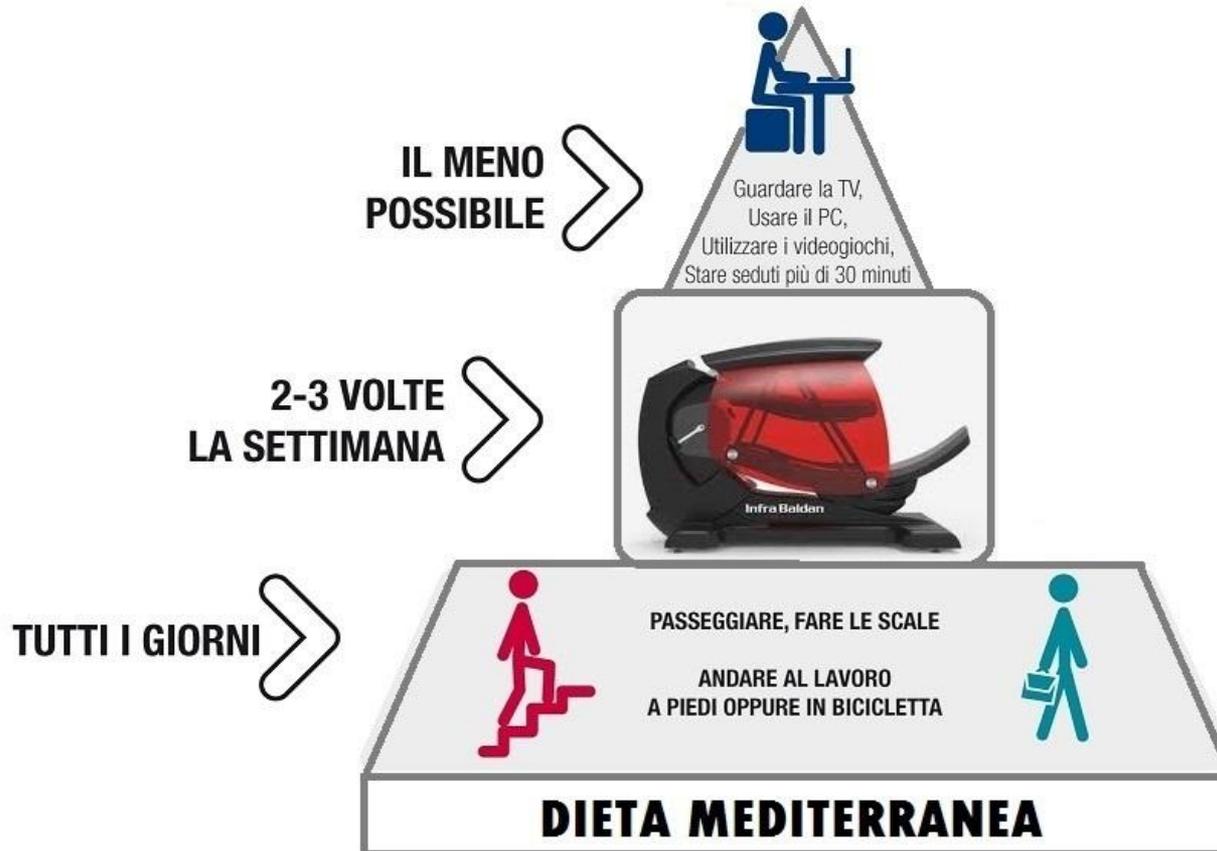


# Slimming Program by Bernstein

## “Costruisci la tua salute”

### SLIMMING PROGRAM by Bernstein



**Il sistema per dimagrire felicemente attivando il metabolismo**

# Molti parlano di Dieta Mediterranea, ma pochi hanno le idee chiare

Nasce dai risultati di uno studio svolto, negli anni '60, sulle abitudini alimentari e sull'incidenza di malattie cardiovascolari e tumori in sette paesi del mondo (Grecia, Italia, Jugoslavia, Stati Uniti, Olanda, Giappone e Finlandia): di qui il nome di Seven Country Study. In sintesi, è emerso che i paesi dell'area del Mediterraneo hanno un rischio delle suddette malattie, molto minore rispetto agli altri studiati, in particolare Finlandia e USA.



**INFRABIKE**

**Le caratteristiche delle abitudini alimentari che risultano protettive e che sono tipiche dei paesi mediterranei sono così sintetizzabili:**

**ricchezza in frutta e verdura, pasta, pane e olio d'oliva con pesce e prodotti latte-caseari, associati ad una vita particolarmente attiva (attività fisica). Nei paesi a rischio, dove la dieta è ricca in carni rosse e grassi animali (i finlandesi spalmano il burro sul formaggio) e la vita è molto sedentaria, la malattia coronarica è 10 volte maggiore rispetto ai mediterranei.**



**INFRABIKE**

**Non si tratta, quindi, di una novità ma solo il recupero e il riconoscimento di salutarì e preziose abitudini antiche, tramandate da generazione in generazione.**

**In questo senso, lo Slimming Program by Bernstein rappresenta un *“ritorno al futuro”*.**



**INFRABIKE**

**Slimming Program by Bernstein è una metodologia finalizzata alla salute, che associa alimentazione ed attività fisica e si allinea ai molteplici risultati che provengono dagli studi sulla dieta mediterranea.**



