

IL SALE? MEGLIO POCO



- Riduci progressivamente l'uso di sale sia a tavola che in cucina preferendo al sale comune il sale arricchito con iodio (sale iodato).
- Non aggiungere sale nelle pappe dei bambini, almeno per tutto il primo anno di vita.
- Limita l'uso di condimenti alternativi contenenti sodio (dado da brodo, ket-chup, salsa di soia, senape, ecc.)
- Insaporisci i cibi con erbe aromatiche (come aglio, cipolla, basilico, prezzemolo, rosmarino, salvia, menta, origano, maggiorana, sedano, porro, timo, semi di finocchio) e spezie (come pepe, peperoncino, noce moscata, zafferano, curry). Esalta il sapore dei cibi usando succo di limone e aceto.
- Scegli, quando sono disponibili, le linee di prodotti a basso contenuto di sale (pane senza sale, tonno in scatola a basso contenuto di sale, ecc.).
- Consuma solo saltuariamente alimenti trasformati ricchi di sale (snacks salati, patatine in sacchetto, olive da tavola, alcuni salumi e formaggi).

BEVI OGNI GIORNO ACQUA IN ABBONDANZA

- Asseconda sempre il senso di sete e anzi tenta di anticiparlo, bevendo a sufficienza, mediamente 1.5-2 litri di acqua al giorno. Ricorda inoltre che i bambini sono maggiormente esposti a rischio di disidratazione rispetto agli adulti. Le persone anziane devono abituarsi a bere frequentemente nell'arco della giornata, durante e al di fuori dei pasti, anche quando non avvertono lo stimolo della sete.
- Bevi frequentemente e in piccole quantità. Bevi lentamente, soprattutto se l'acqua è fredda: infatti un brusco abbassamento della temperatura dello stomaco può creare le condizioni per pericolose congestioni.

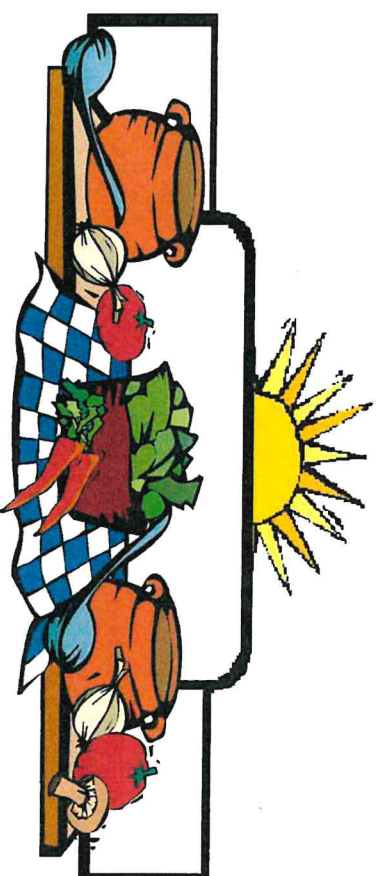


- L'equilibrio idrico deve essere mantenuto bevendo essenzialmente acqua, tanto quella del rubinetto quanto quella imbottigliata, entrambe sicure e controllate. Ricorda che bevande diverse (come aranciate, bibite di tipo cola, succhi di frutta, caffè, tè) oltre a fornire acqua apportano anche altre sostanze che contengono calorie (ad esempio zuccheri semplici) o che sono farmacologicamente attive (ad esempio caffeina). Queste bevande vanno usate con moderazione.

- È sbagliato evitare di bere per il timore di sudare eccessivamente (sudare è fondamentale per regolare la temperatura corporea) o di ingrassare (l'acqua non apporta calorie).
- Durante e dopo l'attività fisica bevi per reintegrare prontamente e tempestivamente le perdite dovute alla sudorazione, ricorrendo prevalentemente all'acqua
- In determinate condizioni patologiche che provocano una maggiore perdita di acqua (ad esempio gli stati febbrili o ripetuti episodi di diarrea), l'acqua perduta deve essere reintegrata.



DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE
SIAN - Servizio Igiene degli Alimenti e della Nutrizione
 Distretto Mirano - Dolo
 Responsabile: Dott.ssa Sibilla Levorato



Linee Guida per una sana alimentazione italiana

**Istituto Nazionale
di Ricerca per gli Alimenti e la Nutrizione
(INRAN)**



Aprile 2017

Distretto Mirano-Dolo
 Riviera XXIX Aprile, 2 - 30031 - Dolo Tel. 041 5133921 sian.dolo@aulss3.veneto.it
 Sede legale: 30174 Venezia Mestre - Via Don Federico Tosatto, 147
 Telefono: 041 2607111 - E-mail: azienda.sanita@aulss3.veneto.it

VARIARE LA PROPRIA ALIMENTAZIONE

È il modo più semplice e sicuro per garantire l'apporto di tutti i nutrienti indispensabili per un'alimentazione equilibrata.



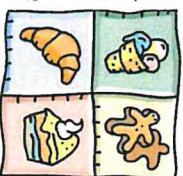
PIU' CEREALI, LEGUMI, ORTAGGI E FRUTTA

- Consuma quotidianamente più porzioni di ortaggi e frutta fresca, e aumenta il consumo di legumi limitando le aggiunte di oli e grassi.
- Consuma regolarmente pane, pasta, riso ed altri cereali (meglio se integrali), evitando di aggiungere troppi condimenti grassi.
- Quando puoi, scegli prodotti ottenuti a partire da farine integrali e non con la semplice aggiunta di crusca o altre fibre (leggi le etichette).



ZUCCHERI, DOLCI, BEVANDE ZUCCHERATE: NEI GIUSTI LIMITI

- Modera il consumo di alimenti e bevande dolci nella giornata, per non superare la quantità di zuccheri consentita
- Tra i dolci preferisci i prodotti da forno della tradizione italiana, che contengono meno grasso e zucchero e più amido, come ad esempio biscotti, torte non farcite, ecc.
- Utilizza in quantità controllata i prodotti dolci da spalmare sul pane o sulle fette biscottate (quali marmellate, confetture di frutta, miele e creme)
- Limita il consumo di prodotti che contengono molto saccarosio, e specialmente di quelli che si attaccano ai denti, come caramelle morbide, torroni, ecc. Lavati comunque i denti dopo il loro consumo.
- Se vuoi consumare alimenti e bevande dolci ipocalorici dolcificati con edulcoranti sostitutivi, controlla sull'etichetta il tipo di edulcorante usato e le avvertenze da seguire.



CONTROLLA IL PESO E MANTIENTITI SEMPRE ATTIVO

Un peso stabile, che rientri nei limiti della norma, contribuisce a far vivere meglio e più a lungo

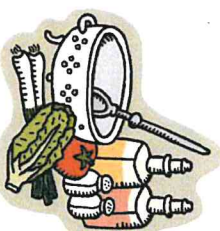


- Il tuo peso dipende anche da te. Pesati almeno una volta al mese controllando che il tuo indice di Massa Corporea (IMC) sia nei limiti normali.
- Abituati a muoverti di più ogni giorno: cammina, sali e scendi le scale, svolgi piccoli lavori domestici, ecc.
- Qualora il tuo peso sia al di fuori dei limiti normali, riportalo gradatamente entro tali limiti consultando il medico.
- Evita le diete squilibrate o molto drastiche del tipo "fai da te", che possono essere dannose per la tua salute. Una buona dieta dimagrante deve sempre includere tutti gli alimenti in maniera quanto più possibile equilibrata.



GRASSI: SCEGLI LA QUALITA' E LIMITA LA QUANTITA'

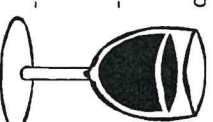
- Modera la quantità di grassi ed oli che usi per condire e cucinare. Utilizza eventualmente tegami antiaderenti, cotture al cartoccio, forno a microonde, cottura al vapore, ecc.

