Правильное питание - залог здоровья

Правильное питание способствует хорошему здоровью. Низкое качество и/или неправильное количество потребляемой пищи могу привести к серьезным проблемам со здоровьем.
Часто после переезда в другую страну человек начинает питаться несбалансированно, потому что еда вокруг непривычная или у человека мало денег, поэтому он не может выбирать, чем питаться.
Многие в такой ситуации начинают употреблять напитки и пищу промышленного производства с большим количеством сахара, подсластителей и жиров. Часто эти продукты известны во всем мире, они вкусные и дешевые, но очень калорийные, и легко могут привести к избыточному весу и ожирению. И напротив, в них мало витаминов, минералов и аминокислот, которые важны для работы нашего организма.

Избыточный вес и ожирение

Об избыточном весе и ожирении говорят, когда присутствует избыток веса относительно роста. Для того, чтобы его узнать, надо рассчитать индекс массы тела (ИМТ = *вес в кг/ рост в м, возведенный в квадрат*).

	ИМТ кг/м²
Ожирение	≥30
Избыточный вес	25-29,9
Нормальный вес	18,5-24,9
Недостаточный вес	<18,5

Если состояние ожирения или избыточного веса сохраняется в течение долгого времени, то оно может нанести ущерб различным органам.

Основные осложнения

1) **СЕРДЦЕ И МОЗГ.** При увеличении количества жира легко повышается содержание жиров в крови, то есть триглицериды и так называемый “плохой” холестерин (LDL), а количество “хорошего” холестерина снижается (HDL). Это повышает риск образования *бляшек*, которые затрудняют прохождение крови по артериям (Рис. 1) и могут стать причиной непоступления крови к различным органам *(инфаркт, инсульт и т.д.*).
Кроме того, повышение артериального давления (*гипертония*) создает нагрузку на сердце, которое не может правильно работать, и появляются симптомы: сначала одышка при подъеме по лестнице, потом становится трудно ходить и убирать квартиру; затем одышка появляется даже во время отдыха, ноги распухают и т.д.

2) **ДИАБЕТ**. Большая часть потребляемого нами сахара впитывается в кишечнике и попадает в кровь. Это стимулирует выделение инсулина, вещества (*гормона*), выделяемого поджелудочной железой, который позволяет поддерживать концентрацию глюкозы в крови (*гликемия*) на нужном уровне. Если состояние ожирения или избыточного веса сохраняется в течение долгого времени, то может наступить момент, когда инсулин перестанет действовать правильным образом или его выделение прекратится. Гликемия станет слишком высокой и разовьется диабет. Для того, чтобы держать его под контролем, необходимо делать инъекции инсулина.
Если не контролировать диабет, он может серьезно повредить почки, сетчатку, сердечно-сосудистую и нервную систему.

3) **ПЕЧЕНЬ**. Если человек потребляет слишком много жиров, они задерживаются в клетках печени и вызывают состояние “жирной печени” или *стеатоз печени* (Рис. 2). Если человек не начинает питаться правильно, то может наступить *цирроз печени,* серьезная болезнь, из-за которой печень больше не в состоянии нормально работать.

4) **ДЫХАТЕЛЬНАЯ ФУНКЦИЯ**. Ожирение со скоплением жира в брюшной полости и на шее затрудняет работу легких и мышц, участвующих в процессе дыхания; грудная клетка расширяется с трудом и в организм поступает недостаточно кислорода. Особенно по ночам из-за этого человек храпит или даже дыхание останавливается (*синдром обструктивной остановки дыхания во сне*), что вызывает внезапное пробуждение и некачественный ночной отдых. Последствия включают утреннюю усталость, сонливость, раздражительность, неспособность концентрировать внимание и засыпание, которое особенно опасно для находящихся за рулем.

5) **СУСТАВЫ**. Слишком большая нагрузка на ноги может вызвать боли, особенно в коленях, которые со временем могут приобрести хронический характер, а в самых тяжелых случаях привести к деформации колен, бедер или ног и последующим трудностям при ходьбе (Рис. 3).

