



QUESTIONE DI STILI

Una corretta alimentazione è direttamente e indirettamente collegata ad un minor rischio di disagi, malattie, invalidità e ad una maggior aspettativa e qualità di vita.

Per di più, rispettare una dieta equilibrata permette anche di essere fisicamente più prestanti e mentalmente efficienti.

Non tutti, d'altro canto, riescono a capire come dovrebbe essere un regime alimentare "adeguato". Mangiar sano, infatti, richiede alcune conoscenze nozionistiche tutt'altro che scontate.



"NUTRIZIONE CONSAPEVOLE: GUIDA PRATICA PER UN'ALIMENTAZIONE SANA ED EQUILIBRATA"

Nel mondo frenetico di oggi, l'alimentazione è diventata una parte fondamentale della nostra vita. Siamo costantemente bombardati da pubblicità di cibi ad alto contenuto calorico e di diete miracolose che promettono risultati rapidi. Tuttavia, la vera chiave per una salute ottimale e il benessere duraturo risiedono in un approccio consapevole all'alimentazione.

Fondamenti dell'alimentazione sana

L'alimentazione svolge un ruolo fondamentale nella nostra vita. Non è solo una questione di soddisfare la fame, ma piuttosto di fornire al nostro corpo i nutrienti essenziali per mantenere una buona salute e un benessere generale. Una corretta alimentazione non solo ci fornisce l'energia necessaria per le nostre attività quotidiane, ma contribuisce anche a prevenire molte malattie e a favorire la nostra longevità.

Principi fondamentali di una dieta equilibrata

Per garantire una corretta alimentazione, è importante seguire alcuni principi fondamentali. Una dieta equilibrata dovrebbe includere una varietà di alimenti provenienti da diverse categorie, in modo da fornire al nostro corpo una vasta gamma di nutrienti. Mangiare una vasta gamma di alimenti assicura che il nostro corpo riceva tutti i nutrienti di cui ha bisogno. Dovremmo includere frutta, verdura, cereali integrali, proteine magre, latticini a basso contenuto di grassi e grassi sani nella nostra dieta quotidiana. È importante bilanciare l'energia che consumiamo con l'energia che bruciamo attraverso l'attività fisica. Se si consumano più calorie di quelle necessarie, si può aumentare di peso, mentre un apporto calorico insufficiente può portare a una carenza di nutrienti essenziali. Limita l'assunzione di zuccheri e grassi saturi. Gli zuccheri aggiunti e i grassi saturi sono associati a un aumento del rischio di malattie cardiache, diabete e obesità. Dovremmo limitare il consumo di cibi ricchi di zuccheri aggiunti come dolci, bibite zuccherate e cibi processati ad alto contenuto di grassi saturi. Bevi abbondante acqua: L'acqua è essenziale per il nostro corpo e svolge un ruolo chiave in molti processi fisiologici. Dovremmo bere almeno otto bicchieri di acqua al giorno e aumentare l'assunzione in caso di attività fisica intensa o condizioni climatiche calde.

Macro e micronutrienti essenziali

I nutrienti sono sostanze che il nostro corpo utilizza per svolgere funzioni vitali. Sono classificati in due categorie principali: macro e micronutrienti.

Macro e micronutrienti: I macronutrienti sono nutrienti di cui il nostro corpo ha bisogno in grandi quantità. Questi includono carboidrati, proteine e grassi. I carboidrati sono la principale fonte di energia per il corpo, mentre le proteine sono fondamentali per la costruzione e la riparazione

Gli alimenti e le loro proprietà

Le fonti di proteine: carne, pesce, latticini, legumi. Carboidrati: cereali, pane, pasta, frutta, verdura. Grassi: i tipi di grassi e le loro implicazioni per la salute. Vitamine e minerali: le loro funzioni e le migliori fonti alimentari.

Le proteine, i grassi e i carboidrati sono i tre principali macronutrienti presenti nella nostra alimentazione. Ognuno di essi svolge un ruolo importante nel fornire energia e sostenere le funzioni vitali del nostro corpo.

