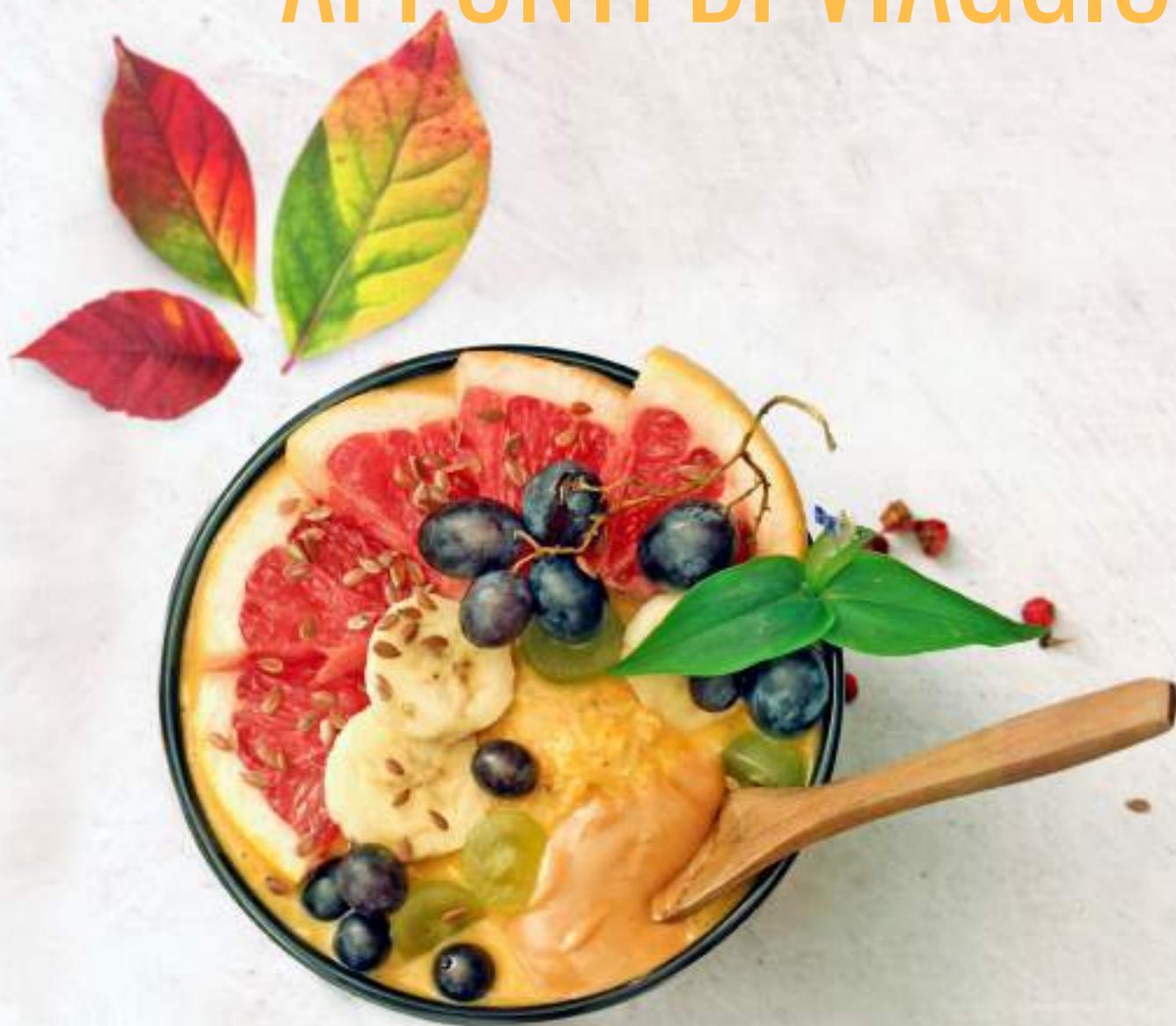


CECILIA VERGA FALZACAPPA

# NUTRIZIONE: APPUNTI DI VIAGGIO



Cecilia Verga Falzacappa  
BIOLOGA NUTRIZIONISTA

Presentazioni • Mangiare sano: come, quanto e perchè • 6 Consigli Utili •  
Mindful Eating • Contatti e Info

# Presentazioni

Ciao, sono Cecilia!