**INFRABIKE**

# **Slimming program by Bernstein si basa sulle colonne portanti dell'alimentazione:**

- 1) qualità (contenuto degli  
alimenti)**
- 2) quantità (conteggio delle  
calorie).**



**INFRABIKE**

**Lo Slimming Program by Bernstein promette  
di:**

**Migliorare l'efficienza generale;**

**Raggiungere un soddisfacente stato di  
benessere;**

**Conquistare sicurezza e autostima;**

**Migliorare l'acuzie mentale;**

**Ridurre la massa grassa;**

**Incrementare o mantenere la massa magra;**

**Migliorare eventuali prestazioni fisiche;**



**INFRABIKE**

**L'associazione di corretta alimentazione e attività fisica consentono, inoltre, di migliorare e/o ridurre il rischio di molte malattie:**

**Ipertensione;**

**dislipidemie;**

**carenze immunitarie;**

**malattie cardiovascolari, compresa l'arteriosclerosi;**

**depressione;**

**diabete di tipo 2;**

**obesità e sovrappeso;**

**algie osteo-articolari;**

**malattie neurodegenerative, quali il Parkinson e l'Alzheimer.**



**INFRABIKE**

# L'IMPORTANZA DI UNA ALIMENTAZIONE CORRETTA

L'alimentazione è un tema sul quale ognuno si sente autorizzato a dire la propria opinione: spesso, però, domina la confusione e il “fai da te”, con problemi che nascono da una scarsa cultura in ambito alimentare e nutrizionale.



**INFRABIKE**

# QUANTO MANGIARE PER ESSERE IN FORMA

**Se si vuole raggiungere il miglior “fitness” psicofisico, l’alimentazione rappresenta una variabile fondamentale. Uno stile alimentare che si allinea ai principi della Dieta Mediterranea è il viatico migliore per la qualità di vita e efficienza psico-fisica. E’ importante educarsi alla scelta migliore di qualità e quantità degli alimenti: mangiare quanto richiesto dal nostro metabolismo, in maniera equilibrata, varia e ben distribuita nei diversi pasti della giornata.**



**L'alimentazione deve fornire l'energia di cui si ha bisogno a seconda delle attività che si svolgono, perché il peso corporeo è il risultato del bilancio tra le entrate (quello che si mangia) e le uscite (quello che si consuma). Regolare attività fisica e adeguato apporto energetico concorrono a raggiungere e mantenere un peso corporeo ottimale. Le corrette abitudini alimentari sono parte integrante di ogni programma di allenamento. Mangiare corretto favorisce l'adattamento biologico necessario per una regolare attività fisica, migliorando anche le prestazioni sportive.**



**INFRABIKE**

# MANGIARE IN MODO EQUILIBRATO

Una dieta equilibrata rispetta il giusto rapporto tra i diversi nutrienti energetici (carboidrati, proteine e grassi) e non energetici (acqua, sali minerali, vitamine).



**INFRABIKE**

# Una razione alimentare corretta prevede:

**carboidrati** – devono costituire la quota maggiore della dieta (almeno il **50%** delle calorie quotidiane), soprattutto complessi e associati a fibra. Minima la quota da destinare allo zucchero semplice.

**grassi** – meglio siano contenuti, soprattutto quelli animali. Si suggerisce non oltre il **30%** della quota calorica.

**proteine** – sono ovviamente indispensabili, circa il **20%** della quota calorica, senza però esagerare. Si consigliano quantità variabili, da 0,8 - 1 grammo per kg di peso corporeo.

acqua – 1 litro e mezzo - 2 al giorno. La carenza di liquidi può essere pericolosa, specie per chi svolge attività sportive. Attenzione, però, esagerando si mette l'organismo in difficoltà. Quindi: bere quando e quanto indica la sete.

Vitamine e sali minerali – sono contenuti in tutti i cibi specie quelli vegetali.



**INFRABIKE**

# **AVERE UNA ALIMENTAZIONE VARIA**

**Il variare gli alimenti, specie su base stagionale, consente di assumere nella giusta quantità e proporzione i diversi nutrienti per garantire la completa copertura di tutti i fabbisogni.**

**Distribuire l'alimentazione della giornata in almeno tre pasti principali, (la prima colazione, il pranzo e la cena e se possibile, in altri due piccoli pasti intermedi, uno spuntino a metà mattino e una merenda nel pomeriggio) consente di metabolizzare adeguatamente i nutrienti assunti con i cibi e, soprattutto, di mantenere costante la glicemia durante tutto il giorno.**



**INFRABIKE**



**Seguire un corretto modello alimentare, non significa rinunciare al piacere della cucina**

**Tra gli alimenti che caratterizzano la dieta mediterranea, ognuno scelga quelli che più soddisfano il proprio gusto, sempre con l'attenzione a evitare la monotonia: variare quindi il più possibile, seguendo l'andamento stagionale. Soddisfare il proprio gusto può favorire anche la miglior digestione dei cibi.**

**Un'alimentazione adeguata ai fabbisogni, equilibrata e varia assicura il soddisfacimento delle necessità nutrizionali anche di chi pratica attività sportive. In particolari condizioni di allenamenti intensi e frequenti, il ricorso ad integratori alimentari (sali minerali, vitamine, aminoacidi) deve essere eseguito secondo indicazioni di specialisti e in accordo con le linee guida nutrizionali. Attenzione: il “fai da te”, può fare del danno.**



**INFRABIKE**

# OBESITA' E SOVRAPPESO

Vi è chi sostiene che l'obesità è legata all'iperalimentazione e chi, invece, che il responsabile è la sedentarietà. La verità, come sempre, sta nel mezzo: la colpa è di ambedue gli imputati. Volendo fare un esempio, si può dire che l'iperalimentazione è il proiettile che uccide, ma la sedentarietà è il grilletto che fa partire il colpo.



