



APPROFONDIMENTO

I 10 consigli sull'alimentazione al femminile

Ecco cosa è emerso sull'alimentazione dagli incontri aperti alla popolazione dell'Onda (H)Open Week, dedicati alla salute della donna

Milano, 13 maggio 2019 – In occasione dell'[Onda \(H\)Open Week](#), la **settimana degli incontri e delle visite gratuite dedicati alla salute della donna**, la dott.ssa **Michela Barichella**, Responsabile della Nutrizione Clinica dell'ASST Gaetano Pini-CTO, in collaborazione con le dietiste dott.ssa Nagaia Madini e dott.ssa Chiara Pusani, ha tenuto due incontri aperti alla popolazione dedicati all'**alimentazione al femminile**. Sono stati numerosi i consigli dati dalla dott.ssa Barichella alle donne che hanno preso parte all'iniziativa, sintetizzati di seguito.

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 dott.ssa consiglia di seguire le **indicazioni della dieta mediterranea**:

- non eccedere con il consumo dei carboidrati complessi: sono comunque da consumare ogni giorno nei pasti principali, preferibilmente integrali.
- 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.
- 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 dott.ssa 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 n.1 bicchiere al pasto.

L'Azienda Socio Sanitaria Pini-CTO, punto di riferimento per l'ortopedia, la riabilitazione specialistica, la reumatologia e la neurologia, a livello nazionale, comprende a Milano tre presidi ospedalieri: il Gaetano Pini, il CTO e il Polo Riabilitativo Fanny Finzi Ottolenghi. L'ASST Gaetano Pini-CTO - evoluzione della Scuola Ortopedica milanese nata nel 1874 - è specializzata in patologie e traumi dell'apparato muscolo-scheletrico, reumatologia e fisiatria. L'Azienda accoglie ogni anno 823mila utenti e i suoi specialisti lavorano con le più sofisticate tecniche di imaging, attraverso sale operatorie sia convenzionali sia dotate di robotica, l'ASST Gaetano Pini-CTO è centro erogatore per la presa in carico dei pazienti cronici nell'ambito delle patologie reumatiche e della Malattia di Parkinson.

Per informazioni:

Ufficio Stampa

Elisabetta de Luca

elisabetta.deluca@asst-pini-cto.it | 02 58296696