Vediamo le proprietà principali di ciascuno di essi:

Proteine:

sono costituite da amminoacidi, i mattoni fondamentali per la costruzione e il mantenimento dei tessuti nel nostro corpo. Svolgono molteplici funzioni, tra cui costruzione e riparazione dei tessuti: Le proteine sono fondamentali per la crescita, lo sviluppo e la riparazione dei tessuti del nostro corpo, come i muscoli, la pelle e i capelli.

Enzimi e ormoni: Molte proteine agiscono come enzimi, facilitando le reazioni chimiche nel nostro corpo. Inoltre, alcune proteine svolgono il ruolo di ormoni, che regolano varie funzioni fisiologiche.

Sistema immunitario: Le proteine sono essenziali per il funzionamento del sistema immunitario, poiché sono coinvolte nella produzione di anticorpi e altre sostanze che combattono le infezioni.

Fornitura di energia: Se necessario, le proteine possono essere utilizzate come fonte di energia dal nostro corpo, anche se il loro ruolo principale non è quello di fornire calorie.

Grassi:

sono molecole complesse composte da acidi grassi. Svolgono una serie di funzioni importanti nel nostro corpo, tra cui:

Fornitura di energia: I grassi sono una fonte concentrata di energia, fornendo più del doppio delle calorie rispetto ai carboidrati o alle proteine. Sono particolarmente utili per il corpo durante attività ad alta intensità e di lunga durata.

Isolamento e protezione: I grassi svolgono un ruolo chiave nell'isolamento e nella protezione degli organi vitali. Ad esempio, lo strato di grasso sottocutaneo aiuta a mantenere la temperatura corporea e a proteggere gli organi interni dagli impatti.

Assorbimento delle vitamine: Alcune vitamine, come le vitamine A, D, E e K, sono solubili nei grassi. Pertanto, l'assunzione adeguata di grassi aiuta l'organismo ad assorbire queste vitamine essenziali.

Costituenti delle membrane cellulari: I grassi sono componenti strutturali delle membrane cellulari, garantendo la loro stabilità e funzionalità.

Carboidrati:

sono la principale fonte di energia immediatamente disponibile per il nostro corpo. Possono essere suddivisi in zuccheri semplici (come il glucosio) e carboidrati complessi (come l'amido e la fibra). Le proprietà dei carboidrati includono:

Fornitura di energia: I carboidrati sono la fonte di energia preferita dal nostro corpo. Vengono scomposti in glucosio, che viene utilizzato dalle cellule per produrre energia.

Vitamine:

È importante sottolineare che una dieta equilibrata e varia, ricca di frutta, verdura, cereali integrali, proteine magre e latticini, è generalmente la migliore fonte di vitamine. Tuttavia, in alcuni casi, come durante la gravidanza o in presenza di determinate condizioni di salute, possono essere necessari integratori vitaminici per garantire un adeguato apporto di nutrienti. Le vitamine sono indispensabili per il corretto funzionamento enzimatico del nostro organismo.

Attività fisica:

L'adozione di un regime regolare di attività fisica è un componente essenziale di uno stile di vita sano. L'esercizio regolare può aiutare a mantenere un peso sano, migliorare la circolazione sanguigna, aumentare la forza muscolare e migliorare il benessere generale. L'alimentazione può influenzare le prestazioni fisiche, fornendo i nutrienti necessari per supportare l'attività fisica e garantire un recupero adeguato.

Sonno:

Uno stile di vita sano comprende anche un adeguato riposo e un buon sonno. Il sonno di qualità è importante per il recupero fisico e mentale, e può influenzare l'appetito e le scelte alimentari. Una dieta equilibrata può favorire un sonno migliore, ad esempio riducendo il consumo di caffeina e promuovendo il consumo di alimenti ricchi di triptofano, un amminoacido precursore della melatonina, l'ormone del sonno.

Gestione dello stress:

Lo stress può influenzare le nostre abitudini alimentari, portando a scelte alimentari meno salutari o a un'alimentazione emotiva. Una corretta alimentazione può aiutare a gestire lo stress, fornendo i nutrienti necessari per supportare il sistema nervoso e ridurre l'infiammazione. Allo stesso tempo, lo stile di vita può influenzare la capacità di gestire lo stress, ad esempio attraverso tecniche di rilassamento, attività ricreative e una rete di supporto sociale.