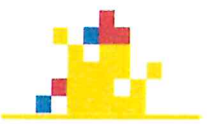


- Limita il consumo di grassi da condimento di origine animale (burro, lardo, strutto, panna, ecc.) preferendo quelli di origine vegetale: soprattutto olio extravergine d'oliva e oli di semi.
- Usa i grassi da condimento preferibilmente a crudo ed evita di riutilizzare i grassi e gli oli già cotti. Non eccedere nel consumo di alimenti fritti.
- Mangia più spesso il pesce, sia fresco che surgelato (2-3 volte a settimana). Tra le carni, preferisci quelle magre ed elimina il grasso visibile.
- Se ti piacciono le uova ne puoi mangiare fino a 4 per settimana, distribuite nei vari giorni.
- Se consumi tanto latte, scegli preferibilmente quello scremato o parzialmente scremato, che comunque mantiene il suo contenuto in calcio.
- Tutti i formaggi contengono quantità elevate di grassi: scegli comunque quelli più magri, oppure consumane porzioni più piccole.

BEVANDE ALCOLICHE: SE SÌ SOLO IN QUANTITA' CONTROLLATA

- Se desideri consumare bevande alcoliche, fallo con moderazione, durante i pasti secondo la tradizione italiana, o in ogni caso immediatamente prima o dopo mangiato.
- Fra tutte le bevande alcoliche, dai la preferenza a quelle a basso tenore alcolico(vino e birra).
- Evita del tutto l'assunzione di alcol durante l'infanzia, l'adolescenza, la gravidanza e l'allattamento, riducila se sei anziano.
- Non consumare bevande alcoliche se devi metterti alla guida di autoveicoli o devi far uso di apparecchiature delicate o pericolose per te o per gli altri, e quindi hai bisogno di conservare intatte attenzione, autocritica e coordinazione motoria.
- Se assumi farmaci (compresi molti farmaci che non richiedono la prescrizione medica), evita o riduci il consumo di alcol, a meno che tu non abbia ottenuta esplicita autorizzazione da parte del medico curante.
- Riduci od elimina l'assunzione di bevande alcoliche se sei in sovrappeso od obeso o se presenti una familiarità per diabete, obesità, ipertrigliceridemia, ecc.





False credenze sull'alcol

Non è vero che:

1. l'alcol aiuta la digestione; al contrario la rallenta e produce un aumento della secrezione gastrica con alterato svuotamento dello stomaco.

2. il vino faccia buon sangue; è vero invece che un abuso di alcol può essere responsabile di varie forme di anemia e di un aumento dei grassi (trigliceridi) presenti nel sangue.



3. le bevande alcoliche dissetino ma, al contrario, disidratano: l'alcol richiede una maggior quantità di acqua per il suo metabolismo, e in più aumenta la perdita di acqua attraverso le urine, in quanto provoca un blocco dell'ormone antidiuretico.

4. Non è del tutto vero che l'alcol ci riscaldi. In realtà la vasodilatazione di cui è responsabile produce soltanto una momentanea e ingannevole sensazione di calore che in breve, però, comporta un ulteriore raffreddamento che, in un ambiente non riscaldato, aumenta il rischio di assideramento.

5. l'alcol aiuta a riprendersi da uno shock: al contrario, provocando vasodilatazione periferica, determina un diminuito afflusso di sangue agli organi interni e soprattutto al cervello.

6. Non è vero che l'alcol dia forza. Essendo un sedativo produce soltanto una diminuzione del senso di affaticamento e di dolore. Inoltre solo una parte delle calorie da alcol possono essere utilizzate per il lavoro muscolare.

Come comportarsi:

- Se desideri consumare bevande alcoliche, fallo con moderazione durante i pasti o immediatamente prima o dopo mangiato.
- Fra tutte le bevande alcoliche, dai la preferenza a quelle a basso tenore alcolico (vino e birra).
- Evita del tutto l'assunzione di alcol durante l'infanzia, l'adolescenza, la gravidanza e l'allattamento, riducila se sei anziano.
- **Non consumare bevande alcoliche se devi meterti alla guida di autoveicoli o devi far uso di apparecchiature delicate o pericolose per te o per gli altri.**
- Se assumi farmaci (anche senza prescrizione medica), evita o riduci il consumo di alcol.
- Riduci o elimina l'assunzione di bevande alcoliche se sei in sovrappeso od obeso o se presenti una familiarità per diabete, obesità, valori di trigliceridi elevati nel sangue.