**INFRABIKE**



# CHE COS'E' L'OBESITA' ?

**L'obesità è uno stato morboso caratterizzato da una percentuale di massa adiposa corporea in eccesso rispetto a quella che si associa al miglior stato di salute.**

**Un problema che ha fatto molto discutere gli studiosi è quello degli indicatori di obesità: come la glicemia lo è per il diabete o la pressione arteriosa lo è per l'ipertensione. Sarebbe naturale dire il peso corporeo, ma è riduttivo, perchè è ben noto che il peso dipende anche dall'altezza.**



**Nel '800, uno statistico belga, Lambert-Adolphe-Jacques Quételet, forse il padre della moderna statistica, propose il rapporto peso/altezza quale indicatore dello stato ponderale. Per ragioni matematiche, l'altezza fu elevata al quadrato e, di qui, nacque l'Indice di Massa Corporea ( $IMC = \text{kg}/\text{m}^2$ ), meglio noto con l'acronimo anglosassone BMI (Body Mass Index).**



Tabella 1 - Classificazione degli stati ponderali secondo il WHO.

Classificazione	BMI	Rischio per la salute
Sottopeso	< 18,5	Associato alla malnutrizione
Range normale	18,5-24,9	Medio-normale
Sovrappeso	25-29,9	Aumentato
Obesità classe I	30-34,9	Maggiormente aumentato
Obesità classe II	35-39,9	Molto aumentato
Obesità classe III	≥ 40	Grave



**L'obesità è complicata e associata a numerose malattie, quali diabete, ipertensione, coronaropatie, ictus, insufficienza epatica, danni osteoarticolari (artrosi) e anche tumori.**

**Le voci più autorevoli generalmente concordano nel sostenere che il peso corporeo normale raggiunto all'età compresa tra il 25 e 30 anni dovrebbe essere mantenuto per tutto il corso della vita.**

**Una volta si parlava di peso ideale: il termine è oggi diventato obsoleto, perchè ognuno ha il "suo" peso ideale o, meglio, ragionevole.**



**Non vi sono più rigide tabelle, ma sono stati individuati degli intervalli di valori all'interno dei quali possono esistere pesi diversi a seconda di molteplici variabili, quali sesso, età, costituzione, attività svolta, familiarità, etc. Utilizzare il BMI è il sistema più comodo e semplice per controllare se il proprio peso cade all'intervallo di quell'intervallo di valori (18,5 - 25) che consente il miglior stato di salute.**



**INFRABIKE**

**Come si è detto, il termine obesità indica un contenuto di grasso corporeo di entità maggiore alla norma. Valutare la quantità di grasso corporeo non è semplice: si ricordi, però, che in linea generale, peso corporeo e quantità di tessuto adiposo vanno di pari passo. Su questa linea, sono state proposte delle formule da cui si può ricavare l'entità del grasso corporeo sia in valori assoluti che percentuali.**

**Per aver valori più “affidabili” bisogna ricorrere ad indagini strumentali, tra le quali la migliore è la densitometria a doppio raggio fotonico (DEXA); meno indaginosa e abbastanza affidabile è l’impedenziometria, che consente di misurare la quantità dell’acqua corporea e, indirettamente, anche la massa adiposa.**



**INFRABIKE**



# COSA FARE PER NON ACCUMULARE GRASSO?

**E' esperienza comune oltre che evidenza scientifica l'estrema difficoltà che si incontra nel trattamento dell'obesità. Soprattutto insoddisfacenti sono i risultati a lungo termine. Come per tutte le malattie croniche degenerative, anche per l'obesità si invocano interventi di prevenzione, soprattutto nelle età più giovanili, in cui l'eccesso ponderale è oggi drammaticamente in crescita. Si consideri che quando l'obesità si manifesta in età adolescenziale è poi estremamente difficile ogni trattamento.**

**La sovralimentazione durante questo periodo della vita determina aumento di numero delle cellule adipose, preparando così il terreno nel quale l'obesità può crescere e fiorire.**

**Il controllo dell'alimentazione associato all'esercizio fisico può essere l'arma vincente per contenere l'aumento del grasso corporeo.**

**L'attività fisica è cruciale nella terapia dell'obesità, ma per ottenere un apprezzabile dispendio energetico, tale da contribuire in modo apprezzabile alla perdita di peso, è necessaria una notevole spesa di energia: allo stesso tempo, il tipo di attività deve essere compatibile con la capacità e le abilità fisiche dell'individuo.**



**INFRABIKE**



# IN SINTESI QUANTO MANGIARE ?

**La quantità di cibo richiesta da un individuo dipende dalla quantità di energia necessaria all'esercizio fisico che egli svolge. Affinché il peso rimanga costante, l'apporto di energia introdotta con il cibo deve essere uguale al dispendio energetico, di base e per le attività della vita. Conoscendo il costo energetico dell'attività svolta si può più correttamente programmare la dieta per mantenere un appropriato bilancio energetico e quindi il controllo del peso corporeo.**