Что делать и как предотвратить появление избыточного веса и ожирения

Прежде всего, нужно снизить массу тела, а для этого необходимо вести здоровый образ жизни. В Италии группа специалистов из Национального института исследования пищевых продуктов и питания (INRAN) составила руководящие линии здорового питания, которым должны следовать все те, кто хочет сохранить свое здоровье. Основные принципы заключаются в следующем:

- регулярно взвешиваться, чтобы вовремя заметить изменение веса и принять меры;
- вести активный образ жизни, много ходить пешком, подниматься по лестнице, а не на лифте, кататься на велосипеде;
- употреблять больше зерновых культур, бобовых, овощей и фруктов;
- снизить потребление жиров, вместо сливочного масла, жира и маргарина использовать оливковое масло;
- свести к минимуму потребление сладкого, сладких напитков и конфет, стараться не добавлять сахар в чай и кофе;
- ежедневно выпивать не менее 1,5-2 литров воды;

- снизить потребление соли, не класть ее во все блюда, в крайнем случае можно заменить соль специями;
- отказаться или снизить потребление спиртного до одного бокала во время приема пищи, соблюдая принятые в обществе традиции и религиозные запреты;
- разнообразить еду, избегать одних и тех же блюд;
- в общих чертах, надо есть 4-5 раз в день, 3 основных приема пищи (завтрак, обед и ужин) и 2 перекуса (второй завтрак и полдник);
- на обед и на ужин необходимо есть один продукт, содержащий углеводы (рис, макароны, картофель, зерновые культуры, хлеб), один белковый продукт (бобовые, рыба, сыр, яйца, мясо) и порцию овощей, приправленных оливковым маслом высшего сорта;
- важно снизить потребление жирного мяса и колбасных изделий, предпочитая рыбу и бобовые, которые можно чередовать с нежирными сырами, яйцами, птицей и нежирным мясом;
- во время перекусов рекомендуется есть фрукты, йогурт, крекеры или сухари.

Вы можете руководствоваться новой Средиземноморской пищевой пирамидой (Рис. 4).

Недостаток витаминов

Несбалансированное, недостаточное или однообразное питание может привести к болезням. Даже люди с нормальным весом могут иметь проблемы со здоровьем, связанные с недостатком *витаминов*, которые имеют важнейшее значение для формирования и работы клеток нашего организма.

Витамин С (*аскорбиновая кислота*). Если в организм не поступает достаточное количество этого витамина и его запасы истощаются, то можно заболеть *цингой*. Главным последствием этой болезни является ослабление стенок кровеносных сосудов, которое проявляется кровоподтеками на коже (*точечные кровоизлияния, синяки*), затруднительным заживанием ран, кровотечениями из десен, которое может привести к потере зубов.
Где содержится витамин С: в таких овощах, как капуста, брокколи, брюссельская капуста, красный и желтый сладкий перец, цитрусовые и киви.

Витамин B_3 (*ниацин*). Его также называют PP от английского *Pellagra Preventing,* поскольку его недостаток приводит к заболеванию, называемому *пеллагра.* Недостаток витамина B_3 может привести к различным недомоганиям, например, к упадку сил, потере аппетита, болям в брюшной полости, рвоте, дерматиту, поносу, слабоумию, а при отсутствии лечения к смерти. Злоупотребление спиртным может привести к нехватке витамина B_3.
Где содержится витамин B_3: в мясе, рыбе, зерновых культурах, молочных продуктах, орехах, бобовых.

Витамин D и кальций. Витамин D очень важен, частично его образует кожа при контакте с солнечным светом, а частично он поступает в организм через питание. Наш организм использует его для контроля ассимиляции кальция, минерала, содержащегося главным образом в костях, но его стабильное количество содержится и в крови. Если это количество снижается, то для его компенсации высвобождается кальций из костей и, если такая ситуация продолжается долгое время, у взрослого человека она может вызвать *остеопороз,* болезнь, при которой кости теряют кальций, ослабевают,

сдавливаются (например, на уровне *позвоночника*) или крошатся (Рис. 5). Если же содержание витамина D и/или кальция недостаточно в растущем организме, ребенок может заболеть болезнью (*рахитом*), при которой деформируется скелет из-за невозможности нормального развития.
Где содержится витамин D: для поддержания уровня витамина D важно не только питание, но и нахождение на солнце, особенно зимой; он содержится в жирной рыбе, например, в сельди, тунце, лососе, а также в продуктах с добавлением витамина D.
Где содержится кальций: молоко, йогурт, сыры, специи, соя и продукты из сои, овощи с зелеными листьями, например, рукола, цикорий, миндаль, вода с кальцием. Для того, чтобы поддерживать уровень кальция в костях и иметь прочные кости, нужно регулярно заниматься физической активностью, например, ежедневно ходить пешком.

