

BENESSERE NUTRIZIONALE · PREVENIRE LA SINDROME METABOLICA

IL CUORE EDUCATIVO

Come prevenire la sindrome metabolica: strategie alimentari e stile di vita.



Obiettivo di questo modulo

L'obiettivo di questo modulo è quello di fornire delle linee guida nutrizionali generali per la prevenzione della sindrome metabolica.

In questo capitolo troverai spiegazioni su cos'è la sindrome metabolica e su come uno stile alimentare corretto possa prevenirla e/o contrastarla.

Parleremo di modelli alimentari sani come la dieta mediterranea oppure come la dieta DASH e di abitudini quotidiane virtuose.

Che cos'è la “Sindrome Metabolica”

La sindrome metabolica è una condizione clinica definita dalla presenza concomitante di più fattori di rischio quali:

- **Obesità addominale** (circonferenza vita elevata)
- Glicemia Alta (o ridotta tolleranza al glucosio)
- Ipertensione Arteriosa
- Dislipidemia (Trigliceridi elevati e Colesterolo HDL basso)

In realtà non esiste un vero e proprio “consenso scientifico” sui valori precisi che questi fattori di rischio devono assumere per potersi considerare “Sindrome Metabolica”. Tuttavia l'Istituto Superiore di Sanità riporta dei “valori limite” di questi parametri e considera, di fatto, la Sindrome Metabolica quando sono presenti almeno 3 di questi fattori:

- Circonferenza Vita maggiore o uguale a 102 cm nei maschi e a 88 cm nelle femmine;
- Pressione Arteriosa maggiore o uguale a 130/85 mmHg;
- Colesterolo HDL inferiore a 40 mg/dl nei maschi e a 50 mg/dl nelle femmine;
- Trigliceridi superiori o uguali a 150 mg/dl;
- Glicemia a Diggiuno superiore o uguale a 110 mg/dl;

Secondo l'Organizzazione Mondiale della Sanità invece si ha la “Sindrome Metabolica” quando si è in presenza di **Iperglicemia (o Insulino-resistenza)** associata ad almeno due altri parametri tra cui:

- Obesità centrale: rapporto vita fianchi maggiore di 0.9 nei maschi e maggiore di 0.85 nelle femmine e/o indice di massa corporea maggiore di 30;
- Pressione Arteriosa maggiore di 160/90 mmHg o assunzione di farmaci anti-ipertensivi;
- Colesterolo HDL inferiore a 35 mg/dl nei maschi e inferiore a 39 mg/dl nelle femmine;
- Trigliceridi superiori o uguali a 150 mg/dl;

[\(Fonte dei dati: clicca qui\)](#)

Avere la Sindrome Metabolica aumenta il rischio di sviluppare Diabete di Tipo 2 e malattie cardiovascolari. La buona notizia però è che questa condizione è spesso reversibile attraverso uno stile di vita sano e dieta adeguata. Se sei in sovrappeso l'obiettivo iniziale non deve essere quello di tornare subito al normopeso ma devi porti un obiettivo realistico che è quello di far scendere il tuo Indice di Massa Corporea anche di pochi punti.

Si è visto infatti che una perdita di peso moderata (anche solo il 5-10%) può già migliorare significativamente i parametri metabolici. Tuttavia, al di là del peso, è la qualità della dieta ad influenzare molto ciascun parametro della Sindrome Metabolica!

Quali sono i modelli alimentari “protettivi”?

Come è già ampiamente noto la Dieta Mediterranea è uno dei modelli alimentari più studiati per la prevenzione dei problemi metabolici.

Un'ampia meta-analisi ha confermato che aderire a questo tipo di alimentazione si associa a un rischio più basso di circa il 20% di sviluppare in futuro Diabete di Tipo 2 e riduce l'incidenza di eventi cardiovascolari.

La dieta mediterranea inoltre migliora tutti i fattori della sindrome metabolica: aiuta a ridurre il peso e la circonferenza vita, abbassa la pressione arteriosa, migliora i livelli di colesterolo HDL e di trigliceridi stabilizzando anche la glicemia. Ti lascio di seguito alcuni studi scientifici di qualità che confermano quanto ho appena detto.

