



EDUCATIONAL

*Alimentazione
sostenibile*



ALIMENTA LA TUA SALUTE



GRUPPO OSPEDALIERO SAN DONATO
FOUNDATION

LA GRANDE RICERCA MEDICA ITALIANA

In questo momento di crisi, donare diventa un grandissimo atto di fiducia nel nostro futuro.

Dona il tuo 5 per 1000 alla

Gruppo Ospedaliero San Donato Foundation

È semplice:

Inserisci il codice fiscale **01646320182**

Metti la tua firma nella casella Finanziamento

della **Ricerca Scientifica** della tua dichiarazione dei redditi.

**SOSTENERE
LA RICERCA
MEDICA
NON TI COSTA
NULLA.**



GRUPPO OSPEDALIERO SAN DONATO
FOUNDATION

Cari Lettori,

le ricerche più recenti nel campo della nutrizione hanno dimostrato che **mangiamo troppo cibo di bassa qualità e ci muoviamo sempre di meno.**

L'energia che ingeriamo quotidianamente – calorie - è spesso nutrizionalmente povera, ricca di zuccheri semplici e grassi, e la nostra vita è sempre più sedentaria.

È necessaria dunque una nuova educazione, che ci insegni e ci stimoli ad uno stile di vita più corretto cominciando da una migliore conoscenza del cibo che ogni giorno consumiamo.

Il progetto EAT nasce proprio per sensibilizzare la nostra attenzione su questo tema, ma anche per sensibilizzarci sulla conoscenza dell'ambiente che ci circonda. **EAT è, infatti, Alimentazione Sostenibile**, sostenibile per il nostro organismo, sostenibile per l'ambiente.

Mangiare sano vuol dire imparare a conoscere i prodotti di cui ci nutriamo, la loro provenienza e la loro stagionalità, ma vuol dire anche fare una spesa consapevole per tutta la famiglia: scegliere prodotti sfiziosi e genuini evitando il "solito" junk food che caratterizza "l'ambiente obesogeno".

Rispettare l'ambiente vuol dire anche muoversi di più con le proprie gambe: scegliere le scale e non usare l'ascensore, cercare di lasciare a casa la macchina e utilizzare i mezzi pubblici o la bicicletta per recarsi a scuola o al lavoro.

Ci auguriamo di poter contribuire ad una migliore consapevolezza alimentare e ad un miglioramento dello stato di salute.

Dott. Paolo Rotelli
Presidente Gruppo ospedaliero San Donato

Gilda Gastaldi
Gruppo ospedaliero San Donato Foundation

IL PIATTO "IN-FORMA"



Usa l'**olio extravergine d'oliva**, le erbe aromatiche, i semi e le spezie per cucinare o condire le pietanze. Limita il burro e le salse, elimina le margarine, l'olio di palma e di cocco. Sono condimenti ricchi di grassi pericolosi. Usa **poco sale**, ma iodato, per il buon funzionamento di cuore, reni e tiroide.



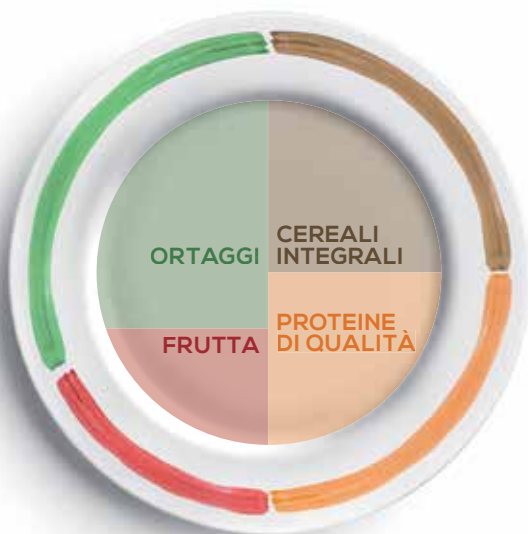
Bevi tanta **acqua** durante la giornata, ha zero calorie. Assumi una porzione di **yogurt** al giorno e modera il consumo di bevande zuccherate. Se vuoi un **succo di frutta**, consuma quelli **senza zuccheri** aggiunti.



Le **verdure** sono tantissime, devono essere sempre presenti nel nostro piatto. Privilegia quelle di **stagione** e ricorda: non mangiare le patate tutti i giorni perché sono ricche di amido.



Privilegia i **cereali integrali** e aiuterai la tua salute. Moderare quelli raffinati che, nel tempo, possono rendere difficile il controllo del peso e della glicemia.



Esistono numerosi **frutti**, di tanti colori: concludi il pasto in modo divertente seguendo la loro **stagionalità**.



Riduci carne e formaggi. Ricorda che **pesce**, **legumi** e **uova** - 2 volte alla settimana - sono ottime alternative e contengono sostanze utili all'organismo. Curati della loro qualità e provenienza. La **frutta secca** oleosa (mandorle, nocciole, noci, pinoli) contiene oli di qualità ed è fonte di **proteine**.

STAY ACTIVE!

10.000 passi al giorno
per essere attivi
e rimanere in salute.

IL PIATTO "IN-FORMA" *è servito!*

IL PIATTO "IN-FORMA" è lo strumento educativo che, dopo un'attenta revisione scientifica, ha sostituito la ben nota piramide alimentare di non immediata e facile interpretazione.

Il piatto rappresenta un pasto equilibrato e salutare capace di saziarci rispettando il buon funzionamento dell'organismo e di prevenire molte patologie del mondo moderno.

È diviso in 4 spicchi, ognuno dei quali rappresenta un alimento proporzionalmente distribuito.

Nella metà di sinistra del piatto troviamo la **frutta** (spicchio rosso) e gli **ortaggi** (spicchio verde), che la natura offre in molteplici varietà e colori diversi in ogni stagione.

Entrambi rappresentano una **fonte importantissima di sostanze protettive** - antiossidanti con azione anti-infiammatoria, fibre, sali minerali e vitamine - responsabili del corretto funzionamento del metabolismo.

Nella metà di destra del piatto troviamo i **cereali integrali** (spicchio marroncino), fonti di carboidrati complessi non raffinati e pertanto ricchi in fibre e con un basso indice glicemico, e le **proteine salutari** (spicchio arancione), rappresentate dal pesce e dai legumi, sorgenti di proteine vegetali ricche di aminoacidi essenziali, fibre e privi di grassi. Entrambe sono un'ottima alternativa alla carne e ai formaggi, che invece contengono grassi saturi pericolosi per la salute.

Il denominatore comune del PIATTO "IN-FORMA" sono le fibre, indispensabili per la regolazione dell'assorbimento dei nutrienti e per il corretto funzionamento intestinale.

Il piatto dovrà avere come condimento preferenziale **l'olio extravergine di oliva**, ricco di grassi buoni e vitamine e antiossidanti.

Come bevanda da accompagnare al piatto scegliamo l'acqua, che ha zero calorie ed è ricca di sali minerali importanti. E' necessario berne almeno 2 lt durante l'arco della giornata.

IL CONSIGLIO DI EAT

Assumi una porzione al giorno di yogurt o di latte e modera il consumo di bevande zuccherate.

Se assumi un succo di frutta, scegli sempre quelli senza zuccheri aggiunti.

Al piatto "in-forma" abbina tutti i giorni l'attività fisica: 10.000 passi al giorno, che corrispondono a 60 min di attività fisica, per essere attivi e rimanere in salute.

Il piatto in forma non contiene:

- Zuccheri aggiunti, ma soltanto lo zucchero naturale della frutta e dei cereali.
- Sostanze artificiali aggiunte, quindi nessun alimento con conservanti artificiali, edulcoranti, coloranti artificiali, aromi artificiali.
- Sale in eccesso.

LA PIRAMIDE COMPORTAMENTALE

La **Piramide Comportamentale** è il simbolo di un **“sano ed equilibrato stile di vita”**: ci deve guidare nella scelta degli alimenti e dei comportamenti quotidiani. Essa è formata da sei sezioni, contenenti vari gruppi di alimenti, più una sezione dedicata all'attività fisica.

Ciascun gruppo alimentare deve essere presente nella nostra dieta in modo proporzionale alla grandezza della sua sezione.

Alla base della Piramide troviamo gli alimenti che possiamo utilizzare più spesso mentre, al vertice, troviamo quelli che è meglio limitare.

***Più sali sulla piramide,
più dovrete limitare
il consumo
dei cibi che trovi
nella sezione.***



DOLCI,
BIBITE

FORMAGGI,
PIZZA, FRITTI



LEGUMI, UOVA,
CARNE BIANCA,
OLIO D'OLIVA

PANE, PATATE,
RISO, PASTA



VERDURA,
FRUTTA, ORTAGGI

ACQUA



ALMENO 60 MIN. AL GIORNO
ATTIVITÀ FISICA, CALCIO, TENNIS, BASKET, BICICLETTA

CHE COS'È IL METABOLISMO?

Il nostro corpo **consuma in continuazione energia**.

Lo fa per mantenere la temperatura corporea, per respirare, per far battere il cuore, per garantire il processo digestivo, per pensare e anche per dormire.

L'insieme di tutte queste attività si definisce **metabolismo basale**.

Più si è attivi e più si consuma energia, più si consuma energia e più aumenta il metabolismo.

Un buono stato di salute dipende da un'alimentazione equilibrata ma anche da uno stile di vita attivo.

Per questa ragione è importante l'esercizio fisico regolare.

Non è necessario praticare sport a livello agonistico, ma è sufficiente spostarsi a piedi, fare le scale ed evitare l'ascensore, trascorrere il tempo libero praticando attività all'aria aperta invece che dedicarsi ad una vita sedentaria davanti alla televisione, ai videogiochi o al computer.

Seguendo questi semplici consigli possiamo migliorare il funzionamento e la crescita di tutti gli organi e tessuti che compongono il nostro corpo - compreso il cervello - e favorire il corretto consumo energetico, bruciando le calorie assunte in eccesso.

IL CONSIGLIO DI EAT

Camminare o andare in bicicletta per 60 minuti al giorno permette di consumare gli accumuli di grasso in eccesso.