# **INTEGRAZIONE ALIMENTARE**

**L'integrazione alimentare si prefigge il compito di riequilibrare (integrando) i molteplici nutrienti che l'organismo umano disperde in eccesso, per riportare a condizioni ottimali lo stato di salute.**

**E' da tenere presente che stress psico-fisici possono creare situazioni metaboliche sfavorevoli per l'organismo. Da qui l'esigenza di integrare talvolta l'alimentazione per prevenire, limitare ed evitare al massimo gli effetti negativi determinati dagli attuali stili di vita.**

**Un'alimentazione monotona, ricca in carni provenienti da allevamenti, povera in frutta e verdura può indurre carenze insospettite di vitamina C, D, carotene, calcio ecc., pur in presenza di apporto calorico quotidiano sufficiente. Le carenze sono soprattutto a carico di micronutrienti. In realtà sarebbe sufficiente un'alimentazione varia e corretta per soddisfare ogni esigenza, ma possono esistere situazioni particolari in cui l'integrazione può essere molto utile.**



**INFRABIKE**

# IL DECALOGO ALIMENTARE

- 1) L'alimentazione sia molto varia per evitare il pericolo di esclusione sistematica di alcuni nutrienti o di eccessivo introito di altri.
- 2) I pasti siano distribuiti nell'arco della giornata, per evitare il pericolo di saltarne qualcuno o di mangiare troppo in un altro.
- 3) L'introito calorico sia bilanciato dall'attività fisica e viceversa. Mantenere un peso corretto (né ridotto, né in eccesso), è uno degli elementi base per una buona salute a tutte le età, ma soprattutto nei più giovani.
- 4) Se il peso è in eccesso, si cerchi di correggerlo, ma con molta prudenza perché la restrizione calorica può essere pericolosa.
- 5) L'acqua è un prezioso alimento, del tutto indispensabile. Un buon introito di acqua evita il rischio di disidratazione, specie d'estate, e consente un buon apporto di calcio, aspetto cruciale nella crescita.



**INFRABIKE**



- 6) Si dia la preferenza ad alimenti di origine vegetale: consumare almeno cinque porzioni quotidiane tra frutta e verdura.**
- 7) Pane, pasta e riso siano la base dell'alimentazione, meno raffinati possibile (integrali) per consentire il miglior apporto di fibra indispensabile, tra l'altro, per la regolazione dell'intestino. Preferire i carboidrati a basso indice glicemico.**
- 8) Si limiti il consumo di alimenti di origine animale specie di carni rosse: si preferisca il pesce.**
  - 9) Se si consuma del vino, bisogna farlo con moderazione: si suggerisce uno o due bicchieri al giorno per l'uomo e uno per la donna. Attenzione nell'adolescenza!**
- 10) Venga svolta quotidianamente attività fisica.**

