

# UOC DIETETICA E NUTRIZIONE CLINICA

*Direttore: Prof. Luca Busetto*

*Linee Guida  
Italiane per una  
Sana  
Alimentazione*



REGIONE DEL VENETO  
Azienda  
Ospedale  
Università  
Padova

***A cura dei Dietisti***  
***dell'UOC Dietetica e Nutrizione Clinica***

**Le Linee Guida Italiane per una sana alimentazione** si basano sui principi della Dieta Mediterranea; è un modello dietetico che combina la prevenzione delle malattie croniche non trasmissibili, la longevità e la salute, con accettabilità e sostenibilità dei consumatori.

Sono suddivise in **13 direttive**, classificate in quattro blocchi:

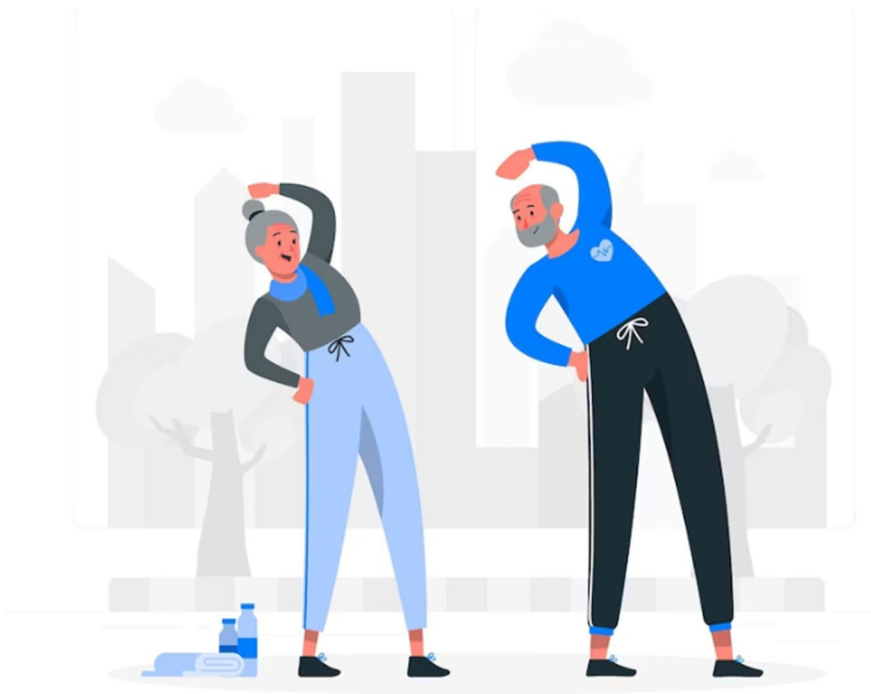
- un **primo blocco**, di **color azzurro**, riguarda il bilanciamento dei nutrienti;
- un **secondo blocco**, di **color verde**, è dedicato agli alimenti o gruppi il cui consumo deve essere incentivato, come frutta e verdura;
- un **terzo blocco**, di **color rosso**, riguarda nutrienti critici nella dieta attuale e il cui consumo dovrebbe essere ridotto come grassi, sale, zuccheri liberi, alcol;
- l'**ultimo blocco**, di **color giallo**, è dedicato al “come fare” ad assicurarsi un'alimentazione varia, sicura, salutare e sostenibile.



Fonte: Istituto Superiore di Sanità

## 1. Controlla il peso e mantieniti sempre

- Non occorre **pesarsi** ogni giorno, ma è sufficiente farlo all'incirca **una volta al mese**, facendo attenzione alle eventuali variazioni.
- In caso di sovrappeso: **riduci le "entrate" energetiche** mangiando meno e preferendo cibi a basso contenuto calorico e che saziano di più, come frutta e verdura; allo stesso tempo **aumenta le "uscite" energetiche** svolgendo maggiore attività fisica, distribuisci opportunamente l'alimentazione lungo tutto l'arco della giornata a partire dalla prima colazione, che non deve essere trascurata.
- **Evita diete molto restrittive** che escludono interi gruppi di alimenti.



