Manger sain pour rester en bonne santé

Une alimentation saine permet d'être en bonne santé et de le rester. De la nourriture de mauvaise qualité ou consommée en trop grande ou trop petite quantité peut conduire à des problèmes de santé, y compris graves.
Souvent, lorsque l'on part vivre dans un autre pays, il n'est pas rare que l'on s'alimente de manière déséquilibrée soit parce que les aliments sont très différents de ceux auxquels on est habitué, soit parce que l'on n'a pas suffisamment d'argent ou que l'on ne peut pas se permettre de choisir ce que l'on mange.
Dans ce cas, il est facile de consommer des boissons et des aliments riches en sucres, en édulcorants et en graisses, préparés industriellement. Ces aliments sont souvent internationaux, connus et savoureux, ils ne coûtent pas cher mais ils sont très caloriques et peuvent déboucher sur des situations de surpoids et d'obésité. Ils sont en revanche pauvres en vitamines, en minéraux et en aminoacides qui représentent des apports importants pour notre organisme.

SURPOIDS ET OBÉSITÉ

On parle de surpoids et d'obésité lorsque le poids est disproportionné par rapport à la taille. Pour le savoir, on calcule l'Indice de Masse Corporelle (IMC = *poids en kg/taille exprimée en m et élevée au carré*).

	IMC kg/m²
Obésité	≥30
Surpoids	25-29,9
Corpulence normale	18,5-24,9
Maigreur	<18,5

Un surpoids ou une obésité qui perdurent peuvent finir par endommager plusieurs de nos organes.

Principales complications

1) **CŒUR ET CERVEAU.** Si la graisse corporelle augmente, il est possible que les graisses qui circulent dans le sang, à savoir les triglycérides et le «mauvais» cholestérol (LDL), augmentent elles aussi, tandis que le «bon» cholestérol (HDL) diminue. Le risque que des *plaques* qui rendent le passage du sang difficile dans les artères (Fig. 1) se forment augmente en conséquence, plaques qui peuvent provoquer un manque d'apport sanguin aux différents organes (*infarctus du myocarde, accident vasculaire cérébral, etc.).*
De plus, l'augmentation de la pression artérielle (*hypertension*) peut entraîner une fatigue du cœur qui ne réussit plus à pomper le sang de manière adéquate, et les symptômes suivants font leur apparition: on commence par avoir du mal à monter les marches,

puis le seul fait de marcher et d'effectuer des tâches domestiques est synonyme de fatigue; vient ensuite l'essoufflement, y compris au repos, les jambes qui gonflent, etc.

2) **DIABÈTE.** La majeure partie des sucres que nous ingérons est absorbée par l'intestin et entre dans la circulation sanguine, ce qui stimule la fabrication de l'insuline, une substance (*hormone*) sécrétée par le pancréas qui permet de maintenir le taux de glucose dans le sang (*glycémie*) dans des limites acceptables. Si le surpoids et l'obésité s'installent dans la durée, il arrive un moment où l'insuline ne fonctionne plus correctement ou n'est plus sécrétée. La glycémie devient trop élevée et le diabète apparaît. Pour le contrôler, il faut alors s'injecter de l'insuline.
Si le diabète n'est pas bien maîtrisé, il peut endommager gravement les reins, la rétine de l'œil, le système cardiovasculaire et le système nerveux.

3) **FOIE.** Si l'on consomme des aliments trop gras, ceux-ci peuvent stagner dans les cellules du foie et provoquer un «foie gras», connu sous le nom de *stéatose hépatique* (Fig. 2). Si l'on n'apporte pas des changements immédiats à son alimentation, on peut développer une *cirrhose hépatique*, une maladie grave qui ne permet plus au foie de fonctionner correctement.

4) **RESPIRATION.** Associée à l'accumulation de graisse abdominale et autour du cou, l'obésité rend difficile le travail des poumons et des muscles qui permettent de respirer; la cage thoracique a du mal à fonctionner et la quantité d'oxygène qui entre est insuffisante. En particulier la nuit, il n'est pas rare qu'un ronflement s'installe, voire même que la personne arrête de respirer pendant quelques instants (*syndrome de l'apnée obstructive du sommeil*), ce qui provoque un réveil en sursaut et compromet la qualité du repos. Les conséquences sont les suivantes: fatigue au réveil, somnolence, irritabilité, troubles de la concentration et assoupissement réel, très risqué surtout pour les conducteurs.

