

2022  
**5.30**



# BUONA ESTATE

A tutti gli studenti, insieme ai loro professori,  
in attesa della 5.30

8 punti per trasformare queste settimane in un'occasione unica per migliorare il vostro stile di vita e prevenire molte malattie grazie alla sana alimentazione e al movimento.

## 1 TROVA IL TUO RITMO: UNICO E SMART

Scegli il ritmo giusto da imprimere alle tue giornate!

Come? Scrivi un mini programma settimanale in cui decidi, per esempio, a che ora vuoi svegliarti al mattino, durante la settimana e nel fine settimana; quanti passi fare ogni giorno; quante volte alla settimana praticare sport e fare esercizio (4-5-6 volte?); a che ora consumare colazione, pranzo, cena ed eventuali spuntini!

## 2 CHOOSE YOUR BREAKFAST

La prima colazione è indispensabile per vivere giorni speciali!

In inglese breakfast significa "interrompere il digiuno" e, infatti, la colazione è indispensabile a nutrire il corpo dopo il riposo e il digiuno notturno. Nella prima parte della giornata, hai bisogno di un buon carico di nutrienti da trasformare in energia, per poter affrontare gli impegni scolastici e personali.

## 3 DIETA MEDITERRANEA ANCHE PER GLI STUDENTI

Dieta Mediterranea significa scegliere - a colazione, pranzo e cena - cibi freschi e pieni di nutrienti vitali. Ecco su cosa concentrarti, a ogni pasto:

- frutta fresca, a colazione e come spuntino;
- verdura - 1 o 2 porzioni a pranzo e a cena;
- cereali integrali (orzo, farro, riso) e legumi (piselli, fagioli, ceci);
- pesce, carne, uova o formaggi, per variare con gusto i tuoi secondi piatti;
- olio extravergine di oliva, per condire.

Evita o limita il consumo di cibi industriali (biscotti farciti, patatine, dolciumi, snack confezionati, merendine, caramelle), ricca di grassi, conservanti e zuccheri aggiunti, con tante calorie e pochi nutrienti, conosciuti come junk food, cibo spazzatura.

## 4 FRUTTA E VERDURA OGNI GIORNO

Ricordati di consumare 5 porzioni al giorno di verdura e frutta, almeno 400 g al giorno! Scegli i prodotti di stagione dei 5 colori diversi: variando con fantasia, proteggi la tua salute.

Rosso: pomodori, radicchio rosso, peperoni, rape, fragole, mele rosse; anguria.

Giallo/arancione: peperoni, limoni, ananas, zucca, carote, arance, melone, albicocche.

Bianco: insalata indivia, cavolo, cipolla, aglio, funghi banana, pesche bianche.

Verde: insalata, spinaci, asparagi, zucchine, broccoli, kiwi.

Blu/porpora: melanzane, mirtilli, lamponi, uva, prugne.

## 5 MERENDE E SPUNTINI SALUTARI

Zero spiegazioni, solo 5 esempi di merende vincenti!

- Frutta fresca di stagione + acqua.
- Un manciata di frutta secca come noci, nocciole e mandorle. Smart and easy!
- Yogurt o un pezzetto di parmigiano + acqua.
- Fetta di torta fatta in casa: crostata, torta Margherita, torta di fragole + acqua.
- Frullato o centrifugato di frutta e verdura.

## 6 ACQUA, PLEASE

Secondo le Linee Guida per una Sana Alimentazione Italiana, è consigliato consumare circa 1,5-2 litri di acqua al giorno, pari a 6-8 bicchieri di acqua.

Bere essenzialmente acqua, a temperatura ambiente e a piccoli sorsi, sia a pasto che fuori pasto. Non sostituite l'acqua con bevande industriali dolci e/o gassate (cola, aranciate...).

## 7 MASTICARE BENE PER NUTRIRSI MEGLIO

Masticare bene significa masticare 30 volte insalivando bene il cibo. Gulp!

Prova a contare quante volte mastichi prima di deglutire, e poi cerca di raddoppiare il numero, fino ad arrivare a masticare almeno 15-20 volte. Masticare è un'arte e richiede concentrazione: mollare e silenziare il telefonino durante i pasti!

## 8 LAST BUT NOT LEAST: MOVIMENTO E SPORT

10.000 passi al giorno è il mantra per correggere la sedentarietà. Scarica un'app contapassi e con gradualità aumenta il numero di passi quotidiani... fino a fare ogni giorno la tua 5.30 personale: 5 km correndo o camminando velocemente. Il movimento e lo sport sono una medicina naturale e divertente per coltivare la salute, fisica e mentale. E come diceva Lao Tzu "Un viaggio di mille miglia deve cominciare con un solo passo". Il segreto è iniziare con un piccolo obiettivo e poi col tempo farlo diventare una piacevole e irrinunciabile abitudine!

*Sabrina, Sergio e il team di 5.30*

### Bibliografia essenziale

- Linee guida per una sana alimentazione, Centro di Ricerca Alimenti e Nutrizione (CREA), Edizione 2018.
- Systematic review on evidence-based adolescent nutrition interventions, Ann NY Acad, 2017.
- 5 a Day, World Health Organization.
- Member States informal briefing on the mid-term review of the UN Decade of Action on Nutrition (2016-2025), March 2020, World Health Organization.
- Mangiar sano da più slancio alla vita. Campagna informativa rivolta alle scuole secondarie, promossa dalla Regione Emilia Romagna, 2018.

*Documento redatto dalla dr.ssa Sabrina Severi, biologa specialista in scienza dell'alimentazione*

