

Password:

## Quiz di Pediatria

Informazione, intrattenimento, divertimento...

## Carne suina e dieta mediterranea

Verifica la tua risposta, confrontala con quella dei colleghi e leggi sotto il commento scientifico.

### Quale fra le seguenti affermazioni sulla dieta mediterranea è corretta?

|   |    |
|---|----|
| E' un regime alimentare a base di frutta, verdura e cereali | 0% |
| Prevede l'assunzione di carne rossa                         | 0% |
| Prevede l'assunzione di salumi                              | 0% |
| Tutte le risposte sono corrette                             | 0% |

Totale risposte: **0**. La risposta più corretta è quella evidenziata.

La dieta mediterranea è un modello nutrizionale che si ispira alle abitudini alimentari tradizionali dei paesi che si affacciano sul Mare Mediterraneo.

Si basa sul consumo prevalente di alimenti di origine vegetale come cereali e derivati (pasta e pane integrali), legumi, frutta, verdura e olio extravergine di oliva, e su un consumo moderato di prodotti di origine animale come carne bovina, suina, ovina e avicola, latticini e pesce.

La dieta mediterranea prevede:

- 55-60% di carboidrati, di cui l'80% complessi (pane integrale, pasta, riso, mais) e il 20 % zuccheri semplici;
- 10-15% di proteine;
- 25-30 % di lipidi (olio di oliva);
- frutta e verdura che ricoprono una grande importanza per le vitamine, i minerali, gli antiossidanti e le fibre che forniscono.

Una delle ipotesi avanzate per spiegare l'effetto benefico della dieta mediterranea è che si consumano alimenti a bassa densità calorica come verdura, frutta, cereali e legumi i quali in più forniscono un apporto di fibra capace di proteggere dall'insorgenza di diverse malattie croniche. Oltre a ciò sono presenti vari componenti riconosciuti fondamentali nella prevenzione di molte malattie: ad esempio i polifenoli, antiossidanti naturali contenuti nell'olio extravergine di oliva e il licopene, anch'esso capace di contrastare l'attività dei radicali liberi, presente in abbondanza nel pomodoro.

Nell'ultima stesura della dieta mediterranea vengono previsti carboidrati (una o due porzioni per pasto), sotto forma di pane, pasta, riso, couscous o altri cereali, che dovrebbero essere preferibilmente integrali poiché alcune sostanze nutritive (magnesio, fosforo, ecc.) e le fibre possono essere perse nella lavorazione. Anche l'olio di oliva va assunto ad ogni pasto.

Le verdure e la frutta dovrebbero essere presenti sia a pranzo che a cena, circa due porzioni per ogni pasto. Importante è assumere verdure e frutti di vari colori e consistenza (cotti/crudi) in modo da offrire una varietà di antiossidanti e di sostanze protettive.

Va garantito un contributo giornaliero compreso tra 1,5 e 2 litri di acqua. Una corretta idratazione è essenziale per mantenere un buon equilibrio dell'acqua corporea, anche se i bisogni variano in base all'età delle persone, al livello di attività fisica svolta, alla situazione personale e alle condizioni climatiche. Oltre all'acqua potabile l'assunzione di liquidi può essere completata con infusi a base di erbe con una quantità moderata di zucchero e con brodi a basso contenuto di grassi e sale.

Ogni giorno andrebbero assunte due porzioni di latte e latticini (preferibilmente a basso contenuto di grassi) e 1-2 porzioni di olive o

## Alla tastiera...

Stai navigando come **utente anonimo**. Nessun problema per noi, ma in questo modo non potrai accedere alle pagine riservate ai Pediatri.

Se non lo hai ancora fatto, **iscriviti**.

Se sei già iscritto, fatti riconoscere.

# Camilla

SEMPLIFICHIAMO LA PEDIATRIA



## 5 buoni motivi per fidarti di Camilla

**d) Camilla frutto di amore**  
Camilla nasce dalla passione, dall'impegno, dall'amicizia, dalla fantasia e dalla visione. Camilla è più di un software per noi.

**Visita il sito**  
infocamilla.pediatria.it: saremo felici di presentarti Camilla, semplicemente.

PS: Camilla ha un prezzo tutto compreso!



## l'informazione utile

### ICP provider ECM

ICP è provider nazionale ECM accreditato standard Agenas per eventi residenziali, formazione a distanza e formazione sul campo.

## SIPEC

**Società Italiana di Pediatria Condivisa**



Dal Forum di Pediatria On Line nasce una società scientifica che si fonda sull'esperienza e sul valore della condivisione.

## Iscriviti al Forum: il primo mese è gratis!

Iscriviti ora: avrai la possibilità per un mese di accedere liberamente al Forum e alle

noci o semi. Sono consigliate erbe, spezie, aglio, cipolle in modo di ridurre l'assunzione di sale.

Settimanalmente possono essere assunte:

- non più di due porzioni di carni bianche
- due o più porzioni di pesce o di frutti di mare
- 2-4 uova
- due o più porzioni di legumi
- tre o meno porzioni di patate
- non più di due porzioni di carni rosse
- una porzione di salumi
- non più di due porzioni di dolci

In conclusione, sono ormai numerosissime le evidenze scientifiche che dimostrano l'efficacia della dieta mediterranea non solo nella prevenzione delle malattie cardiovascolari ma anche nella protezione da patologie come tumori, obesità e diabete.

Fonte:

- Nutrire il pianeta, nutrirlo in salute. Equilibri nutrizionali di una sana alimentazione. Ministero della Salute.  
[www.salute.gov.it/imgs/C\\_17\\_pubblicazioni\\_2556\\_allegato.pdf](http://www.salute.gov.it/imgs/C_17_pubblicazioni_2556_allegato.pdf)
- Dieta Mediterranea. CIHEAM Bari (Mediterranean Agronomic Institute of Bari)  
[www.senato.it/application/xmanager/projects/leg17/attachments/docume](http://www.senato.it/application/xmanager/projects/leg17/attachments/docume)
- La nuova piramide alimentare della dieta mediterranea  
[https://dietamediterranea.com/piramidedm/piramide\\_ITALIANO.pdf](https://dietamediterranea.com/piramidedm/piramide_ITALIANO.pdf)
- Dieta Mediterranea settimanale: le origini, la storia e le peculiarità. INRAN (Istituto nazionale di ricerca per gli alimenti e la nutrizione)  
[www.inran.it/dieta-mediterranea/83/](http://www.inran.it/dieta-mediterranea/83/)