LA DIGESTIONE

Gli alimenti che assumiamo devono attraversare il tubo digerente affinché i nutrienti in essi contenuti possano essere utilizzati dall'organismo. Per farlo passano attraverso **diverse tappe**.

Nella bocca gli alimenti vengono tritati e impastati con la saliva e, attraverso l'esofago, raggiungono lo stomaco.

Nello stomaco: grazie alla presenza dei succhi gastrici, molto acidi, il cibo diventa liquido e passa nell'intestino (duodeno).

Nel duodeno inizia il processo di assorbimento, grazie alla bile proveniente dal fegato e ai succhi che provengono dal pancreas. Questa fase può durare alcune ore.

Quello che non viene digerito passa nell'intestino crasso per poi essere eliminato con le feci.

CARBOIDRATI



ENERGIA =
4 KCAL / 1 GRAMMO

I carboidrati sono un'essenziale fonte di energia per il nostro corpo.

Per apprendere, studiare, muoversi, compiere uno sforzo o più semplicemente per camminare, il nostro organismo ha bisogno di energia.

I carboidrati ci forniscono il **materiale energetico** di pronto uso. Si possono, pertanto, paragonare al carburante che permette ad un'automobile di muoversi.

I carboidrati sono chiamati anche **zuccheri** o **glucidi** e costituiscono la base della piramide comportamentale.

DOVE SI TROVANO I CARBOIDRATI?



Pasta, pane, riso, cereali
(mais, farro, orzo)



Patate



Zucchero, miele



Frutta, marmellata

IL CONSIGLIO DI EAT

Per la salute è importante consumare quotidianamente alimenti a base di carboidrati. Cereali, pane, pasta, riso, vanno consumati ogni giorno.

GLUTEN FREE



IN ALCUNI CASI
PUÒ ESSERE UTILE O
NECESSARIA UN'
ALIMENTAZIONE
SENZA GLUTINE.

**Per un piatto in forma senza glutine
si possono utilizzare i seguenti cereali:**

RISO: è il cereale più consumato al mondo e ne esistono tante varietà con caratteristiche e gusti differenti. È ricco di amido, ma privo di glutine, è ricco di vitamine del gruppo B e sali minerali. Se si vuole conservarne alcune proprietà nutritive è meglio consumarlo integrale.

MAIS: è uno dei cereali più coltivati al mondo ed è un alimento molto nutriente perché ricco di carboidrati, grassi buoni – polinsaturi, vitamine e minerali. Per conservarne tutte le proprietà genuine, dovrebbe essere assunto fresco e integrale. La farina di mais si utilizza nella preparazione di diversi piatti come la polenta, alcuni tipi di pane e alcuni dolci.

IL MAIS



I pop corn sono chicchi
di mais tostati



se invece vengono fioccati
sono detti corn flakes



Puoi anche lessarli e servirli
in insalata o come contorno

GLUTEN FREE



MIGLIO: è un cereale antico di sapore, dolce e delicato.

È il più ricco di sali minerali e contiene vitamina A, E e vitamine del gruppo B.

Le proteine contenute, ben assimilabili, sono più complete di quelle presenti nel frumento e nel riso.

È per questa ragione che è più digeribile.

È facile e rapido da cucinare e si consuma bollito, aggiunto alle minestre o nella preparazione di dolci.

GRANO SARACENO: molto utilizzato nell'antichità, si trova sotto forma di farina o in grani.

È ricchissimo di proteine, vitamine del gruppo B e sali minerali.

IL CONSIGLIO DI EAT

Puoi usare il miglio per preparare crocchette e sformati senza ricorrere alle uova.

Usa il grano saraceno bollito in acqua per condire le verdure o preparare delle appetitose polpettine.

I cereali che contengono glutine sono:

- il frumento
- il farro
- l'orzo
- la segale
- l'avena.

Sono un'importante fonte di carboidrati complessi per la nostra dieta.

LE PROTEINE



**ENERGIA =
4 KCAL / 1 GRAMMO**

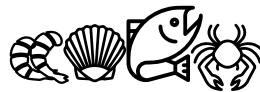
Le proteine sono fra i componenti più importanti del nostro organismo.

Sono essenziali, oltre che per la struttura del nostro corpo e per la crescita, anche per la sua “manutenzione”. Per esempio per cicatrizzazione delle ferite e per la riparazione dei tessuti.

Le proteine possono essere paragonate a catenelle costituite da unità chiamata amminoacidi. Questi ultimi sono fondamentali per fabbricare ormoni, enzimi, anticorpi e contribuiscono al trasporto delle sostanze in tutto il corpo.

Pesce, legumi e carne sono un'ottima fonte di proteine di alta qualità.

DOVE SI TROVANO LE PROTEINE?



Pesci, molluschi, crostacei



Latte, yogurt, formaggi



Uova e legumi



Carne

IL CONSIGLIO DI EAT

Le proteine sono indispensabili per crescere e per rinforzare i muscoli.

IL PESCE



Il pesce è ricco di proteine ad alto valore biologico.

A differenza della carne, contiene grassi “buoni” **OMEGA 3**.

È, inoltre, un’ottima fonte di Vitamina D e di sali minerali.

Esistono diverse tipologie di pesci:

- **magri**: palombo, sogliola, orata, merluzzo, ecc;
- **semigrassi**: triglia e trota, ecc;
- **grassi**: anguilla, salmone, ecc.

Il pesce acquistato può essere pescato o di allevamento, fresco o surgelato.

Il primo contiene più Omega 3 del pesce di allevamento.

Per una sana e corretta alimentazione si consiglia di consumare il pesce 2 o 3 volte alla settimana.

IL CONSIGLIO DI EAT

*Il pesce
anche se surgelato
mantiene tutte
le sue qualità:
proteine e vitamine.*

I LEGUMI E LE FIBRE



Fagioli, soia, lenticchie, ceci, piselli, fave, lupini, sono un'ottima fonte di proteine.

Affinché queste possano essere di elevata qualità, i legumi hanno bisogno di accompagnarsi ai cereali come ad esempio pasta e fagioli, riso e piselli, ecc.

I legumi contengono anche un buon quantitativo di fibre e di ferro.

Le fibre sono necessarie per equilibrare la funzionalità intestinale perché tengono attivo l'intestino e gli impediscono di diventare pigro.

Riducono e rallentano l'assorbimento di amido e di grassi durante il pasto.

DOVE SI TROVANO LE FIBRE?



Verdura



Frutta



Legumi

IL CONSIGLIO DI EAT

È necessario fare attenzione ai legumi in scatola. Bisogna sciacquali bene prima di consumarli perché contengono un'elevata quantità di sale.

I GRASSI



I grassi o lipidi rappresentano le nostre riserve di energia.

Sono i costituenti principali delle membrane cellulari e di alcuni ormoni indispensabili per la vita - ormoni steroidei, e servono a trasportare le vitamine liposolubili A, D, E, K.

Vengono immagazzinati nel tessuto adiposo - riserva energetica - e quando vengono assunti in eccesso si depositano intorno e dentro al cuore, al fegato e al pancreas danneggiandoli.

È per questa ragione che bisogna **consumarne in quantità moderata**.

I grassi sono principalmente contenuti nel latte, nei latticini, nella panna, nel burro, nei formaggi e nella frutta secca. Ma anche nelle carni grasse, nei salumi, negli olii vegetali, nelle margarine e nello strutto.

IL CONSIGLIO DI EAT

Limita il consumo di burro e di tutti quegli alimenti ricchi di grassi come i salumi (pancetta, salame e mortadella...), i formaggi, la panna e la maionese.

I GRASSI INSATURI



Sono considerati grassi “buoni” perché contengono numerose sostanze protettive per il nostro organismo come ad esempio gli antiossidanti.

Si trovano principalmente nell’olio extravergine di oliva, negli olii di sesamo, di lino, di canapa, di mais, di girasole e di soia.

Nella frutta secca come arachidi, noci, mandorle e nocciole, ma anche nel pesce grasso come il pesce azzurro tipico del mar Mediterraneo - fonte di Omega 3.

IL CONSIGLIO DI EAT

Per cucinare e condire i cibi dobbiamo abituarci ad utilizzare l’olio extravergine di oliva, la base della dieta mediterranea. Due o tre cucchiaini al giorno possono bastare come condimento.

I GRASSI SATURI



Sono **da consumare con moderazione** perchè possono danneggiare la parete delle nostre arterie causando disfunzioni a diversi organi ed in particolare al cuore. I grassi saturi si trovano principalmente negli alimenti di origine animali (latticini, carni grasse, salumi) ma anche in alcuni grassi vegetali, come l'olio di palma.

IL COLESTEROLO

Il colesterolo è un grasso che viene sia prodotto dal fegato sia introdotto con i cibi. Se in eccesso può causare danni alla salute. **Bisogna pertanto stare attenti a non superare i 300 mg al giorno.**

IL CONSIGLIO DI EAT

Burro, salumi, formaggi, panna, maionese, vanno consumati con grande moderazione.

LA FRUTTA E LA VERDURA



Frutta e verdura devono essere sempre presenti nella nostra alimentazione.

È per questo che è importante consumarne sia a pranzo che a cena.

Questi fondamentali alimenti contengono tante “colorie” buone: VIT-AMINE.

Si chiamano così perché sono le “Amine della vita”, necessarie ad essa: acido folico, vitamina A o beta-carotene, vitamina C e vitamina K.

Le vitamine e i sali minerali sono importanti per il buon funzionamento degli organi, contribuiscono a proteggerci dalle malattie grazie alla loro funzione antiossidante.

I SALI MINERALI servono per costruire e far funzionare bene il nostro corpo - Calcio, Ferro, Magnesio, Potassio.

LE FIBRE servono ad equilibrare la funzionalità intestinale, tengono attivo l'intestino e gli impediscono di diventare pigro.

IL CONSIGLIO DI EAT

Privilegia frutta e verdura di stagione.

Mangia almeno 2 porzioni di verdura e 2-3 porzioni di frutta al giorno.

Mangia la frutta durante i pasti o come spuntino nell'arco della giornata.