Review > [Endocrine](#). 2014 Sep;47(1):107-16. doi: 10.1007/s12020-014-0264-4. Epub 2014 Apr 18.

Which diet for prevention of type 2 diabetes? A meta-analysis of prospective studies

Katherine Esposito ¹, Paolo Chiodini, Maria Ida Maiorino, Giuseppe Bellastella, Demosthenes Panagiotakos, Dario Giugliano

Affiliations + expand

PMID: 24744219 DOI: [10.1007/s12020-014-0264-4](#)

Randomized Controlled Trial > [Diabetes Care](#). 2014 Jul;37(7):1824-30. doi: 10.2337/dc13-2899.

Epub 2014 Apr 10.

The effects of a Mediterranean diet on the need for diabetes drugs and remission of newly diagnosed type 2 diabetes: follow-up of a randomized trial

Katherine Esposito ¹, Maria Ida Maiorino ², Michela Petrizzo ², Giuseppe Bellastella ³, Dario Giugliano ³

Affiliations + expand

PMID: 24722497 DOI: [10.2337/dc13-2899](#)

Ma cosa significa esattamente seguire il modello della Dieta Mediterranea?

In sintesi significa:

1. **Consumare ogni giorno adeguate porzioni di verdura e frutta:** le quantità vanno stabilite caso per caso e non è possibile generalizzare;

2. **Preferire i cereali integrali ai cereali raffinati.** Preferire quindi il pane integrale, farro, orzo, quinoa, miglio decorticato, pasta integrale in porzioni adeguate al proprio fabbisogno calorico e sempre accompagnati con delle verdure;
3. **Consumare pesce almeno 2-3 volte a settimana** in quanto è molto ricco di acidi grassi Omega-3;
4. **Consumare legumi almeno 2-3 volte a settimana;**
5. **Moderare il consumo di carni rosse** limitandole a 1 volta a settimana (o anche meno);
6. **Limitare il consumo di zuccheri semplici** da consumare solo occasionalmente specie nel caso di dolci e/o zuccheri aggiunti;
7. **Consumare adeguate quantità di frutta secca** che apporta grassi buoni e micronutrienti importanti.

Un altro modello alimentare molto studiato è la **Dieta DASH** dall'inglese Dietary Approaches to Stop Hypertension. Questa strategia nutrizionale enfatizza molto la frutta, verdura, i latticini magri, i cereali integrali e le proteine magre con un apporto molto ridotto di sodio. E', di fatto, molto simile alla dieta mediterranea ma con più latticini e un controllo più rigoroso del sale.

Questo modello alimentare ha mostrato di ridurre la pressione arteriosa e di migliorare il profilo metabolico generale. Nel capitolo dedicato alla sindrome dell'ovaio policistico e insulino-resistenza ho riportato che questo modello è stato in grado anche di migliorare queste condizioni ([Fonte](#)).

Alimentazione per prevenire la Sindrome Metabolica in pratica: vediamo poche regole semplici e pratiche per cercare di prevenire il più possibile il diabete, l'obesità e la sindrome metabolica.

Innanzitutto facciamo attenzione al **Controllo delle Porzioni**.

Evitiamo le abbuffate generiche e moderiamo sempre le quantità di ciò che mangiamo soprattutto se si tratta di cibi ad "alta densità calorica".

Che significa "Cibi ad alta densità calorica"?

Sono quei cibi che apportano un numero esagerato di calorie rispetto alla loro quantità: in pratica sono cibi che forniscono tantissime calorie anche se li consumiamo in quantità molto piccole. Parliamo di cibi molto ricchi in grassi saturi oppure in zuccheri semplici.

