AbruzzoWeb
Tutte le notizie d'Abruzzo a portata di click

ALIMENTAZIONE AL FEMMINILE: 10 CONSIGLI DEGLI ESPERTI PER UNA DIETA SANA ED EQUILIBRATA

13 Maggio 2019



MILANO – In occasione dell'Onda (H)Open Week, la settimana degli incontri e delle visite gratuite dedicati alla salute della donna, la dottoressa Michela Barichella, responsabile della Nutrizione Clinica dell'Asst Gaetano Pini-Cto, in collaborazione con le dietiste dottoressa Nagaia Madini e dottoressa Chiara Pusani, ha tenuto due incontri aperti alla popolazione dedicati all'alimentazione al femminile.

Sono stati numerosi i consigli dati dalla dottoressa Barichella alle donne che hanno preso parte all'iniziativa.

"La donna, dice la Responsabile della Nutrizione Clinica dell'Asst Gaetano Pini-Cto, in tutte le sue fasce d'età deve seguire un corretto stile di vita che preveda il controllo del peso, l'attività fisica e un regime alimentare vario ed equilibrato. Nello specifico, è importante valutare che il proprio peso sia corretto utilizzando l'indice di massa corporea (Imc o Bmi); praticare almeno due volte alla settimana un'attività motoria programmata, oltre a seguire le sane abitudini di muoversi a piedi o di usare le scale".

Inoltre, "in ambito alimentare la dottoressa consiglia di seguire le indicazioni della dieta mediterranea: non eccedere con il consumo dei carboidrati complessi, che sono comunque da consumare ogni giorno nei pasti principali, preferibilmente integrali".

Gli altri consigli dell'esperta: consumare ogni giorno almeno 3 porzioni di verdura e al massimo 2 di frutta; cercare di aumentare il consumo di legumi, ricordando che se associati ai carboidrati costituiscono il complemento proteico; consumare almeno 2 volte alla settimana il pesce azzurro (es. alici, sarde, tonno,..) ricco di omega3; preferire la carne bianca, perché meno ricca in colesterolo.

E ancora, consumare alimenti ricchi in calcio (ricorda che il calcio presente nei latticini è maggiormente assorbibile rispetto a quello dei vegetali) e in ferro (la vitamina C del succo del limone ne aumenta l'assorbimento).

Limitare il consumo dei dolci: è permesso un quadratino di cioccolato fondente ogni giorno in quanto ricco di sostanze benefiche.

Di norma, 2-3 noci al giorno possono essere consumate come spuntino, in quanto benefiche per la salute cardiovascolare.

Suddividere la giornata in 3 pasti principali e 1 o 2 spuntini.

Limitare il consumo di sale da tavola, senza dimenticare di limitare tutti quegli alimenti che ne contengono in quantità eccessive.

La dottoressa Barichella ha inoltre fatto un focus sulla necessità di assumere liquidi, in prevalenza acqua per tutelare la salute.

Di seguito alcuni consigli molto semplici da seguire: bere almeno 1.5 litri di acqua al giorno, preferibilmente ricca in calcio (Ca > 200 mg/L). Limitare i succhi di frutta (in quanto eccessivamente ricchi in zuccheri della frutta). Evitare bevande zuccherine e superalcolici, limitando il consumo di vino o birra a massimo un bicchiere al pasto.

© 2026 Abruzzo Web Enfasi srl - Quotidiano digitale registrato presso il Tribunale dell'Aquila con decreto n°501 del 2 settembre 2003
Iscrizione al ROC n. 26362 - P.IVA 01812420667
Direttore responsabile Berardo Santilli