

PROGETTO  
FISIOFORMA

*Nutrizione, Salute,  
Controllo del Peso Corporeo*

STRATEGIE  
PER RICONQUISTARE  
E MANTENERE  
L'ARMONIA  
DELLA FIGURA.



Metabolismo

Peso Corporeo

Depurazione



## Dott.ssa Muriel Consonni

| *Biologa, Nutrizionista, esperta in Rimedi Naturali* |

*Dopo aver conseguito la Laurea Magistrale in Biotecnologie, presso l'Università Citta Studi di Milano, ed aver superato l'Esame di Stato di Biologo Sez. A, ho proseguito gli studi seguendo la scuola di Naturopatia secondo la Medicina Biologica all'Università di Scienze Popolari di Milano e sostenendo alcuni esami di approfondimento presso la Facoltà Scienze e Tecnologie Erboristiche dell'Università Citta Studi di Milano.*

*Ho approfondito le conoscenze in ambito nutrizionale e nutraceutico attraverso corsi specifici quali: "Dietetica applicata nella Pratica Ambulatoriale", "Diagnostica e Terapia Nutrizionale", "Fondamenti di Nutrizione Clinica Applicata", "Codici Biologici" ecc...*

*Inoltre, le competenze sviluppate negli anni nell'ambito del risanamento ambientale di suolo e acque contaminate, mi hanno permesso di conoscere l'impatto che l'ambiente in cui viviamo ha sulla salute e come sia possibile, attraverso una sana ed ecocompatibile alimentazione, potenziare le nostre difese, rispettando la salute.*

# DIFFERENZE TRA DIETA E PROGRAMMA NUTRIZIONALE

La maggior parte delle persone in sovrappeso è in maniera ciclica alla ricerca di una dieta, di qualcuno o qualcosa che risolva definitivamente il loro problema.

Però per centinaia di migliaia di anni l'essere umano si è evoluto in condizioni di forte scarsità di cibo ed è proprio in questo periodo che si sono strutturati i geni e le molecole che controllano il comportamento alimentare odierno. Il corpo umano nel suo percorso evolutivistico, per una questione di sopravvivenza, si è strutturato biologicamente e biochimicamente per accumulare grasso e mantenerlo a qualsiasi costo.

Comunemente il termine "dieta" (dal Greco: modo di vivere) viene usato per indicare uno dei vari metodi alimentari intrapresi per dimagrire: "mettersi a dieta" equivale ad adottare un regime alimentare "privativo" per ottenere una diminuzione del peso corporeo.

Le diete dimagranti, così intese, si basano generalmente su un regime ipocalorico e

conferma di una dieta dimagrante scorretta è sicuramente l'effetto yo-yo, ovvero la perdita e il riacquisto di peso.

La riduzione drastica di apporto calorico giornaliero, protratto a lungo determina nel tempo il così detto **"ADATTAMENTO METABOLICO"**: l'organismo si riprogramma e adatta tutte le funzioni fisiologiche/biochimiche del metabolismo basale all'introito calorico fornito. Nel momento preciso in cui questo introito aumenta, le Kcal in più fornite vengono stoccate nell'organismo facendo lievitare il peso molto rapidamente.

Sulla base di queste premesse si fonda il principio di **Programma Nutrizionale e non più di dieta!**

La dieta è ormai utilizzata e considerata come un frangente temporale della propria vita in cui patire la fame e rimanere in ristrettezze alimentari varie.

Il concetto di **PROGRAMMA NUTRIZIONALE** è, invece, molto diverso e si basa sul





## PERCHÈ È IMPORTANTE PERDERE PESO E RIDURRE LA CIRCONFERENZA CORPOREA

L'importanza di perdere peso non è legata solo ad una questione estetica, ma anche e soprattutto a una questione di **salute psico-fisica**.

Il sovrappeso e l'obesità possono favorire lo sviluppo di **molte patologie croniche** del metabolismo.

La probabilità di rischio di sviluppare malattie organiche è correlata alla **quantità relativa di peso in eccesso, alla localizzazione del grasso corporeo, all'attività fisica svolta**.

La maggior parte di questi problemi può essere **migliorata** anche solo con un calo di peso modesto (10-15%), abbinato ad un incremento dell'esercizio fisico.

E' ormai assodato che, oltre al famoso **BMI** (Body Mass Index o Indice di Massa Corpo-

rea = peso (Kg)/altezza al quadrato (m<sup>2</sup>)), le misure delle **circonferenze corporee** sono i parametri più significativi nella valutazione dello stato fisico della persona.

Conoscere la **distribuzione del grasso corporeo** è molto importante in termini di salute. La misurazione delle circonferenze corporee, al contrario del calcolo del BMI, forniscono informazioni su come è **distribuito** nel corpo l'eccesso di **grasso**. Per esempio la misura della circonferenza della vita, non essendo correlata all'altezza, fornisce un metodo semplice e pratico per identificare le persone maggiormente a rischio di alcune malattie. E' stato determinato che se la circonferenza della vita in una donna è superiore a 88 cm e nell'uomo è superiore a 102 cm, i soggetti

hanno un eccesso di grasso addominale e, anche se il loro BMI è più o meno nella norma, sono maggiormente a rischio di incorrere in problemi di salute.

La determinazione e valutazione delle circonferenze corporee (vita, fianchi, coscia prossimale, coscia mediale, coscia distale, braccio mediale), inoltre, permette di analizzare più approfonditamente la struttura della persona e valutare, oltre che la distribuzione del grasso, anche il **ristagno di liquidi**.

Sempre più spesso, infatti, più che il problema del peso le persone riferiscono problemi legati alla **sensazione di gonfiore generalizzato** (addome, gambe, braccia, collo ecc...) e la conseguente sensazione di **“deformazione”** del proprio corpo anche durante l’arco della giornata: pantaloni che si allacciano la mattina e che stringono in maniera insopportabile il pomeriggio; giacca che si abbottona la mattina e che tira la sera ecc...

Tutti questi segnali, se protratti nel tempo, dovrebbero essere considerati un campanello di allarme.

## CALCOLARE L'INDICE DI MASSA CORPOREA (BMI)

### **BMI**

(BODY MAX INDEX O  
INDICE DI MASSA CORPOREA)  
PESO (KG)/ALTEZZA AL  
QUADRATO (M<sup>2</sup>)





## PRINCIPI FONDAMENTALI PER UN CORRETTO DIMAGRIMENTO

Come ampiamente indicato nei capitoli precedenti il concetto di **dimagrimento** non deve più essere associato solo alla **perdita di peso** ma dovrebbe essere inteso più ampiamente come un **"riassetto"** del proprio corpo verso uno stato di salute generalizzato, con un'**adeguata e armonica distribuzione della massa grassa e magra** (muscolare) e l'**eliminazione/riduzione** delle cause del fastidioso **gonfiore**.