Attenzione però: questa definizione potrebbe portare a pensare che tutti i cibi che apportano tante calorie in pochi grammi di alimento siano "negativi". Non è così. Le mandorle ad esempio apportano abbastanza calorie in relazione al peso ma i grassi contenuti nelle mandorle sono grassi "buoni" e salutari per la nostra salute, solo una piccolissima parte dei grassi delle mandorle è rappresentata dai grassi saturi. Ricordiamo inoltre che la frutta secca è molto disidratata e anche per questo presenta, in genere, un'alta densità calorica ma, ripeto, in gran parte dovuta a grassi benefici.

Per moderare le porzioni potremmo iniziare ad **usare piatti più piccoli**: ti sembrerà banale e scontato ma funziona!

Inoltre non dovremmo mai avere a portata di mano o a portata di sguardo **cibi ipercalorici** e poco salutari: la facile reperibilità di cibo spazzatura ci induce facilmente a consumarlo con maggiore frequenza. Cerchiamo di contenere il cibo ipercalorico in contenitori chiusi, non trasparenti riposti in angoli più remoti della credenza.

Ovviamente questo non significa costringersi a fare “diete punitive” ma significa imparare ad ascoltare i segnali della fame e della sazietà, argomento fondamentale che ho trattato nel capitolo dedicato al Mindful Eating.

Un altro “trucco” fondamentale è **iniziare i pasti con verdura o un’insalata**. Questo consente di riempire lo stomaco in anticipo con poche calorie impedendo così di mangiare troppo velocemente il resto delle pietanze e diminuendo così il senso di fame. Apportando inoltre un buon quantitativo di fibre della verdura cruda rallenteremo l'assorbimento degli zuccheri e, in parte, dei grassi beneficiando di questi effetti “funzionali” positivi.

Attenzione però: mangiare prima le verdure, poi il secondo e poi il primo piatto non fa dimagrire più velocemente: le calorie assunte saranno sempre quelle e la velocità di assorbimento dei nutrienti che cambia! Inoltre mangiare prima la verdura e poi i carboidrati non dà il “via libera” ad una assunzione aumentata di carboidrati: ricordiamo che la quantità di carboidrati assorbiti (e di insulina prodotta dal pancreas) sarà sempre la stessa, è solo la velocità con cui arriva il picco glicemico che è più contenuta.

Preoccupiamoci poi di **ridurre gli zuccheri semplici e le bevande zuccherate**. Il consumo regolare di bibite zuccherate, succhi di frutta industriali, Tè confezionati con zuccheri aggiunti (spesso nascosti!) e dolciumi è uno dei maggiori responsabili dell'aumento di peso e del rischio di sviluppare Diabete di Tipo 2. Il Tè ad esempio non è affatto una bevanda “salutare” solo per il fatto che è “Tè”: se assumiamo il Tè confezionato siamo quasi certi che questo sarà stracolmo di zuccheri semplici e a qual punto la differenza tra un bicchiere di Tè confezionato e un bicchiere di bevanda zuccherata non sussiste.

Nota: è sbagliato pensare che lo “zucchero” sia nemico della nostra salute perché non è così: il nostro organismo vive anche grazie allo zucchero che è il carburante fondamentale per le nostre cellule. E' però questione di regolazione anzi di auto-regolazione:

- Se attualmente sto bevendo 2 bicchieri di bevande zuccherate al giorno provo a ridurli a 1 bicchiere soltanto;
- La prossima settimana ne berrò soltanto 1 bicchiere un giorno sì e l'altro no;
- La settimana ancora successiva mi imporrò di bere una bevanda zuccherata solo 2 volte a settimana.
- La settimana ancora successiva sarò passato all'acqua, al tè verde o alle tisane senza zucchero.

Cerchiamo di fare attenzione anche ai **Succhi 100% frutta**: spesso contengono zuccheri (o dolcificanti) nascosti. In alcuni casi è meglio preferire un frutto intero perché ha più fibre e micronutrienti rispetto al succo, elementi pressoché assenti nelle bevande di frutta confezionate.

Ricordiamo anche un'altra cosa importante: **il miele, lo sciroppo d'acero, lo zucchero di canna non sono alternative più salutari dello zucchero bianco**: dal punto di vista biochimico e metabolico sono comunque zuccheri semplici e come tali verranno trattati dal nostro corpo.