Abitudini alimentari:

Le abitudini alimentari formano parte integrante dello stile di vita. L'adozione di un'alimentazione sana e bilanciata può promuovere una migliore salute, prevenire malattie croniche e migliorare la qualità della vita. D'altra parte, uno stile di vita sedentario o il consumo eccessivo di cibi ad alto contenuto calorico, zuccheri aggiunti e grassi saturi possono aumentare il rischio di sovrappeso, obesità e malattie correlate.

Igiene e cura personale:

Gli stili di vita sani includono anche buone pratiche di igiene e cura personale. Questo può riguardare l'igiene alimentare, come il lavaggio delle mani prima di manipolare gli alimenti, o la corretta conservazione degli alimenti per prevenire la contaminazione. Mantenere una corretta igiene e cura personale può contribuire a prevenire malattie e promuovere una buona salute.

In sintesi, l'alimentazione e gli stili di vita sono strettamente intrecciati e reciprocamente influenzano la nostra salute. Adottare un'alimentazione equilibrata e uno stile di vita sano può portare a numerosi benefici per il benessere generale e la prevenzione di malattie.



Nutrizione in Gravidanza:

Guida completa per una salute ottimale per te e il tuo bambino

La gravidanza è un momento straordinario nella vita di una donna, durante il quale il corpo attraversa numerosi cambiamenti per supportare la crescita e lo sviluppo del bambino. Durante questo periodo, l'alimentazione gioca un ruolo fondamentale nel fornire i nutrienti necessari sia alla madre che al feto. Questo libro ti accompagnerà in un viaggio attraverso l'alimentazione in gravidanza, offrendoti informazioni chiare e consigli pratici per garantire una nutrizione ottimale per te e il tuo bambino. Durante la gravidanza, è importante seguire una dieta equilibrata e nutriente per garantire la salute della madre e del feto, il tuo fabbisogno calorico aumenta leggermente.

Tuttavia, non è necessario "mangiare per due".

Gestire una corretta alimentazione in gravidanza è parte integrante di una corretta cura della gestazione. Iniziamo sfatando un luogo comune molto diffuso e purtroppo spesso pericoloso, per il nascituro tanto quanto per la futura madre, ovvero che risulti necessario "mangiare per due".

Occorre anzitutto prestare attenzione alle misure iniziali in termini di BMI e indice di massa grassa. Inoltre, è molto importante controllare il peso corporeo circa una volta ogni 7-14 giorni, insieme alla pressione arteriosa.

L'obesità e il sovrappeso si associano ad un aumentato rischio di patologie materno-fetali, quali diabete gestazionale, preeclampsia (gestosi), e parto prematuro.

In questa popolazione di donne è importantissima la prevenzione dietico-comportamentale.

Una dieta a basso contenuto calorico, e ad alto contenuto proteico si associa a numerosi benefici. Prima di tutto, soprattutto se associata ad attività aerobica regolare, porta a una riduzione dei rischi sopra menzionati.

Inoltre questo tipo di regime sembra anche associarsi ad una riduzione del circa il 15% del rischio di ritardo di crescita intrauterino.



In gravidanza, il fabbisogno proteico cresce sensibilmente perché deve far fronte anche alle esigenze di crescita del piccolo che si sta formando. In media occorrono ogni giorno 6 g di proteine in più, il che, tradotto in pratica, può voler dire 30 g di carne, piuttosto che 60 g di pasta e fagioli o 80 g di ricotta. Una dieta ricca di proteine, inoltre, mantiene costanti i livelli di insulina, aumenta il metabolismo basale, stimola la lipolisi e di conseguenza contrasta l'eccessivo aumento di peso. Per tutelare la propria salute è tuttavia importante che l'iperproteicità sia soltanto uno degli aspetti della dieta e che il concetto non venga portato agli estremi, e che avvenga sempre sotto la supervisione del medico di fiducia.