5) **ARTICULATIONS.** La charge excessive que les jambes sont contraintes à supporter peut comporter des douleurs, surtout au niveau des genoux, qui finissent par devenir chroniques et, dans les cas les plus graves, peuvent se traduire par une déformation du genou, de la hanche ou du pied et entraîner des difficultés pour marcher (Fig. 3).

COMMENT INTERVENIR ET COMMENT PRÉVENIR LE SURPOIDS ET L'OBÉSITÉ

La première chose qu'il convient de faire est de perdre du poids en essayant d'adopter un style de vie sain et adéquat. En Italie, un groupe d'experts, institué au sein de l'Institut de recherche sur les aliments et la nutrition (INRAN), a élaboré des lignes directrices pour une alimentation italienne saine qui intéressent tous ceux qui veulent être en bonne santé. Les points fondamentaux sont les suivants:

- contrôler son poids de manière à noter d'éventuelles modifications et à pouvoir décider de ce qu'il convient de faire;
- rester en mouvement en essayant de marcher, de monter les escaliers plutôt que de prendre l'ascenseur, de se déplacer en vélo;
- essayer de consommer plus de céréales, de légumes et de fruits;
- réduire les graisses en cuisinant de préférence à l'huile d'olive plutôt qu'au beurre, au saindoux ou à la margarine;
- réduire au minimum la consommation de gâteaux, de boissons sucrées, de bonbons et essayer de boire le thé et le café sans sucre;
- boire 1,5 à 2 litres d'eau minimum par jour;
- réduire la consommation de sel en évitant d'en ajouter dans tous les plats et en le remplaçant éventuellement par des épices pour donner du goût aux aliments;

- éliminer ou réduire la consommation de boissons alcoolisées à un verre maximum pendant les repas, dans le respect des traditions sociales et religieuses;
- varier le plus possible la composition des repas en évitant de consommer systématiquement les mêmes aliments;
- en général, il faudrait consommer 4 à 5 repas par jour, 3 repas principaux (petit déjeuner, déjeuner et dîner) et 2 encas (dans la matinée et dans l'après-midi);
- le déjeuner et le dîner doivent comporter un apport en glucides (riz, pâtes, pommes de terre, céréales, pain), un apport en protéines (légumes, poisson, fromage, œuf, viande) et un apport en légumes, assaisonnées à l'huile d'olive extra vierge;
- il est important de réduire la consommation de viandes grasses et de charcuterie en leur préférant le poisson et les légumes et de les faire alterner avec des fromages maigres, des œufs et des viandes blanches et maigres;
- comme encas, privilégier les fruits, les yaourts, les crackers ou les biscottes.

La nouvelle Pyramide Alimentaire Méditerranéenne peut être prise comme référence (Fig. 4).

CARENCES EN VITAMINES

Si l'on mange de manière déséquilibrée ou trop peu ou que l'on consomme toujours les mêmes aliments, des maladies réelles peuvent survenir. Même une personne de corpulence normale peut avoir des problèmes de santé liés à une carence en *vitamines*, des substances fondamentales pour la construction et le fonctionnement des cellules de notre corps.

Vitamine C (*acide ascorbique*). Si la vitamine C n'est pas absorbée en quantité suffisante, les réserves s'épuisent et une maladie connue sous le nom de *scorbut* peut survenir. La principale conséquence se traduit par une fragilisation des vaisseaux sanguins qui peut se manifester par des microhémorragies cutanées (*pétéchies, ecchymoses*), des plaies difficiles à cicatriser, des saignements des gencives pouvant aller jusqu'au décollement des dents.
Où trouve-t-on la vitamine C: dans les légumes comme les choux, les brocolis, les choux de Bruxelles, les poivrons rouges et jaunes, les agrumes et les kiwis.