Ecco alcune conferme scientifiche su quello che ho appena affermato:

► *Front Nutr.* 2022 Mar 25;9:861526. doi: [10.3389/fnut.2022.861526](https://doi.org/10.3389/fnut.2022.861526) 

The 2018 Revision of Italian Dietary Guidelines: Development Process, Novelties, Main Recommendations, and Policy Implications

[Laura Rossi](#)^{1,*}, [Sibilla Berni Canani](#)¹, [Laura Censi](#)¹, [Laura Gennaro](#)¹, [Catherine Leclercq](#)¹, [Umberto Scognamiglio](#)¹, [Stefania Sette](#)¹, [Andrea Ghiselli](#)¹

► [Author information](#) ► [Article notes](#) ► [Copyright and License information](#)

PMCID: PMC8990302 PMID: [35399680](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/35399680/)

E' fondamentale per chi soffre di Pre-diabete o Diabete **imparare a leggere le etichette nutrizionali**: questa è una condizione imprescindibile per garantirsi di preservare la propria salute il più a lungo possibile. Ho creato un capitolo specifico in questo eBook su come leggere le etichette nutrizionali e ti invito caldamente a prenderne visione.

Imparare a leggere le etichette nutrizionali ci permette di capire tantissime cose fondamentali per la nostra sana alimentazione. Ci permette, ad esempio, di conoscere sempre quanti grammi di zuccheri semplici (e non solo) ci sono all'interno dei cibi che acquistiamo al supermercato.

Le linee guida per una sana alimentazione ci dicono che l'introito giornaliero di zuccheri semplici non dovrebbe essere superiore al **15% delle calorie giornaliere totali** (secondo i LARN). In questa percentuale sono compresi anche gli zuccheri già naturalmente contenuti negli alimenti (es. il lattosio contenuto nel latte, il fruttosio contenuto nella frutta, ecc...). [\(Fonte\)](#).

L'Organizzazione Mondiale della Sanità in realtà sarebbe ancora più "stringente" su questo tema. L'OMS infatti dice che non bisogna assumere zuccheri aggiunti per più del **5% delle energie totali giornaliere**. L'OMS parla di "Free Sugars" ossia letteralmente "*Zuccheri Liberi*" che comprendono i monosaccaridi (es. Fruttosio) e i disaccaridi (es. Saccarosio, Lattosio) aggiunti ai cibi e alle bevande dai produttori e dai consumatori e gli zuccheri naturalmente presenti in miele, sciroppi, succhi di frutta e succhi di frutta concentrati. [\(Fonte\)](#)

Ricordiamo anche un'altra cosa: **il nostro organismo non sa distinguere la fonte da cui proviene uno zucchero**. Cosa significa?

Significa che per il nostro organismo il "fruttosio" è uno zucchero semplice sia che provenga da un dolcificante a base di fruttosio sia che provenga dalla frutta. La stessa cosa vale per il "saccarosio" che è un altro zucchero, il nostro organismo non sa distinguere quello che proviene da un alimento vegetale o dalla frutta e quello che proviene da una crostata o da una torta. Questo significa che è opportuno non esagerare con prodotti dolciari o con prodotti altamente dolcificati artificialmente ma è altresì opportuno fare attenzione anche a non esagerare illimitatamente con porzioni di frutta, comportamento che comunque non è salutare esattamente come non lo è assumere alte quantità di dolcificanti a base di fruttosio.

(C'è da dire, ad onor del vero, che nella frutta ci sono anche fibre e micronutrienti che attutiscono un pochino l'impatto glicemico ma in generale l'esagerazione non è salutare in ogni caso).