Vediamo quali sono i principi fondamentali su cui fondare un corretto dimagrimento.

### .1. IDRATAZIONE CORRETTA

Ruolo fondamentale nel **dimagrimento** è la **corretta idratazione**: in media le persone riferiscono di bere molto poco (circa 1 l di acqua al giorno o anche meno) e poco di frequente. L'assunzione di acqua durante tutto l'arco della giornata è molto importante.

Bisogna fare molta attenzione a **non bere solo quando si ha sete**, bensì è assolutamente **necessario bere** molto prima onde evitare di essere già **disidratati**.

Bere in maniera corretta significa **assumere piccoli sorsi molto frequentemente** durante l'arco della giornata. Così facendo tutta l'acqua ingerita viene assorbita dall'intestino, entra lentamente nelle cellule e favorisce la depurazione dell'organismo.

E' proprio lo stato tossico al quale gli organi sono soggetti per ridotta assunzione di acqua il principale nemico della salute.

Quantità enormi di scorie e tossine, non scisse ed eliminate, ostacolano ed alterano i nor-



mali processi vitali metabolici organici.

Oltre ai benefici depurativi, bere in maniera corretta permette di evitare o ridurre molti disturbi come: **sensazione di gonfiore generalizzato, pancia gonfia, cattiva digestione, colite e stanchezza** (solo il 2% in meno di idratazione comporta ben il 20% in meno di energia fisica).

## 2. AUMENTO DEL CONSUMO DI ALIMENTI CONTENENTI FIBRE

L'assunzione di alimenti contenenti fibre determina non solo un effetto positivo sulla salute dell'intestino ma rappresenta un fattore importante di prevenzione di patologie gravi (Cancro al colon, malattie cardiovascolari, diabete) e di controllo/riduzione dell'assorbimento di grassi e glucidi.

I principali organismi internazionali riconoscono l'importanza della fibra alimentare nella dieta raccomandando l'assunzione giornaliera intorno a **25-30 g** (oggi nella media della popolazione italiana l'assunzione giornaliera è pari a circa 12 g/die!).

La presenza di alimenti contenenti fibre solubili e insolubili durante i pasti permette di **modulare l'assorbimento di zuccheri e grassi**, contribuendo al **controllo dei livelli glicemici** e lipidici plasmatici e inducendo più rapidamente il **senso di sazietà**.

La fibra alimentare è, inoltre, indispensabile per il **trofismo** e l'espletamento delle **funzioni metaboliche dei colonociti**: l'assorbimento di acqua e sali dall'intestino crasso è, infatti, stimolata dagli acidi grassi a corta catena che vengono sintetizzati dalla flora batterica intestinale proprio a partire dalla fibra.

La fibra è composta per la maggior parte da carboidrati complessi, non utilizzabili direttamente dall'organismo. Cellulosa, emicellulosa e lignina sono **componenti insolubili** in acqua, che agiscono prevalentemente sul **funzionamento del tratto gastrointestinale**, ritardando lo **svuotamento gastrico**, favorendo il **transito** del bolo alimentare e l'**evacuazione** delle feci. Invece pectine, gomme e mucillagini sono **componenti so-**



**Iubili** in acqua che formano a livello intestinale dei gel resistenti capaci di **ridurre e rallentare l'assorbimento di zuccheri e grassi**, contribuendo così al **controllo del livello di glucosio e di colesterolo nel sangue**.

### 3. RIDUZIONE DEL CONSUMO DI GLUCIDI SEMPLICI

Il consumo di zuccheri semplici o alimenti raffinati (riso raffinato, pasta raffinata, farina di tipo 0 o 00, pane bianco ecc...) provoca, dopo l'ingestione, un rapido innalzamento della glicemia (ossia della concentrazione di glucosio nel sangue).

Tale innalzamento provoca il rilascio di insulina necessaria per riportare i valori di glicemia nella norma. La quantità di insulina prodotta è proporzionale al picco glicemico: **più la glicemia si alza più insulina** viene sintetizzata e rilasciata nel sangue, spostando i valori di glicemia leggermente al di sotto del valore limite. Questo sbalzo glicemico allerta il sistema organico/cerebrale di una carenza di zuccheri nel sangue, inducendo il segnale di fame e la **ricerca ulteriore di zuccheri**.

Questo è uno dei tanti motivi per cui chi ha una cattiva alimentazione ha sempre **voglia di carboidrati**.

Si instaura, quindi, un **pericoloso circolo vizioso**: picco glicemico -> insulina -> drastico abbassamento della glicemia -> fame -> zuccheri semplici -> nuovo picco glicemico. Questo **ping pong glicemico/insulinico** può essere controllato molto semplicemente con la **riduzione del consumo di zuccheri semplici** (zucchero raffinato, glasse, dolci e merende confezionate, cioccolato al latte o bianco, sciroppi ecc..) e l'**aumento di alimenti contenenti fibre**.

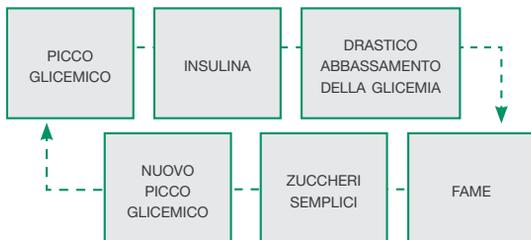
### 4. MOVIMENTO

L'attività fisica o, almeno, lo svolgimento di azioni giornaliere volte al movimento del corpo favoriscono e accelerano il percorso di dimagrimento.

L'attività motoria è di estrema importanza non solo per sviluppare massa muscolare ma anche per **favorire la circolazione sanguigna e linfatica e stimolare le funzioni cerebrali**. Anche solo un leggero aumento delle masse muscolari, oltre al modellamento del fisico, permette di consumare più calorie durante la giornata, innalzando il metabolismo basale.

Si consiglia di **favorire il movimento quotidiano** e non solo concentrato nelle 2-3 ore settimanali in palestra. L'organismo trarrà molto giovamento con un'esercizio giornaliero frequente, anche se di breve durata. Basta solo impegnarsi per modificare o potenziare le azioni di vita quotidiana:

- salire le scale a piedi,





## PRINCIPALI ALIMENTI RICCHI DI FIBRA

**VERDURA E ORTAGGI:** carciofi, cavoli, cicoria, carote, barbabietole, agretti, finocchi, zucca.

**FRUTTA FRESCA:** pere, mele, banane, kiwi, lamponi, fichi d'India, ribes.

**LEGUMI:** fagioli, fave, ceci, lenticchie, piselli, lupini, cicerchie.

**CEREALI INTEGRALI E DERIVATI SE INTEGRALI:** riso, orzo, farro, grano saraceno, grano, segale, avena, miglio.

**FRUTTA SECCA IN GUSCIO:** noci, nocciole, mandorle.

**SEMI:** zucca, girasole, lino, sesamo, canapa.

- lasciare la macchina distante dall'ingresso del supermercato,
- camminare il più possibile durante il giorno,
- alzarsi spesso dalla sedia dell'ufficio e camminare qualche secondo,
- ridurre l'utilizzo della macchina,
- giocare con i propri figli o nipoti,
- cucinare ed impastare manualmente,
- portare fuori il cane,
- ballare o muoversi mentre si ascolta la musica,
- fare degli esercizi fisici la mattina appena svegliati ecc...