Vitamine B_3 (*niacine*). Également appelée vitamine PP d'après l'anglais *Pellagra Preventing,* dans la mesure où une carence en cette vitamine est responsable d'une maladie connue sous le nom de *Pellagre*. La carence en vitamine B_3 peut entraîner l'apparition de différents troubles au nombre desquels figurent la fatigue physique, une perte d'appétit, des douleurs abdominales, des vomissements, des dermatites, la diarrhée, la démence et, en l'absence de traitement, le décès. Une trop grande consommation d'alcool peut provoquer une carence en vitamine B_3.
Où trouve-t-on la vitamine B_3: dans la viande, le poisson, les céréales, les produits laitiers, les fruits à coque, les légumes.

Vitamine D et calcium. La vitamine D est une vitamine extrêmement importante qui est en grande partie produite dans la peau exposée au soleil et en partie introduite par l'absorption des aliments. Notre corps l'utilise surtout pour contrôler l'absorption en calcium, un minéral que l'on trouve principalement dans les os, mais qui est également présent dans le sang en quantité stable. Si l'organisme la produit en quantité insuffisante, les os libèrent du calcium pour compenser cette carence et si cette condition persiste, une *ostéoporose* peut survenir chez l'adulte; il s'agit d'une maladie au cours de laquelle l'os perd du calcium, s'affaiblit de plus en plus et peut s'écraser (par exemple, au niveau de la *colonne vertébrale*) ou se fracturer facilement (Fig. 5).

En revanche, si l'apport en vitamine D et/ou en calcium est insuffisant au cours de la croissance, les enfants peuvent avoir une maladie (*rachitisme*) dans laquelle le squelette, incapable de se développer normalement, se déforme.
Où trouve-t-on la vitamine D: pour la vitamine D, les aliments consommés sont certes importants, mais être au soleil, surtout pendant les mois d'hiver, l'est tout autant: les poissons gras, comme le hareng, le thon, le saumon et les aliments auxquels s'ajoute de la vitamine D en contiennent en abondance.
Où trouve-t-on le calcium: dans le lait, le yaourt et les fromages, les épices, le soja et ses produits dérivés, les légumes verts feuillus comme la roquette, le radis vert et la chicorée, les amandes, l'eau riche en calcium. Pour préserver le calcium dans l'os et avoir des os forts, il est important de pratiquer une activité physique régulière, par exemple, marcher tous les jours de manière adéquate.

ALCOOL ET CARENCES EN VITAMINES

Boire des boissons alcoolisées (vin, bière, alcools forts) peut entraîner un surpoids et une obésité puisque l'alcool se dépose en bonne partie sous forme de graisse corporelle. Si l'on boit de l'alcool en grande quantité de manière habituelle, le corps ne réussit plus à absorber correctement les aliments ce qui, en présence d'éventuels épisodes de diarrhée et de vomissements et d'un manque d'appétit, peut se traduire par une malnutrition, voire sous une forme grave. En dehors de la vitamine PP, les vitamines qui font le plus souvent défaut sont les suivantes:

Vitamine B_1 (*thiamine*). Une carence en vitamine B_1 peut provoquer une maladie (*Béribéri*) qui endommage le cœur (*décompensation cardiaque*) et le système nerveux, aussi bien périphérique (nerfs), avec des douleurs aux membres, une sensibilité altérée, des fourmillements, une baisse des réflexes, que central (cerveau).
Où trouve-t-on la vitamine B_1: dans les céréales surtout intégrales, les légumes, la levure de bière, la viande, le foie.

Vitamine B_2 *(riboflavine*). Une carence en vitamine B_2 peut provoquer des lésions et une inflammation de la peau et de la surface de la bouche (langue rouge, *stomatite)*.
Où trouve-t-on la vitamine B_2: dans le lait et ses produits dérivés, les céréales, les légumes, les œufs, la viande maigre.

Vitamine B_{12} (*cobalamine*). L'endommagement chronique de l'estomac dû à l'alcool peut provoquer une carence en vitamine B_{12} indépendamment de son alimentation. Le résultat se traduit par l'apparition d'une *anémie pernicieuse*. Une pâleur, une lassitude et une fatigue chroniques, une inflammation de la langue entraînant une difficulté à percevoir les goûts, des maux de tête et, dans les cas les plus graves, des fourmillements, une gêne dans les jambes, une sensibilité à la douleur réduite (*paresthésie*) peuvent faire leur apparition.
Où trouve-t-on la vitamine B_{12}: elle est présente dans tous les aliments d'origine animale comme la viande, le lait et ses produits dérivés, les œufs.