E' un piacere conoscerti e se stai leggendo questo mio piccolo omaggio per te, innanzitutto ti ringrazio per essere entrata (o entrato) in contatto con me.

Ho creato questo opuscolo informativo gratuito per un motivo sopra a tutti:

**valorizzare il nostro nuovo rapporto "digitale" e cercare di renderlo più personale possibile.**

Per questo ho raccolto qui una serie di informazioni sul mondo della **nutrizione** che, nel lungo arco della mia carriera, ho visto venir stravolte, sconvolte e diffuse nelle modalità più impensabili.

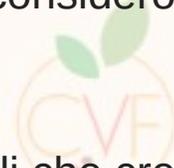
Per questo, tutto il materiale che trovi qui ha DUE caratteristiche:

- 1 - è stato raccolto e scritto con professionalità e tramite le mie competenze nel campo;
- 2 - è stato pensato come una raccolta di quei consigli indispensabili sui quali pongo le basi del rapporto con i miei pazienti, che considero sempre e prima di tutto **persone** !

Tutto ciò che troverai nelle prossime pagine sono consigli che credo potrebbero suggerirti:

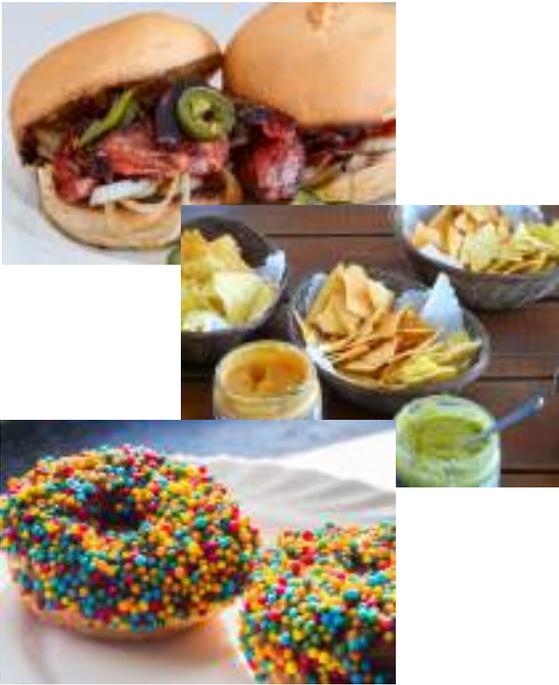
- spunti di riflessione per la tua alimentazione ✓
- nuovi stimoli per il tuo benessere personale ✓
- chiarimenti su idee alimentari confuse dalla disinformazione ✓
- stimoli per approfondire e fidarti dei miei servizi come nutrizionista, nel caso tu ne abbia bisogno ✓

Buona lettura!



Cecilia Verga Falzacappa  
OLOGA NUTRIZIONISTA

# Mangiare sano: come, quanto e perchè



Si sente parlar tanto di **alimentazione**, di cosa faccia **bene** e di cosa faccia **male**.

Esistono mode che continuamente mettono in discussione le nostre scelte alimentari, ma non sempre è facile avere chiaro cosa voglia dire alimentazione sana, per noi e per la nostra famiglia.

Siamo bombardati da pubblicità che vogliono vendere tante cose come sane, migliori, più giuste, più buone.

Esistono tante piccole cattive abitudini che ci stanno allontanando da uno stile nutrizionale sano:

- ⚠ un eccessivo consumo di proteine animali,
- ⚠ di condimenti,
- ⚠ di zuccheri semplici,
- ⚠ un basso consumo di vegetali freschi,
- ⚠ una ridotta attività fisica.



Cecilia Verga Falzacappa  
BIOLOGA NUTRIZIONISTA

Elencate quindi le cattive abitudini e le errate concezioni alimentari più diffuse, resta da stabilire quali siano le **buone abitudini** che ogni giorno possono aiutarci a fare del bene a noi stessi attraverso il cibo.

