

UN ANNO DI MITI E FATTI

IN Tema DI alimentazione e salute

CON IL **CALENDARIO 2019**

DI SmartFood



IL CALENDARIO SMARTFOOD 2019 “UN ANNO DI MITI E FATTI” CI AIUTA A TROVARE LE RISPOSTE A MOLTE DELLE DOMANDE PIÙ COMUNI SU ALIMENTAZIONE E SALUTE, SMENTENDO O CONFERMANDO ALCUNE CREDENZE.

PER APPROFONDIRE QUESTO E ALTRI TEMI VISITATE IL SITO SMARTFOOD.IEO.IT

Il Programma Smartfood in Scienze della Nutrizione e Comunicazione nasce allo IEO, l'Istituto Europeo di Oncologia di Milano.

Oltre all'attività di ricerca, il team Smartfood si occupa di divulgazione:

- ✓ diffondendo messaggi condivisi dalla comunità scientifica per combattere la disinformazione
- ✓ fornendo strumenti pratici per condurre ad una scelta alimentare consapevole che promuova la salute.

Il team fonda i contenuti del proprio lavoro sulle 10 raccomandazioni del Fondo Mondiale per la Ricerca sul Cancro (WCRF) e sulle linee guida realizzate da altre istituzioni scientifiche di riferimento internazionale, per la prevenzione delle principali malattie croniche.

Lo scopo primario di Smartfood è convincerci che con pochi accorgimenti e conoscenze sull'alimentazione possiamo fare tantissimo per la nostra salute. Ciò è molto importante per ciascuno di noi ed è un'urgenza per la società.

IL DECALOGO SMARTFOOD: 10 CONSIGLI PER STARE IN SALUTE

1 CONTROLLA IL PESO e MANTIENITI FISICAMENTE ATTIVO

2 LIMITA IL CONSUMO DI ALIMENTI AD ALTA DENSITÀ ENERGETICA, RICCHI IN GRASSI e ZUCCHERI, ED EVITA LE BEVANDE ZUCCHERATE

3 PRESTA ATTENZIONE ALLA SCELTA DEI GRASSI: PREDILIGI OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA O OLI DI SEMI SPREMIUTI a FREDDO

4 CONSUMA PIÙ ALIMENTI DI ORIGINE VEGETALE COME FRUTTA FRESCA e SECCA, VERDURA, CEREALI INTEGRALI e LEGUMI

5 LIMITA IL CONSUMO DI CARNE ROSSA e DI CARNI LAVORATE

6 BEVANDE ALCOLICHE: SE SÌ SOLO OCCASIONALMENTE e IN PICCOLE QUANTITÀ

7 LIMITA IL CONSUMO DI ALIMENTI RICCHI DI SALE

8 SODDISFA I FABBISOGNI NUTRIZIONALI ATTRAVERSO LA DIETA: NON CI SONO PROVE EVIDENTI PER CONSIGLIARE L'USO DI INTEGRATORI PER PREVENIRE LE MALATTIE

9 NON FUMARE

10 QUESTI CONSIGLI VALGONO ANCHE PER CHI HA GIÀ AVUTO CASI DI TUMORE, EVENTI CARDIOVASCOLARI o ALTRE MALATTIE CRONICHE

MEGLIO LA COLAZIONE DOLCE O QUELLA SALATA ?

MITO

La COLAZIONE DOLCE è preferibile a quella SALATA

CHE SIA SALATA O CHE SIA DOLCE LA PRIMA COLAZIONE non deve essere SALTATA

FATTO



La tradizione italiana è per la colazione dolce, ricca in zuccheri e poco saziante. La scienza invece preferisce quella salata, o quantomeno non troppo dolce. Il consiglio è di raggiungere un compromesso tra i due estremi per ottenere una colazione completa.

Gennaio 2019



LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
31	PRIMO DELL'ANNO 2019 1	2	3	4	5	EPIFANIA 6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31	1	2	3

LE VERDURE E I LEGUMI SURGELATI MANTENGONO INTATTE LE PROPRIETÀ NUTRIZIONALI?

MITO

con la surgelazione verdure e legumi perdono le loro qualità

verdure e legumi surgelati sono una valida scelta quando si ha poco tempo per cucinare

FATTO

Verdure e legumi surgelati rappresentano un'ottima opzione quando si ha poco tempo per cucinare. Generalmente sono prodotti che subiscono poche lavorazioni dalla raccolta, pertanto le loro caratteristiche nutrizionali non si discostano troppo dal prodotto fresco. Il consiglio è quello di alternare il consumo di alimenti freschi con quelli surgelati.



