rese note sul momento da qualche celebrità, ma è bene **rivolgersi solo a specialisti** che attraverso una consulenza mirata possono instaurare una **terapia nutrizionale equilibrata**.

# SI



Le parole chiave di una buona alimentazione sono

**consapevolezza**  
**e moderazione**

# I rischi di una cattiva alimentazione



Mangiare male può significare mangiare troppo o troppo poco, non assumere tutti i nutrienti indispensabili al nostro corpo, fare largo impiego del cosiddetto junk food (il cibo spazzatura)... In ogni caso, un'alimentazione che presenta squilibri provoca squilibri anche alla nostra salute, fisica e psichica, e comporta diversi rischi anche in persone apparentemente sane e che non soffrono già di patologie specifiche.

**Tra le malattie che si possono associare più facilmente ad una cattiva alimentazione possiamo ricordare:**

- ipertensione;
- diabete e patologie metaboliche;
- ictus, infarto e malattie cardio o cerebrovascolari;
- obesità e sovrappeso;
- osteoporosi;
- carie dentarie;
- gozzo da carenza iodica;
- steatosi epatica (fegato grasso);
- alcune forme tumorali.





# Qualche consiglio

Ogni persona ha bisogno di un **regime alimentare personalizzato** e realmente adatto alle sue esigenze.

Comunque, è possibile identificare alcune linee guida di carattere generale per un'**alimentazione corretta**.

È indispensabile, soprattutto per chi soffre di patologie come il diabete o per chi presenta intolleranze o allergie, **fare sempre riferimento ad uno specialista** per evitare comportamenti o abitudini rischiosi o scorretti.

## I grassi

Non devono essere completamente eliminati in una **dieta equilibrata**, ma scelti con attenzione e utilizzati con moderazione. In particolare, è bene **ridurre i grassi saturi**, prevalentemente di origine animale (ma attenzione anche agli oli vegetali come l'olio di palma), **privilegiando l'olio extravergine di oliva**.

Attenzione però, non si tratta solo di condimenti: i grassi, infatti, sono presenti naturalmente in numerosi alimenti.

I formaggi e i salumi, per esempio, hanno un alto contenuto di lipidi e vanno consumati senza eccessi. Anche la **frutta secca** (noci, nocciole, mandorle) è ricca di oli, ma anche di numerosi nutrienti e **antiossidanti**, quindi non deve essere eliminata ma controllata.

Alle carni, soprattutto bovine e di maiale, è preferibile il **pescce**: non solo perché ha un tenore di grassi minore, quanto perché è **ricco di Omega 3**, una tipologia di lipidi che favorisce i livelli di HDL, il cosiddetto colesterolo buono, contrastando invece l'LDL, il colesterolo cattivo.

Le uova hanno elevati contenuti di **colesterolo**, ma non ne innalzano i valori nel sangue, quindi si possono assumere, sempre con moderazione.



## Zuccheri e carboidrati

Sono la principale fonte di energia per il nostro corpo, il carburante che “bruciano” le nostre cellule.

**Non devono essere assolutamente eliminati** in un'alimentazione equilibrata, ma assunti con attenzione.

La principale distinzione che si può fare è quella tra carboidrati semplici e complessi. I primi, come il comune zucchero (saccarosio), il glucosio, il fruttosio, vengono scomposti e assunti molto rapidamente, quindi hanno un elevato indice glicemico.

Gli **zuccheri complessi**, come l'amido, hanno un minore indice glicemico e un **apporto calorico più favorevole**.

In generale, quindi, è meglio preferire cibi che accanto agli zuccheri presentino amidi (come i biscotti secchi), piuttosto che caramelle, creme (spesso anche ricche di grassi), ecc.

È sempre importante **leggere con attenzione le etichette degli alimenti**, perché spesso tra gli ingredienti zuccheri e dolcificanti sono espressi con nomi diversi e ci possono trarre in inganno: sciroppo di mais, sciroppo di riso, maltodestrine, maltosio, malto d'orzo e tanti altri.

