



LINEE GUIDA  
PER INIZIARE  
LA DIETA

*Roberta Foschi Nutrizionista*

# RACCOMANDAZIONI NUTRIZIONALI



## Fare la “dieta”?

Quando si fanno cambiamenti alimentari, è importante evitare obiettivi troppo ambiziosi. Il segreto per un percorso sostenibile è procedere per piccoli passi, iniziando con modifiche graduali che permettano al corpo di adattarsi senza stress. Non è necessario fare tutto in una volta: basta cominciare con un miglioramento alla volta, come aumentare la frutta e verdura o ridurre i cibi processati. Ogni piccolo successo conta e, con costanza e pazienza, le nuove abitudini diventeranno parte naturale della tua vita.



## Macronutrienti

I macronutrienti – carboidrati, proteine e grassi – sono essenziali per il nostro organismo e ognuno svolge un ruolo fondamentale nel mantenere l'equilibrio e il benessere. I carboidrati forniscono energia immediata, mentre le proteine sono cruciali per la costruzione e la riparazione dei tessuti. I grassi, nonostante siano spesso mal visti, sono necessari per il corretto funzionamento delle cellule e per l'assorbimento delle vitamine. Ogni macronutriente ha una funzione specifica e bilanciata che contribuisce a una salute ottimale. Un'alimentazione equilibrata, che includa tutti e tre, è la base per sentirsi energici e in salute.



## Vitamine e Minerali

Vitamine e minerali sono nutrienti fondamentali per il nostro benessere, anche se necessari in piccole quantità. Le vitamine supportano processi vitali come il metabolismo, la difesa immunitaria e la salute della pelle, mentre i minerali sono essenziali per funzioni come la trasmissione nervosa, la salute delle ossa e la produzione di energia. Ogni vitamina e minerale ha un ruolo specifico e complementare, quindi è importante assicurarsi di assumerli in quantità adeguate attraverso una dieta variegata.



# SCELTE ALIMENTARI QUOTIDIANE

## Fonti proteiche

È importante variare le fonti proteiche, includendo sia opzioni animali che vegetali. Le uova, ad esempio, sono una fonte proteica completa e facilmente digeribile. Tra le proteine vegetali, legumi, tofu e quinoa sono ottime alternative che forniscono aminoacidi essenziali. Non è necessario escludere carne e pesce dalla dieta, ma è importante optare per carni magre provenienti da allevamenti sostenibili e pesce pescato in modo responsabile. Un buon equilibrio tra fonti proteiche vegetali e animali permette di ottenere tutti i benefici senza compromettere la salute e il pianeta.



## Differenti tipi di grassi

I grassi sono un componente essenziale della nostra dieta, ma è fondamentale scegliere quelli giusti. Tra le opzioni migliori ci sono i grassi vegetali, che possono essere trovati in alimenti come avocado, frutta secca, semi e oli vegetali (come quello d'oliva, di lino o di cocco). Questi grassi insaturi sono ottimi per il cuore, migliorano la funzione cerebrale e aiutano l'assorbimento delle vitamine liposolubili. Al contrario, è meglio limitare i grassi saturi e trans, presenti in cibi processati e fritti. Utilizzare oli vegetali per cucinare e aggiungere frutta secca o semi alle insalate è un'ottima strategia per rendere la dieta più sana e bilanciata.



## Carboidrati

Prediligere cereali in chicco, come quinoa, farro, orzo e riso integrale, aiuta a mantenere stabili i livelli di zucchero nel sangue, grazie alla loro maggiore quantità di fibra. Questi cereali, inoltre, contengono meno glutine modificato rispetto ai cereali raffinati. Le patate rosse, ricche di fibre e nutrienti, sono un'ottima alternativa ai carboidrati più lavorati, come il pane bianco e la pasta raffinata. Scegliendo questi alimenti naturali e non processati, si assicura un rilascio graduale di energia durante la giornata, supportando la salute generale e il benessere.

*Roberta Foschi Nutrizionista*

# METTITI ALLA PROVA:

## COLAZIONE

Scrivi 4 nuove colazioni che potresti provare questa settimana:


## PRANZO

Scrivi 4 nuovi pranzi che potresti provare questa settimana:


## CENA

Scrivi 4 nuove cene che potresti provare questa settimana:


## Partiamo dalla mattina

Prova a variare le tue colazioni e inizia la giornata con più energia! Per una colazione dolce, prova un porridge con avena, frutta secca e un po' di frutta fresca, oppure una fetta di pane integrale con ricotta e marmellata di frutti di bosco. Se preferisci il salato, un toast con avocado e uovo in camicia è un'ottima scelta. Non aver paura di sperimentare: basta un piccolo cambiamento per rendere la tua colazione più gustosa e nutriente, riscoprendo nuovi sapori e abitudini che ti fanno stare meglio!