## 2. Più frutta e verdura

- **Consuma quotidianamente più porzioni di verdura e frutta fresca, di colore diverso, privilegiando quella di stagione.**
- Le raccomandazioni internazionali dicono che dovremmo mangiarne almeno 400 g, come obiettivo minimo di salute pubblica per la prevenzione di malattie croniche. Nell'area mediterranea **l'obiettivo minimo è di 5 porzioni al giorno.**
- **Limita il consumo di frutta in forma liquida** (succo, polpa, nettare, ecc): i processi di trasformazione determinano una riduzione del contenuto di alcuni nutrienti e quello che ne risente maggiormente è la fibra che viene molto ridotta, e questo indice significativamente sul potere saziante, che risulta molto più basso di un frutto.



### 3. Più cereali integrali e legumi

- Consuma regolarmente pane, pasta, riso e altri cereali, anche nella versione integrale.
- **Aumenta il consumo di legumi** (cicerchie, fagioli, fave, ceci, lenticchie, piselli, soia ), sia freschi che secchi alternandoli alle fonti di proteine animali (carne, pesce, uova, latte e derivati). I fagiolini e le taccole, pur essendo legumi appartengono al gruppo delle verdure.
- Se hai una sensibilità particolare ai legumi e l'eventuale produzione di gas intestinale ti dà fastidio, prova a usare i prodotti decorticati, o elimina le bucce dei legumi usando un passa-verdure.

### 4. Bevi ogni giorno acqua in abbondanza

- **Asseconda sempre il senso di sete** e anzi tenta di anticiparlo, bevendo a sufficienza, mediamente **1,5 – 2 litri di acqua al giorno (almeno 6-8 bicchieri)** anche tra i pasti.
- L'acqua deve essere il fluido preferito per la reidratazione.
- Bevande diverse (come aranciate, bibite tipo cola, succhi di frutta, caffè, tè) vanno usate con moderazione.



## 5. Grassi: scegli quali e limita la quantità

- **Modera la quantità di grassi e oli che usi per condire e cucinare.**
- Preferisci i grassi da condimento di origine vegetale e tra questi **soprattutto l'olio extravergine di oliva, preferibilmente a crudo.**
- Tra i grassi da condimenti **limita il consumo di quelli di origine animale** (burro, lardo, strutto, panna, ecc) o a elevato contenuto di grassi saturi (grassi tropicali, come olio di palma, olio di cocco).
- Mangia pesce ed altri prodotti ittici, sia freschi che surgelati (almeno 2-3 volte a settimana), scegliendo pesce azzurro nostrano.
- Tra le carni, preferisci quelle magre ed elimina il grasso visibile già prima della cottura.
- Puoi consumare 2-4 uova a settimana, distribuite in più giorni.
- Bevi ogni giorno una tazza di latte o yogurt, scegliendo preferibilmente quello parzialmente scremato che comunque mantiene il suo contenuto di calcio e proteine.
- **I formaggi** contengono quantità abbastanza variabili di grassi: preferisci quelli più magri, consumandoli comunque in quantità moderata, meglio **come secondo piatto e non come aggiunta ad un pasto già completo.**



## 6. Zucchero, dolci e bevande zuccherate: meno è meglio

- Modera il consumo di alimenti e bevande dolci nella giornata.
- Limita il consumo di zuccheri riducendo il numero di cucchiaini che aggiungi alle bevande, le caramelle e i dolciumi; non ridurre il consumo di frutta o latte importanti per la salute indipendentemente dal loro contenuto di zuccheri.
- Preferisci tra gli alimenti dolci, i prodotti da forno che contengono meno grassi e zuccheri e più amido, come ad esempio alcuni biscotti, torte non farcite. Un dessert meno calorico rispetto ad altri è il gelato, ma fai attenzione a non eccedere con le quantità e la frequenza.
- Utilizza in quantità controllata i prodotti dolci da spalmare sul pane o sulle fette biscottate (creme, marmellate, confetture di frutta, miele).
- Limita il più possibile il consumo di bevande zuccherate.



## 7. Sale? meno è meglio

**Riduci progressivamente l'uso del sale sia a tavola che in cucina.**

- Limita l'uso di condimenti alternativi che contengono sale (dado da brodo, ketchup, salsa di soia, senape).
- Esalta il sapore dei cibi con **succo di limone, aceto, erbe aromatiche** (basilico, prezzemolo, rosmarino, salvia, menta, origano, maggiorana, timo, semi di finocchio) e **spezie** (come pepe, peperoncino, rosmarino, noce moscata, zafferano, curry).