Vitamine B_9 (*acide folique*). Une carence en vitamine B_9 chez l'adulte provoque une anémie qui présente des symptômes similaires à ceux d'une carence en vitamine B_{12}. Si cette carence affecte la femme enceinte, le fœtus peut présenter un retard de développement susceptible de provoquer des maladies et des déformations graves pouvant aller jusqu'à la mort. Par conséquent, il est important de ne pas manquer de cette vitamine pendant la grossesse.
Où trouve-t-on la vitamine $B_{9:}$ dans les légumes vert foncé, les épinards, les artichauts, les brocolis, les légumes et les céréales, le foie, les oranges.

Mangiare sano per mantenersi in salute

Un'alimentazione sana aiuta a raggiungere e mantenere un buono stato di salute. Errori nella qualità e/o quantità di ciò che mangiamo possono portare a problemi di salute anche gravi.
Spesso, quando si va a vivere in un altro paese, può capitare di alimentarsi in modo sbilanciato perché i cibi sono molto diversi da quelli a cui si è abituati o perché si ha poco denaro o non si può scegliere che cosa mangiare.
In questi casi è facile consumare bevande e cibi ricchi di zuccheri, dolcificanti e grassi, preparati industrialmente. Questi cibi sono spesso internazionali, conosciuti e gustosi, e hanno prezzi bassi ma, sono molto calorici e possono portare a sovrappeso ed obesità. Sono invece poveri di vitamine, minerali e aminoacidi, che sono importanti per il nostro corpo.

SOVRAPPESO E OBESITÀ

Si parla di sovrappeso e obesità quando c'è un eccesso di peso rispetto all'altezza. Per saperlo, si calcola l'Indice di Massa Corporea (IMC = *peso in kg/ altezza espressa in m e elevata al quadrato*).

	IMC kg/m^2
Obesità	≥30
Sovrappeso	25-29,9
Normopeso	18,5-24,9
Sottopeso	<18,5

Se lo stato di sovrappeso o di obesità viene mantenuto nel tempo, diversi organi del nostro corpo possono essere danneggiati.

Principali complicanze

1) **CUORE E CERVELLO**. Se aumenta il grasso corporeo, facilmente aumentano i grassi circolanti nel sangue, cioè i trigliceridi e il colesterolo cosiddetto "cattivo" (LDL), mentre si riduce quello "buono" (HDL). La conseguenza è un aumento del rischio di sviluppare *placche*, che rendono difficoltoso il passaggio del sangue nelle arterie (Fig. 1) e che possono provocare mancanza di sangue in diversi organi *(infarto cardiaco, ictus cerebrale, ecc.*).
Inoltre, l'aumento della pressione arteriosa (*ipertensione*) può portare ad un affati-

camento del cuore, che non riesce più a pompare il sangue in maniera adeguata, e compaiono i sintomi: prima si fa fatica a salire le scale, poi ci si sente affaticati anche a camminare e a fare i lavori domestici; indi, manca il fiato anche a riposo, le gambe si gonfiano, ecc.

2) **DIABETE**. La maggior parte degli zuccheri, che introduciamo, viene assorbita dall'intestino ed entra nel sangue. Questo stimola la produzione dell'insulina, una sostanza (*ormone*) prodotta dal pancreas, che permette di mantenere la concentrazione di glucosio nel sangue (*glicemia*) entro i giusti valori. Se sovrappeso ed obesità si mantengono nel tempo, può arrivare un momento in cui l'insulina non funziona più in modo corretto o smette di essere prodotta. La glicemia diventa troppo alta e si manifesta il diabete. Per controllarlo bisogna somministrare l'insulina con delle iniezioni. Se il diabete non viene ben controllato può danneggiare anche gravemente i reni, la retina dell'occhio, il sistema cardiocircolatorio e il sistema nervoso.

3) **FEGATO**. Se vengono mangiati cibi troppi grassi, questi possono accumularsi nelle cellule del fegato, provocando il "fegato grasso", detto *steatosi epatica* (Fig. 2). Se non si migliora subito l'alimentazione, si può arrivare alla *cirrosi epatica,* un'importante malattia, che non permette più al fegato di funzionare in modo normale.

