



Secondo la comunità scientifica, esiste una relazione tra ciò che mangiamo e il nostro stato di salute.

Per mantenerci sani più a lungo, infatti, dobbiamo prestare attenzione alla nostra alimentazione sia da un punto di vista **qualitativo** che **quantitativo**, e associarvi uno stile di vita il più possibile attivo.

Una sana alimentazione può giocare un ruolo di fondamentale importanza per ridurre l'incidenza e la gravità di malattie secondarie come **sovrappeso** e **obesità**, **malattie cardiovascolari**, **diabete di tipo 2**, **osteoporosi**, **ulcere da pressione**, **stipsi**, **infezioni del tratto urinario**.

Una **corretta educazione alimentare** rappresenta il primo intervento di prevenzione a tutela della **salute** in ogni fase del ciclo vitale.

**Imparando a seguire un sano stile di vita, le persone con la spina bifida possono condurre una vita attiva e soddisfacente.**

## COSA TROVIAMO NEGLI ALIMENTI ?

Gli alimenti che noi introduciamo giornalmente ci forniscono i NUTRIENTI:

**PROTEINE** indispensabili per la costruzione delle cellule del nostro corpo e per il mantenimento della massa muscolare.

**LIPIDI O GRASSI** importanti fonti di energia, alcuni di essi rientrano inoltre nella struttura delle nostre cellule (come ad esempio gli acidi grassi omega 3)

**GLUCIDI O CARBOIDRATI** fonte di energia e di fibra, quest'ultima utile a mantenere una corretta regolarità intestinale.

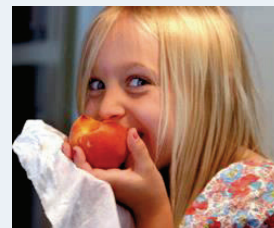
**VITAMINE e SALI MINERALI** che hanno un ruolo chiave nel funzionamento del nostro metabolismo e per mantenere integri pelle e tessuto connettivo. Il calcio è inoltre fondamentale per la salute delle ossa.

**ACQUA** indispensabile per ogni reazione metabolica che avviene nel nostro corpo e per mantenere una corretta diuresi e regolarità intestinale.

## IMPARIAMO A CONOSCERE GLI ALIMENTI

### GRUPPO FRUTTA E VERDURA

Rappresentano un importante fonte di **fibra**,



proteggerci da molte malattie legate all'invecchiamento

**vitamine** (soprattutto vitamina C e  $\beta$ -carotene) e **Sali minerali** (soprattutto potassio e Ferro), sono inoltre una buona fonte di acqua e di **antiossidanti**, utili a

*Consuma almeno una porzione di verdura cotta e cruda ad ogni pasto e 2-3 porzioni di frutta al giorno anche come spuntino. Cerca di variare nella scelta includendo vegetali di diversi colori.*

### GRUPPO DEI CEREALI, LORO DERIVATI E TUBERI

Comprende pane, pasta, riso, altri cereali (mais, avena, farro, orzo ecc...) e patate. Rappresentano una buona fonte di **carboidrati complessi** che dovrebbero fornire il 50% dell'energia giornaliera, oltre a **vitamine** del gruppo B e **proteine** che,



sebbene di scarso valore biologico, se abbinate a quelle contenute nei legumi (es. pasta e fagioli) possono sostituire quelle animali. In questo gruppo

sono da preferire i **cereali integrali** che apportano maggiori quantitativi di **fibra**, indispensabile per prevenire la stipsi.

*Consuma almeno 1 porzione di cereali (pasta/cereali in chicco e/o pane integrale) ad ogni pasto.*

### GRUPPO CARNE, PESCE, UOVA E LEGUMI

La loro funzione principale è quella di fornire **proteine** di elevato valore biologico, alcuni **oligoelementi** (soprattutto Ferro e Zinco) e vitamine del gruppo B (soprattutto la **vitamina B12**). Si consiglia di privilegiare **carni magre** (pollo, tacchino ...) da 1-3 volte a settimana, **pescce** almeno 2-3 volte a settimana. Per le **uova** si considera accettabile un consumo di 1-2 a settimana. Introdurre almeno 3 volte a settimana i **legumi** secchi come secondo piatto al posto della carne. I legumi oltre ad essere fonte di carboidrati e fibre forniscono buone quantità di proteine.

## GRUPPO LATTE E DERIVATI

Comprende latte, yogurt e formaggi. La loro funzione principale è quella di fornire **Calcio** altamente biodisponibile, **proteine** di buona qualità e alcune **vitamine** ( vitamina B2 e A). Sono da preferire latte e yogurt scremati o parzialmente scremati.

*Puoi consumare 1-2 porzioni al giorno di latte e/o yogurt (1 porzione=125 g) e 1 porzione di formaggio massimo 2-3 volte a settimana come secondo piatto.*

## GRUPPO DEI GRASSI DA CONDIMENTO

Comprende i grassi di origine vegetale (olio di oliva, olio di semi...) e i grassi di origine animale ( burro, lardo, panna, strutto...).Il loro consumo deve essere moderato perché sono una fonte concentrata di energia (1 g = 9 Kcal rispetto alle 4 Kcal fornite dalla stessa quantità di carboidrati o proteine).



Hanno la funzione di apportare acidi grassi essenziali come omega 6 e omega 3 e favoriscono l'assorbimento di vitamine liposolubili (A, D, E e K).

*Privilegia olio extra vergine di oliva come condimento in quantità moderate e limita i cibi ricchi di grassi dannosi come: biscotti, merendine, snack, patatine fritte, e salatini.*

## QUALCHE CONSIGLIO IN PIU':

- *Cerca di pesarti regolarmente e controlla che il tuo peso rientri nella norma; ovvero che il tuo indice di massa corporea sia compreso tra 18,5 e 24,9 ( peso in kg ÷ statura in m ÷ statura in m); in caso di sovrappeso o obesità consulta il tuo medico o un dietista ed evita diete drastiche "fai da te".*
- *Cerca di consumare una dieta variata e fraziona gli alimenti in 3 pasti principali e 1 o 2 spuntini.*
- *Limita il consumo di zucchero e di alimenti che ne sono ricchi come marmellate, caramelle, bevande zuccherate, dolci. Per gli spuntini dai la preferenza a frutta fresca di stagione.*
- *Bevi durante l'arco della giornata almeno 1,5-2 L di acqua al giorno, che corrispondono a circa 8-10 bicchieri.*
- *Modera il consumo di sale e preferisci erbe aromatiche, spezie, aceto e limone per insaporire i tuoi cibi. Fai attenzione anche ad alimenti industriali ricchi di sodio come dado per brodo, salsa di soia, cibi in salamoia o in scatola, crackers e salatini, olive da tavola, salumi e insaccati ecc..., usali con parsimonia.*
- *Cerca di praticare attività fisica tutti i giorni Preferibilmente all'aria aperta..*

A cura di: Dott.ssa Mariana Scavo, Dietista

**Info:**  
[www.atisb.it](http://www.atisb.it)  
[info@atisb.it](mailto:info@atisb.it)

## ASSOCIAZIONE TOSCANA IDROCEFALO E SPINA BIFIDA (A.T.I.S.B. - O.N.L.U.S.)

ALIMENTAZIONE E DISABILITA'  
MANGIAR BENE, PER VIVERE MEGLIO



Con il contributo di:

 ENTE  
CASSA DI RISPARMIO  
DI FIRENZE