

# Il Mangiar Sano

*18 Settembre 2024  
Anna Licia Mozzillo*

*Paolo A. Ascierto*

*SC Melanoma Immunoterapia e Terapie Innovative*

*Valeria Turrà*

*SSD Dietologia e Nutrizione Artificiale*

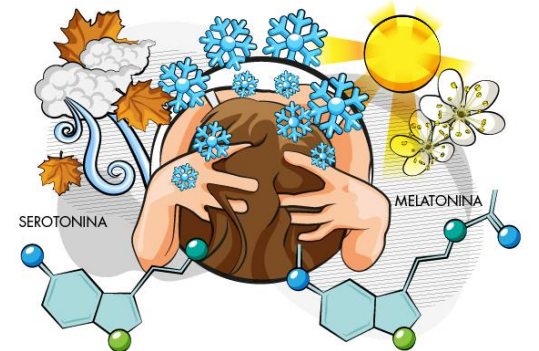
## ALIMENTAZIONE SANA IN AUTUNNO: PERCHÉ È COSÌ IMPORTANTE?

Con la fine dell'estate il nostro organismo risente dei bruschi cambiamenti: aumenta l'umidità, diminuiscono le temperature e le giornate si accorciano e questo può generare un senso di malessere.

Con la riduzione delle ore di luce, **diminuisce** la produzione di serotonina e **aumenta** quella di melatonina, per questo avvertiamo la tipica stanchezza autunnale e dei cali d'umore.

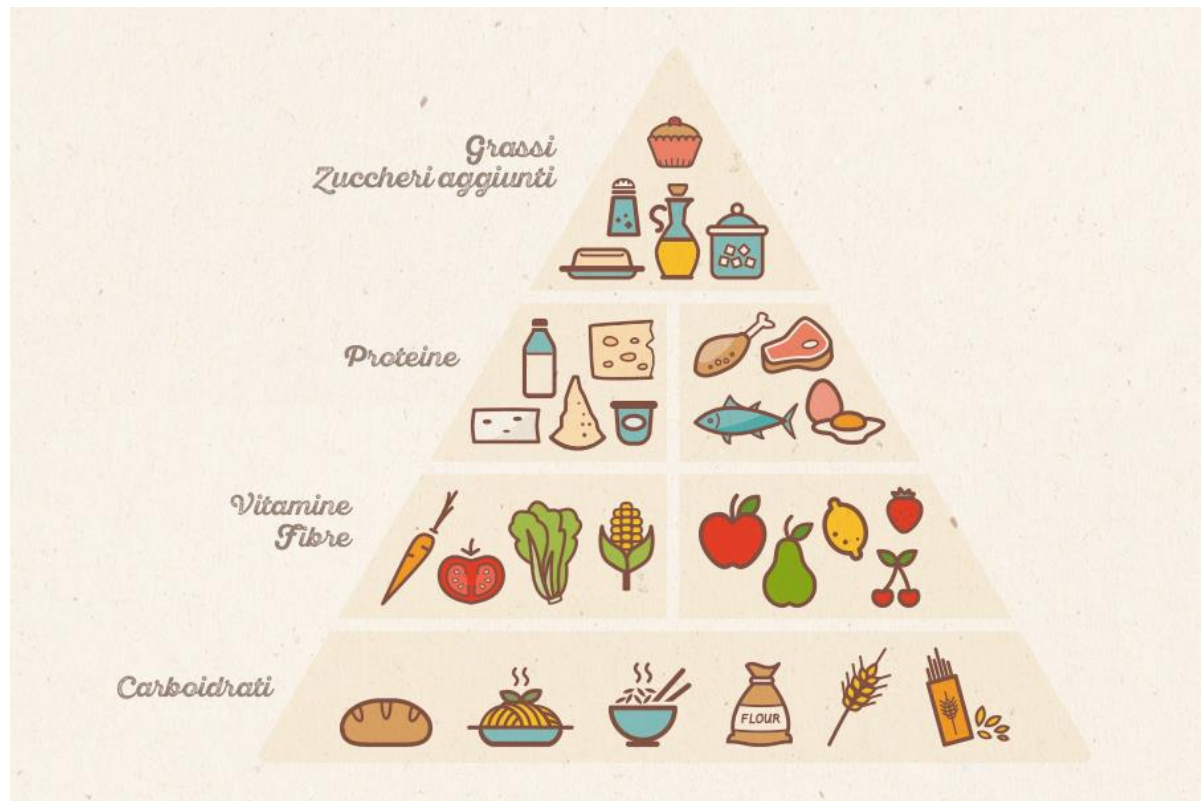
Inoltre, si abbassano le difese immunitarie, l'appetito aumenta ed è più facile ricorrere a **cibo poco salutare, ricco di grassi e zuccheri.**