Un altro elemento molto importante da tenere in considerazione quando si effettua attività fisica è la **focalizzazione della concentrazione** su ciò che si sta eseguendo: lo stimolo e l'efficacia dell'azione motoria è potenziata dal **grado di attenzione** che si mette nello svolgimento.

Il cervello, quindi, più è concentrato nel **controllo** e **nell'ascolto** dei gruppi muscolari coinvolti nell'esercizio più aumenterà l'efficacia e il dispendio energetico in atto, riducendo i rischi di traumi o strappi e favorendo l'effetto benefico di **riduzione dello stress psichico**.

I pensieri e le preoccupazioni, infatti, passano in secondo piano se il cervello è concentrato in altro! Inoltre da studi recenti è stato osservato che il sistema nervoso autonomo risulta essere **più resistente agli stress ed efficiente nelle capacità cognitive** se la persona esegue regolarmente attività motoria.

## .5. RIDUZIONE DEL CONSUMO DI SALE

L'adulto italiano assume con l'alimentazione in media circa 10 g di sale al giorno (corrispondenti a circa 4 g di sodio: 1 grammo di sale da cucina ovvero di cloruro di sodio contiene 393,4 mg di sodio).

Tale valore è quasi **dieci volte superiore a quello fisiologicamente necessario**.

I cibi precotti o preconfezionati sono tra i maggiori responsabili dell'eccesso di sale nell'alimentazione. L'OMS ha fissato come dose massima **5 g/die** di sale, ovvero mezzo cucchiaino da cucina. Un consumo moderato di sale migliora non solo la pressione arteriosa, la funzionalità cardiaca, e renale, ma aumenta, anche, la resistenza delle ossa, favorisce gli scambi cellulari/ extracellulari e riduce il ristagno di liquidi.

Per favorire la riduzione del consumo di sale si consiglia di seguire queste semplici indicazioni:

- non condire le verdure con il sale o sostituirlo con gomasio (sesamo e sale integrale);
- evitare o limitare fortemente l'utilizzo del dado, provare ad utilizzare il miso di riso o di orzo o di orzo e ceci;
- limitare l'uso di altri condimenti contenenti sodio (salse, maionese, ecc...);
- ridurre il consumo di alimenti trasformati ricchi di sale (snacks salati, patatine in sacchetto, alcuni salumi e formaggi,

cibi in scatola);

- leggere con attenzione le etichette dei prodotti, escludendo quelli con elevato livello di sodio;
- preferire spezie, erbe aromatiche, succo di limone o aceto per insaporire ed esaltare il sapore dei cibi.

## .6. ASSUNZIONE DI ACIDI GRASSI POLINSATURI OMEGA 3 IN PROPORZIONE CORRETTA RISPETTO A OMEGA 6 E GRASSI SATURI

Le linee guida per una sana alimentazione stabiliscono che l'introito calorico giornaliero deve essere così ripartito: **55-60%** deve provenire dai **carboidrati**, il **28-30%** dai **grassi**, il **10-12%** dalle **proteine**. I grassi animali saturi, più ricchi di colesterolo, andrebbero fortemente limitati. L'assunzione di grassi insaturi **essenziali** (l'essere umano non è in grado di sintetizzarli e quindi deve assumerli dalla dieta) come l'acido oleico e linoleico (omega 6) contenuti, per esempio, nell'olio di oliva extra vergine e linolenico (omega 3) contenuto, per esempio, nell'olio di lino e di noce, **riducono la frazione LDL del colesterolo, aumentando la frazione HDL**, migliorando il profilo lipidico e riducendo il rischio cardiovascolare.

I grassi dei cibi ad elevato tenore di acidi grassi saturi tendono a far innalzare il livel-



lo di colesterolo LDL e i trigliceridi nel sangue. Fra questi alimenti rientrano soprattutto i prodotti lattiero-caseari (formaggi, latte intero, panna, burro), le carni grasse, i loro derivati e certi oli vegetali (olio di palma e soprattutto olio di cocco).

Gli **acidi grassi polinsaturi omega-3** hanno, invece, la capacità di far **diminuire il livello di trigliceridi** nel sangue e **ridurre l'aggregazione piastrinica** (os-

sia il rischio di trombosi), proteggendo così l'organismo dalla possibile insorgenza di malattie cardiovascolari. Gli omega 3, inoltre, sono i **precursori** della sintesi endogena di molecole con azione **anti-infiammatoria, analgesica ed antipiretica**. La ripartizione di grassi giornaliera raccomandata è la seguente:

- **Acidi grassi saturi:** non più del 7-10% delle calorie totali derivate da lipidi
- **Acidi grassi monoinsaturi:** fino al 20% delle calorie totali derivate da lipidi
- **Acidi grassi polinsaturi:** circa il 7% delle calorie totali derivate da lipidi con un rapporto omega-6/omega-3 intorno a 5:1.

#### **.7. DISTRIBUIRE IN MANIERA BILANCIATA GLI ALIMENTI DURANTE LA GIORNATA**

Le calorie giornaliere devono essere distribuite in maniera corretta durante l'arco della giornata, al fine di fornire l'energia necessaria

al corpo per svolgere correttamente tutte le sue funzionalità organiche e ormonali.

In linea generale la distribuzione giornaliera dovrebbe essere: il 35-40% a pranzo, il 30% a cena, il 20-25% a colazione, il 5% a metà mattina e il 5% a metà pomeriggio. E' molto importante **non saltare i pasti principali** (soprattutto la colazione), evitando assolutamente di concentrare, come spesso succede, gran parte dell'introito calorico alla sera.

#### **.8. RIDUZIONE DEL CONSUMO DI PRODOTTI DA FORNO**

Gli advanced glycation end-products (**AGES**) derivano dalla reazione di **glicazione** delle **proteine**, scoperta per la prima volta nel 1912 dal chimico francese **Maillard**. La reazione di Maillard negli alimenti è stata studiata soprattutto per i suoi aspetti culinari positivi come l'imbrunimento del pane durante la cottura e lo sviluppo di aromi caratteristici dei prodotti da forno, dei derivati della carne e del latte. Queste molecole, così gradevoli al palato e all'olfatto, è stato scoperto, possono danneggiare le cellule e le macromolecole biologiche, favorendo l'insorgenza dell'aterosclerosi e contribuendo alle



complicanze del diabete, all'insufficienza renale e ad altre patologie dismetaboliche.