- Utilizza **cotture** che consentano di esaltare il gusto risparmiando grassi e sale come la cottura al **vapore, al cartoccio e al microonde**.
- Consuma solo saltuariamente alimenti trasformati ricchi di sale (snack salati, patatine in sacchetto, olive da tavola, salumi, ecc) e non eccedere nel consumo di formaggi oltre le frequenze consigliate, scegliendo prodotti a minore contenuto di sale.
- **Sostituisci il sale comune con il sale arricchito in iodio** (sale iodato).
- Evitare l'alcol da qualsiasi fonte, inclusi vino e birra.

## 8. Bevande alcoliche: il meno possibile

- Se decidi di bere alcolici è per il tuo piacere non per la salute; limita le quantità: non più di 1 unità alcolica (es. un bicchiere di vino) al giorno per donne e anziani e 2 unità alcoliche al giorno per maschi.
- Una unità alcolica equivale ad un bicchiere di vino (125ml) a media gradazione (12% vol) oppure ad una lattina (330ml) di birra a media gradazione (4,6% vol) o ad un bicchierino (40ml) di superacolico (40% vol).
- Le quantità sopra riportate sono compatibili con un basso rischio solo se: sei sano, segui un'alimentazione completa ed equilibrata; il tuo peso è normale; bevi solo durante i pasti e comunque mai a digiuno, scegliendo bevande a bassa gradazione alcolica; non assumi farmaci; non devi guidare o manovrare subito dopo macchinari pericolosi per te o per gli altri.



## 9. Varia la tua alimentazione

- Ricorda che la scelta di una varietà di alimenti è un modo per garantire l'adeguatezza nutrizionale.
- Varietà non significa più cibi. Porzioni e frequenze devono essere adeguate al consumo di energia a diverse età e stati fisiologici.
- Fai tutti i giorni un'adeguata prima colazione.
- **Evita di stare a digiuno a lungo:** anche un frutto può restituirti energia. Questo non perché un breve digiuno faccia male, ma perché se passa troppo tempo tra un pasto e l'altro, si abbassa molto l'attenzione e la capacità di attenzione. Inoltre si rischia di arrivare più affamati al pasto successivo.
- **Evita la fretta**, ad esempio non mangiare davanti agli schermi (computer, tv...). Approfitta per fare una pausa vera. Chi mangia a tavola o in un posto dedicato diverso dalla scrivania, ha più coscienza degli alimenti che ha mangiato.
- **Aumenta la varietà e la quantità di alimenti di origine vegetale.** Abituati a consumare anche più tipi di verdura e frutta nello stesso pasto.
- **Riduci il consumo di carne.**
- Diversifica le scelte alimentari anche per ragioni di sicurezza. La monotonia nella selezione di cibi può comportare anche il rischio di ingerire ripetutamente sostanze indesiderate.



## 10. Consigli speciali per gli anziani

- Un'alimentazione corretta, che assicuri un adeguato apporto di energia e nutrienti, può consentire un'evoluzione più lenta del processo di invecchiamento.
- Per alimentazione corretta si intende **una dieta equilibrata e variata**, comprendente tutti gli alimenti disponibili nelle corrette quantità e nelle frequenze di consumo.
- **Il fabbisogno di proteine nell'anziano è più elevato** rispetto a quello dell'adulto allo scopo di sostenere il più possibile una massa muscolare in declino e nella scelta delle proteine andranno privilegiate quelle a più alta qualità.
- **Gli alimenti proteici consigliati sono latte e yogurt** a ridotto contenuto di grassi e senza zuccheri aggiunti, **legumi, uova, pesce** (anche prezioso veicolo di acidi grassi polinsaturi omega-3) e la **carne** (soprattutto magra e bianca). Questi alimenti sono anche fonti di calcio e di ferro altri nutrienti di cui spesso l'anziano è carente.



## 11. Fai attenzione alle diete e all'uso degli integratori senza basi scientifiche

- La dieta è un atto terapeutico che richiede professionisti formati; i consumatori dovrebbero evitare di fare riferimento a persone non qualificate.
- Perdere peso richiede tempo e costanza, “tutto e subito” non è compatibile con la dieta.



## 12. La sicurezza alimentare dipende anche da te

- A casa, fai attenzione a **conservare adeguatamente gli alimenti in frigorifero.**
- Prepara la cucina, pulisci il lavello prima e dopo aver lavato e preparato frutta e verdura fresca, utilizza diversi taglieri e aree di preparazione per carne/pollame/pesce e frutta fresca e le verdure.