## Pranzi e cene

Per pranzo e cena, è importante scegliere piatti che siano non solo nutrienti, ma anche gustosi e facili da preparare. Per un pasto leggero e bilanciato, prova una bella insalata con verdure fresche, quinoa o farro, e aggiungi una fonte proteica come pollo grigliato, tonno o legumi. Se preferisci qualcosa di più caldo, una zuppa di verdure con cereali o una pasta integrale con sugo di pomodoro e basilico sono sempre una scelta vincente. Per cena, puoi optare per un piatto di pesce al forno con patate e verdure, oppure una frittata con spinaci e pomodorini. Un altro esempio potrebbe essere una ciotola di riso integrale con verdure saltate e tofu o tempeh. Sperimenta nuove combinazioni e trova ciò che ti fa sentire al meglio!

# VITAMINE E INTEGRATORI

## Raccomandazioni

Le integrazioni possono essere utili per colmare eventuali carenze nutrizionali, ma non devono mai sostituire una dieta equilibrata e varia. Prima di assumere qualsiasi integratore, è importante consultare un professionista della salute, che potrà consigliarti in base alle tue specifiche esigenze. In generale, è sempre meglio cercare di ottenere i nutrienti necessari attraverso alimenti naturali, sfruttando la varietà e la stagionalità degli ingredienti. Gli integratori dovrebbero essere considerati come un supporto e non come una soluzione principale.

## Quali integrare?

Sebbene sia sempre preferibile ottenere i nutrienti tramite una dieta equilibrata, a volte l'alimentazione non è sufficiente a coprire tutti i fabbisogni. Un esempio comune è la **vitamina D**, poiché la maggior parte delle persone non si espone a sufficienza al sole, specialmente nei mesi invernali. La **vitamina B12** e il complesso B in generale è un altro nutriente che può risultare carente.

Il **magnesio** è un minerale che può essere carente a causa di un'alimentazione povera di cibi integrali, come legumi, noci e verdure a foglia verde. Anche il **potassio**, fondamentale per il corretto funzionamento del cuore e dei muscoli, può essere carente, specialmente in chi consuma poche frutta e verdura fresche, che sono le principali fonti di questo minerale.

Infine, in alcune situazioni, l'integrazione di **ferro** può essere necessaria, specialmente per le donne in età fertile, le persone che seguono diete vegetariane o vegane, o chi soffre di condizioni che riducono l'assorbimento di questo minerale. Se ritieni che potresti essere carente di alcune vitamine / minerali contattami.



# CREARE ABITUDINI NUTRIZIONALI SANE



## Creare nuove abitudini

Creare abitudini durature è un processo che richiede pazienza, gradualità e costanza. Non è necessario fare cambiamenti radicali e immediati. Iniziare con piccoli passi, che siano facili da integrare nella routine quotidiana, è essenziale per non sentirsi sopraffatti. Le abitudini si radicano meglio quando diventano naturali e non costringono a uno sforzo eccessivo. Ad esempio, se vuoi mangiare più frutta, inizia con l'aggiungerne una porzione al giorno, senza forzare troppe modifiche tutte insieme.

Un altro trucco per rendere le nuove abitudini più solide è stabilire dei “trigger” o segnali che ti ricordano di fare quel gesto, come bere un bicchiere d’acqua subito dopo il caffè. Con la ripetizione, l’azione diventerà sempre più automatica e non richiederà più troppa attenzione. Ricorda: la chiave è la costanza e non la perfezione. Se ci saranno giorni difficili, non ti preoccupare: l’importante è riprendere senza rimpianti.

## Rendi la Nutrizione Pratica e Divertente

Rendi il cibo un piacere, non un obbligo. Sperimenta con nuovi ingredienti e piatti per divertirti, o prepara i pasti in anticipo per risparmiare tempo. Pianificare e semplificare la cucina ti aiuterà a mantenere un'alimentazione sana senza stress, trasformando il tutto in un'esperienza piacevole e sostenibile.

*Roberta Foschi Nutrizionista*