Спиртное и недостаток витаминов

Употребление спиртного (вина, пива, ликеров) может привести к избытку веса и ожирению, поскольку спирт откладывается в организме в виде жира. При постоянном злоупотреблении спиртным организм теряет способность правильно ассимилировать питательные вещества, кроме того, сопутствующие алкоголизму понос, рвота и отсутствие аппетита могут привести к серьезному состоянию недоедания. Помимо недостатка витамина PP, часто появляется нехватка следующих витаминов:

Витамин B_1 (*тиамин*). Его нехватка может привести к развитию болезни (*бери-бери*), которая нарушает работу сердца (*сердечная декомпенсация*) и нервной системы, как периферийной (нервы) с болями в конечностях, нарушением чувствительности, покалыванием, снижением рефлексов, так и центральной (мозг).
Где содержится витамин B_1: в зерновых культурах, особенно цельнозерновых продуктах, бобовых, пивных дрожжах, мясе, печени.

Витамин B_2 *(рибофлавин*). Его недостаток может привести к поражению и воспалению кожи и ротовой полости (покраснение языка, *стоматит)*.
Где содержится витамин B_2: в молоке и молочных продуктах, зерновых культурах, бобовых, яйцах, нежирном мясе.

Витамин B_{12} (*кобаламин*). Хроническое поражение желудка из-за спиртного может привести к недостатку витамина B_{12} независимо от питания. Это приводит к развитию *злокачественной анемии*. Ее симптомы включают бледность, хроническую усталость и утомляемость, воспаление языка с затруднительным распознаванием вкуса пищи, головную боль, а в самых тяжелых случаях покалывание, боли в ногах, снижение болевого порога (*парестезия*).
Где содержится витамин B_{12}: во всех продуктах животного происхождения, например, в мясе, молоке и молочных продуктах, яйцах.

Витамин B_9 (*фолиевая кислота*). Его недостаток у взрослого человека приводит к анемии с симптомами, схожими на проявления недостатка витамина B_{12}. У беременных женщин это может привести к нарушению развития плода, уродствам и серьезным заболеваниям, вплоть до смерти плода. Поэтому важно, чтобы во время беременности не было недостатка этого витамина.
Где содержится витамин B_9: в овощах с темными зелеными листьями, шпинате, артишоках, брокколи, бобовых и зерновых, печени, апельсинах.

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.

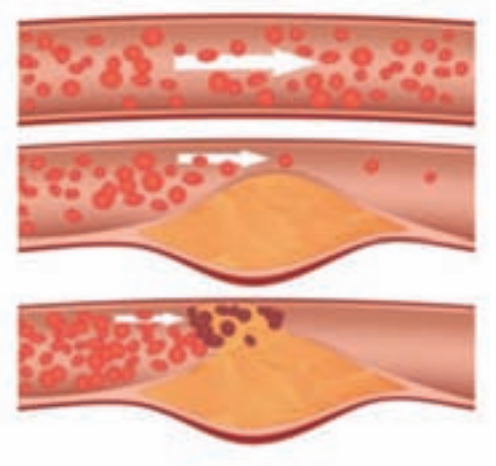

Рис. 1

Жировое отложение (*бляшка*) в артерии, которое закупоривает сосуд.

Fig. 1

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

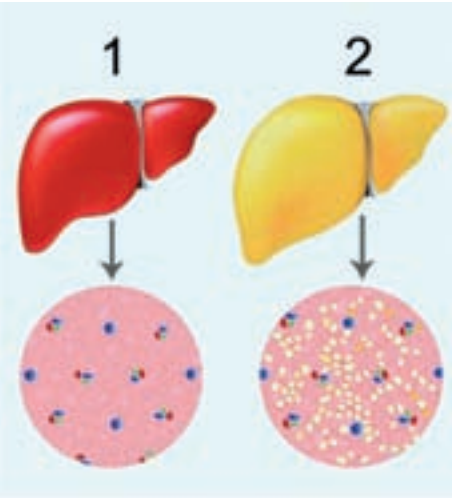

Рис. 2

Здоровая печень (1) и жирная печень или печень со *стеатозом* (2) из-за жировых отложений (триглицеридов).