Tra gli alimenti che contengono **livelli minori di AGES** vi sono il **pesce, i legumi, la frutta, gli ortaggi e i cereali integrali**. Anche la cottura influenza la formazione di queste molecole: per esempio la **cottura a vapore** provoca la formazione di un numero minore di **AGES**. La reazione di **glicazione** avviene anche nell'organismo umano in particolare in presenza di **concentrazioni elevate di glucosio nel sangue**: il glucosio reagisce con l'aminoacido lisina presente nelle proteine del sangue e dei tessuti formando diverse molecole che sono considerate citotossiche e dannose.

Questo è uno dei motivi per i quali è anche molto importante mantenere livelli di glicemia corretti e costanti, senza continui innalzamenti.

## **.9. CORRETTA INTEGRAZIONE SE NECESSARIA**

L'utilizzo di integratori deve essere sempre bilanciato e consigliato da esperti al fine di evitare spiacevoli conseguenze o aggravamento di problematiche già in essere.

Per facilitare la scelta tra la moltitudine di prodotti in commercio si riportano di seguito delle indicazioni utili:

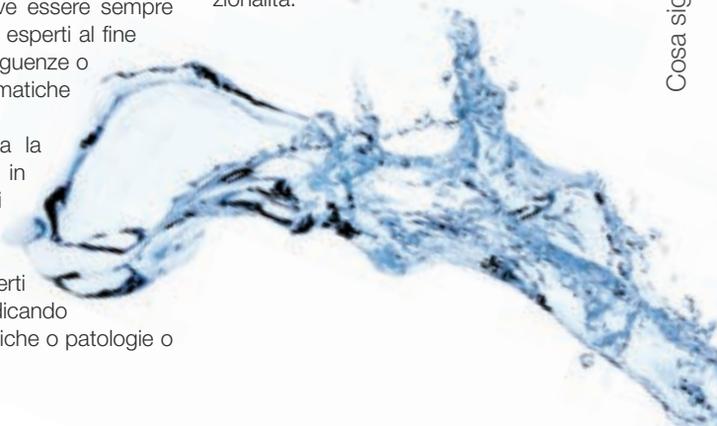
- farsi consigliare da esperti e professionisti abilitati, indicando loro le eventuali problematiche o patologie o

intolleranze o allergie;

- verificare la tipologia di principi attivi presenti e la loro origine (vegetale, animale o di sintesi);
- riferire eventuali disturbi o problematiche insorte dopo l'assunzione;
- se possibile verificare o richiedere la **bio-disponibilità** (velocità con cui una sostanza viene assorbita da un sistema vivente) dei principi attivi presenti.

In un programma di dimagrimento possono essere utilizzati in maniera utile integratori alimentari che favoriscono il **drenaggio** e **depurazione** dell'organismo, facendo attenzione che tale azione non avvenga solo stimolando le funzioni epatiche o renali, ma che favorisca vie emuntorie meno comuni come **pelle** e **intestino**.

Gli emuntori sono collegati al **sistema circolatorio sanguigno e linfatico** e, quindi, sarebbe molto utile che anche questi sistemi fossero **sostenuti e facilitati** nelle loro funzionalità.



Troppo spesso le persone per accelerare il tanto ambito risultato di dimagrimento decidono di intraprendere, senza consultare esperti del settore, dei percorsi alimentari non bilanciati con privazioni o rischiosi eccessi.

I più comuni errori alimentari che la persona comune, senza essere adeguatamente consigliata o seguita, può evitare sono:

### 1. **NON AUMENTARE NOTEVOLMENTE L'INTROITO PROTEICO**

La principale funzione delle proteine è quella di fornire gli aminoacidi necessari per i processi biologici enzimatici e strutturali delle cellule. Solo in particolari condizioni, come il digiuno o attività sportiva intensa, possono svolgere anche una funzione energetica, ma, in generale, in una dieta bilanciata questo ruolo è marginale.

Si consiglia genericamente di assumere durante l'arco della giornata una quantità di proteine pari a circa il 15-20% dell'apporto calorico giornaliero, corrispondente ad un apporto proteico pari a **0,8-1,2 g di proteine per Kg di peso corporeo**.

## ERRORI ALIMENTARI DA EVITARE

L'eccesso proteico determina un **elevato impegno renale** necessario per l'eliminazione dell'azoto contenuto nelle proteine e, se non calibrato con l'introito di carboidrati e lipidi, un **aumento di deposito lipidico**.

Un'alimentazione iperproteica è, inoltre, **controindicata** in caso di **problemi epatici e renali** come insufficienza renale e nefropatia diabetica.

### 2. **NON RIDURRE DRASTICAMENTE I CARBOIDRATI**

L'importanza di assumere quotidianamente la **giusta quantità di carboidrati** deriva dal fatto che questi vengono assorbiti ed utilizzati dall'organismo facilmente, assicurando alle cellule un rifornimento di energia senza produrre scorie metaboliche.

Un'alimentazione **troppo povera di carboidrati provoca un eccessivo catabolismo sia dei grassi** (accumulo di corpi chetonici e acidosi metabolica) **sia delle proteine** (formazione di ammoniaca, deficit strutturale e funzionale, disidratazione dell'organismo).

La presenza contemporanea di carboidrati



semplici e complessi nelle giuste proporzioni assicura all'organismo un rifornimento energetico costante e prolungato nel tempo, tale da evitare brusche variazioni di glicemia nel sangue.

### **.3. NON ESCLUDERE I LIPIDI DALL'ALIMENTAZIONE**

I lipidi sono molecole molto importanti per l'organismo e si distinguono in:

- lipidi di deposito o di riserva che si accumulano negli adipociti,
- lipidi strutturali che formano le membrane cellulari,
- lipidi regolatori, precursori di ormoni e di vitamine.

Come già indicato precedentemente, la quantità di grassi giornaliera è pari a circa il 25-30% delle Kcal tot introdotte.

E', quindi, assolutamente da **evitare la riduzione drastica di lipidi** al fine di evitare alterazioni delle strutture cellulari, carenze vitaminiche e ormonali.



L'alimentazione corretta è quella che tiene conto **dell'individuo**, dei **fattori genetici**, **del metabolismo individuale**, **dell'anamnesi**, **del livello di fitness**, **della psicologia individuale**, **dell'ambiente sociale e familiare**, e di tanti altri elementi dinamici, sempre soggetti a evoluzione e che determineranno la durata e l'efficacia del **PROGRAMMA NUTRIZIONALE**.

Di seguito si riportano solo alcune semplici e pratiche indicazioni nutrizionali che

potrebbero essere di aiuto per iniziare ad intraprendere un percorso di **RIMODELLAMENTO SALUTISTICO** del proprio corpo, secondo i concetti espressi nei capitoli precedenti, senza essere ossessionati dal numero di chili mostrati dalla bilancia.