L'ACQUA



Il nostro organismo contiene una grande quantità di acqua.

Si trova nel sangue, nella saliva e nei nostri organi - cuore, polmoni, intestino, cervello, pelle, ecc.

L'acqua rappresenta fino al 70% del nostro peso corporeo.

È indispensabile per la digestione, per il mantenimento della temperatura corporea e per l'eliminazione delle impurità - urine e sudore.

Si trova nei cibi che mangiamo, soprattutto nella frutta e nella verdura ed è **priva di grassi e di calorie**.

È indispensabile idratare il nostro corpo bevendo frequentemente, in modo che l'acqua sia sempre presente in quantità sufficiente, soprattutto quando si pratica sport. È pertanto consigliato **bere almeno 2 litri di acqua** - 8/10 bicchieri, meglio se è acqua minerale perché ricca di minerali.

Il parametro che determina la leggerezza dell'acqua è **il residuo fisso**. Esso consiste nella quantità di sostanze inorganiche presenti nell'acqua ed è normalmente espresso in milligrammi per litro: si ottiene facendo evaporare l'acqua a 100°C, con successiva essiccazione a 180°C.

IL CONSIGLIO DI EAT

Le acque della rete idrica comunale sono oligominerali perché il loro residuo fisso è compreso tra 50 e 500 mg/l. Queste, grazie al moderato contenuto di sali minerali, favoriscono la diuresi e contengono bassi livelli di sodio.

POCO SALE (IODATO)



**"SALE COMUNE" =
CLORURO DI SODIO**

**1g DI SALE =
0.4g DI SODIO**

Utilizzare meno sale significa più salute.

È da utilizzare con attenzione e parsimonia perchè, se usato in eccesso, alza la pressione arteriosa aumentando la volemia, ovvero richiamando acqua nei vasi.

Un uso moderato migliora la funzionalità del cuore, dei reni e dei vasi stessi.

Il sale da privilegiare è quello iodato perché aiuta a prevenire alcune malattie della tiroide. Si consiglia di assumerne massimo 3-5 grammi al giorno, una dose pari ad 1 cucchiaino.

ESISTONO ALIMENTI CHE SONO MOLTO RICCHI DI SALE:
salumi, formaggi, pizza, pane e grissini, salsa di soia, capperi, dado per brodo e ketchup.

ALTRI CHE, INVECE, NE CONTENGONO MENO SONO PERTANTO DA PRIVILEGIARE:

pesce fresco o surgelato, frutta e verdura fresca, latte, olio e uova.

IL CONSIGLIO DI EAT

*Mettere meno sale nell'acqua
quando si cucina.*

*Condire la carne, il pesce
e le verdure con spezie, erbe
aromatiche, limone o aceto.*

*Questo darà più sapore
al tuo piatto.*

*Una semplice e gustosa ricetta:
il gomasio - vedi le ricette EAT.
Quando fai la spesa acquista
sale iodato.*

GLI ZUCCHERI AGGIUNTI



STAY ACTIVE

*Per rimanere in salute
è fondamentale l'attività
fisica da svolgere tutti i giorni
per almeno 60 minuti.
Corrispondono a circa
10.000 passi*

Sono da **consumare con moderazione** perché vengono assunti in aggiunta a quelli già naturalmente presenti negli alimenti e nelle bevande.

Si trovano sotto forma di zucchero (saccarosio), glucosio, fruttosio, destrosio, sciroppo di glucosio, di fruttosio di mais, di malto e zucchero d'uva.

Gli zuccheri aggiunti sono contenuti nelle merendine e nelle barrette, nei succhi di frutta - in aggiunta agli zuccheri naturalmente presenti nella frutta, in alcuni yogurt, nelle caramelle, nelle marmellate, nelle salse, nelle creme e nelle bevande dolci come il tè freddo, gli integratori per lo sport, le bevande energetiche e le bibite.

Tutti questi alimenti ricchi di "calorie invisibili" contribuiscono ad aumentare il nostro introito calorico e comportano il rischio di sovrappeso, obesità e malattie cardiovascolari.

Vengono spesso utilizzati in molti alimenti per renderli più appetitosi e per conservarli meglio.

IL CONSIGLIO DI EAT

*Presta molta attenzione
alle etichette e saprai
quanti grammi di zucchero
sono contenuti nel prodotto
che stai consumando.*

5g di zucchero

=

1 cucchiaino da caffè

I SUCCHI: NON SOLO FRUTTA



La quasi totalità dei succhi di frutta contengono zuccheri in eccesso.

È pertanto indispensabile privilegiare quelli senza zuccheri aggiunti.

Un bicchiere di spremuta d'arancia contiene solo lo zucchero naturalmente contenuto nella frutta, mentre un bicchiere di succo di frutta al gusto arancia contiene acqua, conservanti, acidificanti, una ridotta quantità di frutta in polpa e tanto zucchero.

IL CONSIGLIO DI EAT

*In alternativa
al succo di frutta
si può mangiare un frutto
o bere un frullato.
Tolgono la sete e la fame.*

LA COMPOSIZIONE DEI PIU' COMUNI SUCCHI DI FRUTTA



— ALTRO 1%

— ACQUA 60%

— ZUCCHERI AGGIUNTI 8%

— SUCCO D'RANCIA 31%

LA CORRETTA ALIMENTAZIONE QUOTIDIANA

COME DISTRIBUIRE LE CALORIE DURANTE I PASTI



COLAZIONE 20%

IL CONSIGLIO DI EAT



CENA 30%

*I carboidrati e le proteine
devono essere presenti
in ogni pasto nelle giuste proporzioni.*



SPUNTINO 5%

La frutta e la verdura non devono mai mancare.

*Gli spuntini a base di frutta sono ottimi
per togliere la fame.*

*Colazione, pranzo e cena non vanno mai saltati,
mentre gli spuntini sono sempre facoltativi.*



MERENDA 5%



PRANZO 40%

L'ATTIVITÀ FISICA



L'attività fisica regolare e la corretta alimentazione sono due facce della stessa medaglia.

Accanto ad una sana e corretta alimentazione non bisogna dimenticare l'importanza di un'attività fisica costante. L'attività consigliata è quella "aerobica", che permette ai muscoli di lavorare in presenza di ossigeno: camminata a passo veloce, corsa o tapis roulant, bicicletta o cyclette, danza o salto della corda. L'attività fisica aerobica, se fatta regolarmente, garantisce un'infinità di vantaggi perché:

- Dà più energia
- Migliora l'immagine di se stessi
- Aumenta la resistenza all'affaticamento aiutando il cuore e i polmoni a lavorare con più efficienza, così anche il cervello funziona meglio
- Migliora la capacità di addormentarsi velocemente e aiuta a dormire meglio
- Aiuta a socializzare
- Porta a preferire cibi più sani che danno la giusta energia
- Aiuta a modulare l'appetito
- Aiuta a studiare e lavorare meglio perché facilita la concentrazione e la produttività
- Aiuta il cervello a memorizzare più facilmente le nozioni, il cuore e i polmoni a lavorare con più efficienza

IL CONSIGLIO DI EAT

Per evitare una vita sedentaria è opportuno passeggiare andando a scuola o al lavoro a piedi.

Se si è costretti a farlo in macchina o con i mezzi pubblici, vale la pena parcheggiare lontano o scendere una o due fermate prima.

Uno strumento utile per aiutare a capire in quali giorni si è più pigri e in quali invece più attivi, è il contapassi. 10.000 passi al giorno corrispondono a circa una mezzora di attività fisica aerobica.

LET'S MOVE!

IL MENO POSSIBILE



TV, COMPUTER,
STARE SEDUTI



2 - 3 VOLTE A SETTIMANA

ATTIVITA' RICREATIVE - ESERCIZI MUSCOLARI

almeno 60 min



SKATEBOARD,
PATTINAGGIO, STRETCHING,
PIEGAMENTI, YOGA



3 - 5 VOLTE A SETTIMANA

ESERCIZI AEROBICI - ATTIVITA' RICREATIVE

almeno 60 min



BICICLETTA, CORDA, CALCIO,
TENNIS, BASKET, NUOTO,
PALLAVOLO, DANZA, ESCURSIONI



OGNI GIORNO IL PIÙ POSSIBILE

CAMMINARE, PASSEGGIARE CON IL CANE,
FARE LE SCALE ANZICHÈ PRENDERE L'ASCENSORE,
FARE GIARDINAGGIO



MENS SANA IN CORPORE SANO

Cosa significa seguire una sana alimentazione?

Significa mangiare cibi sani, in quantità adeguate, variando le scelte.

Si sente spesso parlare di “alimentazione equilibrata, corretta, sana” e, contemporaneamente, vengono pubblicate le diete più strane e sbilanciate: quella della carota, della verza, della banana, del minestrone, ecc., spacciate come soluzioni miracolose capaci di far dimagrire 10 chili in 5 giorni.

L'esperienza ci insegna che **i chili persi in fretta spesso si riprendono in fretta** e questo “sali e scendi” di peso non fa bene al corpo. Anzi fa malissimo.

Ogni cibo ha le sue proprietà e se consumato in quantità corretta, non fa assolutamente ingrassare.

La pasta e il pane, la carne, il pesce, le uova, il latte, i legumi, la frutta e la verdura, perfino gli zuccheri e i grassi, sono utili al nostro corpo e devono essere sempre presenti come dimostra la piramide comportamentale.

Ciò che si mangia è molto importante perché è l'unico mezzo che abbiamo per crescere forti e mantenerci sani. Senza cibo, infatti, non ci sarebbe vita.

Attenzione dunque, ma senza ansie eccessive: siamo fortunati a vivere in Italia, un Paese dove si trova una grande quantità di prodotti alimentari buoni e sani.

IL CONSIGLIO DI EAT

*Per qualunque dubbio sul tuo stato di forma
rivolgiti ai medici di EAT all'indirizzo
nutrizione.psd@grupposandonato.it*

IERI E OGGI

COME SIAMO CAMBIATI

Meglio poco cibo che cibo da poco.