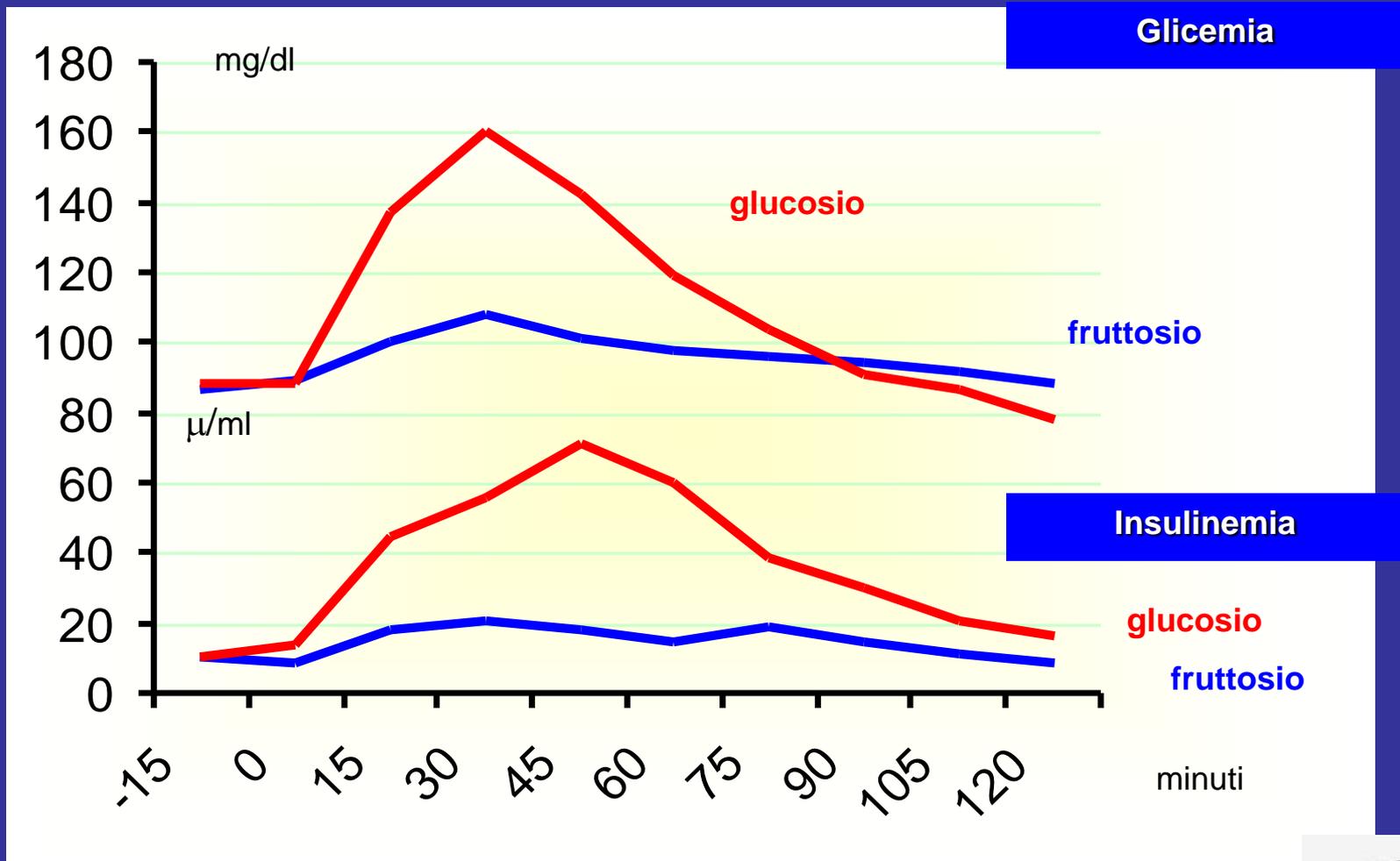
# INDICE GLICEMICO DEGLI ALIMENTI

L'indice glicemico di un alimento indica la velocità con cui aumenta la glicemia in seguito all'assunzione di un cibo ricco in carboidrati. Il concetto di indice glicemico è utile per valutare la capacità di un alimento di far salire la glicemia. L'indice glicemico cambia a seconda delle varietà di uno stesso alimento. In molti casi tale variabilità è modesta, in altri è talmente alta che il valore perde di ogni significato. È il caso del riso (48-112), del pane bianco (30-110), delle patate bollite (56-101).



**INFRABIKE**

# Variazioni di glicemia e di insulinemia



INFRABIKE

**L'indice glicemico varia a seconda del grado di maturazione. Anche in questo caso, per alcuni alimenti la variazione è notevole e rende il valore poco significativo. Tipico il caso delle banane, che quando mature hanno un elevato indice glicemico, invece se immature hanno un indice basso.**

**Negli alimenti cucinati, l'indice glicemico varia a seconda degli ingredienti e della preparazione. Questo fatto implica che non si può determinare in modo sufficientemente preciso l'indice glicemico di un alimento cucinato in ambiente domestico o un alimento confezionato. Altro aspetto cruciale, cui tenere conto, è l'indice glicemico di un pasto: è questo che dà il vero significato all'indice. Infatti, un piatto di riso bollito può avere un elevato indice glicemico ed essere così sconsigliato a soggetti diabetici. Se invece il riso è assunto nel contesto di un pasto misto, con cibi contenenti molta fibra, l'indice è del tutto contenuto.**



**INFRABIKE**

<b>Alimento</b>	<b>IG</b>
Carni-pesci	0
Yogurt scremato	20
Cioccolato (cacao>70%)	21
Piselli secchi	21
Ciliege	32
Orzo	36
Pompelmo	38
Latte intero	40
Lenticchie	42
Fagiolo	43
Segale	49
Yogurt intero	53
Pane di segale	75
Spaghetti	54 - 79
Anguria	75
Riso bianco	81
Saccarosio, zucchero	92
Pane di segale	92
<b>Pane bianco comune</b>	<b>100</b>
Crackers	102
Miele	104
Patate bollite	80-104
Cornflakes	109
Riso soffiato	128
Glucosio	137
Maltodestrine	137

Tabella con l'indice glicemico (IG) di alcuni alimenti di uso comune. Per gli spaghetti e per le patate vi è ampia variabilità a seconda dei tempi di cottura: maggiore è il tempo, più elevato è l'IG.



**INFRABIKE**

# ALCUNE REGOLE FONDAMENTALI



- 1) non lasciare passare più di 3/5 ore tra un pasto e l'altro;
- 2) assumere ogni giorno almeno 2 grammi di omega3
- 3) distribuire gli alimenti in 5 pasti;
- 4) in ogni pasto, non eccedere con le porzioni;
- 5) in ogni pasto, equilibrare possibilmente proporzioni di proteine, di carboidrati e di grassi.