Si rammenta, innanzitutto, **l'importanza di monitorare gli andamenti** delle seguenti caratteristiche e condizioni corporali:

- misure delle circonferenze: vita, fianchi, coscia, braccio,

- gonfiore e ristagno di liquidi,
- aumento della massa magra (muscolo).

Durante i primi 2 mesi in cui si intraprende il programma nutrizionale si consiglia vivamente di limitare/escludere il consumo dei seguenti alimenti: solanacee (pomodoro, patate, peperoni, melanzane), mitili (cozze, vongole ecc), prodotti confezionati contenenti uova e zuccheri semplici, alimenti raffinati. Di seguito si propone uno **schema generale** esempli-

## CONSIGLI PRATICI PER RIDURRE PESO E CIRCONFERENZA

ficativo della **distribuzione e ordine degli alimenti durante i pasti**.

### COLAZIONE

• Appena alzati dal letto bere un **bicchiere di acqua** a temperatura ambiente; ancora meglio sarebbe berla con mezzo limone con buccia edibile (cioè non trattato) spremuta a fresco;

• **CREMA “BUDWIG”**: sbattere in una tazza capiente circa 125 g di yogurt magro vaccino o vegetale con 1 cucchiaino di olio di lino spremuto a freddo (da mantenere in frigorifero una volta aperta la bottiglia), mezza banana schiacciata o altro frutto (non albicocche o prugne) e 3-4 cucchiari di muesli senza zuccheri aggiunti.

### META' MATTINA

E' molto probabile che non si senta la necessità di mangiare se la distanza tra la co-

lazione e il pranzo è di circa 4 ore e se, durante queste ore, si beve molto frequentemente piccoli sorsi di acqua. Se, invece, si sentisse fame verso metà della mattina si consiglia di mangiare un frutto di stagione: favorire in questo caso frutta come mela e pera con la buccia (la buccia contiene molte fibre).

### PRANZO

**Iniziare** il pasto con **ortaggi freschi di stagione** conditi con un filo di olio extravergine di oliva, limone e, se possibile, gomasio (sesamo e sale) e semi vari (girasole, lino, zucca ecc...).

Proseguire con proteine animali: pesce o carne bianca cotti al forno o scottati sulla piastra condite con olio extravergine di oliva, limone ed erbe aromatiche oppure massimo 2 volte la settimana piccole porzioni di formaggi magri (ricotta magra, fiocchi

di latte light...) abbinati a legumi. Accompagnare con crackers integrali o gallette di riso o sesamo o con riso basmati o riso rosso.

### META' POMERIGGIO

E' consigliato fare sempre un piccolo break pomeridiano, soprattutto se c'è molta distanza temporale tra pranzo e cena. L'ideale è consumare della frutta di stagione eventualmente associandola a mezza barretta di frutta secca e semi o cereali.

Ottimale sarebbe riuscire a prepararle in casa utilizzando ricette semplici come spesso si trovano sul web.

### CENA

*(con cibi alcalinizzanti e ricchi di proteine vegetali)*

Iniziare con verdure di stagione (anche solo sgranocchiare una carota o finocchio). Seguire con piatti unici con verdure, cereali e legumi scegliendo eventualmente tra questi:



- **Insalata di riso integrale o di farro o di orzo o miglio o pasta integrale** a cui aggiungere verdure fresche (senza pomodoro) tagliate a cubetti, eventualmente ripassate in padella con acqua, un filo di olio evo a fine cottura, legumi a piacimento (una sola tipologia per volta) anche in purea ed erbe aromatiche sminuzzate finemente per dare sapore (menta, basilico, salvia, prezzemolo ecc...).

Per insaporire è consigliato usare **miso** di riso o di orzo o di orzo e ceci: sciogliere mezzo cucchiaino o un cucchiaino a fine cottura nel sugo di verdure e legumi.

*N.B. Il miso contiene un'alta percentuale di proteine vegetali in grado di fornire tutti gli otto amminoacidi essenziali, senza apportare, però, colesterolo o grassi. È ricco di sali minerali alcalinizzanti, calcio e magnesio.*

- **Pasta integrale con pesto di erbe aromatiche e ceci:** sminuzzare finemente erbe aromatiche varie e aggiungere olio extravergine di oliva, noci sminuzzate, olive verdi, limone a piacere, gomasio e ceci.
- **Farinata di ceci (con poco olio)** con verdure ripassate in padella con **MISO**, accompagnata da riso basmati o rosso o integrale cotto al forno con acqua e rosmarino.
- **Polpettine di legumi con verdure** cotte al forno o su piastra antiaderente accompagnate da riso basmati o rosso o integrale cotto al forno con acqua e rosmarino.

# ALCUNE ESPERIENZE REALI

Di seguito si riportano alcuni casi reali, tra centinaia che ho seguito personalmente, al fine di far comprendere i risultati, le sensazioni e i cambiamenti psico-fisici che un'alimentazione rispettosa delle esigenze organiche, biologiche, biochimiche e fisiologiche è in grado di apportare alle persone.

## PRIMO CASO

**Sig.ra N. Veronica**, età 44 anni, casalinga e commessa stagionale, ipertensione curata con farmaco, depressione curata con farmaci, risvegli notturni, continui sbalzi di peso (15-20 Kg).

*Indicazioni e consigli:* programma nutrizionale personalizzato; utilizzo di depurativo/drenante e ri-attivatore metabolico.

### 1° appuntamento

*peso:* 90 Kg.

*altezza:* 163 cm.

*BMI:* 33,9 (obesità 1° classe).

*misure circonferenze:* vita alta 90, vita bassa 102 cm, fianchi 131 cm, coscia prossimale 75 cm, coscia mediale 62 cm, coscia distale 51 cm, braccio mediale 37 cm.

### 1° controllo

*(dopo 1 mese e mezzo)*

*Riferisce:* medico curante le ha dimezzato la quantità di farmaco per l'ipertensione e ridotto l'antidepressivo; piace molto la colazione con crema Budwig e si sente sazia fino a pranzo; le ricette indicate piacciono a tutta la famiglia; si sente bene sia fisicamente che emotivamente; si sente piena di energia durante il giorno; non si risveglia più durante la notte.

*peso:* 82 Kg.

*misure circonferenze:* vita alta 90, vita bassa 93 cm, fianchi 125 cm, coscia prossimale 70 cm, coscia mediale 57 cm, coscia distale 49 cm, braccio mediale 36 cm.

**2° controllo**  
(dopo 2 mesi dal controllo precedente)

*Riferisce:* contenta di poter mangiare quello che desidera quando fuori a cena 1-2 volte la settimana e di non vedere cambiamenti di peso.

*peso:* 70 Kg.

*misure circonferenze:* vita alta 80, vita bassa 89 cm, fianchi 114 cm, coscia prossimale 65 cm, coscia mediale 56 cm, coscia distale 47 cm, braccio mediale 32 cm.

