

## Alimentazione - 10 consigli di Benessere

- 1) Aumentare il consumo di **frutta fresca, verdure e ortaggi** in generale, privi di grassi e ricchi di vitamine, fibre e minerali;
- 2) Scoprire i **legumi**, fonte importante di proteine vegetali (lenticchie, fave, ceci, fagioli, ecc.);
- 3) Privilegiare il **pesce azzurro** e le **carni magre**: il primo è ricco di omega-3 che riducono il rischio di malattie cardiovascolari, le seconde (pollo e tacchino, coniglio, vitello) contengono meno grassi rispetto alle rosse. La cottura migliore è al forno o al vapore;
- 4) Utilizzare **oli vegetali**, in particolare l'extra vergine di oliva e di semi, evitando i grassi da condimento di origine animale (burro, lardo, panna, strutto);
- 5) **Limitare il consumo di insaccati** (salame, mortadella, wurstel, salsicce) e preferire i salumi magri (prosciutto crudo, bresaola, speck);
- 6) Optare per i **formaggi freschi** a basso contenuto di grassi (ricotta di mucca), da considerare sostitutivi della carne o del pesce. Evitare di consumarli a fine pasto;
- 7) **Ridurre i dolci**, ricchi di grassi e zuccheri;
- 8) Privilegiare **prodotti integrali**, che contengono fibre. Queste tipologie di alimenti presentano un alto valore energetico e non contengono elevate quantità di grasso;
- 9) **Limitare l'utilizzo del sale**, in quanto aumenta la pressione arteriosa, sia durante la cottura che prima del consumo, sostituendolo con erbe aromatiche e spezie;
- 10) **Controllare il consumo di bevande alcoliche**, non più di 2-3 bicchieri di vino al giorno (solo durante i pasti) per gli uomini e 1-2 per le donne.