

LA PIRAMIDE ALIMENTARE

La piramide alimentare è un grafico concepito per invitare la popolazione a seguire i consigli dietetici proposti da un organismo o una società qualificata in materia di salute. Per interpretarla, si parte dal presupposto che gli alimenti situati al vertice della piramide sono quelli che dovrebbero essere consumati in piccole quantità e, di conseguenza, gli alimenti posti nella parte bassa sono quelli che bisogna consumare con più frequenza e in quantità maggiori.

LA PIRAMIDE ALIMENTARE MEDITERRANEA

La nuova piramide della Dieta Mediterranea moderna proposta dall'INRAN (*Istituto Nazionale per la Ricerca degli Alimenti e della Nutrizione*) segnala i cibi da includere nei pasti principali e, salendo, gli alimenti che vanno introdotti ogni giorno, ma non per forza in tutti i pasti.

Per la prima volta viene detto agli italiani di mangiare la stessa quantità di carne (*“non più di 2 porzioni a settimana“*) e di legumi (*“almeno 2 porzioni a settimana“*). Il suggerimento è di consumare prodotti locali e di

stagione. Per attività fisica moderata e regolare si intende semplicemente praticare un'attività motoria (non necessariamente sportiva) che non sia eccessivamente intensa (es. camminare, correre, nuotare o pedalare, fare giardinaggio, salire le scale, ecc.), per almeno 30 minuti al giorno e per almeno 5 giorni alla settimana.

PIRAMIDE MEDITERRANEA