4) **RESPIRO**. L'obesità associata all'accumulo di grasso addominale ed intorno al collo rende difficile il lavoro ai polmoni e ai muscoli che permettono la respirazione; la gabbia toracica fa fatica ad espandersi e non entra abbastanza ossigeno. Soprattutto durante la notte è possibile che si vada incontro a russamento o addirittura momenti di assenza di respiro (*sindrome delle apnee ostruttive del sonno*), che causano dei risvegli improvvisi, impedendo di riposare in maniera adeguata.
Le conseguenze sono stanchezza mattutina, sonnolenza, irritabilità, difficoltà a prestare attenzione e addormentamenti veri e propri, molto rischiosi soprattutto per chi deve guidare.

5) **ARTICOLAZIONI**. L'eccessivo carico che le gambe sono costrette a sopportare può comportare dolori, soprattutto alle ginocchia, che a lungo andare possono divenire cronici e nei casi più gravi deformare le ginocchia, l'anca o il piede, con difficoltà a camminare (Fig. 3).

COME INTERVENIRE E COME PREVENIRE SOVRAPPESO E OBESITÀ

La prima cosa da fare è ridurre il peso corporeo, cercando di abituarsi ad uno stile di vita sano e corretto. In Italia un Gruppo di esperti, costituito presso l'Istituto Nazionale di Ricerca per gli Alimenti e la Nutrizione (INRAN), ha elaborato le Linee Guida per una Sana Alimentazione Italiana, valide per chiunque voglia stare bene. I punti fondamentali sono:

- controllare il peso in modo da accorgersi di eventuali modifiche e decidere che cosa fare;
- mantenersi sempre attivi, cercando di camminare, prendere le scale al posto dell'ascensore, spostarsi in bicicletta;
- cercare di consumare più cereali, legumi, ortaggi e frutta;
- ridurre i grassi, cercando di preferire l'olio d'oliva al burro, allo strutto o alla margarina;

- ridurre al minimo il consumo di dolci, bevande zuccherate, caramelle e cercare di non aggiungere zucchero a tè e caffè;
- bere ogni giorno almeno 1,5-2 litri di acqua;
- ridurre il consumo di sale, evitando di aggiungerne ad ogni pietanza e utilizzando, eventualmente, più spezie per insaporire i cibi;
- eliminare o ridurre il consumo di bevande alcoliche ad un massimo di un bicchiere ai pasti, tenendo ben presente il rispetto delle tradizioni sociali e religiose;
- variare il più possibile le scelte a tavola evitando di consumare sempre gli stessi cibi;
- in linea generale, bisognerebbe consumare 4-5 pasti al giorno, 3 principali (colazione, pranzo e cena) e 2 spuntini (metà mattina e metà pomeriggio);
- a pranzo e a cena dovrebbero essere presenti una fonte di carboidrati (riso, pasta, patate, cereali, pane), una di proteine (legumi, pesce, formaggio, uova, carne) ed una di verdura, condite con olio extravergine d'oliva;
- è importante ridurre il consumo di carni grasse e insaccati, consumando, invece, più pesce e legumi, alternandoli con formaggi magri, uova e carni bianche e magre;
- come spuntini sarebbe meglio preferire frutta, yogurt, crackers o fette biscottate.

Un aiuto può essere dato dalla nuova Piramide Alimentare Mediterranea (Fig. 4).

MALNUTRIZIONE VITAMINICA

Se si mangia in modo sbilanciato o troppo poco o se si scelgono sempre gli stessi cibi, possono verificarsi vere e proprie malattie. Anche chi ha un peso normale può avere problemi di salute legati a mancanza di *vitamine*, sostanze fondamentali per la costruzione ed il funzionamento delle cellule del nostro corpo.

Vitamina C (*acido ascorbico*). Quando non vengono introdotte quantità adeguate di questa vitamina e le riserve si esauriscono, può presentarsi una malattia conosciuta col nome di *Scorbuto*. La principale conseguenza è la debolezza dei vasi sanguigni, che si può manifestare con sanguinamenti cutanei (*petecchie, ecchimosi*), difficile guarigione delle ferite, emorragie gengivali fino alla caduta dei denti.
Dove trovare la vitamina C: in verdure come cavoli, broccoli, cavoletti di Bruxelles, peperoni rossi e gialli, agrumi e kiwi.