# L'ATTIVITA' FISICA

**l'Istituto Superiore di Sanità raccomanda l'attività fisica come abitudine quotidiana, per il benessere della persona e per la prevenzione di molte malattie, in primis le malattie croniche degenerative: cardiopatia ischemica (CHD), ipertensione arteriosa, arteriosclerosi, obesità, diabete e anche tumori.**

**La raccomandazione si basa sull'evidenza scientifica che l'attività fisica svolta con regolarità riduce il rischio di morte prematura oltre alle suddette malattie degenerative.**



**vi sono altrettante evidenze che la sedentarietà e/o un inadeguato fitness cardiorespiratorio sono fattori predittivi di morbilità e mortalità, oltre che fattori di rischio per la comparsa delle patologie succitate.**

**Alla sensazione di benessere che segue un allenamento si sommano gli effetti benefici per il sistema cardiovascolare, per la forza, per il controllo del peso e per la salute in generale.**



**Studi della American Diabetes Association (ADA) riconoscono all'esercizio fisico un ruolo importante nella riduzione del rischio di diabete e ritengono indispensabili, per i soggetti con diabete di tipo 2, solo due tipi di intervento terapeutico: dieta ed esercizio fisico.**

**L'esercizio fisico esalta i benefici di una corretta alimentazione e riduce l'effetto negativo di regimi alimentari scorretti, abbassa l'eccesso di glucosio nel sangue ed i livelli di insulina.**

**A seconda della tipologia degli esercizi (aerobici, di forza e misti), si agisce su sistemi differenti.**

**L'esercizio fisico determina uno stimolo al sistema neuro-immuno-endocrino: si ritiene che esso possa avere la stessa valenza di un farmaco. I miglioramenti del sistema cardio-vascolare ottenuti dall'attività fisica sono ampiamente dimostrati, così come il consumo del grasso corporeo.**



**INFRABIKE**

# ESERCIZI DI FORZA



**L'esercizio di forza, comunemente definito con "i pesi", determina aumento della sezione del muscolo, favorisce il deposito di calcio nelle ossa, oltre a molteplici altri effetti positivi.**

**Si sostiene che l'allenamento in palestra con i pesi non serva a ridurre il peso e quindi la massa grassa; si ricordi, invece, che lo sviluppo della massa magra corporea (maggior responsabile del metabolismo basale), permette di utilizzare le scorte energetiche dei depositi adiposi. L'esercizio di forza, quando abbastanza intenso, stimola la produzione dell'ormone della crescita e del testosterone, che favoriscono il catabolismo dei grassi. Tra le altre funzioni, questi ormoni presiedono alla riparazione delle microlesioni muscolari provocate dall'allenamento della forza ed incrementano lo spessore delle fibre muscolari (ipertrofia): l'energia necessaria per questo lavoro, deriva dal metabolismo dei grassi, accumulati nelle riserve.**

# ESERCIZI AEROBICI



**Gli esercizi aerobici come la corsa, la bicicletta, il nuoto ed altri, richiedono maggior consumo di ossigeno e sono particolarmente adatti a bruciare i grassi durante l'attività fisica: utilizzando il cardiofrequenzimetro (strumento di facile reperibilità) è possibile calibrare in modo preciso l'intensità del lavoro aerobico.**

**Per migliorare lo stato di salute l'esercizio fisico deve essere regolare, non si apprezzano miglioramenti con allenamenti discontinui ed irregolari.**

# Le raccomandazioni

- 1 – Frequenza: Minimo 3 volte alla settimana.
- 2 – Intensità: tra il 50/80% del VO2max\*
- 3 – Durata: Almeno 5 ore settimanali
- 4 - Consulenza di un dottore in Scienze Motorie per personalizzare l'allenamento

---

\* formula di Karvonen

220-età – Frequenza Cardiaca a riposo.  
di questo si calcola il 50-80% + Frequenza  
Cardiaca a riposo

# Piramide dell'attività motoria



**INFRABIKE**

**IL MENO  
POSSIBILE**



Guardare la TV,  
Usare il PC,  
Utilizzare i videogiochi,  
Stare seduti più di 30 minuti

**2-3 VOLTE  
LA SETTIMANA**



**ATTIVITÀ SPORTIVA**  
Golf, Caccia, Nordic Walking

**ESERCIZI DI FORZA,  
FLESSIBILITÀ ED EQUILIBRIO**  
Esercizi con i pesi, Stretching,  
Esercizi propriocettivi



**3-5 VOLTE  
LA SETTIMANA**



**ESERCIZI AEROBICI**  
Bicicletta, Nuoto, Corsa,  
Cardio Fitness Training

**ATTIVITÀ SPORTIVA**  
Calcio, Tennis, Basket, Volley



**TUTTI I GIORNI**



**PASSEGGIARE, FARE LE SCALE**  
**ANDARE AL LAVORO  
A PIEDI OPPURE IN BICICLETTA**





# L'ESERCIZIO FISICO IDEALE

**Definire l'esercizio fisico ideale non è facile: il concetto di attività fisica è quasi un'astrazione perchè configura un aspetto "naturale" della vita. Quando però si entra nel pratico, vi possono essere delle linee guida generali, come quelle dell'alimentazione, e d'altro lato il confezionamento dell'attività fisica per il singolo soggetto che deve essere personalizzata, così come si deve fare per una dieta.**

**In primo luogo è necessario tracciare delle linee guida orientative.**

**Così come una dieta deve essere bilanciata, così anche un programma di allenamento deve essere "bilanciato".**

**Spesso le attività agonistiche in particolare quelle estreme, producono più danni che benefici. L'attività fisica che si dovrebbe suggerire è una attività orientata al miglioramento della salute e non al raggiungimento di un risultato sportivo agonistico.**



**INFRABIKE**

# CHE COSA SIGNIFICA “MANGIAR SANO” ?



Prima è importante capire perché mangiamo:

- non è (soltanto) perché abbiamo fame o perché certi cibi ci piacciono
- dal punto di vista biologico, mangiamo perché dobbiamo introdurre nell'organismo:
  - acqua
  - fibre
  - nutrienti: macronutrienti (carboidrati, proteine e grassi) e micronutrienti (vitamine, minerali, antiossidanti)

La prima condizione del “mangiar sano” è che macronutrienti e micronutrienti (oltre ad acqua e fibre) siano forniti all’organismo in quantità a qualità appropriate.