Le proteine di origine animale sono dette proteine ad alto valore biologico poiché contengono tutti gli aminoacidi essenziali, che non possono cioè essere sintetizzati dall'uomo (gli aminoacidi sono i costituenti-base della catena proteica). "Ma attenzione: gli alimenti di origine animale devono comunque essere assunti con moderazione, perché oltre alle proteine contengono inevitabilmente anche grassi saturi e colesterolo, che a lungo andare possono avere effetti negativi sulla salute di cuore, vasi sanguigni e altri organi e tessuti".

Dunque, sì alla carne, ma preferendo quella bianca o comunque tagli non troppo grassi e preferibilmente non più di tre volte alla settimana, con porzioni da circa 150 grammi. Se non sei immune alla toxoplasmosi, la carne deve sempre essere consumata cotta (fai attenzione alla cottura anche all'interno). Oltre alla carne, una volta alla settimana si possono consumare anche affettati (circa 100 grammi), sempre cotti se sei toxo-negativa (prosciutto cotto, mortadella, porchetta, zampone, cotechino)

Una dieta ricca di proteine, inoltre, mantiene costanti i livelli di insulina, aumenta il metabolismo basale, stimola la lipolisi e di conseguenza contrasta l'eccessivo aumento di peso.

Durante la gravidanza

Importante è fornire al tuo corpo i nutrienti essenziali, tra cui le vitamine, per sostenere la tua salute e quella del tuo bambino in crescita. Ci sono diverse vitamine che svolgono un ruolo cruciale durante la gravidanza. Ecco un elenco delle vitamine più importanti da considerare:

Acido folico (vitamina B9): L'acido folico è fondamentale per prevenire difetti del tubo neurale nel feto, come la spina bifida. È raccomandato assumere integratori di acido folico prima di concepire e durante i primi tre mesi di gravidanza.

Vitamina D:

La vitamina D supporta la salute ossea e immunitaria. È possibile ottenere la vitamina D dall'esposizione al sole e da fonti alimentari come pesce grasso e uova. Tuttavia, in alcuni casi, può essere necessario un integratore di vitamina D durante la gravidanza.

Vitamina C:

La vitamina C è coinvolta nella formazione del collagene, che è importante per la salute dei tessuti, delle gengive e dei vasi sanguigni. Contribuisce anche all'assorbimento del ferro. Frutta e verdura fresche sono buone fonti di vitamina C.

Vitamine del gruppo B:

Le vitamine del gruppo B, come B1, B2, B6 e B12, sono importanti per il metabolismo energetico e il sistema nervoso. Si trovano in alimenti come carne, pesce, uova, cereali integrali e legumi.

Per tutelare la propria salute è tuttavia importante che l'iperproteica sia soltanto uno degli aspetti della dieta e che il concetto non venga portato agli estremi, e che avvenga sempre sotto la supervisione del medico di fiducia.





Consigli Nutrizionali per aiutarti a rimanere in forma

Mantieni un'alimentazione equilibrata: Assicurati di consumare una varietà di alimenti sani e nutrienti. Include nelle tue diete frutta, verdura, cereali integrali, proteine magre e fonti di grassi sani come avocado, noci e semi.

Controlla le porzioni: Controlla le dimensioni delle porzioni per evitare di mangiare troppo. Puoi utilizzare piatti più piccoli per aiutarti a gestire meglio le quantità e prendere il tempo necessario per mangiare in modo consapevole, gustando ogni boccone.

Bevi molta acqua: L'acqua svolge un ruolo cruciale per mantenere il tuo corpo idratato e sano. Cerca di bere almeno otto bicchieri di acqua al giorno, o più se fai attività fisica intensa o in giornate calde.

Limita gli zuccheri aggiunti: Gli zuccheri aggiunti, come quelli presenti nelle bevande zuccherate, dolci e snack confezionati, possono contribuire all'aumento di peso. Cerca di limitare il consumo di questi alimenti e preferisci fonti di dolcezza naturali come frutta fresca.

Riduci l'assunzione di cibi trasformati: Gli alimenti trasformati, come cibi confezionati, fast food e snack preconfezionati, spesso contengono elevate quantità di sodio, zuccheri e grassi saturi poco salutari. Cerca di limitare il consumo di questi alimenti e preferisci cibi freschi e preparati in casa.