Ai fini della prevenzione della Sindrome Metabolica sarebbe poi necessario **limitare il sale e i cibi trasformati salati**. Un'elevata assunzione di sale contribuisce all'ipertensione arteriosa e al danneggiamento dei vasi sanguigni nel tempo. In Italia il consumo medio di sale è stimato intorno a 9-10 grammi al giorno: siamo ben oltre il limite massimo di 5 grammi al giorno raccomandato dai LARN. Molto sale viene dai cibi già pronti, dal pane comune, dai formaggi stagionati, dai salumi, dagli snack, dai dadi da brodo, dalle salse. Questo già basta per rendere non necessaria ulteriore aggiunta di sale alle pietanze: i nostri piatti sono già salati! Alcune strategie per limitare il consumo di sale sono:

- Sciacquare più volte sia le verdure che i legumi in scatola o in barattolo;
- Preferire il tonno al naturale al posto di quello sott'olio e se possibile risciacquare leggermente il tonno per eliminare l'eccesso di sale per poi aggiungere olio extravergine di oliva a crudo a parte;
- Scegliere prodotti che riportano la dicitura "a basso contenuto di sale" oppure "iposodico" laddove possibile;
- Usare meno sale in cucina sostituendolo con spezie, erbe aromatiche, succo di limone;

Un altro "pilastro" della prevenzione della Sindrome Metabolica è **praticare (o aumentare) l'Attività Fisica**. L'esercizio fisico moderato e regolare (costante nel tempo) migliora (e di molto!) la sensibilità insulinica, aiuta a controllare il peso e aumenta il Colesterolo HDL (quello impropriamente definito "buono") oltre ad abbassare Trigliceridi e Pressione Arteriosa.

Non occorre di certo diventare degli atleti professionisti (anzi, in alcuni casi, questa ambizione può diventare anche pericolosa): basta puntare a essere meno sedentari.

Per esempio

Camminare per circa 40 minuti al giorno per 4 - 5 giorni a settimana è già un buon livello di movimento. Identicamente andare in bicicletta, nuotare, ballare e svolgere qualsiasi attività che sia per te piacevole e che faccia muovere il tuo corpo.

Se hai un lavoro sedentario cerca di fare pause attive: alzati ogni ora e cammina per 5-10 minuti: io lo faccio ogni giorno e, anche se la cosa è un po' imbarazzante perché i colleghi mi vedono camminare a vuoto nel corridoio, è utile e necessaria per chi fa lavori sedentari.

L'importante è trovare una routine sostenibile nel tempo e che non ci pesi troppo. Si può anche optare per abbonarsi ad una delle tante app di fitness che con pochissimi euro al mese ti permettono di seguire lezioni online con personal trainer professionisti.

A proposito di frutta: quanta frutta possiamo assumere al giorno?

Le raccomandazioni generali sono di assumere ogni giorno **almeno 5 porzioni tra frutta e verdura**. Ora, non è perfettamente chiaro neanche ai professionisti della nutrizione quante di queste porzioni dovrebbero essere di frutta e quante di verdura. Il buon senso però ci indica di ripartire queste porzioni in questo modo per ogni giorno:

- 3 porzioni di frutta fresca di stagione;
- 2 porzioni di verdura;

Il soggetto diabetico può assumere frutta?

Non esiste attualmente nessuna linea guida che “vieta” la frutta nel Diabete. Questo perché la frutta ha numerose proprietà positive che, evidentemente, superano gli eventuali rischi legati all'aumento glicemico dovuti alla sua assunzione. Non è facile però stabilire “quanta” frutta un diabetico dovrebbe mangiare ogni giorno perché questo dipende dal carico glicemico complessivo del pasto. Con questo voglio dire che se si è consumato un pasto ricco di carboidrati (es. una pizza) sarebbe opportuno non incidere ulteriormente sulla glicemia anche con la frutta. Se invece si è consumato un pasto normale in termini di apporto di carboidrati (es. legumi + cereali + verdure) allora è opportuno inserire nella dieta la frutta scegliendo tra frutta a più basso indice glicemico.

E qual'è la frutta a basso indice glicemico? Ecco una piccola semplificazione per aiutarti a scegliere:

Frutta con più zuccheri

Cachi, Fichi, Uva, Banane, Clementini, Frutta Sciropata, Frutta Essicata (che non è la frutta secca a guscio, attenzione!)

Frutta con meno zuccheri

Lamponi, Mirtilli, Fragole, Mela, Pere, Pesche non mature, Nespole, Albicocche, Prugne, Kiwi.