IERI: i nostri antenati erano cacciatori e raccoglitori, dovevano percorrere lunghe distanze per procurarsi il cibo ed erano spesso costretti a farlo di corsa per sfuggire ai predatori.

OGGI: ogni 50 metri si trova del cibo in vendita, il lavoro è sempre più sedentario, per muoversi si usa l'automobile e nel tempo libero si privilegiano le attività al chiuso.

Ascensori e scale mobili fanno il resto. Perfino apparecchi come lo spazzolino elettrico e l'apriscatole elettrico tendono ad evitare qualsiasi attività fisica.

L'ambiente che ci circonda influenza il nostro comportamento alimentare. Si parla infatti di “**ambiente alimentare**” o “**ambiente obesogeno**” facendo riferimento ai posti di lavoro, alle scuole, agli ospedali e agli edifici pubblici.

Molti studi hanno dimostrato come un facile accesso al cibo ipercalorico e nutrizionalmente povero - spesso tramite distributori automatici pieni di patatine, bevande zuccherate, snack e merendine - possa avere un impatto negativo sulla nostra salute e favorisca l'eccesso di peso e le malattie a esso correlate.

È dimostrato che le modifiche dell'ambiente scolastico e lavorativo, come ad esempio l'aumento di disponibilità di cibi sani nei distributori automatici, si traducono in una migliore qualità della dieta.

*È necessario
un intervento urgente
per offrire
cibo di qualità
e salutare.*



UNA SPESA CONSAPEVOLE



Io sono quello che mangio.

Esiste il cibo ideale?

Sì, è quello sicuro, buono, appetitoso, nutriente, ottenuto nel rispetto dell'uomo e dell'ambiente.

Cibi così sono presenti nei negozi e i supermercati ma è importante saperli riconoscere.

Spesso, frastornati da mille offerte speciali, bombardati da pubblicità martellanti, condizionati dalla fretta e dalla fame, finiamo per acquistare spinti dall'impulso, senza badare a ciò che acquistiamo.

A rimetterci sono il gusto, la salute e il portafoglio.

IL CONSIGLIO DI EAT

PICCOLE TECNICHE
PER COMPIERE
UNA SPESA SALUTARE
E CONSAPEVOLE:

***Al supermercato dopo i pasti
o comunque a stomaco pieno,
per evitare di acquistare
"per fame".***

***Al supermercato con la lista
della spesa, indispensabile per
ricordare ciò che serve e per non
acquistare prodotti inutili.***

***Non esagerare con gli acquisti,
specie se si tratta di alimenti
freschi da consumare nell'arco
di pochi giorni.***

***Controllare sempre la data
di scadenza del prodotto.***

***Controllare sempre
l'etichettatura del prodotto
perché è in grado di informarci
sulle sue caratteristiche.***

Fare la spesa è un atto socialmente rilevante.

L'educazione alimentare incomincia alla spesa.

Quando si fa un acquisto alimentare si dovrebbe sempre considerare che i **prodotti acquistati sono destinati a essere introdotti nel nostro corpo** e che possono, pertanto, far ammalare o risanare.

Nel momento in cui mettiamo nel carrello un prodotto, preferendolo ad un altro, stiamo compiendo un atto importante per il miglioramento della società nella quale viviamo. Se effettuiamo scelte virtuose con costanza, costringeremo anche la grande distribuzione ad adeguarsi per soddisfarle.

Dobbiamo cambiare le nostre abitudini rendendo la spesa un momento di scelta consapevole dei nostri consumi.

L'ETICHETTA

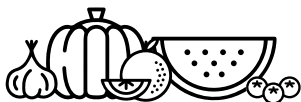


Saper leggere l'etichetta di un alimento è indispensabile per poterne conoscere le caratteristiche di sicurezza e di qualità.

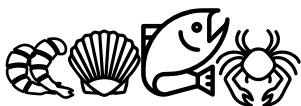
Questo perchè l'etichetta è la carta d'identità dell'alimento, il luogo nel quale si trovano tutte le informazioni indispensabili per poterlo valutare.

- nome
- fabbricante e sede
- confezionatore o venditore comunitario europeo
- elenco degli ingredienti del prodotto (in ordine di quantità, dalla più alta alla più bassa) comprese le sostanze aromatizzanti e gli additivi (per esempio i coloranti). La lettera E seguita da un numero, indica che nel prodotto è presente un additivo autorizzato dall'Unione Europea
- data di scadenza o TMC - Termine Minimo di Conservazione. Se la data indicata è preceduta dalla frase **"da consumarsi preferibilmente entro il"**, il prodotto può essere consumato anche a breve distanza dopo la data indicata
- peso netto
- modalità di conservazione
- elenco delle sostanze allergizzanti
- numero di lotto di produzione che permette di rintracciare l'origine del prodotto

Per alcuni alimenti le etichette devono contenere ulteriori specifiche:



Per la **verdura e gli alimenti freschi**, deve essere indicato il luogo di provenienza.



Per il **pesce** deve essere specificato se è pescato o di allevamento, cioè cresciuto in zone delimitate dove si controlla la crescita



Per le **uova**, vista la breve durata di conservazione, deve essere indicata la data in cui è stato deposto dalla gallina e la data entro cui si deve consumare. **Le uova scadute possono essere pericolose e difficilmente si capisce se sono contaminate.**



Per le **carni** il discorso è un po' più complicato, visti i casi di malattie che possono essere legati al loro consumo - salmonellosi, ecc.

I venditori di carni bovine e di pollame - fresche e congelate, comprese le macinate - devono **etichettarle in tutte le fasi**, dando, oltre alle normali informazioni sul taglio, il prezzo, il peso e la scadenza, quelle relative al luogo di provenienza degli animali.

Anche dove la carne viene venduta al taglio, le informazioni devono essere scritte in modo chiaro e visibile e poste sulla vaschetta o su un cartellino a fianco del prodotto.

Alcune etichette possono contenere informazioni aggiuntive sulla qualità del prodotto:

- marchi di qualità
- tabella nutrizionale che indica la quantità di grassi, proteine, zuccheri e calorie che sono contenute in 100 grammi di quel prodotto

Per i prodotti confezionati, non è sempre obbligatorio, ma spesso viene riportata anche l'indicazione relativa alla modalità di consumo, di cottura e di conservazione.

I MICRORGANISMI E GLI ALIMENTI



In natura nessun alimento è privo di microbi, si trovano dappertutto, anche sulla nostra pelle.

I microrganismi viventi sono quindi presenti anche negli alimenti, in un numero più o meno elevato; maggiore è questo numero, più breve è il tempo di conservazione del prodotto.

Prendiamo ad esempio il latte.

Quello **fresco pastorizzato** dopo la mungitura viene trattato termicamente per distruggere i microrganismi patogeni – pericolosi – e ridurre quelli che in breve tempo potrebbero alterare il prodotto.

La pastorizzazione avviene a temperature non troppo elevate, comprese tra 75°C e 85°C, ed ha una durata di circa 15-20 secondi. Questo consente di mantenere il valore nutritivo del latte pressoché inalterato, ma non permette la sterilizzazione dell'alimento, ovvero la distruzione di tutti i microrganismi.

È questo il motivo per cui il latte fresco pastorizzato può essere conservato al massimo per 6 giorni alla temperatura di 4°C, cioè in frigorifero.

Il latte a lunga conservazione UHT - Ultra High Temperature, invece, è più stabile agli agenti microbici, perché viene trattato a temperature più elevate - 140°C - per pochi secondi.

Questo trattamento è sufficiente ad eliminare tutti i microbi presenti e consente una conservazione anche per 3 mesi, purché la confezione rimanga sigillata.

Una volta aperta, il latte deve essere conservato in frigorifero per 3-4 giorni.

I PRODOTTI CONGELATI E SURGELATI



Il processo di conservazione del cibo è un altro aspetto importante da considerare quando si parla di sana e corretta alimentazione.

Molto spesso si fa confusione tra **alimento congelato** e **alimento surgelato** considerandolo sottoposto al medesimo trattamento. Ma non è così.

La surgelazione avviene in tempi rapidissimi e raggiunge temperature bassissime anche oltre i 30°C sotto lo zero ed è un procedimento realizzabile solo con apposite apparecchiature e normato da una legge precisa: DL n 110 del 27 Gennaio 1992.

I prodotti surgelati conservano le loro qualità e sono simili al fresco.

Il congelamento è un procedimento casalingo che si può effettuare nel freezer di casa.

Avviene in tempi più lunghi e temperature più alte - comprese tra -5 e -20 °C - del surgelamento.

In questo processo si formano cristalli di ghiaccio più grandi che rompono le membrane e le pareti cellulari provocando la perdita di acqua e sostanze nutritive durante lo scongelamento.

Non è regolato da una precisa legge, **ma per attuarlo in modo corretto e sicuro bisogna seguire alcune indicazioni importanti:**

- subito dopo l'acquisto
- su pezzi non voluminosi, cioè su cibi porzionati
- su cibi confezionati in pellicole e/o posti in contenitori - buste sigillate
- senza riempire troppo il comparto di congelamento lasciando che l'aria circoli tra le confezioni

Quando si acquistano prodotti surgelati o congelati è necessario trasportarli subito a casa e riporli nel congelatore.

Una volta scongelati, i prodotti non possono e non devono più essere ricongelati.

Questo perché i microbi presenti nel cibo congelato, durante lo scongelamento, si risvegliano e cominciano a moltiplicarsi velocemente diventando un rischio per la salute.

Una volta scongelati i prodotti devono essere ben cotti prima di essere consumati.

Lo scongelamento è quindi una fase importante del processo che porta al consumo di un alimento.

Per essere effettuato correttamente, è necessario attenersi a poche ma importanti regole:

- meglio se eseguito in frigorifero
- può essere eseguito nel forno a microonde
- non deve essere eseguito in acqua
- non deve essere eseguito a temperatura ambiente, a meno che non si tratti di un prodotto non deperibile come il pane
- deve essere completo

Se il prodotto è surgelato bisogna necessariamente seguire le indicazioni riportate sulla confezione.