Bibliografia

- www.inran.it
- Istituto Nazionale di Ricerca per gli Alimenti e la Nutrizione – Roma
- l0nsalute.provincia.padova.it/alcol/



DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE
SIAN - Servizio Igiene degli Alimenti e della Nutrizione
Distretto Milano - Dolo

MIGLIORA LO STILE DI VITA
PER MANTENERTI IN SALUTE



Aprile 2017

Distretto Milano-Dolo
Riviera XXIX Aprile 2 - 30031 - Dolo Tel. 041 5133341 - 041 5133921
sian.dolo@aulss3.veneto.it
Sede legale: 30174 Venezia Mestre - Via Don Fedrico Tosatto, 147
Telefono: 041 2607111 - E-mail: azienda.sanitari@aulss3.veneto.it



Bevande alcoliche: se si, solo in quantità controllata

Le bevande alcoliche sono costituite per la maggior parte da acqua, e per la restante parte da alcol etilico (o etanolo): una quota di entità minima è rappresentata da altre sostanze, sia naturalmente presenti che aggiunte: composti aromatici, coloranti, antiossidanti, vitamine, ecc.



Acqua a parte, il costituente fondamentale e caratteristico di ogni bevanda alcolica è l'**etanolo**, sostanza estranea all'organismo e non essenziale, anzi per molti versi tossica.

Il corpo umano, è per lo più in grado di sopportare l'etanolo senza evidenti danni, a patto che si rimanga entro i limiti di quello che si intende oggi come consumo moderato, che tradotto in Unità Alcoliche (U.A.):

- non più di **2-3 U.A.** al giorno per l'**uomo**
- non più di **1-2 U.A.** al giorno per la **donna**
- non più di **1 U.A.** al giorno per gli **anziani**.

DEFINIZIONE DI UNITÀ ALCOLICA (U.A.)

Una Unità Alcolica (U.A.) corrisponde a circa 12 grammi di etanolo; una tale quantità è contenuta in un bicchiere piccolo (125 ml) di vino di media gradazione, o in una lattina di birra (330 ml) di media gradazione o in un bicchiere di aperitivo (80ml) o in una dose da bar (40 ml) di superalcolico.



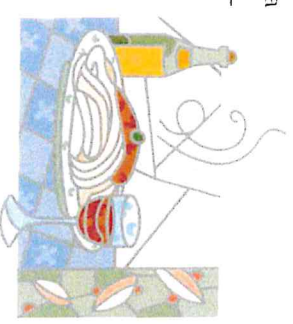
L'**etanolo** **apporta** una cospicua quantità di **calorie** che si sommano a quelle apportate dagli alimenti e possono quindi contribuire a farci ingrassare.

Un bicchiere di vino (125 ml) di media gradazione (12°) fornisce 85 kcal mentre una lattina di birra (4,5°) apporta 100 kcal.

L'etanolo viene assorbito nelle prime porzioni del tratto gastrointestinale: in modeste porzioni nella bocca ma soprattutto a livello dello stomaco.

Non esistendo possibilità di deposito per l'alcol nell'organismo, esso deve essere rapidamente metabolizzato. Questa trasformazione dell'etanolo avviene, ad opera di enzimi specifici che si trovano nello stomaco e soprattutto nel fegato.

È importante evitare di assumere bevande alcoliche a stomaco vuoto, perché l'alcol viene direttamente assorbito, e può provocare effetti dannosi per l'organismo prima che l'azione detossificante del fegato sia completa. È evidente che **bere alcolici a stomaco pieno è meglio**, perché fa sì che l'etanolo sia assorbito più lentamente e che diminuisca la quantità che entra nel circolo sanguigno.



Il fegato di un uomo di 70 kg di peso riesce a metabolizzare solo 6 g di alcol l'ora.

Ciò vuol dire che per smaltire l'alcol contenuto in 1 bicchiere di vino (che contiene 12 g di alcol) sono necessarie circa 2 ore.



Vitamine in pillole?

È molto importante sottolineare che finora nessuno studio ha dimostrato che la somministrazione dei singoli componenti (tipo di vitamine e fattori antiossidanti) sotto forma di integratori possa dare gli stessi effetti benefici che sono associati all'ingestione di frutta e vegetali. Di conseguenza,



si pensa che tali effetti siano dovuti soprattutto all'azione congiunta e sinergica di molteplici costituenti, molti dei quali probabilmente ancora da individuare, presenti nell'alimento.