Sui frutti di bosco, per esempio, c'è [uno studio](#) che ha indicato che un consumo regolare di frutti di bosco migliorerebbe la sensibilità insulinica. Sulle fragole ugualmente c'è [un altro studio](#) che ha indicato che le fragole hanno un certo potere antinfiammatorio generale.

Come prevenire l'eccesso di peso corporeo?

Per chi ha già un eccesso di peso corporeo l'obiettivo iniziale (come ho già detto) non deve essere quello di arrivare subito al normopeso in un primo momento ma bisogna porsi un **obiettivo concretamente raggiungibile e realistico**. Abbiamo già indicato che una riduzione del peso corporeo anche solo del 10% comporta un notevole miglioramento della salute metabolica. Raggiungere un peso ragionevole che si possa mantenere nel tempo è l'obiettivo a cui bisogna puntare e vi assicuro che non è impossibile. Successivamente si deve puntare al normopeso. A parte alcuni rari casi clinici complessi in cui è necessario, per questioni “urgenti” di salute, perdere peso velocemente in linea generale per quanto mi riguarda la perdita di peso troppo drastica non è né realistica né troppo salutare.

Non fissarti ogni giorno sul peso e sulla bilancia: il peso corporeo è solo uno dei tanti indicatori di salute metabolica ma non è certo l'unico!

Piuttosto pensa in termini di stile di vita da migliorare. Se ti farai seguire da un professionista della nutrizione* e se adotti un modello alimentare adeguato il tuo corpo tenderà naturalmente a migliorare la composizione corporea aggiungendo muscolo e togliendo grasso. I parametri metabolici miglioreranno anche senza trasformazioni drastiche immediate sul peso.

Alcune persone infatti possono anche essere “in carne” ma metabolicamente sane grazie a una buona dieta e un buon livello di esercizio fisico: se ci fai caso ad esempio i nuotatori sono spesso perfettamente in carne proprio perché seguono uno stile alimentare sano e perché la loro attività in acqua ripetuta gli permette di costruire massa muscolare che va sicuramente ad ottimizzare la loro composizione corporea. Ora: dobbiamo diventare tutti nuotatori? Direi di no. Però facciamo attenzione a non considerare il peso come l'unico parametro da valutare.

(*Colgo l'occasione per ricordare che l'esecuzione di prime visite nutrizionali a distanza, OnLine, finalizzate alla fornitura di una dieta con grammature degli alimenti è vietata dalla Federazione Nazionale degli Ordini dei Biologi.

Poichè io rispetto sempre tutte le normative, non eseguo prime visite nutrizionali online finalizzate alla stesura di un piano nutrizionale con grammature degli alimenti).

Esempio Pratico di “Prevenzione a Tavola”: come affrontare l’alimentazione di una giornata “tipo”

Premessa: l'esempio sottostante di giornata alimentare “tipo” è un esempio di carattere generale elaborato al solo scopo esemplificativo e divulgativo e non è adottabile dal singolo individuo. L'esempio non riporta le quantità degli alimenti perché ogni individuo ha fabbisogni energetici diversi. Prima di modificare la tua dieta parlane sempre con il tuo medico o con il tuo biologo nutrizionista, gli unici autorizzati a fornirti indicazioni alimentari personalizzate e non questo eBook.

COLAZIONE

- Yogurt Magro o Kefir
- Cereali Integrali senza zuccheri aggiunti
- Noci o Mandorle
- Frutto fresco di stagione a basso indice glicemico
- Caffè d'Orzo o Caffè in Tazza

oppure

- Pane di segale tostato
- Ricotta vaccina
- Cacao amaro o cannella
- 1 frutto fresco di stagione
- Tè verde

