



Associazione Culturale per la promozione delle buone  
pratiche alimentari e la valorizzazione del territorio

**CONOSCERE PER SCEGLIERE**

# VADEMECUM DEL MANGIAR BENE

«Fa che il cibo sia la tua medicina  
e la medicina sia il tuo cibo»  
(Ippocrate)

## COME MANGIARE?

Mangiare sano comporta molti benefici. Ecco poche regole da seguire per mantenersi in forma in modo semplice ed efficace:



Mantieniti sempre attivo, facendo **MOVIMENTO** ogni giorno



Bevi ogni giorno **ACQUA** in abbondanza, soprattutto lontano dai pasti e nei mesi caldi, quando la sudorazione è maggiore



Mastica bene tutti i cibi... Un'ottima digestione inizia già in bocca



Mangia più verdura, ortaggi, frutta e legumi, variando spesso in base alla **STAGIONALITÀ** di questi alimenti



Mangia più cereali integrali; evita alimenti costituiti da **FARINE RAFFINATE** (povere di nutrienti) e scegli alimenti prodotti con **FARINE INTEGRALI** (ricche anche di vitamine)



Come fonti proteiche prediligi oltre ai legumi anche il pesce e le carni bianche, diminuisci il consumo di carne rossa; latte e latticini ed uova sono consigliati in dosi ridotte



Grassi: scegli la qualità e limita la quantità; evita alimenti contenenti grassi saturi (per esempio insaccati, burro, margarina, uova, formaggi grassi) e prediligi alimenti contenenti **GRASSI INSATURI**, ricchi di omega 3 e 6 (per esempio olii vegetali a crudo, pesce, carni bianche, cereali)



Dolci, bevande zuccherate: nei giusti limiti!



Bevande alcoliche: privilegiare quelle naturali (vino, birra) e limitare comunque la quantità



Il Sale? Meglio poco... preferire le spezie!

«Colazione da Re, pranzo da principe e cena da povero»

## QUANDO MANGIARE?

Il proverbio antico qui citato ha la sua validità scientifica:

**Il nostro metabolismo è al massimo della sua attività al mattino per poi rallentare durante il giorno**

=

**La nostra capacità di bruciare energie si riduce durante la giornata**

Ciò è dovuto ai diversi ormoni protagonisti del nostro metabolismo, in particolare del cortisolo e l'insulina che sono presenti maggiormente nel sangue durante al giornata, per poi ridursi in serata (il Cortisolo ha un picco di produzione al mattino presto e la riduzione ai valori minimi dopo le 18, mentre l'insulina è maggiormente presente alle 6.00, alle 12.00 e alle 18.00).



Questo spiega perché bisognerebbe prediligere i **carboidrati nella prima parte della giornata**, mentre la sera è molto meglio preferire proteine.

Con lo stile di vita che si ha oggi è molto difficile seguire il proverbio, infatti i ritmi alimentari, hanno spesso un andamento decisamente opposto a quello metabolico, si mangia poco o per nulla al mattino, qualche spuntino a pranzo e un'abbondante e ricca cena.

Se quindi non si può perfettamente seguire il proverbio, si consiglia vivamente di **mangiare soprattutto durante la prima fase della giornata ed anticipare l'orario del pasto serale**, in modo da poter far avvenire una buona digestione del cibo ed inoltre poter fare un po' di movimento dopo, ad esempio, uscendo a fare una bella passeggiata!

**La sicurezza dei tuoi cibi dipende anche da te (leggi le etichette!)... Saper leggere le etichette è basilare per escludere tutto ciò che, invece, danneggia il fisico e la mente.**

# CHI SIAMO

Collaboriamo con realtà attive sul territorio, soprattutto romano, per promuovere un modo più consapevole di vivere il cibo e la città, le periferie e la campagna

Organizziamo eventi e laboratori anche su richiesta per vivere una esperienza insolita in famiglia e tra amici

**Contattaci per saperne di più!**



[www.ideecongusto.it](http://www.ideecongusto.it)



[info@ideecongusto.it](mailto:info@ideecongusto.it)