Come comportarsi

- Conserva frutta e verdura in frigo, nell'apposito cassetto, per preservare meglio le



caratteristiche organolettiche e nutrizionali di questi prodotti. Consumale rapidamente, perché, anche se conservate in frigo, perdono piano piano alcuni dei loro principi benefici.

- Cerca sempre l'etichetta quando acquisti frutta e verdura: troverai la provenienza geografica e potrai fare la tua scelta..

- Consuma quotidianamente almeno 5 porzioni di ortaggi e frutta fresca, e aumenta il consumo di legumi sia freschi che secchi, avendo sempre cura di limitare le aggiunte di oli e di grassi, che vanno eventualmente sostituiti con aromi e spezie.

- Consuma vegetali di stagione e piena maturazione: potrai così gustare prodotti ricchi in nutrienti.

- Metti in pratica questi consigli seguendo le porzioni indicate nella tabella di seguito.

PORZIONI STANDARD

NELL'ALIMENTAZIONE ITALIANA

ALIMENTO	PORZIONE	PESO
Insalate	1 porzione media	50g
Ortaggi	Es. 1 finocchio/2 carciofi	250g
Frutta	1 frutto medio oppure 2 frutti piccoli	150g
Legumi secchi	1 porzione media	30g
Legumi freschi o surgelati	1 porzione media	80-120g

Bibliografia

- www.inran.it
Istituto Nazionale di Ricerca per gli Alimenti e la Nutrizione



DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE
SIAN - Servizio Igiene degli Alimenti e della Nutrizione
Distretto Milano - Dolo

**MIGLIORA LO STILE DI VITA
PER MANTENERTI IN SALUTE**



Aprile 2017

Distretto Milano-Dolo
Riviera XXIX Aprile, 2 - 30031 - Dolo Tel. 041 5133341 - 041 5133921
sian.dolo@ausl53.veneto.it

Sede legale: 30174 Venezia Mestre - Via Don Federico Tosatto, 147
Telefono: 041 2607111 - E-mail: azienda.sanitaria@ausl53.veneto.it



Perché mangiarli?

Numerosi studi hanno dimostrato che un'alimentazione ricca in legumi, verdura e frutta protegge dalla comparsa di numerose malattie molto diffuse nei paesi sviluppati, in particolare diverse forme di tumore e malattie cardiovascolari (patologie delle arterie coronarie, ipertensione, infarto), cataratta, malattie dell'apparato respiratorio (asma e bronchiti), malattie dell'apparato digerente (diverticolosi, stipsi).



Il consumo di adeguate quantità di frutta e ortaggi assicura, inoltre, un rilevante apporto di nutrienti (vitamine, minerali, acidi organici) e nello stesso tempo consente di ridurre la densità energetica della dieta, sia perché il tenore in grassi e l'apporto calorico complessivo sono limitati, sia perché il potere saziante di questi alimenti è elevato.



Caratteristiche nutrizionali

I legumi, le verdure e la frutta rappresentano buone fonti di **fibra alimentare**. La fibra alimentare di per sé non ha valore nutritivo o energetico (se si eccettua la piccola quantità di energia proveniente dagli acidi grassi formati per fermentazione nel colon), ma è ugualmente molto importante per la regolazione di diverse funzioni fisiologiche nell'organismo.

La fibra alimentare facilita il raggiungimento del senso di sazietà, in quanto contribuisce ad aumentare il volume del cibo ingerito e a rallentare lo svuotamento dello stomaco. Inoltre aiuta a ridurre il rischio di insorgenza di alcune malattie dell'intestino (quali la diverticolosi del colon) e delle vene (quali le varici), nonché di importanti malattie cronico-degenerative, quali in particolare i tumori del colon-retto, il diabete e le malattie cardiovascolari.



I prodotti ortofrutticoli sono un'ottima fonte di alcune **vitamine** (C, pro-vitamina A, folati, tiamina, niacina). Sono anche una fonte importante di **minerali** (calcio, ferro, potassio): se l'assorbimento di questi ultimi è in genere inferiore rispetto a quello degli stessi minerali contenuti negli alimenti di origine animale.



strada a processi di invecchiamento precoce e a tutta una serie di reazioni che sono all'origine di diverse forme tumorali.