**3° controllo**  
(dopo 4 mesi dal controllo precedente)

*Riferisce:* medico curante le ha tolto farmaco per l'ipertensione e l'antidepressivo; si sente veramente in forma e piena di energia; per lei non è una dieta ma un modo di alimentare se stessa e la sua famiglia inventando nuovi piatti con alimenti che prima non conosceva.

## SECONDO CASO

**1° appuntamento**

**Fig. F. Nicholas**, 32 anni, autista, leggera ipertensione, operato ai legamenti più volte e assume spesso farmaci antidolorifici, suda poco anche durante l'attività fisica, sensazione di gonfiore addominale e stanchezza cronica, desidera togliere "pancetta", desidera imparare ad alimentarsi in maniera corretta.

*Indicazioni e consigli:* programma nutrizionale personalizzato e utilizzo di depurativo/drenante per i primi 2 mesi e mezzo.

**1°/2° controllo**  
(dopo 2 mesi e mezzo)

*peso:* 76 Kg.

*altezza:* 170 cm.

*BMI:* 26 (sovrappeso).

*misure circonferenze:* vita alta 85, vita bassa 90 cm.

*Riferisce:* non ha più sensazione di fastidioso gonfiore, si sente molto più attivo e pieno di voglia di fare, non assume più farmaci antidolorifici, ha ripreso a sudare.

*peso:* 68 Kg.

*misure circonferenze:* vita alta 80, vita bassa 81 cm.

# COME UTILIZZARE UTILMENTE GLI INTEGRATORI

Cosa significa  
dimagrire

7

*La scelta di utilizzare integratori alimentari deve avvenire in maniera ben consapevole sia a riguardo delle sostanze presenti (spesso di derivazione vegetale) che della loro azione a livello biochimico e fisiologico.*

*Nell'ambito del dimagrimento le possibilità di utilizzo di integratori sono molte e diversificate ed occorre avere ben chiaro quali sono le effettive azioni utili a livello metabolico e fisiologico per facilitare l'azione già svolta da una corretta alimentazione.*

*Di seguito si riportano alcune piante utili per le due fasi principali di un corretto dimagrimento.*

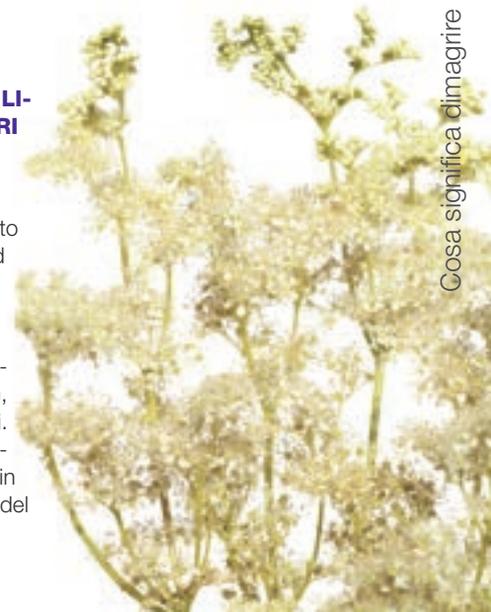
21

## **FASE DI DEPURAZIONE E DRENAGGIO DEI LIQUIDI ATTRAVERSO GLI ORGANI EMUNTORI PELLE, FEGATO, RENI E INTESTINO.**

### **SPIREA ULMARIA**

Per la presenza dei flavonoidi è una pianta molto utilizzata nel trattamento della ritenzione idrica ed edemi. Esercita azione vasoprotettrice e fluidificante del sangue, con effetto decongestionate sul sistema circolatorio. Ha proprietà diuretiche e depurative, favorendo l'eliminazione delle scorie metaboliche (azotate, zuccheri, trigliceridi, acidi urici), che intossicano l'organismo e trattengono i liquidi. L'utilizzo è controindicato in soggetti con ipersensibilità accertata all'acido-acetil-salicilico e a chi è in trattamento con cardioaspirina o anticoagulanti del

Cosa significa dimagrire



sangue, per evitare un potenziamento dell'effetto dei farmaci.

### BETULLA

Pianta molto utilizzata per le sue proprietà diuretiche determinate dalla presenza di flavonoidi.

L'assunzione di prodotti a base di betulla è controindicata in caso di allergia all'aspirina, nell'insufficienza cardiaca e renale.

### RUSCO O PUNGITOPPO

Particolarmente adatto per il riequilibrio delle funzionalità del microcircolo e delle vie urinarie.

Le sue proprietà diuretiche e vasoprotettive sono particolarmente utilizzate per il trattamento della cellulite, delle emorroidi e delle vene varicose.

### PILOSELLA

Ha un'azione coleretica e colagoga promuovendo l'escrezione ed il deflusso della bile e contribuendo alla detossificazione epato-biliare.

### CAPPERO

I boccioli floreali del capperò hanno proprietà salutistiche ben note sin dall'antichità.



Recentemente un gruppo di ricercatori italiani ha condotto uno studio sulle capacità dei componenti del capperò nel proteggere la pelle dai danni causati dall'ambiente.

### ANGELICA ARCANGELICA

Molto indicata per i disturbi gastroenterici come aerofagia, meteorismo, spasmi intestinali e tensione addominale.

### BARDANA

Pianta particolarmente utilizzata per stimolare la depurazione dell'organismo attraverso la pelle.

Oltre a stimolare la funzionalità biliare ed epatica, possiede anche proprietà ipoglicemizzanti e ipocolesterolemizzanti.

### TARASSACO

Possiede proprietà depurative epato-biliari attivando l'azione emuntoria di fegato, reni e pelle.

Stimola la muscolatura dell'apparato digerente (azione lassativa secondaria) e la secrezione



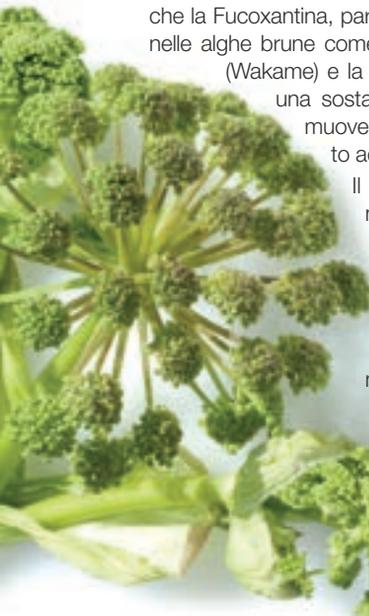


delle ghiandole dell'apparato gastroenterico.

### **FASE DI RI-ATTIVAZIONE E STIMOLAZIONE METABOLICA ALGHE- FUCOXANTINA**

E' stato osservato in diversi studi scientifici che la Fucoxantina, particolarmente presente nelle alghe brune come l'Undaria Pinnatifida (Wakame) e la Laminaria japonica, è una sostanza in grado di promuovere la riduzione del tessuto adiposo.