L’organismo è in grado di fabbricare molte nuove molecole, grazie agli enzimi, ma non sa fabbricare quelle “essenziali”:

- vitamine
- aminoacidi essenziali
- acidi grassi essenziali



**INFRABIKE**

# IL TUBO DIGERENTE

Digestione = frammentazione delle grosse molecole che ci sono nei cibi, fino a farle diventare così piccole (molecole elementari) che possono essere assimilate.

Assorbimento (o assimilazione) = dall'interno dell'intestino le molecole elementari attraversano la parete dell'intestino stesso ed entrano nel sangue.



**INFRABIKE**

# LE PROTEINE

Sono fatte da molecole elementari, gli aminoacidi legate l'una all'altra. Ce ne sono 20 diversi.

I cibi ricchi di proteine biologicamente più valide sono: le carni (comprese quelle conservate), i prodotti della pesca, il latte, i formaggi, le uova.

Ci sono proteine (poche e poco "nobili") nei legumi e nei cereali. La soia è l'unico alimento di origine vegetale a dare buone proteine.



**INFRABIKE**

## **Quali cibi ricchi di proteine è meglio non mangiare?**

Quelli che portano grassi saturi: le carni grasse, le frattaglie, la pancetta, il salame e gli altri insaccati, i formaggi grassi...

## **Quali cibi ricchi di proteine vanno preferiti?**

Quelli che apportano pochi grassi saturi: pollo, tacchino e, soprattutto, pesce; la bresaola, il prosciutto sgrassato, le carni bovine magre, i latticini magri (latte parzialmente scremato, yogurt magro, formaggi magri...)



**INFRABIKE**

# LE PROTEINE E I CARBOIDRATI

Questa filastrocca può aiutare a ricordare quali alimenti sono ricchi di proteine e quali sono ricchi di carboidrati:

“Se cammina, è proteina;  
se nel terreno è nato,  
sta pur certo: è un carboidrato !”



**INFRABIKE**

# I CARBOIDRATI

Sono cibi ricchi di carboidrati:

- i cereali (frumento, riso, mais..) e derivati (pane, pasta, biscotti, dolci, polenta...)
- lo zucchero da cucina (saccarosio) e i cibi e le bevande che li contengono;
- i legumi;
- la frutta;
- la verdura.



**INFRABIKE**

Ci sono carboidrati costituiti da una (monosaccaridi, come il glucosio), due (disaccaridi, come il saccarosio), poche (oligosaccaridi, come le maltodestrine) o tante (polisaccaridi, come gli amidi) molecole elementari.

La digestione li scinde in molecole elementari, in gran parte in glucosio.



**INFRABIKE**

Oggi si tende a suddividere i cibi ricchi in carboidrati in rapporto alla velocità di digestione e di assorbimento:

- quelli che vengono digeriti e assorbiti velocemente sono detti “ad alto indice glicemico” perché fanno alzare molto la “glicemia”, il tasso del glucosio nel sangue;
- quelli che vengono digeriti e assorbiti lentamente sono detti “a basso indice glicemico”.





## I carboidrati “ad alto indice glicemico”:

- fanno elevare non soltanto la glicemia ma anche l’insulinemia;
- sono quelli che contengono zucchero, ma anche quelli con tanti amidi, specie se concentrati e raffinati (con poche fibre): patate, cereali della mattina, pane, cracker, riso non integrale, pasta, dolci.



**Quali cibi ricchi di carboidrati vanno preferiti?**

Tutti i tipi di frutta (tranne le banane troppo mature) e di verdura.

**Quali cibi ricchi di carboidrati è preferibile consumare in quantità limitata?**

Le bevande dolci (cole, aranciate..), le brioche e le merendine, ma anche i dolci, il pane bianco, il riso e la pasta troppo cotti.

# I GRASSI

Possono avere:

- origine animale: burro, strutto, parti grasse delle carni;
- origine vegetale: olio d'oliva, oli di semi, olive, avocado, frutta oleosa.

Non è vero che tutti i grassi fanno male:

- l'olio extra vergine d'oliva fa bene;
- l'olio di pesce fa bene.



**INFRABIKE**

## I grassi che fanno male:

- i grassi “saturi”, solidi a temperatura ambiente (specie quelli dei mammiferi di terra: ovini, suini, bovini...);
- i grassi idrogenati (tipo margarine): fra qualche anno saranno proibiti!;
- i grassi fritti o cotti a lungo.



**INFRABIKE**

# GLI ERRORI ALIMENTARI PIU' COMUNI



1. Troppo saccarosio e troppi carboidrati ad alto indice glicemico;
2. Troppi grassi saturi, troppi grassi idrogenati, troppi grassi fritti;
3. Pochi alimenti ricchi di fibre, soprattutto frutta e verdura;
4. Troppi alcolici.

Ma oggi si tende a pensare che l'errore "alimentare" più grave è quello di fare poca attività fisica.