È essenziale, invece, introdurre cibi che ci aiutano ad affrontare al meglio questa stagione, ricchi di nutrienti, come sali minerali, vitamine, antiossidanti, omega 3 e proteine.



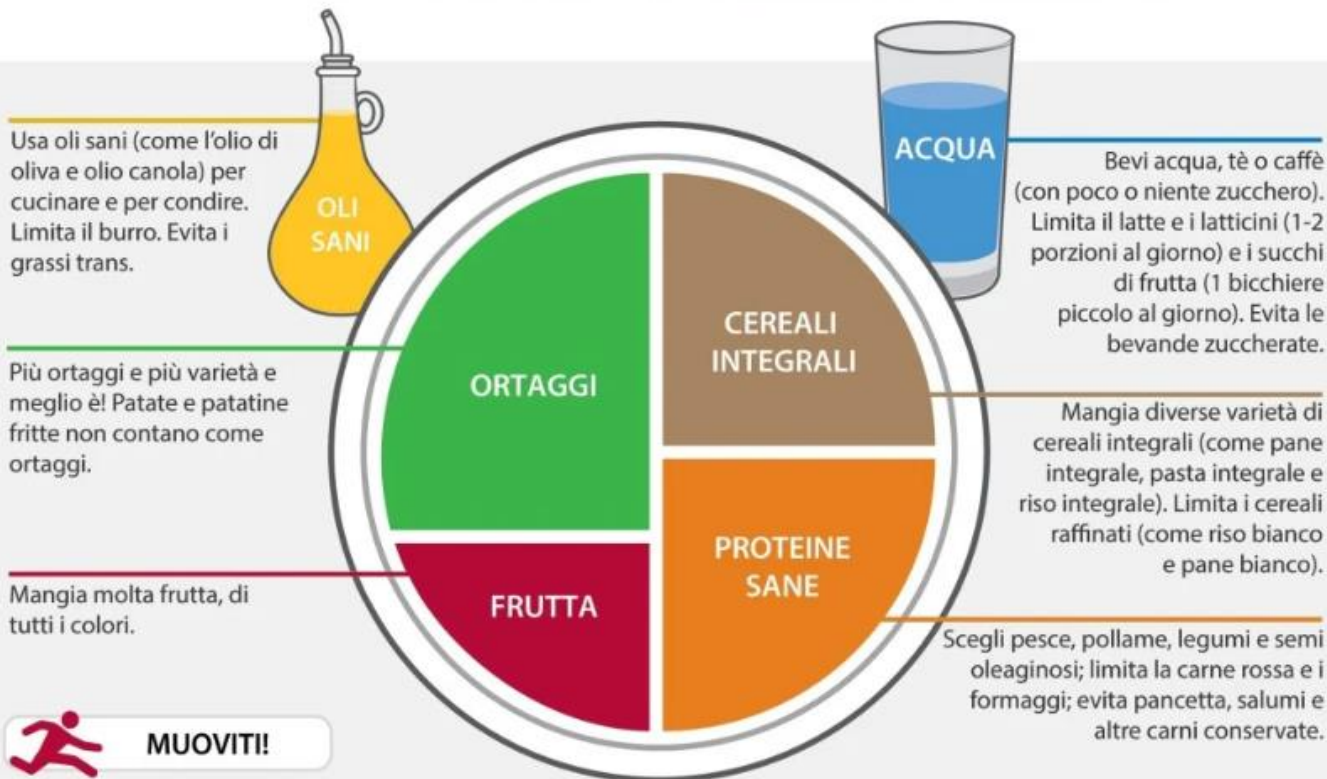


NEW





## IL PIATTO DEL MANGIAR SANO



**MUOVITI!**

© Harvard University



Harvard T.H. Chan School of Public Health  
The Nutrition Source  
[www.hsph.harvard.edu/nutritionsource](http://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource)