Fai regolarmente attività fisica: L'esercizio fisico regolare è essenziale per mantenere la forma fisica. Cerca di trovare un'attività fisica che ti piace e che ti permetta di muoverti in modo costante, come camminare, correre, nuotare o praticare uno sport.

Snack sani: Scegli spuntini sani e nutrienti per evitare di ricorrere a cibi poco salutari quando hai fame tra i pasti. Opta per opzioni come frutta fresca, yogurt greco, noci, semi o carote e hummus.

Limita l'assunzione di alcol: L'alcol è denso di calorie e può influire negativamente sulla tua forma fisica. Cerca di limitare il consumo di bevande alcoliche o scegli opzioni più leggere come vino rosso o birra leggera.

Prepara i pasti a casa: Cucinare i pasti a casa ti consente di avere il controllo sugli ingredienti e sulle porzioni. Puoi fare scelte più salutari e ridurre l'uso di sale, oli raffinati e zuccheri.

Mantieni uno stile di vita attivo: Oltre all'esercizio fisico regolare, cerca di mantenere uno stile di vita attivo nel tuo quotidiano. Prendi le scale invece dell'ascensore, fai pause attive durante la giornata lavorativa e cerca di muoverti il più possibile.

IMMUNO
MODULANTE

OBSITÀ

PERDITA
DI PESO

PCOS

GRAVIDANZA

INFERTILITÀ

MENOPAUSA



**NASCE DALL'ESPERIENZA IN AMBITO FARMACEUTICO
IL PRIMO NUTRACEUTICO A BASE PROTEICA**

UTILE PER MIGLIORARE IL METABOLISMO

Consigli su come assumere il prodotto

Psiproto va assunto nel momento della giornata dove si avverte maggiormente il senso di fame almeno mezz'ora prima.
Può essere sciolto in acqua, latte, yogurt.

Nota bene: in caso di gravidanza frutta e verdura devono essere lavate accuratamente, utilizzando bicarbonato o amuchina e risciacquate con cura, la carne deve essere ben cotta e le porzioni degli alimenti devono essere pesate.

I consigli nutrizionali non sostituiscono il parere dello specialista.
Vi è l'obbligo in caso di patologie o di gravidanza di chiedere sempre l'approvazione del proprio medico.

Non vi è l'obbligo di seguire i consigli nutrizionali, sono dati con l'unico scopo di dare uno schema su come una persona in salute debba mangiare assumendo PSIPROTO.

Devono essere sempre supervisionati dal proprio medico di fiducia, che in caso di variazioni dovrà apportare le giuste modifiche.

PSIPROTO va assunto sempre sotto consiglio del proprio medico di fiducia.

Non bisogna superare la dose consigliata.

Per qualsiasi informazione chiamare il numero verde 800 76 86 00.

Bere minimo 3 litri d'acqua al giorno, limitare consumo di alcool, caffè, sale, dolcificanti e zuccheri.

In gravidanza l'alcool è assolutamente proibito, il caffè massimo due tazzine al giorno. Limitare uso di coca-cola e bevande zuccherine.

COME ASSUMERE PSIPROTO:

Consigliamo a chi non ha dimestichezza con l'uso delle proteine del siero del latte di partire dosando a mano a mano il prodotto per arrivare alla completa palatabilità. Il misurino è dotato di tacche.

Partiamo gradualmente, una tacchetta al giorno per 3/4 giorni fino ad arrivare alla somministrazione dell'intero misurino.

Il prodotto va sciolto con acqua, latte senza lattosio, preferibilmente usando uno shaker, se non abbiamo a disposizione uno shaker dobbiamo sciogliere il prodotto versando a mano a mano la polverina con il liquido in maniera graduale, nello yogurt va mescolato bene per circa 30 secondi.

Lo Psiproto neutro ha il vantaggio di prendere il gusto nella bevanda o nello yogurt nella quale viene sciolto.

Consigli Nutrizionali per un sano stile di vita



NOTA BENE:

i valori sono indicativi, chiedere sempre consiglio al proprio medico di fiducia o ad un esperto sulla nutrizione.