Vitamina B_3 (*niacina*). Definita anche PP dall'inglese *Pellagra Preventing,* in quanto una sua mancanza si manifesta con una malattia nota come *Pellagra.* La mancanza della vitamina B_3 può portare allo sviluppo di diversi disturbi tra cui stanchezza fisica, perdita di appetito, dolori addominali, vomito, dermatite, diarrea, demenza e, nei casi non trattati, a morte. L'eccessivo consumo di alcolici può portare a una mancanza di vitamina B_3.
Dove trovare la vitamina B_3: in carne, pesce, cereali, latticini, frutta secca a guscio, legumi.

Vitamina D e Calcio. La vitamina D è una vitamina molto importante, che in gran parte è prodotta nella pelle esposta al sole e in parte è introdotta con gli alimenti. Il nostro corpo la utilizza soprattutto per controllare l'assorbimento di Calcio, un minerale che troviamo principalmente nelle ossa, ma che è presente anche nel sangue in quantità stabile. Se questa quantità è bassa, per compensarla viene liberato calcio dalle ossa e, se questa condizione dura a lungo, nell'adulto si può manifestare *osteoporosi,* una

malattia in cui l'osso perde calcio, si indebolisce sempre più e può schiacciarsi (per esempio, a livello della *colonna vertebrale*) o fratturarsi facilmente (Fig. 5).
Se invece la vitamina D e/o il Calcio sono bassi durante la crescita, i bambini possono avere una malattia (*rachitismo*) in cui lo scheletro risulta deformato perché non può svilupparsi in maniera normale.
Dove trovare la vitamina D: per la vitamina D è importante non solo ciò che si mangia ma, anche stare al sole, soprattutto nei mesi invernali; ne sono ricchi i pesci grassi, quali aringa, tonno, salmone e gli alimenti con aggiunta di vitamina D.
Dove trovare il calcio: latte, yogurt e formaggi, spezie, soja e derivati, verdure a foglia verde come rucola, radicchio verde e cicoria, mandorle, acqua ricca in calcio. Per mantenere il calcio nell'osso ed avere ossa forti è importante praticare attività fisica costante, per esempio, camminando adeguatamente ogni giorno.

ALCOL E CARENZE VITAMINICHE

Bere alcolici (vino, birra, superalcolici) può portare a sovrappeso ed obesità perchè l'alcol viene in buona parte depositato come grasso corporeo. Se si bevono molti alcolici in modo abituale, il corpo non riesce più ad assorbire bene i cibi e questo, insieme a possibili episodi di diarrea e vomito ed alla mancanza di appetito, può portare a malnutrizione anche grave. Oltre alla vitamina PP, le vitamine che più spesso vengono a mancare sono le seguenti:

Vitamina B_1 (*tiamina*). Quando manca si può sviluppare una malattia (*BeriBeri*), che danneggia il cuore (*scompenso cardiaco*) e il sistema nervoso, sia periferico (nervi) con dolori agli arti, sensibilità alterata, formicolii, riduzione dei riflessi, sia centrale (cervello).
Dove trovare la vitamina B_1: in cereali specialmente integrali, legumi, lievito di birra, carne, fegato.

Vitamina B_2 *(riboflavina*). Una sua mancanza può provocare lesioni e infiammazioni della pelle e della superficie della bocca (lingua rossa, *stomatite)*.
Dove trovare la vitamina B_2: in latte e derivati, cereali, legumi, uova, carne magra.

Vitamina B_{12} (*cobalamina*). Il danno cronico allo stomaco dovuto all'alcol può portare ad una mancanza di vitamina B_{12} indipendente da ciò che si mangia. Il risultato è la comparsa di *anemia perniciosa*. Possono, così, comparire pallore, stanchezza e affaticamento cronici, infiammazione della lingua con difficoltà a percepire i gusti, mal di testa e, nei casi più gravi, formicolii, fastidio alle gambe, ridotta sensibilità al dolore (*parestesie*).
Dove trovare la vitamina B_{12}: è presente in tutti gli alimenti di origine animale come carne, latte e derivati, uova.