Il meccanismo d'azione, non ancora chiaro, sembra essere legato alla capacità di aumentare la sintesi della proteina UCP1 coinvolta nella termogenesi dei grassi di deposito, specialmente a livello addominale.



### **CAFFÈ VERDE**

I chicchi del caffè prima della tostatura sono particolarmente ricchi in polifenoli, sostanze con capacità antiossidanti e antiinfiammatorie. L'estratto di caffè verde si è dimostrato in grado di agire su più meccanismi fisiologici associati al controllo del peso corporeo favorendo a livello organico sia l'utilizzo delle scorte di riserva a fini energetici sia il metabolismo dei grassi nel fegato. Il caffè verde non è uno stimolante dato che non contiene quantità significative di caffeina.

### **GELSO BIANCO**

Nella medicina tradizionale cinese e giapponese le foglie della pianta sono da sempre utilizzate per mantenere a livelli fisiologici gli zuccheri nel sangue: Questa peculiarità (attività ipoglicemizzante) esercita un riequilibrio della secrezione insulinica con conseguente beneficio della stabilizzazione del peso corporeo e del controllo della fame.

*I Testi sono redatti dalla Dott.ssa Muriel Consolani, Biologa, Nutrizionista, esperta in Rimedi Naturali.*



PURITHIN

LIPOTHIN

GLICOTHIN

Progetto  
Fisioforma



È IL GIROVITA CHE TI AFFLIGGE!

ADIPE, GONFIORI,  
IL SEGRETO È NELLA NATURA

Integratori di Funzione e di Riequilibrio





## LA NUOVA DEPURAZIONE PER DIRE NO AI RADICALI LIBERI, SÌ ALLA RIGENERAZIONE

*Il principale nemico della salute è lo stato tossico al quale gli organi sono soggetti: quantità enormi di tossine e scorie, non scisse e non eliminate, ostacolano ed alterano i normali processi vitali metabolici dell'organismo.*

26

Integratori di Funzione

### PURIFICHIAMO IL NOSTRO CORPO

Il trattamento disintossicante deve essere necessariamente “pluriorganico”, vale a dire atto a coinvolgere tutti gli organi emuntori deputati ai processi di depurazione, in modo da promuovere, in profondità e velocità, il raggiungimento di una forma fisica ottimale, tramite la stimolazione ed il sostegno delle normali funzioni fisiologiche.

Nasce in questa logica un trattamento combinato, purificante e drenante, per favorire il benessere generale e il raggiungimento della propria silhouette. E tutto questo rafforzando gli organi e migliorando le capacità di autocura del sistema corpo.

### PURITHIN... LA PUREZZA SI VEDE

Non solo benessere del corpo, ma anche bellezza dell'epidermide. “Sicut in cute et intus” così dicevano i latini (come sulla pelle così dentro). “La pelle è lo specchio della salute”, diciamo noi oggi. E questo a riprova della validità del detto antico e ad ulteriore dimostrazione che l'epidermide va salvaguardata, va protetta e difesa partendo dall'interno. L'integrità e la luminosità della pelle, confine tra mondo interno ed esterno, contemporanea via di eliminazione e di assorbimento, sono legate in modo indissolubile alla cura del corpo.

*Nota da ricordare: le tossine sono acceleratori di invecchiamento.*

*Disintossicare e purificare l'organismo è quindi il primo atto per rigenerarlo e mantenerlo giovane, soprattutto se si contrastano gli effetti lesivi dei radicali liberi.*



PULIZIA TISSUTALE PROFONDA

**Betulla**

PULIZIA INTESTINALE

**Arcangelica, Limone, Zenzero**

PULIZIA CUTANEA

**Bardana**

EFFICACE AZIONE DRENANTE

**Asparago, Boldo, Rafano, Ulmaria**



## SCACCO AL GRASSO IN TRE MOSSE

### SAZIAZIONE

La saziazione inibisce la fame all'interno del pasto: esprime in sostanza i processi che durante il pasto portano alla sazietà.

E' fisiologicamente accertato che esiste una stretta e continua comunicazione tra "pancia e cervello" e che quest'ultimo elabora le informazioni ricevute sul "graduato stato di pienezza durante il pasto" trasformandole in risposte atte a regolare l'equilibrio fame-sazietà, di momento in momento.

Molte persone hanno difficoltà a raggiungere un senso di sazietà durevole e soddisfacente. Questo porta a mangiare ben oltre la fame reale, assumendo quindi, con il passare del tempo, un surplus di energia. Conseguenza diretta: il sovrappeso.

E' stato sperimentalmente dimostrato che le proteine hanno un elevato potere saziante. Ed è infatti ormai un dato acquisito la stretta connessione tra consumo di proteine e variazione nella produzione dei messaggeri intestinali della sazietà.

### GIROVITA, GIROFIANCHI, GIROCOSCIA

Da molti decenni gli organismi marini sono oggetto di intense ricerche per finalità salutistiche e di benessere: le alghe in questo senso rappresentano una risorsa straordinaria di studio. Tra le specie commestibili di alghe brune spiccano per importanza l'Undaria pinnatifida (alga Wakame) e la Laminaria japonica (alga Kombu), noti ingredienti del sushi, della zuppa miso, delle insalate d'alghe.

Le alghe costituiscono pertanto un'importante fonte nutrizionale e sono entrate nel mirino di numerosi studi epidemiologici in virtù della correlazione tra consumo alimentare di alghe marine e minor incidenza di patologie del metabolismo (obesità diabete,...). Si deve ad un gruppo di ricercatori dell'università di Hokkaido (Giappone) l'aver individuato nell'alga Wakame una potenziale utilità nel trattamento del sovrappeso e dell'obesità. Questa alga è particolarmente ricca di un pigmento carotenoide, la fucoxantina, cui sono accreditate interessanti attività salutistiche.

Sperimentalmente l'alga Wakame in estratto titolato al 10% in fucoxantina ha indotto una riduzione significativa del peso del tessuto



adiposo bianco viscerale, in particolare nella zona addominale e perirenale.

## **CIRCOLAZIONE - DEPURAZIONE DEL SANGUE - ELIMINAZIONE**

Il nostro corpo, benché costruito in modo sofisticato, ragiona in termini assai semplici.

Uno dei suoi principi incrollabili è liberarsi quanto più velocemente delle sostanze che gli possono nuocere. Il nostro organismo pertanto, si libera quotidianamente di una miriade di sostanze, quelle che generalmente si chiamano “scorie”.