Febbraio 2019



LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
28	29	30	31	1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	1	2	3

QUALI YOGURT BISOGNA PREFERIRE, MAGRI, INTERI, BIANCHI, ALLA FRUTTA?

GLI YOGURT magri ALLA FRUTTA SONO UN BUONO SPUNTINO PERCHÉ HANNO POCHE CALORIE

MITO

FATTO

LO YOGURT BIANCO CON AGGIUNTA DI vera FRUTTA è un sano SPUNTINO



Tra yogurt interi, magri, bianchi ed alla frutta è facile fare confusione ma prestando attenzione alla tabella nutrizionale in etichetta, la scelta diventa più semplice. Da prediligere lo yogurt bianco naturale e in base ai propri gusti aggiungere frutta fresca o secca. Al contrario, limitare i prodotti aromatizzati o alla frutta, che spesso presentano importanti quantità di zuccheri aggiunti.

MARZO 2019



LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
25	26	27	28	1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	ORA LEGALE ⌚ 31

IL CAFFÈ È COMPRESO IN UNA SANA ALIMENTAZIONE ?

MITO

IL CAFFÈ SAREBBE MEGLIO EVITARLO PERCHÉ FA MALE

IL CONSUMO MODERATO DI CAFFÈ PUÒ APPORTARE BENEFICI PER LA SALUTE

FATTO



Bere caffè è un gesto comune in buona parte del nostro paese, dalla mattina a colazione fino alla sera dopo cena. La caffeina? Una tazzina di caffè espresso ne contiene circa 80 mg. Fino a 400 mg di caffeina al giorno non destano problemi per la salute (in gravidanza e allattamento la quantità si dimezza). Al contrario, il consumo moderato di caffè può avere un ruolo nella prevenzione delle malattie oncologiche e cardiovascolari.

APRILE 2019



LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	PASQUA 🐣 21
LUNEDÌ DELL'ANGELO 🕊️ 22	23	24	ANNIVERSARIO DELLA LIBERAZIONE 🇮🇹 25	26	27	28
29	30	1	2	3	4	5

LE VERDURE MEGLIO CONSUMARLE CRUDE O COTTE?

Le verdure COTTE
perdono le loro
proprietà nutritive

MITO

FATTO

ALCUNI VEGETALI È
MEGLIO CUocerLI,
ALTRI È
MEGLIO MANGIARLI
CRUDI



Non c'è una regola sempre uguale, alcune verdure è preferibile consumarle crude, altre cotte. Risulta ancora una volta utile diversificare non solo le verdure consumate ma anche i vari metodi di cottura. In questo modo, a rotazione, assimeremo tutte le sostanze di cui necessitiamo.

MAGGIO 2019



LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
29	30	FESTA DEI LAVORATORI 1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31	1	2

I CARBOIDRATI LA SERA FANNO MALE ?

MITO

Mangiare
carboidrati a cena
fa ingrassare

consumare con
moderazione alimenti
fonti di carboidrati a
cena è una valida
scelta

FATTO



Credenza comune vuole che i carboidrati mangiati a cena facciano ingrassare. Vari studi scientifici hanno però dimostrato che assumere carboidrati a cena fornisca dei vantaggi, ancora meglio se integrali. Quanto emerso è oggi largamente condiviso: i carboidrati mangiati a cena fanno ingrassare solo se consumati in eccesso, come, del resto, qualsiasi altro alimento.

GIUGNO 2019



LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
27	28	29	30	31	1	FESTA DELLA REPUBBLICA 2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

I SUCCHI DI FRUTTA POSSONO ESSERE CONSIDERATI SOSTITUTI DELLA FRUTTA ?

IL SUCCO è come La FRUTTA e I BIMBI LO adorano

MITO

FATTO

La FRUTTA fresca è un SUPER CONCENTRATO DI SALUTE, UNICO e INSOSTITUIBILE



La frutta è ricca di vitamine, minerali, fibra e fitocomposti con funzioni protettive per la nostra salute. I succhi di frutta, invece, molto spesso troppo zuccherati e privi di micronutrienti, forniscono una grande carica calorica senza dare sazietà. Meglio variare con la frutta fresca di stagione, spremute fatte in casa e solo saltuariamente succhi 100% frutta.

