

BIBLIOGRAFIA:

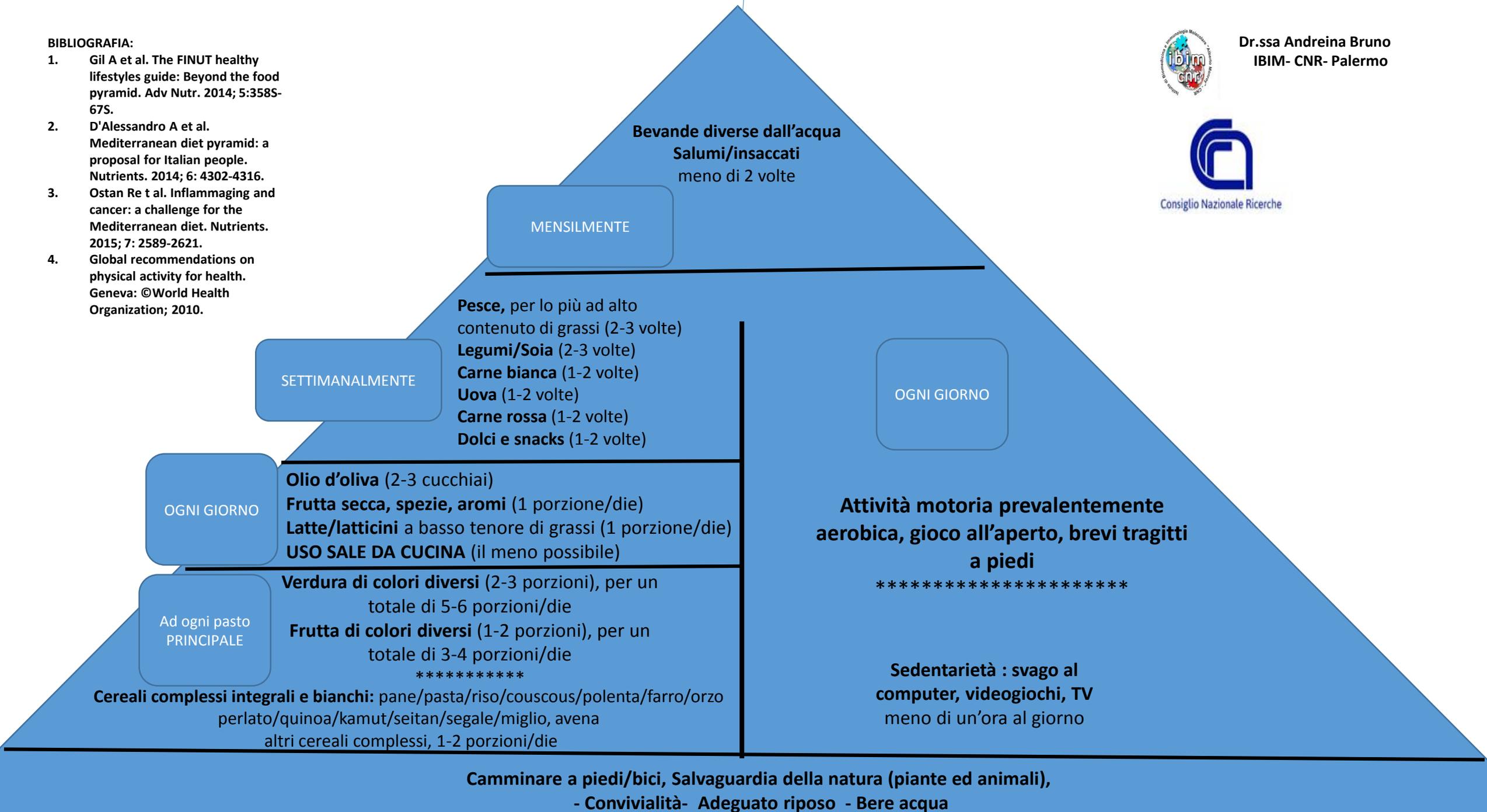
1. Gil A et al. The FINUT healthy lifestyles guide: Beyond the food pyramid. Adv Nutr. 2014; 5:358S-67S.
2. D'Alessandro A et al. Mediterranean diet pyramid: a proposal for Italian people. Nutrients. 2014; 6: 4302-4316.
3. Ostan Re t al. Inflammaging and cancer: a challenge for the Mediterranean diet. Nutrients. 2015; 7: 2589-2621.
4. Global recommendations on physical activity for health. Geneva: ©World Health Organization; 2010.



Dr.ssa Andreina Bruno
IBIM- CNR- Palermo



Consiglio Nazionale Ricerche



Bevande diverse dall'acqua
Salumi/insaccati
meno di 2 volte

MENSILMENTE

SETTIMANALMENTE

Pesce, per lo più ad alto
contenuto di grassi (2-3 volte)
Legumi/Soia (2-3 volte)
Carne bianca (1-2 volte)
Uova (1-2 volte)
Carne rossa (1-2 volte)
Dolci e snacks (1-2 volte)

OGNI GIORNO

OGNI GIORNO

Olio d'oliva (2-3 cucchiari)
Frutta secca, spezie, aromi (1 porzione/die)
Latte/latticini a basso tenore di grassi (1 porzione/die)
USO SALE DA CUCINA (il meno possibile)

Attività motoria prevalentemente
aerobica, gioco all'aperto, brevi tragitti
a piedi

Ad ogni pasto
PRINCIPALE

Verdura di colori diversi (2-3 porzioni), per un
totale di 5-6 porzioni/die
Frutta di colori diversi (1-2 porzioni), per un
totale di 3-4 porzioni/die

Sedentarietà : svago al
computer, videogiochi, TV
meno di un'ora al giorno

Cereali complessi integrali e bianchi: pane/pasta/riso/couscous/polenta/farro/orzo
perlato/quinoa/kamut/seitan/segale/miglio, avena
altri cereali complessi, 1-2 porzioni/die

Camminare a piedi/bici, Salvaguardia della natura (piante ed animali),
- Convivialità- Adeguato riposo - Bere acqua