SPUNTINO DI METÀ MATTINA

- Frutto fresco a basso Indice Glicemico
- Frutta Secca

oppure

- Crackers Integrali (es. WASA Integrali)
- Crema di Arachidi o Crema di Mandorle 100%

oppure

- Gallette di Mais o di Riso
- Parmigiano Reggiano

oppure

- Piccola porzione di Pane di Segale Tostato
- Olive Verdi

oppure

- Yogurt Magro 0%

- Eritritolo
- Frutta Secca

PRANZO

- Insalata colorata
- Pomodori
- Cetrioli
- Carote
- Olive Verdi
- Olio extravergine di Oliva + Aceto di Mele
- Cereali Integrali (riso integrale, farro, orzo, miglio decorticato, quinoa) conditi con sugo di pomodoro oppure con verdure
- Spolverata di Parmigiano Reggiano

oppure

- Piatto Unico con: farro (oppure orzo o quinoa) con ceci, zucchine e curcuma condito con olio extravergine di oliva a crudo.

SPUNTINO POMERIDIANO

- Yogurt greco 0%
- Semi di Lino
- Frutti di Bosco

CENA

- Pesce fresco al forno (spigola, orata, merluzzo, salmone fresco) condito con erbe aromatiche e limone
- Broccoli o Verdure di Stagione
- Patate al Vapore (condite all'insalata e lasciate raffreddare)
- Olio extravergine di Oliva

oppure

- Uova di Gallina intere (sode, strapazzate o a frittata)
- Spinaci
- Insalata mista con semi di Zucca
- Pane Integrale
- Olio extravergine di Oliva

DOPO CENA (SE NECESSARIO)

- Camomilla o Tisana senza zucchero

oppure (se si ha voglia di qualcosa di dolce)

- Piccola porzione di ricotta vaccina con cacao o cannella

oppure

- Piccolo quadratino di cioccolato fondente 85%

oppure

- Chips di Verdure non amidacee (no zucca) al forno

Questo è un esempio di giornata "tipo" molto generale e non personalizzata in cui ovviamente le quantità non sono espresse perchè vanno adattate alla singola persona ma ti invito a notare l'equilibrio:

1. Verdure a ogni pasto;
2. Cereali Integrali al posto dei cereali raffinati;
3. Proteine Magre (da pesce, legumi, uova, yogurt)
4. Riduzione della carne a favore del pesce e dei legumi
5. Grassi prevalentemente da olio d'oliva, frutta secca e semi oleosi
6. Pochissimi zuccheri aggiunti

Questo è un tipo di menù che presenta tutti i nutrienti essenziali e tiene sotto controllo l'impatto glicemico e calorico risultando anche saziante a lungo termine.

Ecco 5 idee di menù adatti nella prevenzione della Sindrome Metabolica

Attenzione: l'adozione di questi menu e le quantità relative agli alimenti presenti sono aspetti che è necessario far valutare esclusivamente da un professionista della nutrizione, le mie sono solo idee non indicazioni nutrizionali! Mi scuso se lo ripeto allo sfinito ma questo è molto importante: prima di cambiare la tua alimentazione rivolgiti sempre al tuo medico e al tuo nutrizionista. (Le quantità non sono indicate perché ogni dieta va personalizzata in base alle proprie esigenze nutrizionali e non è possibile generalizzare).

Menù 1



Colazione · Porridge di avena con latte di mandorla o di soia · Mirtilli freschi e 1 cucchiaino di semi di lino

Spuntino · 1 mela BIO con buccia · 1 cucchiaino di crema 100% mandorle

Pranzo · Zuppa di ceci e cavolo nero · Pane di segale integrale tostato · Insalata verde condita con olio EVO e aceto di mele

Merenda · Yogurt bianco naturale (magro ma anche intero) con 1 cucchiaio di semi misti

Cena · Filetti di sgombrò al vapore con limone e prezzemolo · Verdure miste grigliate (peperoni, zucchine, melanzane) · Riso venere (o basmati) condito con prezzemolo e olio EVO (evitare il riso bianco in quanto ha un alto indice glicemico). Il riso può essere anche integrale ma questo tipo di riso è sconsigliato nel caso di infiammazioni del tratto gastrointestinale.