### Per sfatare alcuni miti, ricordate che:

- il potere calorico dello **zucchero bianco** e dei diversi **zuccheri integrali** è il medesimo (e anche gli zuccheri integrali sono zuccheri semplici);
- i **succhi di frutta** senza zuccheri aggiunti sono preferibili, ma contengono ugualmente gli zuccheri naturali della frutta;
- un prodotto commercializzato come “**light**” o a basso contenuto di zuccheri può comunque essere molto calorico (leggete sempre bene l'etichetta);
- **pasta** e **pane** non devono essere eliminati dalla dieta: **vanno consumati con moderazione** e preferendo quelli ottenuti con **farine integrali**, che apportano anche fibre vegetali.





## Frutta e verdura

Sono uno dei più grandi **tesori per la nostra alimentazione**. Ricchi di acqua e fibre, saziano facilmente e hanno un ridotto apporto calorico. Da **consumarsi preferibilmente fresche e crude** (per non intaccare i numerosi nutrienti che possiedono), verdure e frutta fresca ci offrono **vitamine e sali minerali**, oltre a diversi composti **antiossidanti** che aiutano a combattere i radicali liberi. Si tratta sempre di una questione di **colori**: verde, viola, bianco, per fare alcuni esempi, indicano anche la presenza di diverse sostanze, tutte molto utili. Ecco per quale motivo è **buona abitudine variare e integrare colori e verdure diverse**.

Anche in questo caso, comunque, non devono mancare le accortezze. Alcuni frutti sono particolarmente abbondanti in zuccheri (come i fichi, i cachi o l'uva), oppure come l'avocado contengono anche grassi. Inoltre i cibi pronti a base di frutta o verdura possono presentare numerosi condimenti o altri ingredienti che naturalmente hanno un grande ruolo nel quadro nutrizionale complessivo, dunque è sempre indispensabile **leggere accuratamente ogni etichetta** (sia gli ingredienti, sia la tabella dei valori nutrizionali) per sapere cosa si sta per mangiare.



## Variare

Si tratta di un concetto molto importante. **Variare costantemente alimenti permette di introdurre tutti i nutrienti necessari al nostro organismo:** non esiste l'alimento perfetto o che, da solo, è in grado di fornire al corpo tutto ciò di cui ha bisogno.

Ma variare significa anche non annoiarsi, **non appiattire la nostra alimentazione** con il rischio di iniziare abitudini sbagliate e che a lungo andare possono creare squilibri anche gravi.



Consigli

# variare



# Dieta: alimentazione e stile di vita

**Mangiare bene non basta.  
E non significa neppure fare la dieta.**

Perché la parola dieta indica il “modo di vivere” e ad una buona alimentazione devono accompagnarsi altre buone prassi, **buone abitudini** che aiutino a preservare e migliorare la nostra salute psico-fisica. Quando parliamo di **dieta**, dunque, non parliamo di dimagrimento, ma dell’**instaurazione di una serie di azioni e comportamenti** che devono diventare abituali e che servono a mantenerci in salute ed eventualmente a combattere e curare alcune malattie specifiche. Tra queste azioni, l’alimentarsi è una delle più importanti, ma è necessario fare attenzione anche a tanti altri aspetti.

## Peso corporeo

Dobbiamo **tenere sotto controllo il peso corporeo** e la quantità di tessuto adiposo. Attenzione soprattutto al grasso che si deposita all’altezza della pancia e a quello viscerale (che non si vede perché nascosto tra le anse intestinali): sono tra i **principali fattori di rischio** delle malattie cardiovascolari.