Alimenti ricchi in fibra

- *Legumi*: fagioli, fave, ceci, lenticchie, piselli
- *Cereali e derivati*: pasta, biscotti, pane e cereali da colazione (soprattutto se integrali), prodotti da forno, orzo perlato
- *Verdura e ortaggi*: carciofi, cavoli, cicoria, carote, melanzane, barbabietole, funghi, finocchi.
- *Frutta fresca*: pere, mele, fichi, banane, kiwi, lamponi, fichi d'India, ribes.
- *Frutta in guscio*: noci, nocciole, mandorle.
- *Frutta essiccata*: albicocche secche, fichi secchi, mele essiccate, uva passa, prugne secche, castagne secche.



FALSE CREDENZE

Non è vero che:

- l'acqua vada bevuta al di fuori dei pasti: un'adeguata quantità di acqua (3-4 bicchieri) è utile per favorire i processi digestivi.



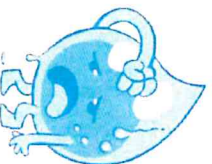
- la ritenzione idrica dipende da quanta acqua beviamo ma bensì dal sale e da altre sostanze contenute nei cibi che consumiamo.

- occorre preferire le acque oligominerali rispetto alle acque maggiormente mineralizzate per mantenere la linea o "curare la cellulite".

I sali contenuti nell'acqua favoriscono l'eliminazione di quelli contenuti in eccesso nell'organismo. Nei bambini bisognerebbe alternare le acque oligominerali con quelle più ricche di minerali, in quanto una diuresi eccessiva può impoverire di sali minerali un organismo in crescita.

- che il calcio presente nell'acqua non sia assorbito dal nostro organismo. La capacità dell'intestino umano di assorbire il calcio contenuto nelle acque è considerata addirittura simile a quella relativa al calcio contenuto nel latte.

- le saune facciano dimagrire ma fanno semplicemente eliminare



COME COMPORTARSI

- Bevi ogni giorno **1,5-2 litri** di acqua: quella del rubinetto e quella imbottigliata sono sicure e controllate. Ricorda che bevande come aranciate, bibite tipo cola, succhi di frutta, oltre a contenere acqua apportano anche zuccheri semplici che forniscono calorie. Queste bevande vanno bevute eccezionalmente.



- Ricorda inoltre che i **bambini** e gli **anziani** sono maggiormente esposti a rischio di disidratazione e perciò devono abituarsi a bere frequentemente nell'arco della giornata, durante e al di fuori dei pasti, anche quando non avvertono lo stimolo della sete.



- Durante e dopo l'**attività fisica** bevi per reintegrare prontamente e tempestivamente le perdite d'acqua.



- In determinate **condizioni patologiche** che provocano una maggiore perdita di acqua (stati febbrili o ripetuti episodi di diarrea), l'acqua perduta deve essere rein-

Bibliografia

<http://nut.entecra.it/>
<http://www.salute.gov.it/>

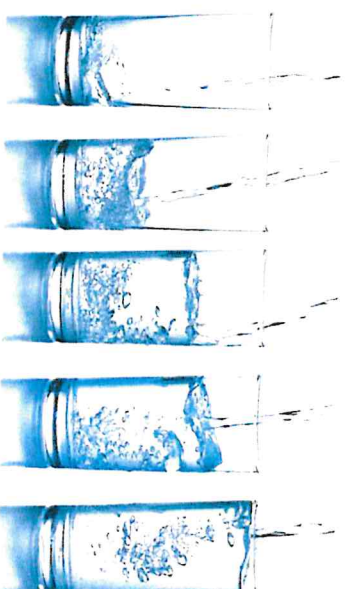


DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE
SIAN - Servizio Igiene degli Alimenti e della Nutrizione
Disretto Milano - Dolo

MIGLIORA LO STILE DI VITA PER MANTENERTI IN SALUTE

Parliamo di

ACQUA



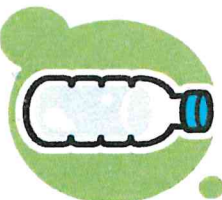
Bevi durante il giorno 8-10 bicchieri di acqua