**UNA CONFERMATO MOLECOLA PER  
L'EQUILIBRIO DEL PESO CORPOREO**

**Fucoxantina**

**CIRCOLAZIONE VENOSO - LINFATICA**

**Dang Quei, Limone**

**PROTEZIONE E DEPURAZIONE  
DEL FEGATO**

**Pilosella**

**ELIMINAZIONE SCORIE  
DEL METABOLISMO**

**Tarassaco**





## EQUILIBRIO DELL'INDICE GLICEMICO

Il picco glicemico postprandiale ha un ruolo determinante nella formazione degli accumuli di grasso. Se dopo un pasto l'aumento della glicemia è moderato, si ha una secrezione di insulina tale da consentire un graduale ritorno ai valori normali: l'organismo ha il tempo così di utilizzare gli zuccheri introdotti. Se invece l'aumento della glicemia raggiunge valori molto alti, si ha un risposta insulinica proporzionalmente elevata. L'eccesso di glucosio nel sangue è pericoloso per l'organismo e quindi, per azione dell'insulina, viene immagazzinato rapidamente nel fegato e nel tessuto adiposo sotto forma di grasso. L'insulina inoltre, segnalando la presenza di una eccessiva quantità di risorse energetiche circolanti, ne inibisce la mobilitazione dalle riserve, presenti sia nel fegato sia nel tessuto adiposo.

## METABOLISMO

Il metabolismo gioca un ruolo fondamentale nel controllo del sovrappeso, infatti può "lavorare" con ritmi diversi. Chi possiede un metabolismo "lento" brucia poche calorie e ha maggiori probabilità di prendere peso. Ognuno di noi, con il passare degli anni,

costruisce, in base all'età e agli stili di vita, i propri ritmi metabolici: per questo motivo è sempre possibile velocizzarli. È proprio il metabolismo individuale il fattore "invisibile" che influisce sul peso corporeo indipendentemente dalle abitudini alimentari.



### METABOLISMO DEI CARBOIDRATI

**Gelso Bianco**

**AZIONE TONICA E ANTIOSSIDANTE  
SOSTEGNO METABOLICO**

**Caffè Verde  
Poligono del Giappone (polidatina)**

### METABOLISMO DEI MACRONUTRIENTI

**Cromo Picolinato**

“La conoscenza guida, l’esperienza insegna.”

Programma  
Leggerezza



# SINERGIE E LINEE GUIDA PER IL CONTROLLO DEL PESO





**PURITHIN,**  
*drenaggio antiritenzione*

**LIPOTHIN,**  
*adipe addominale*

## SCIUGLI E DRENA

L'adiposità localizzata, e cioè la tendenza ad ingrassare prevalentemente in alcune zone del corpo, è responsabile dei più odiati inestetismi: pancetta, maniglie dell'amore, glutei pronunciati e cosce grosse. Gli accumuli dei ristagni con infiltrazioni di adipe che si presentano soprattutto nella fascia addominale, così frequenti nel sesso maschile oggi sempre più spesso interessano anche il fisico femminile.

La "pancia prominente" nelle donne ha origine da una commistione di fattori predisponenti:

- tessuto adiposo in eccesso
- gonfiore intestinale
- diuresi insufficiente

tutte situazioni organiche che creano intorno ai fianchi una sorta di antiestetico e indesiderato "salvagente".



### MODALITÀ D'USO

**DURATA 24 GIORNI**  
**TAGLIA "L"**

**PURITHIN 20 ML + LIPOTHIN CONTROL 20 ML + MEZZO LITRO D'ACQUA.**

Sciogliere i componenti in almeno 500 ml di acqua, agitare e bere nel corso della mattinata. Il trattamento prevede l'utilizzo di 2 flaconi di Purithin e di 2 flaconi di Lipothin Control.

**DURATA 32 GIORNI**  
**TAGLIA "XL"**

**PURITHIN 15 ML + LIPOTHIN CONTROL 30 ML + MEZZO LITRO D'ACQUA.**

Sciogliere i componenti in almeno 500 ml di acqua, agitare e bere nel corso della mattinata. Il trattamento prevede l'utilizzo di 2 flaconi di Purithin e di 4 flaconi di Lipothin Control.



## ATTIVA E MANTIENI

Metabolismo e carboidrati giocano un ruolo fondamentale nel controllo del sovrappeso.

Chi possiede un metabolismo “lento” brucia poche calorie e ha maggiori probabilità di aumentare di peso.

Ognuno di noi, con il passare degli anni, costruisce in base all'età e agli stili di vita, i propri ritmi metabolici e per questo motivo è sempre possibile velocizzarli.

È proprio il metabolismo individuale il fattore “invisibile” che influisce sul peso corporeo indipendentemente dalle abitudini alimentari.

### **News nutrizionali dal mondo, la scienza ne parla...**

È importante mantenere a livelli fisiologici gli zuccheri nel sangue.

Controllando la risposta insulinica da eccesso di carboidrati si può prevenire la ritenzione idrica e la formazione del grasso molle, quello che si infila in profondità e si accumula soprattutto sul punto vita, fianchi, cosce e glutei.

### **MODALITÀ D'USO**

#### **DURATA 60 GIORNI**

Una compressa ai due pasti principali (preferibilmente mezz'ora prima) oppure 2 compresse prima del pasto serale, in funzione delle abitudini alimentari soggettive e del consumo dei carboidrati.



## IL DOPO EXPO: GLI INSEGNAMENTI PER UN'ALIMENTAZIONE CORRETTA E SOSTENIBILE.

34

Recenti stime della FAO, l'Organizzazione per l'Alimentazione e per l'Agricoltura delle Nazioni Unite, indicano che nel 2050 ci saranno almeno 9 miliardi di persone, che dovranno nutrirsi in modo sano e sostenibile. Emerge più che mai la necessità di rivedere i modelli dei consumi alimentari per poter affrontare le sfide derivanti da nuovi stili di vita e inevitabilmente dai loro impatti ambientali globali.

### **La “dieta mediterranea” in tale contesto è un modello “sano e sostenibile”?**

Sì, risponde il Centro Internazionale di Alti Studi Agronomici di Bari: *“è una dieta a basso impatto ambientale che contribuisce alla sicurezza alimentare e nutrizionale nonché a una vita salubre per le generazioni presenti e future.*

*La sua peculiarità consiste nel fatto di non essere solo una lista di ingredienti, locali e tradizionali che siano, ma altresì nella valorizzazione del contesto e dell'ambiente in cui i cibi si producono e si consumano (oggi si dice cibo a Km “0”).*

E queste sono le componenti chiave del modello alimentare mediterraneo, così come le indicazioni di uno stile di vita fisicamente attivo, di comportamenti frugali e del senso del valore del cibo.

# LA "NUOVA" PIRAMIDE ALIMENTARE





A.B.C Trading S.r.l.  
via Buozzi, 21 - 20851 Lissone (MB)  
Tel. 039 2454591 - Fax 039 2454624

**[www.abctrading.it](http://www.abctrading.it)**

[web@abctrading.it](mailto:web@abctrading.it)

Seguici su:



“Quando scegli FSC®,  
ti prendi cura  
delle nostre foreste”