## Sport

Praticare sport, o comunque svolgere una regolare attività fisica, ha **ripercussioni estremamente positive sulla nostra salute**. Non solo perché permette di tenere sotto controllo il peso, ma anche perché presenta numerosi risvolti positivi:

- **migliora l'efficienza dell'apparato cardiocircolatorio;**
- **aiuta a controllare la glicemia, "bruciando" gli zuccheri nel sangue;**
- **aumenta il rilascio di endorfine e riduce lo stress.**

Se non si ha uno spirito particolarmente sportivo, è sufficiente mezz'ora di attività fisica al giorno, ottenibile anche attraverso una revisione delle abitudini quotidiane: una passeggiata a passo veloce, un giro con il cane, salire le scale ed evitare gli ascensori, ballare, ecc.



## Alcol e fumo

Se il primo deve essere moderato, il secondo va completamente evitato. Non è un gioco di parole, ma una norma di vita importante per scongiurare i seri e comprovati rischi connessi a queste due cattive abitudini. Le bevande alcoliche, in quantità moderata, possono svolgere un ruolo utile nel contesto di un'alimentazione bilanciata, ma un loro abuso provoca facilmente danni cardiologici, neurologici e al fegato.

Il fumo, invece, non solo non può apportare alcun beneficio, ma costituisce una **grave minaccia alla nostra salute**.

Accanto alla sua comprovata azione cancerogena, il fumo aumenta il rischio cardiovascolare, l'ipertensione, i problemi pneumologici, ecc.





# La consulenza nutrizionale

Il mondo dell'alimentazione è molto complesso: sono numerose le sfide e i tranelli in cui si può incorrere. Per questa ragione, soprattutto in presenza di patologie specifiche, è **importante rivolgersi ad uno specialista**, per impostare un **piano nutrizionale** preciso e **personalizzato**, che tenga in considerazione tutte le peculiarità della persona.

I **nutrizionisti specialisti di Biomedica Tortonese**, dopo un'attenta valutazione del paziente e delle sue caratteristiche (tra le quali, ma non solo, l'indice di massa corporea), impostano una vera e propria terapia nutrizionale, atta a correggere le abitudini sbagliate e che rappresentano un rischio per la salute. La **consulenza nutrizionale**, dunque, si pone l'obiettivo di **aiutare la persona a diventare maggiormente consapevole** e intraprendere uno **stile di vita più sano**, a partire dal cibo ma non limitandosi alla sola alimentazione.



*La piramide alimentare è un sistema intuitivo per comprendere rapporti e porzioni dei diversi gruppi di alimenti in una dieta bilanciata.*

## Diabetologia

In prospettiva sinergica, per affrontare le patologie efficacemente, Biomedica Tortonese dispone di numerosi medici specialisti, in particolare nel caso di malattie metaboliche come il diabete che richiedono un'alimentazione curata e un **follow-up a 360°**.

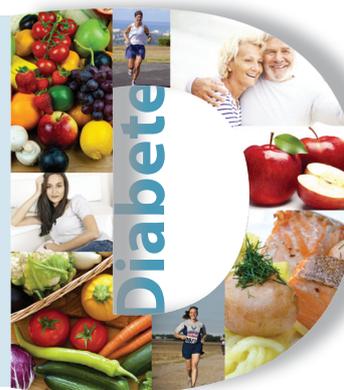
visita diabetologica



visita di follow-up



controllo della glicemia  
e consulenza



Consulenza

# Il centro per il benessere e la salute



CENTRO CARDIOLOGICO



CENTRO PEDIATRICO



*prevenzione femminile*



LABORATORIO DEL SONNO



IDROCOLONTERAPIA



DIABETOLOGIA



PNEUMOLOGIA



*medical pilates*



DIMAGRIMENTO METABOLICO

Human Hear 20 VelaSmooth Pro



EPILAZIONE DEFINITIVA



**BIOMEDICA  
TORTONESE**

convenzionato con





[www.biomedicatortonese.it](http://www.biomedicatortonese.it)



**Biomedica Tortonese**



**Biomedica Tortonese - *Il Centro per il Benessere e la Salute***

**TORTONA** (AL)

c.so Repubblica, 25

tel. 0131 862002

**[www.biomedicatortonese.it](http://www.biomedicatortonese.it)**