LE SIGLE DEGLI ALIMENTI

ALIMENTI BIOLOGICI

L'agricoltura biologica è un metodo di coltivazione che prevede di utilizzare solo tecniche e prodotti di origine naturale, in equilibrio con l'ambiente.

L'allevamento biologico viene realizzato seguendo alcune regole che garantiscono agli animali gli spazi adeguati e un'alimentazione appropriata alle loro esigenze vitali: un animale che vive bene è più sano e gli alimenti che ci fornisce (latte, uova, carne, miele, ecc.) sono di migliore qualità.

La garanzia che ci troviamo di fronte ad un prodotto biologico ce la fornisce solo l'etichetta.

Diffidate da prodotti arrecanti in etichetta definizioni quali "bio", "eco", "sano", "genuino"... sono solo parole e non è detto che ciò corrisponda al vero.

L'etichettatura dei prodotti biologici è inconfondibile. Il nuovo logo è a forma di foglia.

Scegliere biologico significa sostenere la qualità, la stagionalità e la territorialità delle produzioni portando sulla tavola cibi che rispettano l'ambiente, l'uomo e gli animali, dalla fase di coltivazione o allevamento, alla trasformazione, alla conservazione fino al confezionamento e alla distribuzione del prodotto.



D.O.P. – Denominazione di Origine Protetta

È un marchio europeo di tutela del nome che viene attribuito a un prodotto agroalimentare originario di una regione, di un determinato luogo o di un paese, le cui qualità sono dovute essenzialmente o esclusivamente all'ambiente geografico, comprensivo dei fattori naturali e umani. L'intero ciclo produttivo - materia prima, produzione, trasformazione e confezionamento - avviene nell'area geografica delimitata e quindi, date le condizioni produttive, non riproducibile fuori da quest'area.

Attualmente in Italia i marchi DOP sono 159 e tra i prodotti così marchiati troviamo per esempio il Basilico genovese, l'Aceto Balsamico tradizionale di Modena, il Grana Padano, la Mela della Val di Non, la Soppressata di Calabria.

I.G.P. – Indicazione Geografica Protetta

È un marchio europeo dato a un prodotto agroalimentare originario di un'area geografica, la cui qualità, reputazione o altre caratteristiche possono essere attribuite all'origine geografica e la cui produzione e/o trasformazione e/o elaborazione avvengono nell'area geografica determinata.

A differenza della DOP, la IGP non richiede necessariamente lo svolgimento in loco dell'intero ciclo produttivo, ma è sufficiente che solamente una fase avvenga in una particolare area geografica che ne qualifichi la tipicità.

Attualmente i prodotti con marchio IGP in Italia sono 102, tra cui l'Arancia Rossa di Sicilia, la Bresaola della Valtellina, il Capperone di Pantelleria, la Mortadella di Bologna, il Pomodoro di Pachino.

S.T.G. – Specialità Tradizionale Garantita

Anche questo è un marchio europeo destinato a un prodotto agroalimentare ottenuto da materie prime tradizionali, oppure con un metodo di produzione e/o di trasformazione di tipo tradizionale. La STG non prevede quindi un vincolo a un'area geografica delimitata, ma soltanto il rispetto di un metodo

di produzione specifico o di un preciso elenco d'ingredienti tradizionali che, ove rispettati, ne rendono possibile la produzione in un qualsiasi paese europeo.

I prodotti italiani che fanno parte di questo elenco sono pochi ma importanti come la Pizza Napoletana e la Mozzarella.

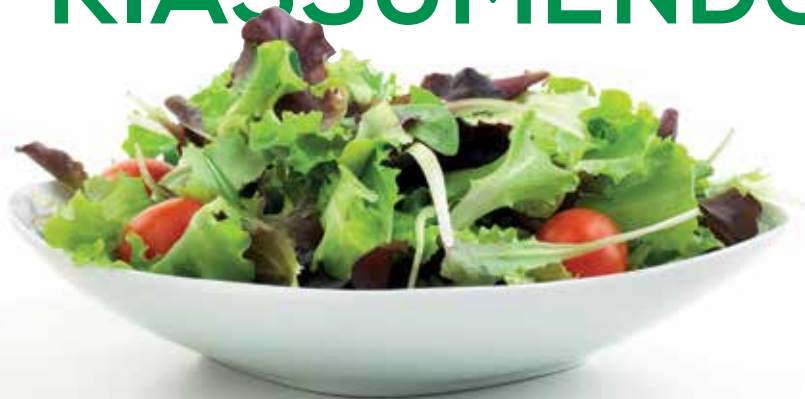
P.A.T. – Prodotto Agroalimentare Tradizionale

Questo invece è un marchio tutto italiano destinato ad alimenti tradizionali locali di cui il nostro paese è ricchissimo.

Il marchio PAT è riconosciuto a livello regionale a tutti gli alimenti che derivano da prodotti agricoli o dell'allevamento lavorati secondo antiche ricette valorizzanti la tradizione locale.

Non troverai i marchi sulle etichette dei prodotti, perché non è consentito, ma se osservi attentamente i cartelloni pubblicitari ti potrà capitare di incontrarlo. I prodotti che fanno parte di questi elenchi regionali talvolta ne escono per ottenere la certificazione DOP e IGP.

RIASSUMENDO



1. Leggere sempre **l'etichetta** dei prodotti alimentari o il cartellino riportante l'elencazione degli ingredienti.

4. Fare attenzione ai coperchi dei barattoli delle conserve. Non devono essere rigonfi o deformati e devono fare un "click" durante l'apertura.

2. Seguire sempre **le istruzioni** riportate sulle confezioni, comprese le modalità di conservazione, dal momento dell'acquisto fino al consumo.

5. Privilegiare sempre i **cibi freschi** e di stagione.

3. Fidarsi del proprio olfatto e del proprio gusto annusando prima di assaggiare.

6. Se possibile consumare alimenti della zona, cosiddetti di "filiera corta", comprando i prodotti ortofrutticoli direttamente dal produttore. Spesso in questo modo si risparmia.

7. Fare molta attenzione al **trasporto del cibo**, soprattutto i surgelati, che devono essere trasferiti dal negozio a casa in tempi brevi.

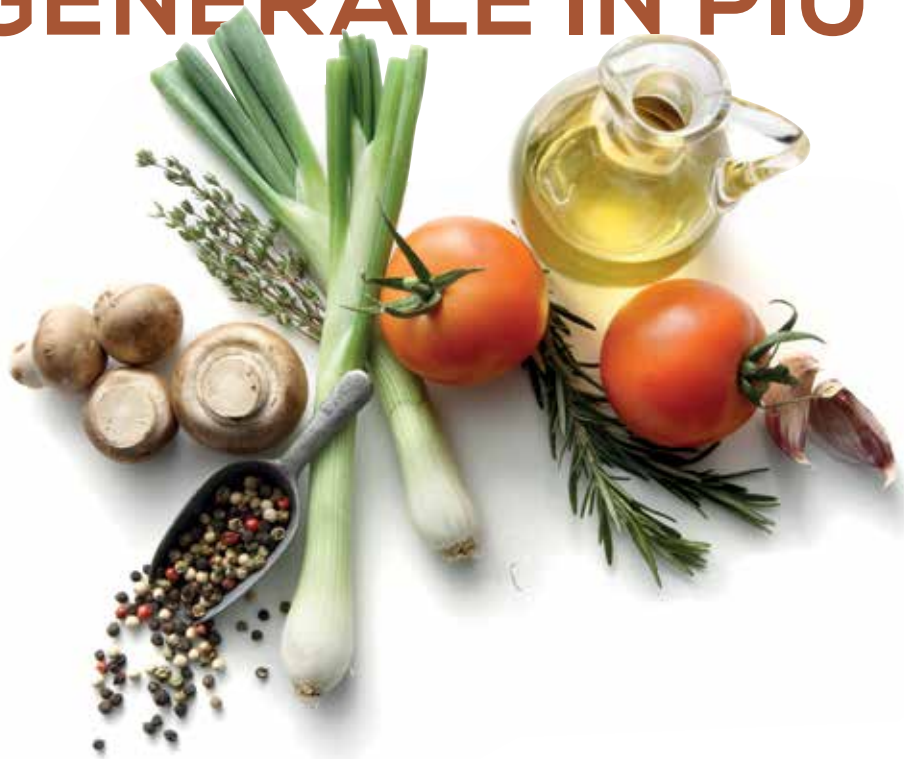
10. Controllare sempre la **data di scadenza** del prodotto. Se la data è preceduta da “consumarsi preferibilmente entro il”, in alcuni casi è possibile consumare il prodotto anche a breve distanza dopo la data indicata.

8. Una volta a casa **riporre immediatamente i prodotti** in frigorifero o in freezer se sono surgelati. Non lasciare gli alimenti freschi esposti all’ambiente. Porre la carne e il pesce negli scomparti più freddi del frigorifero.

11. **Lavare sempre la frutta e verdura** con acqua fredda prima di consumarla. Un lavaggio accurato consente di eliminare i microbi pericolosi e i residui di sporco presenti sulla superficie.

9. I prodotti surgelati vanno consumati secondo le **istruzioni riportate sull’etichetta**, i congelati vanno scongelati in frigorifero prima della cottura e non devono più essere ricongelati.

QUALCHE REGOLA GENERALE IN PIÙ



1. Per mantenere il peso forma scegliere i cibi con la ragione e non solo con la “gola”, variando il più possibile le scelte a tavola così da fornire all’organismo tutti i nutrienti. Ricorda che le calorie quotidiane assunte dovrebbero corrispondere il più possibile a quelle spese ogni giorno.

2. Mangiare più cereali - meglio se integrali - e legumi, e consumare ogni giorno cinque porzioni tra **frutta e verdura**, fonti preziose di vitamine, sali minerali, fibre, sostanze antiossidanti e acqua.

3. Limitare la quantità di **grassi** preferendo quelli vegetali (primo tra tutti l’olio extravergine d’oliva). Consumare pesce due o tre volte alla settimana. Preferibilmente pesce azzurro perché è ricco di preziosi acidi grassi Omega 3.

4. **Bere acqua in abbondanza**, almeno 1,5/2 lt al giorno. Moderare il consumo delle bevande zuccherate perché contengono tanto zucchero e apportano tante calorie.