Harvard Medical School  
Harvard Health Publications  
[www.health.harvard.edu](http://www.health.harvard.edu)







	GEN	FEB	MAR	APR	MAG	GIU	LUG	AGO	SET	OTT	NOV	DIC	
<b>FRUTTA</b>	Arance Clementine Kiwi Limoni Mandarini Mele Pere Pompelmi	Arance Clementine Kiwi Limoni Mandarini Mele Pere Pompelmi	Arance Kiwi Limoni Mele Pere Pompelmi	Arance Fragole Kiwi Limoni Mele Nespole Pere Pompelmi	Ciliegie Fragole Kiwi Lamponi Mele Meloni Nespole Pere Pompelmi	Albicocche Amarene Ciliegie Fichi Fragole Lamponi Meloni Pesche Susine	Albicocche Amarene Angurie Ciliegie Fichi Fragole Lamponi Meloni Mirtilli Pesche Prugne Susine	Angurie Fichi Fragole Lamponi Mele Meloni Mirtilli Pesche Prugne Susine Uva	Fichi Lamponi Mele Meloni Mirtilli Pere Pesche Prugne Susine Uva	Castagne Clementine Kaki Lamponi Limoni Mele Pere Uva	Arance Castagne Clementine Kaki Kiwi Limoni Mandarini Mele Pere Pompelmi Uva	Arance Castagne Clementine Kaki Kiwi Limoni Mandarini Mele Pere Pompelmi Uva	
	<b>VERDURA</b>	Bietole da coste Carciofi Carote Broccoli Cavolfiori Cavoli Cicoria Finocchi Patate Radicchio Rape Spinaci Zucche	Bietole da coste Carciofi Carote Broccoli Cavolfiori Cavoli Cicoria Finocchi Patate Radicchio Rape Sedano Spinaci Zucche	Asparagi Bietole da coste Carciofi Carote Broccoli Cavolfiori Cavoli Cicoria Cipolline Fave Insalata Patate Radicchio Rape Sedano Spinaci	Aglio Asparagi Bietole da coste Carciofi Carote Cavoli Cicoria Cipolline Fagioli Fagiolini Fave Finocchi Insalata Patate Ravanelli Spinaci	Aglio Asparagi Bietole da coste Carciofi Carote Cavoli Cicoria Cipolline Fagioli Fagiolini Fave Insalate Melanzane Patate Peperoni Pomodori Piselli Radicchio Ravanelli Sedano Spinaci	Aglio Asparagi Bietole da coste Carote Cavoli Cetrioli Cicoria Fagioli Fagiolini Fave Insalate Melanzane Patate Peperoni Pomodori Radicchio Sedano Zucche Zucchine	Aglio Bietole da coste Carote Cavoli Cetrioli Cicoria Fagioli Fagiolini Insalate Melanzane Patate Peperoni Pomodori Radicchio Sedano Zucche Zucchine	Aglio Bietole da coste Carote Broccoli Cavoli Cetrioli Cicoria Fagioli Fagiolini Insalate Melanzane Patate Peperoni Pomodori Radicchio Sedano Zucche Zucchine	Aglio Bietole da coste Carote Broccoli Cavolfiore Cavoli Cicoria Finocchi Insalate Melanzane Patate Peperoni Radicchio Rape Sedano Spinaci Zucche	Aglio Bietole da coste Carote Broccoli Cavolfiore Cavoli Cicoria Finocchi Insalate Patate Radicchio Rape Sedano Spinaci Zucche	Bietole da coste Carote Broccoli Cavolfiore Cavoli Cicoria Finocchi Insalate Patate Radicchio Rape Spinaci Zucche	

# I CIBI CHE NON DEVONO MAI MANCARE NELL'ALIMENTAZIONE IN AUTUNNO

## Mandorle

La frutta secca, quindi non solo mandorle, ma anche noci, anacardi e nocciole, dona energia al nostro organismo in quanto ricchi di ferro, magnesio, potassio, fosforo e zinco. Importante anche il contenuto di Omega 3, acidi grassi essenziali che non possono mancare per il benessere del nostro organismo e per affrontare al meglio la stagione fredda.