Vitamina B_9 (*acido folico*). Una sua mancanza nell'adulto causa anemia con sintomi simili a quelli da carenza di B_{12}. Se la mancanza riguarda le donne in gravidanza, si possono verificare danni nello sviluppo del bambino, che possono portare a gravi malattie e malformazioni fino alla morte del feto. Pertanto, in gravidanza è importante che non manchi questa vitamina.
Dove trovare la vitamina B_9: in verdure a foglia verde scuro, spinaci, carciofi, broccoli, legumi e cereali, fegato, arance.

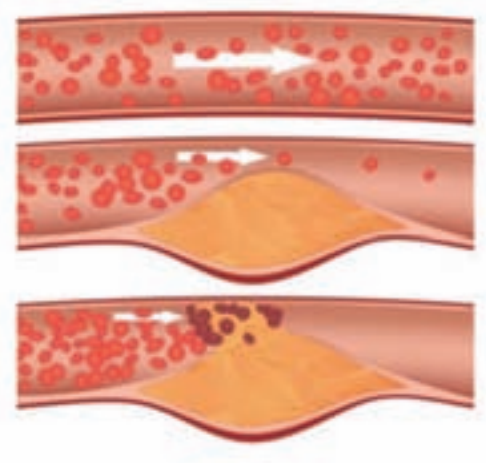

Fig. 1
Dépôt de graisse *(plaque)* dans l'artère qui bouche le vaisseau.

Fig. 1
Deposito di grasso (*placca*) nell'arteria, che ostruisce il vaso.

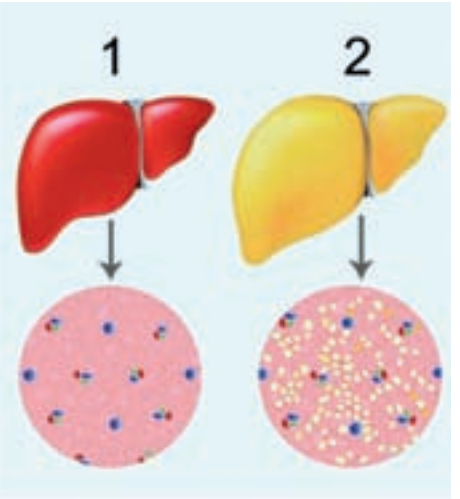

Fig. 2
Foie sain (1) et fois gras ou atteint de *stéatose* (2) en raison de l'accumulation de graisses (triglycérides).

Fig. 2
Fegato sano (1) e fegato grasso o con *steatosi* (2) per accumulo di grassi (trigliceridi).

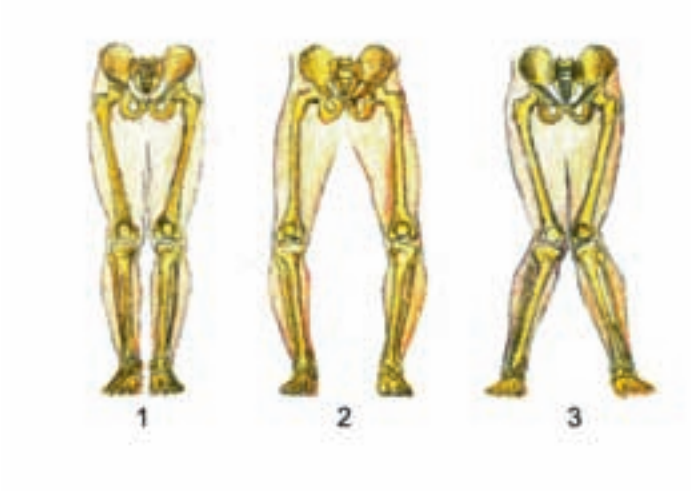

Fig. 3
Genou normal (1) et déformé, varus (2) ou valgus (3).

Fig. 3
Ginocchio normale (1) e deformato, varo (2) o valgo (3).