7. **Fare la spesa a stomaco pieno** e con la lista di cosa comprare.

10. **Usare poco sale a tavola.** È già presente in tanti alimenti e l'eccesso potrebbe favorire la comparsa di problemi come l'ipertensione arteriosa. Usare sale iodato per prevenire alcune malattie della tiroide.

5. **Fare tre pasti al giorno**, più eventualmente due spuntini per tenere meglio sotto controllo la fame e per avere l'energia necessaria alla mente e al corpo.

8. **Consumare i legumi freschi o secchi almeno 1-2 volte alla settimana** abbinati alla pasta o al riso. Possono sostituire le proteine della carne o del pesce.

6. Iniziare sempre la giornata con una **buona prima colazione** e **non saltare i pasti**.

9. **Non fare diete restrittive** perché causano il cosiddetto "effetto yo-yo": prima si dimagrisce e poi si ingrassa. **La vera bellezza è quella che viene dall'essere in buona salute** e non servono, anzi sono controproducenti i digiuni, le fatiche eccessive in palestra, le diete sbilanciate e troppo drastiche

LA PIRAMIDE AMBIENTALE

La salute della Terra passa anche per la nostra tavola **perché i cibi più sani fanno bene non solo a noi ma anche al Pianeta.**

È questo il significato della Piramide Ambientale.
Strutturata come quella comportamentale, evidenzia l'impatto ecologico dei diversi cibi sull'ambiente.

In alto si trovano gli alimenti la cui produzione inquina di più (carni e latticini) e richiede più acqua - andrebbero pertanto consumati con moderazione.

In basso quelli più sostenibili (frutta, verdura e cereali), da assumere più frequentemente.

Affiancando le due piramidi, quella ambientale e quella comportamentale, risulta evidente come i cibi più sani siano anche quelli più ecologici.



CARNE ROSSA



FORMAGGI, PESCE, CARNE BIANCA



LEGUMI, BISCOTTI, PASTA, OLIO D'OLIVA, LATTE, RISO, UOVA



ORTAGGI, PANE, PATATE



FRUTTA



ACQUA

(almeno 2 litri al giorno)



ATTIVITA' FISICA

PER PRODURRE IL CIBO SERVE TANTA ACQUA

L'essere umano non consuma acqua solo per bere o per lavare, ma **tutto quello che ci circonda richiede acqua per essere prodotto**, lavorato e commercializzato.

Alcuni dei cibi prevedono l'utilizzo di molta più acqua di altri.

La carne, i formaggi e i prodotti elaborati sono gli alimenti che ne richiedono il maggior quantitativo.

Nella tabella sottostante è riportata la quantità d'acqua utilizzata per porzione di alimento.



200 g = 36 litri



150 g = 50 litri



150 g = 105 litri



50 g = 75 litri



80 g = 125 litri



80 g = 272 litri



50 g = 167 litri



125 ml = 125 litri



50 g = 250 litri



100 g = 390 litri



100 g = 480 litri



100 g = 1 550 litri



150 g (legumi freschi o in scatola) = 464 litri
50 g (legumi secchi) = 158 litri



350 g = 770 litri



150 g = 2 400 litri

LO SPRECO ALIMENTARE



Lo spreco alimentare rappresenta uno dei principali paradossi del mondo moderno.

La FAO - Food and Agriculture Organization - stima che 1/3 del cibo prodotto al mondo viene sprecato. Tale quantità basterebbe a mantenere in salute 4 volte il numero delle persone malnutrite.

Lo spreco avviene in tutti gli stadi della catena alimentare, a livello di produzione, lavorazione, vendita all'ingrosso e al dettaglio.

Limitandosi agli sprechi domestici, nei paesi sviluppati vengono buttati ogni anno dai 95 ai 115 Kg di cibo pro-capite, in Italia addirittura ognuno di noi spreca circa 150 kg di cibo ogni anno.

Il cibo sprecato ha anche un importante impatto ecologico, perché per produrlo e smaltirlo vengono sacrificati grandi quantitativi di acqua, di suolo ed di energia.

Che cosa possiamo fare per ridurre lo spreco nelle nostre case?

- evitare di comperare più del necessario
- evitare di preparare porzioni troppo abbondanti che non verranno consumate
- conservare il cibo avanzato nel freezer così da consumarlo in un'altra occasione
- verificare il buon funzionamento del frigorifero: la sua temperatura interna deve rimanere sempre tra 1 e 4 gradi
- controllare le date di scadenza degli alimenti. Se sull'etichetta compare la dicitura "da consumare preferibilmente entro il", in alcuni casi è possibile consumare il prodotto anche a breve distanza dopo la data indicata
- fare la raccolta differenziata. I residui di cibo vanno nell'umido o ancor meglio si possono trasformare in fertilizzante naturale per le piante
- spegnere sempre tutte le luci di casa
- chiudere il rubinetto dell'acqua quando ci insaponiamo, laviamo i denti o i piatti

LE STAGIONI DELLA FRUTTA*

	gennaio	febbraio	marzo	aprile	maggio	giugno	luglio	agosto	settembre	ottobre	novembre	dicembre
ALBICOCCA						●	●	●				
AGRUMI	●	●	●	●	●						●	●
CACO										●	●	
COCOMERO								●	●			
CILIEGIA					●	●	●					
FRAGOLA				●	●	●						
FICO						●	●	●	●			
KIWI	●	●	●	●	●						●	●
MARRONI										●	●	
MELA	●	●	●	●					●	●	●	●
MELONE							●	●	●			
PERA	●	●	●	●				●	●	●	●	●
PESCA						●	●	●	●	●		
PRUGNA						●	●	●	●			
UVA							●	●	●	●		

* esempio valido per il nord Italia.

LE STAGIONI DELLA VERDURA*

	gennaio	febbraio	marzo	aprile	maggio	giugno	luglio	agosto	settembre	ottobre	novembre	dicembre
ASPARAGI				●	●	●						
BIETA		●	●	●								
CARCIOFO	●	●	●	●	●						●	●
CARDO	●	●	●								●	●
CAROTA	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
CAVOLO	●	●									●	●
CETRIOLO					●	●	●	●	●			
CIPOLLA	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
FAGIOLINI				●	●	●	●	●	●	●		
FAGIOLI FRESCHI							●	●	●			
FAVE FRESCHE					●	●						
FINOCCHIO	●	●									●	●
LATTUGA	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
MELANZANA						●	●	●	●	●		
PEPERONE						●	●	●	●	●		
PISELLI FRESCHI					●	●						
POMODORO						●	●	●	●	●		
RADICCHIO	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
RAVANELLO	●	●	●	●	●						●	●
SEDANO	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
VERZA	●	●	●					●	●	●	●	●
ZUCCA	●	●						●	●	●	●	●
ZUCCHINA						●	●	●	●	●		

* esempio valido per il nord Italia.

IL FUMO

IL FUMO FA MALE.

Questo perché in ogni sigaretta sono presenti numerose sostanze irritanti e ossidanti.

Quelle irritanti creano una reazione infiammatoria, quelle ossidanti producono i cosiddetti “radicali liberi” che, reagendo con il DNA umano, creano fenomeni di mutazione, carcinogenesi e morte cellulare.

ELEMENTI NOCIVI NELLE SIGARETTE



BUTANO (*Combustibile*)
CADMIO (*Batterie*)
METANO (*Gas*)
ARSENICO (*Veleno*)
MONOSSIDO DI CARBONIO
METANOLO (*Combustibile per razzi*)
VERNICE
AMMONIACA (*Igienizzanti da bagno*)
NICOTINA (*Insetticida*)
TOLUENE (*Solvente*)
ACIDO STEARICO (*Cera*)
ACIDO ACETICO (*Aceto*)

In ogni sigaretta sono presenti catrame (quello dell’asfalto), acetone, ammoniaca (quella che si usa per le pulizie), e ancora **monossido di carbonio, formaldeide, arsenico, derivati del cianuro, additivi chimici.**

TUTTI SANNO CHE FUMARE FA MALE.

Eppure c’è un’industria che promuove il marketing diretto ai giovanissimi e che realizza immensi fatturati. Non solo. Recenti studi dimostrano che i figli dei fumatori hanno una più elevata probabilità di fumare.

TUTTI SANNO CHE LA NICOTINA CREA DIPENDENZA.

L’effetto iniziale rende piacevole il fumo perchè apparentemente stimola la capacità di concentrazione e la resistenza allo stress psicofisico. A lungo andare però il fumo diventa una necessità dalla quale non ci si riesce ad allontanare.

Quali problemi provoca il fumo?

- l'eccessiva produzione di muco nei bronchi e la distruzione del tessuto polmonare sano - bronchite cronica ed enfisema.
 - indurisce le arterie e le occlude causando ipertensione arteriosa, infarto e ictus cerebrale.
 - l'affaticamento e scarso rendimento muscolare dal momento che riduce la concentrazione di ossigeno nel sangue.
 - l'aumento delle secrezioni acide dello stomaco provocando gastriti e ulcere.
 - la bocca è spesso colpita da gengiviti e alitosi.
 - i dipendenti dalla nicotina hanno un sonno ridotto di ben 1,2 minuti in media per ogni sigaretta fumata.
 - 3 fumatori su 10 faticano a prendere sonno, si svegliano frequentemente durante la notte o troppo presto al mattino.
 - più del 40% dei fumatori maschi soffre di disfunzione erettile, mentre in entrambi i sessi si riduce la fertilità.
 - aumenta il rischio di calvizie.
 - aumenta le rughe, le borse e pelle giallastra.
 - provoca i tumori.
- Il più "famoso" è certamente quello al polmone, ma il fumo provoca anche neoplasie al cavo orale, faringe, esofago, laringe, pancreas, reni e vescica.