## Arance

Tipici del periodo autunnale, gli agrumi come le arance, ma anche i mandarini, sono un vero toccasana per la nostra salute: sono ricchi di vitamina C e ci aiutano a rinforzare le difese immunitarie, oltre a rallentare l'invecchiamento delle cellule.





## Latte vegetale

Rispetto al latte vaccino diminuisce il rischio di «aggravare patologie» legate all'assunzione di grassi animali. Tra i migliori troviamo il latte di **mandorle, riso e soia**, ottimi da bere o per preparare dolci, porridge e altri piatti gustosi.





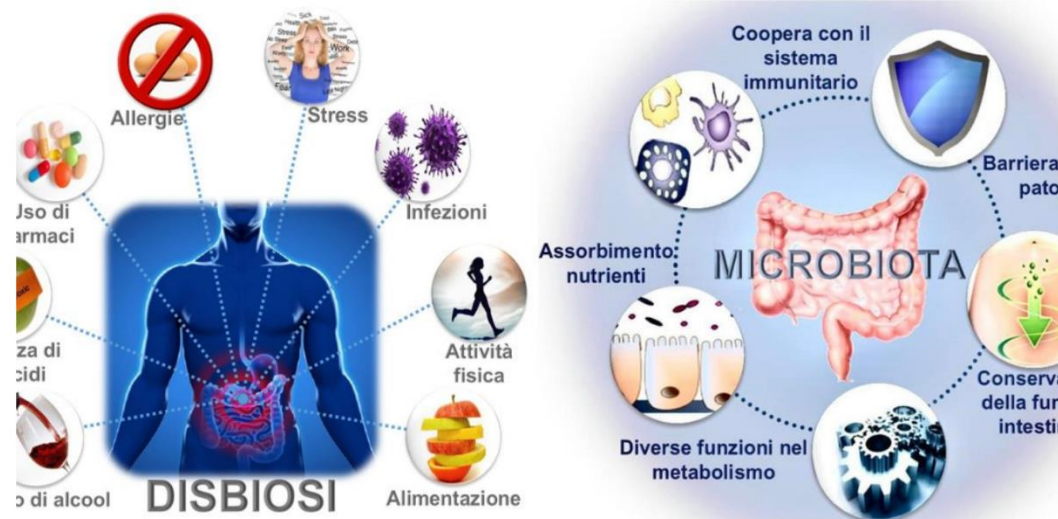
## Cachi

La frutta in genere contribuisce, con le vitamine e gli antiossidanti ad abbassare il rischio cardiovascolare globale. I cachi, sono ricchi di potassio, vitamine e sali minerali, quindi, non deve mai mancare nell'**alimentazione in autunno**: infatti, combatte il colesterolo, abbassa la pressione, regolarizza l'intestino e aiuta l'umore. I cachi sono anche ricchi di Beta-carotene, precursore della vitamina A.



## Mele

Contengono pochi zuccheri e, grazie alla pectina, aiutano a tenere sotto controllo l'indice glicemico, tenendo a bada glicemia e sovrappeso; inoltre contengono molte vitamine, tra cui la vitamina C e vitamine del gruppo B.



# Broccoli

Tra la verdura di stagione, i broccoli sono senz'alto importantissimi. Secondo uno studio pubblicato sulla rivista scientifica Science, contengono una molecola in grado di spegnere un enzima responsabile della crescita di alcune forme tumorali tra cui quelle alla mammella  
sulforafano e di indolo-3carbinolo.

Inoltre, sono una fonte di vitamina C, contengono **sali minerali**, dallo zinco al ferro, e vitamine del gruppo B e K, sono efficacissimi **antiossidanti** e proteggono **occhi** e **ossa**.