# IL BENESSERE DAI CIBI

Diceva Ippocrate:

“Lascia che il cibo sia la tua medicina e lascia che la tua medicina sia il tuo cibo.”

C'è qualcosa che si può fare per chi è in sovrappeso oppure obeso, oltre che scegliere bene i cibi?

Si, seguire lo Slimming Program by Bernstein!



**INFRABIKE**

L'abitudine ad allenarsi, inoltre, cambia varie cose nell'organismo:

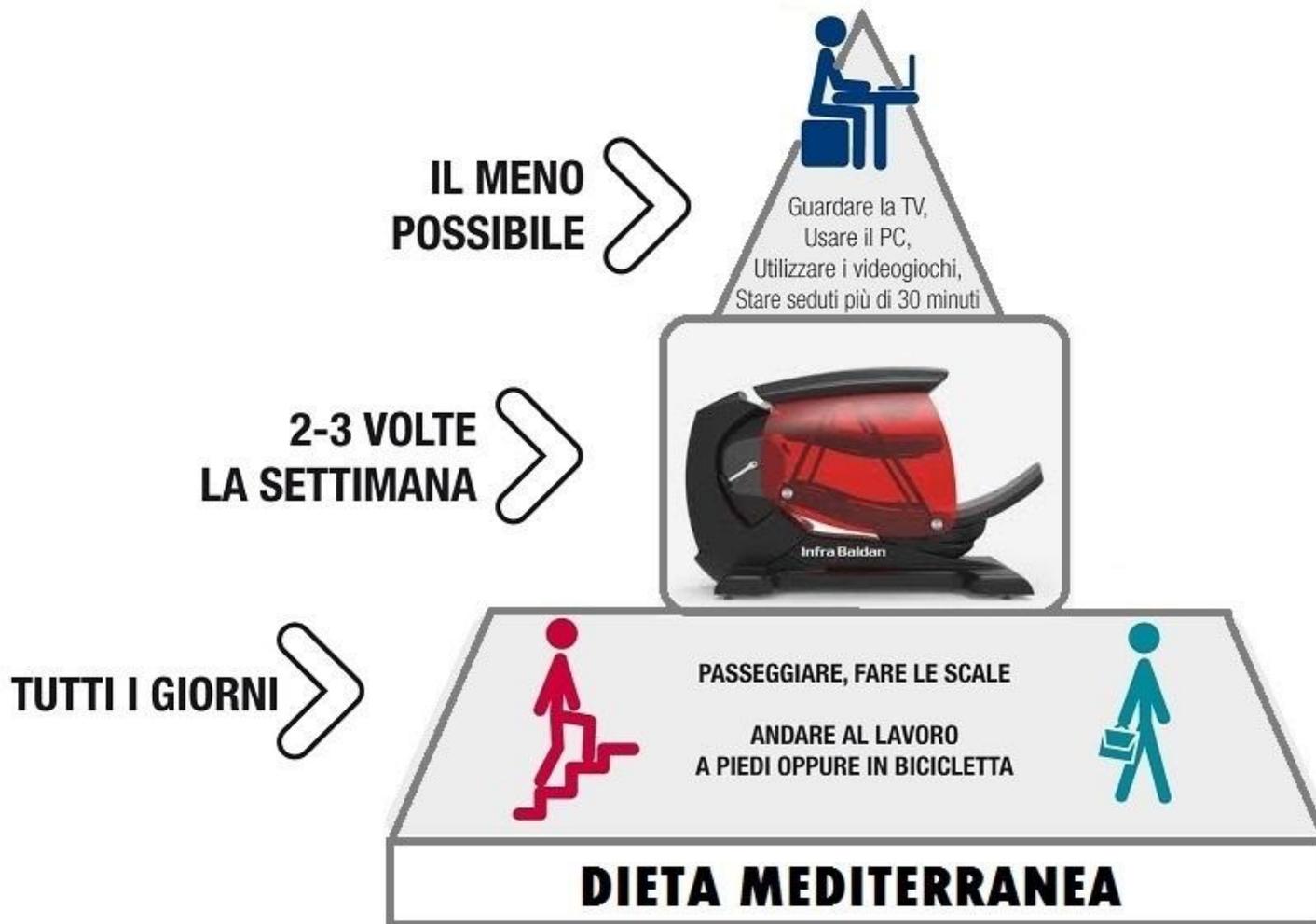
- fame e sazietà sono meglio regolate;
- il metabolismo basale non si abbassa;
- aumenta la percentuale di grasso che è consumata a riposo: se dal 40% passa al 60%, il grasso consumato aumenta del 50%!



**INFRABIKE**

# LA NOSTRA STRATEGIA

## SLIMMING PROGRAM by Bernstein



**Il sistema per dimagrire felicemente attivando il metabolismo**

# QUALI INTEGRATORI?

Gli omega 3 hanno un gran numero di vantaggi:

- spingono verso la formazione degli “eicosanoidi buoni”; è dunque utili nella prevenzione di molte malattie;
- rendono le membrane cellulari più fluide; è per questo che migliora la memoria e i riflessi.



## L'attività fisica ha certamente un effetto antidepressivo notevole:

- l'attività aerobica è per lo meno efficace quanto le tecniche di rilassamento e quanto un farmaco (American College of Sports Medicine).



**INFRABIKE**