IL CONSIGLIO DI EAT

*Se le persone non fumassero
eviteremmo il 90%
di tumori polmonari.*

*In Italia, ogni anno,
muoiono circa 80 mila persone
a causa del fumo di sigaretta,
una ogni 2 ore e mezza.*

*Chi non fuma
ha un'aspettativa di vita
di ben 10 anni superiore
rispetto ai fumatori.*

*Allontanati e allontana
i bambini dalle persone
che fumano
perché anche il fumo passivo
è tossico.*

EDUCAZIONE AL CONSUMO DELL' ALCOL



1 BICCHIERE
=
1 UNITÀ
=
12 GRAMMI DI ALCOL

L'alcol è una sostanza potenzialmente tossica che può determinare assuefazione e dipendenza e causare, direttamente o indirettamente, danni severi a diversi organi.

Esistono categorie più vulnerabili all'alcol a causa della ridotta capacità di metabolizzazione come gli adolescenti sotto i 16 anni, gli anziani, le donne, specialmente in gravidanza.

L'alcol è contenuto nel vino, nella birra e nei superalcolici.

Una **UNITÀ ALCOLICA - U.A.**, corrispondente a circa 12 grammi di etanolo, è contenuta in un bicchiere piccolo (125 ml) di vino di media gradazione, in una lattina di birra (330 ml) di media gradazione o in una dose da bar (40 ml) di superalcolico.

Ricordati 1 grammo di alcol fornisce 7 kcal, quindi un'unità alcolica corrisponde a 84 kcal.



Le linee guida Mondiali della Sanità ammettono un consumo giornaliero di alcol equivalente a non più di 2-3 Unità Alcoliche (36 grammi) per l'uomo e non più di 1-2 Unità Alcoliche (24 grammi) per la donna e non più di 1 Unità Alcolica (12 grammi) per l'anziano.

L'assunzione eccessiva di alcol può provocare effetti dannosi immediati e a lungo termine.

Gli **effetti immediati** vanno dalla perdita di coordinazione, riduzione della lucidità, rallentamento dei riflessi, comparsa di nausea e vomito fino alla perdita di coscienza e al **coma etilico**.

Gli **effetti a lungo termine** di un eccessivo consumo di alcol si riflettono su diversi organi tra cui cervello, fegato, stomaco e cuore.

IL CONSIGLIO DI EAT

*Un gran numero
d'incidenti stradali
è causato da auto,
moto e motorini
guidati da persone ubriache
che oltre a rovinare
la propria vita
rovinano anche
quella degli altri.
Rifutare l'alcol
è molto semplice,
basta dire NO.*

IL DIARIO ALIMENTARE

Questa parte del libretto è dedicata al diario alimentare.

Le pagine che seguono sono state pensate per descrivere la quantità e la qualità del cibo e delle bevande che vengono consumate durante la giornata.

È importante compilarle con esattezza senza dimenticare di riportare gli spuntini fatti fuori dai pasti principali.

Il diario alimentare serve a rendersi conto di come e quanto mangiamo e a verificare eventuali eccessi o le carenze alimentari, che spesso possono passare inosservate. Serve, inoltre, a verificare l'attività fisica svolta durante la giornata.

Per avere una panoramica fedele e attendibile è necessario compilare il diario per almeno una settimana consecutiva.

Questo piccolo “compito” potrà aiutare a modificare l'abitudine alimentare con lo scopo di renderla più corretta ed equilibrata.

CHE COSA HAI MANGIATO?

LUNEDÌ

Colazione	Pranzo	Cena	Spuntino

MARTEDÌ

Colazione	Pranzo	Cena	Spuntino

MERCOLEDÌ

Colazione	Pranzo	Cena	Spuntino

GIOVEDÌ

Colazione	Pranzo	Cena	Spuntino

VENERDÌ

Colazione	Pranzo	Cena	Spuntino

SABATO

Colazione	Pranzo	Cena	Spuntino

DOMENICA

Colazione	Pranzo	Cena	Spuntino

VUOI SAPERNE DI PIÙ?

È ormai noto che **per vivere meglio e più a lungo è necessario avere un corretto stile di vita e una sana alimentazione.**

Questo non è però sempre facile, al contrario: viviamo in un ambiente definito obesogeno, che propone cibi e bevande dannosi alla nostra salute, contribuendo così allo sviluppo di varie patologie.

I distributori “EAT Alimentazione Sostenibile” sono rivoluzionari.

Rappresentano la sana alternativa al solito “junk-food” – “cibo-spazzatura” che l’ambiente obesogeno ci propone ad ogni angolo, sotto forma di distributori automatici di snack, bevande zuccherate e merendine.

Nei nostri distributori non c’è spazio per i grassi di bassa qualità, quei grassi trans e idrogenati che per il loro basso costo vengono utilizzati nella produzione di snack industriali. Queste dannose sostanze fanno aumentare non solo il peso ma anche il colesterolo “cattivo” LDL, che si accumula nelle pareti delle arterie favorendo l’arteriosclerosi ed aumentando il rischio cardiovascolare. Non troverete neppure olio di palma e di cocco, di provenienza tropicale e ricchi di grassi saturi.

IL CONSIGLIO DI EAT

*Scegli la salute,
ora è possibile.
Meno calorie,
meno zuccheri semplici,
meno grassi animali,
meno sale,
più proteine
e più fibre.*

I grassi presenti nei nostri spuntini sono principalmente grassi mono e poli-insaturi provenienti dall'olio extravergine d'oliva e dalla frutta secca, ad azione antiossidante e antinfiammatoria, e solo in minima parte sono grassi saturi provenienti da burro di alta qualità.

I prodotti alimentari contenuti nei distributori "EAT Alimentazione Sostenibile" hanno inoltre un significativo ridotto contenuto di sale e un maggior apporto di fibre, due fattori essenziali per proteggere la salute di tutti.

**Ora l'alternativa c'è, oltre al gusto scegli la qualità.
Alimentare la tua salute dipende solo da te.**



www.alimentalatuasalute.it

COMITATO SCIENTIFICO DEL PROGETTO EAT

PAOLO ROTELLI - Presidente Gruppo Ospedaliero San Donato

GABRIELE PELISSERO - Presidente I.R.C.C.S. Ospedale San Raffaele e Professore ordinario di igiene presso Università degli Studi di Pavia, Vice-Presidente Gruppo San Donato

MARCO ROTELLI - Responsabile Progetti Speciali Gruppo Ospedaliero San Donato Foundation

GILDA GASTALDI - Co-Fondatrice del Progetto EAT, Medico Igienista Gruppo Ospedaliero San Donato Foundation

LELIO MORRICONE - Co-Fondatore e responsabile del progetto EAT., Primario U.O. Diabetologia e Malattie Metaboliche I.R.C.C.S. Policlinico San Donato, Centro di Eccellenza di Nutrizione Clinica e Prevenzione Cardiometabolica

ALEXIS ELIAS MALAVAZOS - Co-Fondatore e responsabile del progetto di Educazione Alimentare per Teenagers, Responsabile Centro di Eccellenza di Dietetica, Nutrizione Clinica e Prevenzione Cardiometabolica Dirigente Medico U.O. Diabetologia e Malattie Metaboliche I.R.C.C.S. Policlinico San Donato

in ordine alfabetico

FRANCESCO BANDERA - Dirigente U.O. di Cardiologia I.R.C.C.S. Policlinico San Donato

GIUSEPPE BANFI - Direttore Scientifico Gruppo Ospedaliero San Donato Foundation

PAOLO CABITZA - Professore Ordinario di Clinica Ortopedica Università degli Studi di Milano, I.R.C.C.S. Policlinico San Donato

GERARDO CANCANELLI - Direttore Salute ENI

MARIO CARMINATI - Direttore U.O. di Cardiologia Pediatrica I.R.C.C.S. Policlinico San Donato

MICHELE CARRUBA - Professore Ordinario di Farmacologia, Direttore Centro Ricerca sull'Obesità, Dip. Farmacologia, Chemioterapia e Tossicologia, Università degli Studi di Milano

FRANCESCO CAVIEZEL - Già Primario Unità Operativa Endocrinologia e Diabetologia I.R.C.C.S. Policlinico San Donato

HELLAS CENA - Laboratorio di Dietetica e Nutrizione Clinica, Dipartimento di Sanità Pubblica, Medicina sperimentale e Forense, Università di pavia

BENVENUTO CESTARO - Direttore della Scuola di Specializzazione in Scienza dell'Alimentazione dell'Università degli Studi di Milano

MASSIMO CHESSA - Dirigente U.O. di Cardiologia Pediatrica I.R.C.C.S. Policlinico San Donato

MASSIMILIANO MARCO CORSI ROMANELLI - Professore Ordinario di Patologia Clinica, Direttore U.O.C. Laboratorio di Patologia Clinica I.R.C.C.S. Policlinico San Donato, Cattedra di Patologia Clinica, Università degli Studi di Milano

MARIA TERESA CUPPONE - Direttore Sanitario I.R.C.C.S. Policlinico San Donato

DOMENICO DE TOMA - Primario Unità Operativa Oncologia I.R.C.C.S. Policlinico San Donato

FEDERICA ERMETICI - Centro di Eccellenza di Nutrizione Clinica e Prevenzione Cardiometabolica, Dirigente U.O. Diabetologia e Malattie Metaboliche I.R.C.C.S. Policlinico San Donato

ALESSANDRO FRIGIOLA - Direttore U.O. I di Cardiocirurgia I.R.C.C.S. Policlinico San Donato

RICCARDO GAROSCI - Presidente Comitato Tecnico e Scientifico "Cibo e Scuola" del Ministero dell'Istruzione dell'Università e della Ricerca

CARLO GASTALDI - Direttore Ostetricia e Ginecologia, Istituto Clinico Città di Brescia

ALESSANDRO GIAMBERTI - Dirigente U.O. I di Cardiochirurgia I.R.C.C.S. Policlinico San Donato

ALESSANDRO GIOVANNELLI - Responsabile Istituto Nazionale per la Cura dell'Obesità, Istituto Clinico Sant'Ambrogio

GIULIA GOBBO - Dirigente U.O. Medicina Interna I.R.C.C.S. Policlinico San Donato

LORENZO MENICANTI - Direttore Scientifico I.R.C.C.S. Policlinico San Donato e Direttore Area di Cardiochirurgia I.R.C.C.S. Policlinico San Donato