Menù 2



Colazione · Pane integrale con crema di nocciole 100% · 1 kiwi intero oppure fragole oppure Mela oppure Pera oppure Frutti di Bosco · Caffè o Tè Verde

Spuntino · Carote e sedano a bastoncino · 1 cucchiaino di hummus di ceci (meglio se fatto in casa e non acquistato al supermercato)

Pranzo · Pasta integrale con sugo di pomodorini e sgombero · Insalata di finocchi e arancia con semi di zucca · Acqua con limone · Olio Extravergine di Oliva per condire

Merenda · Frutti di bosco con gelato alla vaniglia fatto in casa dolcificato con Eritritolo e spolverata di cannella · Mandorle sbriciolate sul gelato

Cena · Uova intere strapazzate con spinaci · Farro perlato in insalata fredda · Pomodori ciliegino con origano · Olio Extravergine di Oliva per condire

Menù 3



Colazione · Yogurt greco 0% grassi con pesca a fettine · 1 cucchiaino di semi di chia

Spuntino · 1 pera o frutto di stagione non zuccherino · Noci

Pranzo · Insalatona con tacchino arrosto, lattughino, cetrioli, pomodorini, avocado · Pane integrale o Pane di Segale · Condimento con olio EVO e limone

Merenda · 1 tazza di tè verde non zuccherato · 1 fetta di anguria

Cena · Salmone fresco al forno con erbe aromatiche · Couscous integrale con zucchine e menta · Broccoli al vapore · Olio Extravergine di Oliva per condire

Menù 4



Colazione · Frullato con yogurt, fragole, cannella e semi di chia · 1 fetta di pane integrale tostato con 1 cucchiaino di crema di nocciole 100%

Spuntino · 1 albicocca o pesca non troppo mature · 1 cucchiaino di burro d'arachidi o di nocciolata 100% nocciole.

Pranzo · Polpette di lenticchie al forno · Insalata di carote, rucola, cetrioli, semi di sesamo · Miglio decorticato condito con olio EVO

Merenda · Yogurt intero con cacao amaro spolverato · Frutta secca (noci o mandorle)

Cena · Tofu saltato con broccoli e curcuma · Quinoa con prezzemolo fresco e limone · Insalata mista · Olio Extravergine di Oliva

Menù 5



Colazione · Pane di segale tostato · Ricotta di vacca · Cacao amaro o cannella · 1 caffè amaro o Tè Verde

Spuntino · 1 frutto a basso Indice Glicemico (es. nespola o prugna) · Mandorle

Pranzo · Piatto unico: insalata con patate lesse raffreddate, fagiolini, tonno al naturale, uova sode, pomodorini · Condimento con olio EVO, senape e succo di limone · Acqua naturale

Merenda · Finocchi crudi a bastoncino · Tisana digestiva

Cena · Spigola o Orata al forno con erbe aromatiche e spezie · Pane di segale · Insalata verde con avocado · Olio Extravergine di Oliva

Le immagini riportate per ogni menù sono da intendersi a scopo puramente illustrativo e sono state realizzate tramite l'utilizzo di programmi di AI

Avvertenze importanti

I contenuti di questo percorso sono educazione alimentare generale a scopo divulgativo. Non costituiscono una consulenza nutrizionale personalizzata, una dieta o un parere medico, e non instaurano alcun rapporto professionale.

Qualsiasi decisione o modifica della tua alimentazione, del tuo stile di vita, degli integratori o della tua terapia va valutata e decisa esclusivamente con il tuo medico o con il tuo biologo nutrizionista, che conoscono la tua storia clinica. Non modificare o sospendere mai autonomamente una terapia in corso.

Le idee di menù sono esempi didattici, privi di grammature e non personalizzati: mostrano un criterio di composizione del pasto, non un piano alimentare. Trasformarle in un piano con quantità definite spetta unicamente al tuo professionista sanitario.

In caso di sintomi acuti o urgenza, contatta subito il tuo medico o i servizi di emergenza.

Proseguendo dichiari di aver letto e accettato queste avvertenze.



benesserenutrizionale.lucaborro.it

© Dr. Luca Borro — Percorsi di educazione alimentare. Tutti i diritti riservati.