LUGLIO 2019



LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31	1	2	3	4

FONTI DI FERRO VEGETALI O ANIMALI ?

POSSIAMO
assorbire
SOLO IL FERRO DELLA
carne

MITO

FATTO

Una dieta varia e
ricca di alimenti
vegetali assicura un
BUON APPORTO DI FERRO



Sebbene il ferro presente negli alimenti vegetali venga assorbito in quantità minore rispetto a quello degli alimenti animali, possiamo aumentarne la biodisponibilità inserendo nel pasto una fonte di vitamina C (limone, peperoncino fresco o kiwi). Un'alimentazione varia, che eviti l'eccessivo consumo di carne, assicura comunque un apporto completo, oltre che di ferro, di tutti i nutrienti.

AGOSTO 2019



LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
29	30	31	1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	FERRAGOSTO ☀️ 15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	1

MEGLIO sale rosa, sale integrale, sale nero RISPETTO AL COMUNE SALE DA CUCINA?

queste diverse
TIPOLOGIE DI SALE
CONTRIBUISCONO A
SODDISFARE I
FABBISOGNI DI
minerali

MITO

FATTO

IL sale è da
LIMITARE, se ne
CONSUMA PIÙ DEL
DOPPIO DEL
raccomandato



Sale rosa, integrale e nero hanno più minerali rispetto al marino, ma per il poco che ne dovremmo consumare l'apporto è quasi nullo. Il sale, di qualsiasi tipo, va ridotto. Sono alimenti come verdure, legumi e frutta quelli su cui fare affidamento per soddisfare i fabbisogni di vitamine e minerali. Per ridurre l'utilizzo di sale via libera a spezie ed erbe aromatiche!

SETTEMBRE 2019



LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
26	27	28	29	30	31	1
2	3	4	5	6	7	8
09	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	01	2	3	4	5	6

IL VINO ROSSO FA BENE ALLA CIRCOLAZIONE?

MITO

IL VINO ROSSO fa
BUON sangue

BISOGNA moderare
IL CONSUMO DI VINO
e ALCOLICI

FATTO



Il vino rosso contiene piccole quantità di polifenoli, sostanze a cui sono attribuite delle proprietà benefiche per la salute cardiovascolare, ma soprattutto etanolo, un composto tossico per l'organismo e che apporta calorie. Le linee guida nazionali ed internazionali suggeriscono di limitarne l'assunzione: massimo 1 bicchiere al giorno per le donne, 2 per gli uomini.

OTTOBRE 2019



LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
30	1	2	3	4	5	6
07	08	09	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	ORA SOLARE ☀️ 27
28	29	30	31	1	2	3

I LEGUMI CAUSANO GONFIORE INTESTINALE ?

L'assunzione di LEGUMI determina SEMPRE FASTIDIO ADDOMINALE

MITO

FATTO

ALCUNE STRATEGIE DI PREPARAZIONE RIDUCONO GLI EFFETTI INDESIDERATI



La microflora intestinale digerisce per noi la fibra contenuta nei legumi, determinando la produzione di gas intestinale. Quei composti che possono dare fastidi, in realtà, esercitano numerosi effetti benefici. Come evitarli? Preferire i legumi decorticati, allontanare le bucce con il passaverdure, seguire bene i tempi di ammollo (con un pizzico di bicarbonato per ammorbidire la buccia) e di cottura.

NOVEMBRE 2019



LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
28	29	30	31	TUTTI I SANTI 🕯️ 1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	1

L'ANANAS ACCELERA IL METABOLISMO?

MITO

consumato a fine pasto brucia i grassi ed accelera il metabolismo

È un alimento con ottime proprietà ma non fa dimagrire

FATTO



L'ananas fresco vanta tante proprietà ed un gusto unico, tanto da essere consigliato in una sana alimentazione. Tuttavia non gli si possono attribuire funzioni che nessun alimento ha: accelerare il metabolismo e far dimagrire. Contiene però un enzima interessante, la bromelina, in grado di degradare le proteine, aiutando la digestione dopo un pasto ma che non ha nulla a che vedere con il metabolismo in generale.

DICEMBRE 2019



LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
25	26	27	28	29	30	1
2	3	4	5	6	7	8 IMMACOLATA CONCEZIONE
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25 NATALE	26 SANTO STEFANO	27	28	29
30	31 SAN SILVESTRO	1	2	3	4	5