GIOVANNI MEOLA - Primario U.O. Neurologia e Stroke-Unit I.R.C.C.S. Policlinico San Donato

MARCO MUCCIANTE - Dirigente U.O. Oncologia I.R.C.C.S. Policlinico San Donato

FABRIZIO MURATORI - Presidente Eletto Società Italiana dell'Obesità (SIO)

ENZO NISOLI - Professore Associato di Farmacologia, Past Presidente Società Italiana dell'Obesità (SIO), Dip. Farmacologia, Chemioterapia e Tossicologia, Università degli Studi di Milano

VINCENZO RAMPOLDI - Già Primario U.O. II Chirurgia Vascolare I.R.C.C.S. Policlinico San Donato

PIETRO RANDELLI - Professore Aggregato di Clinica Ortopedica Università degli Studi di Milano, Primario U.O. Ortopedia II, I.R.C.C.S. Policlinico San Donato

GUIDO TETTAMANTI - Già Direttore Scientifico I.R.C.C.S. Policlinico San Donato

ROBERTO TRAMARIN - Direttore U.O. Cardiologia perioperatoria e di Cardiologia Riabilitativa, I.R.C.C.S. Policlinico San Donato

SANTI TRIMARCHI - Professore Associato di Chirurgia Vascolare, Primario U.O. II Chirurgia Vascolare, I.R.C.C.S. Policlinico San Donato

VINCENZO VALENTI - Primario U.O. di Pneumologia, I.R.C.C.S. Policlinico San Donato

MAURIZIO VECCHI - Primario U.O. Gastroenterologia e Endoscopia digestiva, I.R.C.C.S. Policlinico San Donato

STAFF PROGETTO EAT

CHIARA SERNACCHIOLI - Coordinatrice del progetto EAT e segreteria organizzativa, I.R.C.C.S. Policlinico San Donato

SILVIA BRIGANTI - Dirigente Medico, Centro di Eccellenza di Dietetica, Nutrizione Clinica e Prevenzione Cardiometabolica, U.O. Diabetologia e Malattie Metaboliche I.R.C.C.S. Policlinico San Donato

ALICE CANCELLATO - Biologa Nutrizionista Centro di Eccellenza di Dietetica, Nutrizione Clinica e Prevenzione Cardiometabolica, U.O. Diabetologia e Malattie Metaboliche I.R.C.C.S. Policlinico San Donato

FEDERICO CANEGRATI - Studente di Dietistica, Università degli Studi di Milano, Centro di Eccellenza di Dietetica, Nutrizione Clinica e Prevenzione Cardiometabolica, U.O. Diabetologia e Malattie Metaboliche I.R.C.C.S. Policlinico San Donato

GLORIA CAPITANIO - Biologa Nutrizionista Centro di Eccellenza di Dietetica, Nutrizione Clinica e Prevenzione Cardiometabolica, U.O. Diabetologia e Malattie Metaboliche I.R.C.C.S. Policlinico San Donato

ELENA DOZIO - Specializzanda Scuola di Specializzazione in Scienza dell'Alimentazione dell'Università degli Studi di Milano, - Centro di Alta Specialità di Nutrizione Clinica e Prevenzione Cardiometabolica, U.O. Diabetologia e Malattie Metaboliche I.R.C.C.S. Policlinico San Donato

JACOPO FERRARI - Studente di Dietistica, Università degli Studi di Milano, Centro di Eccellenza di Dietetica, Nutrizione Clinica e Prevenzione Cardiometabolica, U.O. Diabetologia e Malattie Metaboliche I.R.C.C.S. Policlinico San Donato

DANIELA IGNACCOLO - Biologa Nutrizionista Centro di Eccellenza di Dietetica, Nutrizione Clinica e Prevenzione Cardiometabolica, U.O. Diabetologia e Malattie Metaboliche I.R.C.C.S. Policlinico San Donato

IRENE AGLAIA MATELLONI - Studentessa di Dietistica, Università degli Studi di Milano, Centro di Eccellenza di Dietetica, Nutrizione Clinica e Prevenzione Cardiometabolica, U.O. Diabetologia e Malattie Metaboliche I.R.C.C.S. Policlinico San Donato

GLORIA ROMEO - Biologa Nutrizionista Centro di Eccellenza di Dietetica, Nutrizione Clinica e Prevenzione Cardiometabolica, U.O. Diabetologia e Malattie Metaboliche I.R.C.C.S. Policlinico San Donato

CHIARA SACCOMANI - Biologa Nutrizionista Centro di Eccellenza di Dietetica, Nutrizione Clinica e Prevenzione Cardiometabolica, U.O. Diabetologia e Malattie Metaboliche I.R.C.C.S. Policlinico San Donato

ELISABETTA STELLA - Studentessa di Biologia applicata alle Scienze della Nutrizione dell'Università degli Studi di Milano, Centro di Eccellenza di Dietetica, Nutrizione Clinica e Prevenzione Cardiometabolica, U.O. Diabetologia e Malattie Metaboliche I.R.C.C.S. Policlinico San Donato

FRANCESCA SIRONI - Biologa Nutrizionista Università degli Studi di Milano, Centro di Eccellenza di Dietetica, Nutrizione Clinica e Prevenzione Cardiometabolica, U.O. Diabetologia e Malattie Metaboliche I.R.C.C.S. Policlinico San Donato

ROBERTA ZELASCHI - Medico specializzando Scuola di Specializzazione in Scienza dell'Alimentazione dell'Università degli Studi di Milano, Centro di Eccellenza di Dietetica, Nutrizione Clinica e Prevenzione Cardiometabolica, U.O. Diabetologia e Malattie Metaboliche I.R.C.C.S. Policlinico San Donato

COMITATO TECNICO

GIOVANNA CAMPIONI – Coordinatrice Nazionale AICCA Onlus

CRISTINA CAPELLI – Collaboratrice Peacefood

ALESSANDRO CURTI - Amministratore Unico SIGI - Society Insulinemic Glycemic Index

ANDREA REPOSSINI - Responsabile organizzativo Campagna Amica-Coldiretti Lombardia

Progetto editoriale e grafico:

CHLOE LARSAY - Responsabile Ufficio Comunicazione & Marketing, Gruppo ospedaliero San Donato

PAOLO CORONEO - Grafico Ufficio Comunicazione & Marketing, Gruppo ospedaliero San Donato

GAIA NEGRI - Grafica Ufficio Comunicazione & Marketing, Gruppo ospedaliero San Donato

Ringraziamenti:

NICOLA BEDIN – Amministratore Delegato Gruppo ospedaliero San Donato e Ospedale San Raffaele

LORENZO BERLENDIS – Vicepresidente Slowfood Italia

ELENA BOTTINELLI – Amministratore Delegato I.R.C.C.S. Istituto Ortopedico Galeazzi

ALESSANDRO CECCHINI – Slow food MILANO

PAOLO CECCHINI – Slow food MILANO

ANDREA CHECCHI - Sindaco Comune di San Donato Milanese

MARCO CENTENARI – Amministratore Delegato Cliniche di Brescia

FRANCESCO GALLI - Amministratore Delegato Istituti Clinici Sant'Ambrogio e San Siro Milano

BALZANI MAESTRO – Direttore Artistico Associazione Culturale Pianofriends

ANDREA MECENERO – Segretario Generale – Gruppo Ospedaliero San Donato e
Amministratore Delegato I.R.C.C.S. Policlinico San Donato

DANIELA OTTONELLO – Responsabile Servizio Affari Generali Comune di San Donato Milanese

CHIARA PAPETTI - Assessore Pubblica Istruzione, Cultura, Biblioteche Comune di San Donato
Milanese

FRANCO PIACENTE – Slow food MILANO

EMILIANO RONCHI – Emi lo Zio Club Dogo

Educazione Alimentare per le Scuole



EDUCATIONAL

*Alimentazione
sostenibile*

Per la prima volta nella storia dell'umanità, le nuove generazioni potrebbero avere un arco di vita in buona salute più breve di quello dei loro genitori.

La principale causa di ciò è il sovrappeso, l'obesità e il diabete.

L'unico modo di combattere questo fenomeno è sensibilizzare ed educare le nuove generazioni ad avere un'alimentazione e uno stile di vita più sano.

I nutrizionisti del progetto EAT lavorano con passione per dare agli adolescenti gli strumenti più adatti per intraprendere uno stile di vita sano che permetta di prevenire e ridurre il rischio di insorgenza di malattie gravi o croniche.

Il progetto EAT insegna nelle scuole dal 2009.

Nel 2015, 200 classi di scuola media hanno beneficiato gratuitamente di lezioni di educazione alimentare svolte dai nostri medici specialisti grazie alle donazioni di chi ci crede.

Con una tua donazione puoi aiutarci a far durare e far crescere il progetto EAT dando così la possibilità a più ragazzi di adottare uno stile di vita sano equilibrato che aprirà loro le porte di un futuro migliore.

Come sostenere EAT?

BONIFICO BANCARIO

IBAN IT 77K0690601605000000037420
c/c numero 37420 - Banca Regionale Europea
Intestato a:
Gruppo Ospedaliero San Donato Foundation
Causale: EAT

CONTO CORRENTE POSTALE

N. 1028400990
Intestato a:
Gruppo Ospedaliero San Donato Foundation
Causale: EAT

ASSEGNO BANCARIO

Non trasferibile, intestato e spedito in busta chiusa a:
Gruppo Ospedaliero San Donato Foundation
Corso di Porta Vigentina, 18 20122 Milano

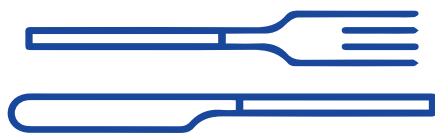
CARTA DI CREDITO o PAYPAL

Su <http://www.gsdfoundation.it/donazione-on-line/>



GRUPPO OSPEDALIERO SAN DONATO
FOUNDATION

www.gsdfoundation.it



EDUCATIONAL

Alimentazione sostenibile

www.progetto-eat.it



GRUPPO OSPEDALIERO SAN DONATO
FOUNDATION