Per qualsiasi informazione contattate il numero verde 800768600.

La colazione è il pasto più importante della giornata consigliamo sempre di variarla. Consigliamo di sciogliere la soluzione in polvere di Psiproto nella prima colazione in latte o yogurt o se consigliato dallo specialista come sostituto di un pasto.

Latte (150/250 ml) frutta di stagione (un frutto di stagione o una porzione es: una fetta di anguria), fette biscottate

(dalle 2 alle 4 porzioni), bere almeno 3 bicchieri di acqua.

Oppure yogurt (un vasetto di yogurt) con 25g o 40g di frutta secca e bere almeno 3 bicchieri di acqua.

Spuntino metà mattina

Frutta secca (25g o 40g massimo) Yogurt (un vasetto di yogurt), frutta di stagione (un frutto di stagione o una porzione es: una fetta di anguria) bere almeno 3 bicchieri di acqua.

Pranzo

I carboidrati sono fondamentali per l'alimentazione ma la loro assunzione come pasta, pane non dovrebbero eccedere, al fine di una corretta alimentazione. Bere almeno 3 bicchieri di acqua. Per una corretta alimentazione consigliamo di non superare i 60/80g a porzioni.

Spuntino metà pomeriggio

Thè, frutta fresca, yogurt.

Cena

Evitare di consumare troppi carboidrati, consigliamo, di limitare il consumo di carboidrati a massimo 60g.

Ricordiamo che la cena è la preparazione al sonno, il corpo in quest'ora della giornata ha bisogno di proteine al fine di ricostituire i propri muscoli.

Prediligere pesce, carni bianche, uova, legumi e contorni

***Nota bene:** Limitare il consumo di carni rosse, frittture, formaggi stagionati, salumi, e cibi elaborati.

Preferire il consumo di pesce azzurro, legumi. Bere almeno 3 bicchieri di acqua.

Per una corretta alimentazione consigliamo di non superare:

Carni rosse 150/180g e di limitare il consumo a 2 massimo 3 volte a settimana; Carni Bianche 180/200g e di limitare il consumo a 2 massimo 3 volte a settimana; Uova, preferibilmente sode o cotte al forno o in friggitrice ad aria e di limitare il consumo a 2 massimo 3 volte a settimana; Pesce consigliamo di consumare pesce azzurro pescato fresco anche in questo caso 180/250g a porzione; Legumi 150/180g (peso cotto di legumi).

Formaggi freschi 100g limitare massimo a 2 massimo 3 volte a settimana; Formaggi stagionati 100g limitare il consumo a 2 massimo 3 volte a settimana.

Frutta e verdura, sono molto importanti, i secondi piatti andrebbero sempre accompagnati da un contorno, i contorni oltre ad accompagnare le pietanze devono svolgere il compito di ridurre il senso di fame ed aumentare la digestione e completare l'assunzione delle vitamine e folati.

Prediligere frutta fresca di stagione, per i contorni anche questi devono essere preferiti quelli freschi e non quelli surgelati, carote, broccoli, bietole, scarola, spinaci, asparagi, cavoli, verza bollita, finocchi ,zucchine, zucca, melanzane, regolarsi con le porzioni pesando a cotto dai 120 ai 150g , per la verdura possiamo mangiare anche 200g.

*** IN CASO DI GRAVIDANZA LA CARNE VA COTTA BENE, VANNO EVITATI INSACCATI STAGIONATI E FORMAGGI NON PASTORIZZATI.**

LA FRUTTA VA PREPARATA CON UN LAVAGGIO ATTENTO ED ACCURATO FATTO CON AMUCHINA E/O BICARBONATO.

Ricorda, che è sempre consigliabile consultare il proprio medico o un professionista della salute specializzato in nutrizione per ottenere indicazioni specifiche in base alle tue esigenze individuali.

Costruisci il tuo
PIANO ALIMENTARE

	Età:	Peso:	Altezza:	Gravidanza:	Menopausa:		
	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
colazione							
spuntino							
pranzo							
spuntino							
cena							