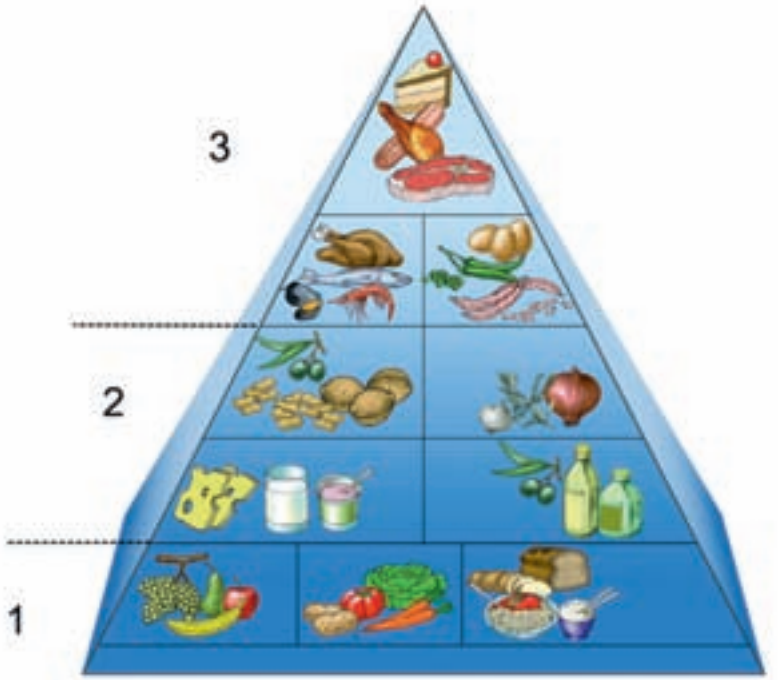

Fig. 4

Pyramide Alimentaire Méditerranéenne.
1. Repas principaux (1 à 2 portions de fruits; ≥ 2 portions de légumes; 1 à 2 portions de pain, de pâtes, de riz et autres céréales) ;
2. Consommation journalière (1 à 2 portions de fruits à coque, de graines, d'olives; 2 à 4 portions d'herbes aromatiques ou d'épices pour réduire le sel ajouté; 2 à 3 portions de lait et de produits laitiers; 3 à 4 portions d'huile d'olive);
3. Consommation hebdomadaire (≤ 2 portions de gâteaux; ≤ 2 portions de viande; ≤ 1 portion de charcuterie; 1 à 2 portions de volaille; ≥ 2 portions de poisson ou de crustacées; 2 à 4 portions d'œuf; ≥ 2 portions de légumes).

N.B. Préparer des portions moyennes; boire du vin avec modération, dans le respect des traditions sociales et religieuses; boire de l'eau.

Fig. 4

Piramide Alimentare Mediterranea.
1. Pasti principali (1-2 porzioni frutta; ≥ 2 porzioni verdura; 1-2 porzioni pane, pasta, riso e altri cereali);
2. Consumo giornaliero (1-2 porzioni frutta a guscio, semi, olive; 2-4 porzioni erbe o spezie per ridurre il sale aggiunto; 2-3 porzioni latte e derivati; 3-4 porzioni olio di oliva);
3. Consumo settimanale (≤ 2 porzioni dolci; ≤ 2 porzioni carne; ≤ 1 porzione insaccati; 1-2 porzioni pollame; ≥ 2 porzioni pesce o crostacei; 2-4 porzioni uova; ≥ 2 porzioni legumi).

N.B. Mantenere porzioni moderate; bere vino con moderazione nel rispetto delle tradizioni sociali e religiose; bere acqua.



Fig. 5
Ostéoporose chez la personne âgée avec courbure de la colonne vertébrale. Os sain (1) et os décalcifié (2)

Fig. 5
Osteoporosi nell'anziano con incurvamento vertebrale. Osso normale (1) e con perdita di calcio (2).

Rotary
Club Pavia Ticinum
Anno Rotariano 2013-2014

COMUNE DI PAVIA
ASSESSORATO ALLA CULTURA, TURISMO, PROMOZIONE DELLA CITTÀ, MARKETING TERRITORIALE E RAPPORTI CON L'UNIVERSITÀ

Prefettura di Pavia
Ufficio territoriale del Governo

PROVINCIA DI PAVIA

UNIVERSITÀ DI PAVIA

Ordine dei Medici Chirurghi e degli Odontoiatri della Provincia di Pavia

www.rotary2050.net/alfabetiperlasalute