Agosto 2017

Distretto Milano-Dolo
Fiviera XXIX Aprile, 2 - 30031 - Dolo Tel: 041 5133341 - 041 5133921
sian.dolo@aulss3.veneto.it
Sede legale: 30174 Venezia Mestre - Via Don Federico Tosello, 147
Telefono: 041 2507111 - E-mail: azienda.sanitari@aulss3.veneto.it

L'IMPORTANZA DELL'ACQUA

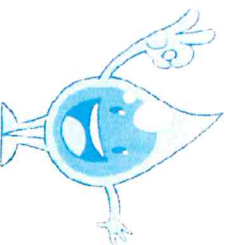
Nell'organismo umano l'acqua rappresenta un costituente essenziale per il mantenimento della vita ed è quello presente in maggior quantità.



L'acqua svolge un ruolo essenziale nella digestione, nell'assorbimento, nel trasporto e nell'utilizzazione dei nutrienti (tipo minerali, vitamine idrosolubili, proteine, zuccheri); è il mezzo attraverso il quale l'organismo elimina le scorie metaboliche.

Inoltre, l'acqua agisce come "lubrificante" e "ammortizzatore" delle articolazioni e nei tessuti mantiene elastiche e compatte la pelle e le mucose e garantisce la giusta consistenza del contenuto intestinale.

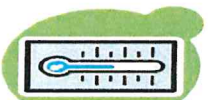
È importante ricordare che il sudore è il principale meccanismo attraverso il quale il nostro organismo mantiene l'**equilibrio termico** (l'evaporazione del sudore fa raffreddare la nostra cute e, quindi, il nostro corpo). È sbagliato evitare di bere per il timore di sudare eccessivamente.



Quindi mantenere un giusto equilibrio del nostro "bilancio idrico" (rapporto tra "entrate" e "uscite" di acqua) è fondamentale per conservare un buono stato di salute.

INTEGRIAMO LE PERDITE

Il nostro corpo elimina acqua attraverso le **urine** (1300 ml/giorno), le **feci** (150 ml/giorno), l'**aria espirata**, l'**evaporazione dalla cute** e la **sudorazione**.



Le condizioni ambientali, le condizioni fisiologiche e il livello di attività fisica comportano notevoli incrementi: l'aumento di 2°C della temperatura corporea comporta il raddoppio delle perdite di acqua; l'aumento di temperatura dell'ambiente da 24 a 31°C determina il raddoppio delle perdite arrivando a 1200-2000ml/giorno; durante lo svolgimento di una moderata attività fisica la sudorazione si aggira intorno a 1-2 litri per ora (in casi particolari si può però arrivare a 4-6 litri/ora).

Nel caso di attività fisica non agonistica, una dieta equilibrata e sana, ricca di frutta, di verdura e di acqua, è più che sufficiente a reintegrare i sali persi (sodio, cloro, potassio).

Zero calorie!

L'**acqua** (liscia o gassata) **non contiene calorie**; ogni variazione a breve termine del peso corporeo dovuta a maggiore perdita di acqua è ingannevole e momentanea.

Contenere il peso mediante il **razionamento dell'acqua** è assolutamente inutile, oltre ad essere **rischioso per la nostra salute**.

Assumiamo acqua attraverso le **bevande** (800-2000 ml/giorno) e gli **alimenti** (500-900 ml/giorno).

Il contenuto di acqua degli alimenti è variabile: frutta, ortaggi, verdura, latte sono costituiti per oltre l'85% da acqua; carne, pesce, uova, formaggi freschi ne contengono il 50-75%; pane e pizza il 20-40%. Biscotti, fette biscottate, grissini e frutta secca ne contengono meno del 10%. Olio e zucchero non contengono acqua.

CONSIGLIO

Bevi durante il giorno 8-10 bicchieri di acqua



Acque minerali: quali sono?

Se vuoi conoscere il contenuto di sali minerali (residuo fisso a 180°C) nelle acque imbottigliate, leggi l'etichetta.

TIPO DI ACQUA	RESIDUO FISSO
minimamente mineralizzate	meno di 50 mg/l
oligominerali	50-500 mg/l
medio minerali	500-1500 mg/l
fortemente mineralizzate	più di 1500 mg/l