Dr. Italo Paolini
Medico chirurgo · Specialista in Anestesia e Rianimazione
Ecografia clinica · Terapia del dolore
Via Salaria 15 · 63096 Arquata del Tronto (AP)
Cell. **335 649 6206** · italopaolini.it

ALIMENTAZIONE · CONSIGLI

Le regole di un'alimentazione sana

Non esistono cibi miracolosi o proibiti: conta l'equilibrio di tutti i giorni. Queste indicazioni seguono il modello della dieta mediterranea.

Ogni giorno

- **Frutta e verdura di stagione** in abbondanza, a ogni pasto.
- **Cereali integrali** e loro farine: grano duro e tenero, farro, orzo, avena, riso integrale, mais, miglio, segale, anche come cuscus e bulgur.
- **Olio extravergine d'oliva** come condimento principale, senza esagerare con le quantità.
- Una piccola porzione di **frutta secca** (noci, mandorle, nocciole) o di semi (sesamo, zucca, girasole).
- **Acqua** come bevanda abituale.

Più volte a settimana

- **Legumi** come secondo piatto al posto della carne: ceci, fagioli, lenticchie, fave, piselli, lupini.
- **Pesce**, almeno 2 volte a settimana.
- **Carne bianca** (pollo, tacchino, coniglio) con moderazione.
- **Uova**: fino a 2–4 a settimana.
- **Formaggi freschi e ricotta**, preferiti a quelli stagionati e grassi.

Da limitare

- **Carne rossa** e soprattutto **salumi e insaccati**.
- **Grassi animali**: burro, strutto, panna.
- **Sale**: ne usi poco, sostituendolo con spezie ed erbe aromatiche; attenzione al sale "nascosto" in pane, formaggi, salumi e cibi pronti.
- **Zuccheri** e dolci, compresi miele e zucchero di canna, che hanno lo stesso effetto dello zucchero bianco.
- **Bevande zuccherate** e alcolici.

Latte e alternative

Latte e yogurt vanno bene in quantità moderate, meglio se parzialmente scremati. Chi preferisce può usare bevande vegetali (soia, riso, mandorla), scegliendo quelle senza zuccheri aggiunti.

Un piccolo extra

Il cioccolato fondente (almeno 70%) è concesso, in piccole quantità.

Se ha diabete, malattie dei reni, del fegato o altre patologie

Le indicazioni possono essere diverse: segua quelle che le ha dato il medico.