- Lava particolarmente bene il materiale per la preparazione di carne/pollame/pesce e la preparazione del cibo che si mangerà senza cottura.
- **Non scongelare gli alimenti a temperatura ambiente.** Puoi cuocerli ancora congelati o, in alternativa, riponili in frigorifero per farli scongelare piano piano al freddo oppure usa l'apposita funzione del forno a microonde per uno scongelamento rapido, poi cuoci immediatamente.
- Presta attenzione alla scelta e all'uso dei materiali che entrano in contatto con gli alimenti, dalle stoviglie agli strumenti di cottura, fino ai materiali di imballaggio: acquista prodotti idonei all'uso per gli alimenti e sostituiscili quanto presentano segni evidenti di usura.



## 13. Scegli una dieta sostenibile: tutti possiamo contribuire

- **Evita la carne lavorata e riduci il consumo di carne rossa** a favore del pollame o di fonti proteiche vegetali. Selezionare pesci da stock sostenibili, ad esempio piccoli pesci del Mar Mediterraneo (acciughe, sardine, sgombro, ecc.); non demonizzare l'acquacoltura.
- **Aumenta il consumo di alimenti vegetali** evitando la selezione di prodotti che richiedono un largo impiego di esterni input per la coltivazione (ad esempio, alta fertilizzazione, luce artificiale e riscaldamento o prodotti d'oltremare).
- Metti in opera tutte le **strategie possibili di lotta allo spreco alimentare** perché molto possiamo fare anche a livello domestico.
- La pianificazione, la preparazione e la conservazione degli alimenti possono aiutare i consumatori a sprecare.



*Contenuti tratti da "Linee guida per una sana alimentazione"  
Revisione 2018*

## **PERSONALE della UOC DIETETICA e NUTRIZIONE CLINICA**

**Direttore:**

**Prof. Luca Busetto**

**049 821 2501**

**Segreteria** **049 821 2345**

**Medici:**

**Dott. Francesco Francini Pesenti**

**049 821 2346**

**Prof.ssa Valerie Tikhonoff**

**049 821 2301**

**Dott.ssa Giulia Tognana**

**049 821 6529**

**(Sede OSA)**

**Coordinatore Dietista**

**Dott. Matteo D'Angelo**

**049 821 6779**

**Dietisti**

**Contattare preferibilmente**

**dalle 8:00 alle 9:00 e dalle 14:00 alle 15:00**

**sede Azienda Ospedale via Giustiniani:** **049 821 3971**

**sede Ospedale S. Antonio via Facciolati:** **049 821 7560**

**Valeria Baldan**

**Giorgia Gugelmo**

**Giulia Romanelli**

**Chiara Bertan**

**Christian Loro**

**Zaira Salvador**

**Marianna Boscolo**

**Lara Mengato**

**Giancarlo Travaglia**

**Mara Cazzola**

**Sara Modolo**

**Romina Valentini**

**Giulia De Boni**

**Gabriel Petre**

**Beatrice Varotto**

**Ilaria Fasan**

**Daria Piccolo**

**Alessandra Zattarin**

**Roberta Giacomini**

**Chiara Zorzin**



REGIONE DEL VENETO  
Azienda Ospedale  
Università Padova

Dipartimento Didattico Scientifico Assistenziale  
Integrato Medicina dei Sistemi

## UOC DIETETICA E NUTRIZIONE CLINICA



sede via Giustiniani ☎ 049 821 3971

sede Ospedale S. Antonio ☎ 049 821 7560

✉ [ambulatori.dietetica@aopd.veneto.it](mailto:ambulatori.dietetica@aopd.veneto.it)

<https://www.aopd.veneto.it/Dietetica-e-Nutrizione-Clinica>



Offre **informazioni, indicazioni** sull'organizzazione dell'Azienda Ospedale-Università Padova, e fornisce indicazioni sull'**accoglienza** dei parenti dei malati, dal lunedì al venerdì 9:00 -13:00; ☎ 049 821 3200 - ☎ 049 821 2090 [urponline@aopd.veneto.it](mailto:urponline@aopd.veneto.it)  
Per richiesta informazioni o per presentare una segnalazione (reclamo, suggerimento, elogio), inquadrare il QR code per collegarsi a <https://www.aopd.veneto.it/URP>



*Aggiornato al 16 luglio 2025*