Fig. 2

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

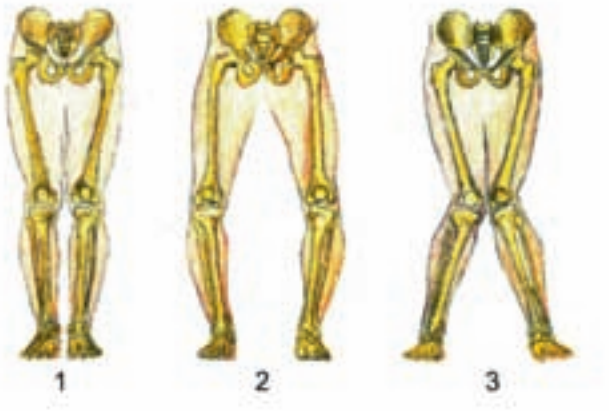

Рис. 3

Здоровое колено (1) и деформированное, приведенное (2) и отведенное (3).

Fig. 3

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

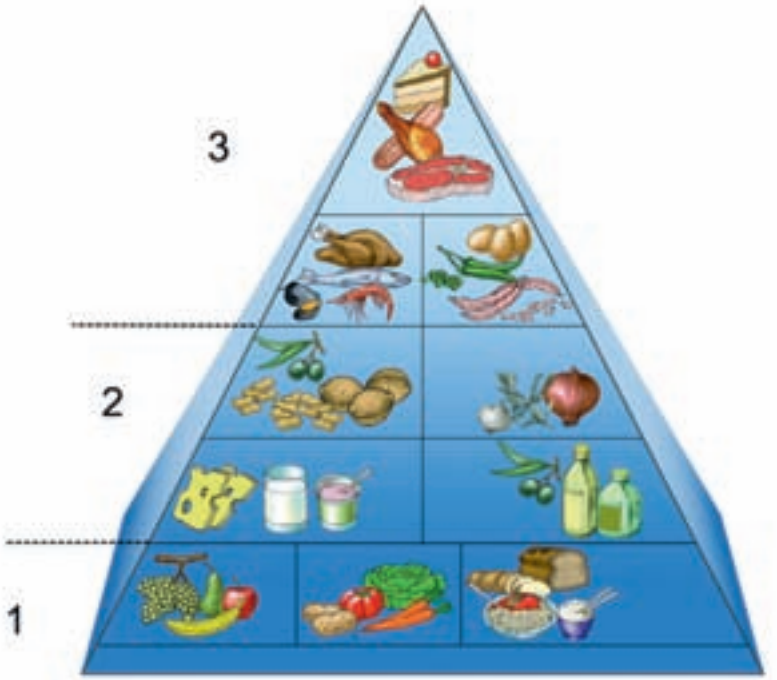

Рис. 4

Средиземноморская пищевая пирамида.
1. Основные приемы пищи (1-2 порции фруктов; ≥ 2 порции овощей; 1-2 порции хлеба, макароны, рис и другие зерновые культуры);
2. Ежедневное потребление (1-2 порции орехов, семян, оливок; 2-4 порции трав и специй, чтобы уменьшить употребление соли; 2-3 порции молока и молочных продуктов; 3-4 порции оливкового масла);
3. Еженедельное потребление (≤ 2 порции сладкого; ≤ 2 порции мяса; ≤ 1 порция колбасных изделий; 1-2 порции птицы; ≥ 2 порции рыбы или ракообразных; 2-4 порции яиц; ≥ 2 порции бобовых).

Примечание Порции должны быть не слишком большими; употребляйте вино умеренно в соответствии с устоявшимися традициями и религиозными запретами; пейте воду.

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.

Рис. 5

Остеопороз у пожилого человека с искривлением позвоночника.
Здоровая кость (1) и кость с потерей кальция (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