# Lenticchie

È consigliabile consumare i legumi in generale, da 2 a 4 volte alla settimana, perché le **proteine vegetali** aiutano a mantenere adeguati i livelli di colesterolo. In particolare, le lenticchie, ottime per le zuppe, sono ricche di **ferro**, **fosforo** e **vitamine del gruppo B**, che contribuiscono al metabolismo energetico.

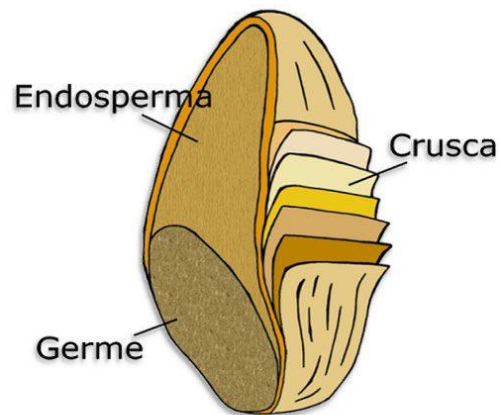
Alimenti vegetali	Aminoacido limitante	Alimento Complementare	Esempio di combinazione
frumento, farro, orzo	lisina, treonina	legumi	pasta e fagioli o pasta e ceci
soia ed altri legumi	metionina	frutta secca e semi	riso e piselli
mais	triptofano, lisina	legumi	tortillas e fagioli o polenta e lenticchie
verdura	metionina	frutta secca e semi	insalata e noci, radicchio e noci, verdura





## Cereali integrali

Sono ricchi di fibre alimentari, minerali e vitamine, quindi riducono l'assorbimento dei grassi e rappresentano uno dei migliori rimedi contro il colesterolo da portare in tavola. Le farine raffinate, invece (le più utilizzate nei prodotti confezionati), a causa del processo di estrazione e lavorazione del chicco, non possiedono più tutti i componenti utili all'organismo, ma hanno un **indice glicemico alto** che potrebbe favorire l'insorgenza di malattie all'intestino e al sistema immunitario.



## Zucca

Tipica dell'**alimentazione in autunno**, contiene betacarotene, protegge il sistema circolatorio e ha proprietà antitumorali oltre a contenere vitamina A, B, C e minerali come calcio, sodio, potassio, ferro e magnesio, che donano energia all'organismo.



# Yogurt

È un alimento **molto saziante**, quindi adatto alle diete ipocaloriche, che favorisce lo sviluppo della **flora batterica intestinale** e quindi il suo benessere. Inoltre, può essere assunto anche da chi soffre di intolleranza al lattosio ed è un valido **alleato di pelle e sistema nervoso centrale**, grazie ai suoi valori nutrizionali. Ottimo lo yogurt intero, che contiene proteine, carboidrati e grassi.



## INGREDIENTI

### PER IL PORRIDGE:

- 140 g di fiocchi d'avena
- 220 ml di acqua
- 220 ml di latte intero
- 1 pizzico di sale

### PER IL TOPPING:

- 2 cucchiaini di gocce di cioccolato fondente
- 4 pizzichi di granella di nocciole
- 4 quadretti di cioccolato fondente
- 80 g di mirtilli
- miele fluido a piacere
- scaglie di cocco disidratato qb

Per preparare il porridge, occorre mettere in ammollo i fiocchi d'avena con l'acqua per 1 ora (l'ideale sarebbe una notte intera), dovranno essere completamente ricoperti. Trascorso questo tempo trasferiteli in una casseruola con il latte, il sale e cuoceteli per circa 4-5 minuti o comunque fino a quando il composto si sarà addensato

Una volta raggiunta la consistenza desiderata suddividete il porridge nelle ciotole individuali e decoratele con le gocce di cioccolato fondente, qualche quadretto di cioccolato, scaglie di cocco, granella di nocciole, mirtilli e miele. Servite subito questo il porridge come sana e sostanziosa colazione.





*Cominciate col fare ciò che è necessario,  
poi ciò che è possibile.....  
...e all'improvviso vi sorprenderete a fare  
l'impossibile!!!*

*San Francesco d'Assisi*



THANK  
YOU!