## **Cosa fare dunque?**

Cerchiamo allora, innanzitutto, di consolidare alcune cose e di sfatare alcuni miti.

# 1 - LA DIETA MEDITERRANEA

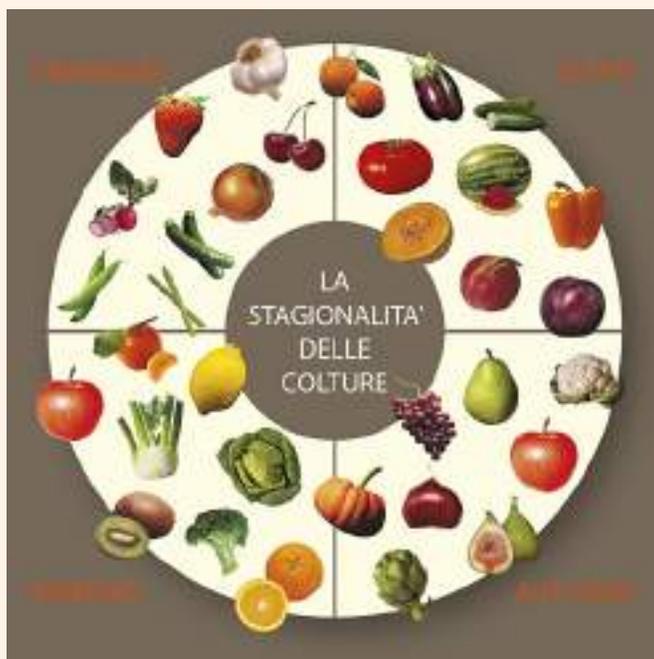
É davvero la dieta per eccellenza.

É stata riconosciuta come patrimonio [UNESCO](#), rappresenta la dieta meglio bilanciata, con il maggior potere antiossidanti e a più basso rischio cardiovascolare. I suoi pilastri sono:

- **l'olio extra vergine d'oliva**, praticamente un farmaco alimentare, protettore dal rischio cardiovascolare grazie all'alto contenuto di grassi insaturi;
- **frutta e verdura**, antiossidanti d'eccellenza, fonti di vitamine e micronutrienti, abbondanti e vari nella nostra tradizione, da consumare almeno cinque volte al giorno;
- **i cereali**, combustibile essenziale per la nostra vita;
- **il pesce**, non solo fonte di proteine ma anche prezioso donatore di acidi grassi insaturi, i "grassi buoni", quelli che ci proteggono dal rischio cardiovascolare, che abbassano l'infiammazione, che ci "proteggono".

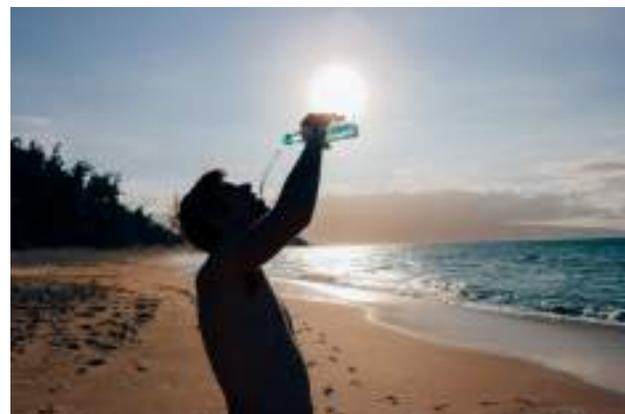
# 2 - VARIARE GLI ALIMENTI

Ricordarsi che seguire la natura e le sue stagionalità ci aiuterà a stare meglio, a prendere da ogni alimento tutto ciò che di buono può darci. E così cerchiamo di prendere il massimo, alternando tutti gli alimenti disponibili. Educiamo i nostri bambini a mangiare tutto, ricordandoci di dare loro l'esempio. Rendiamo la nostra tavola colorata e gustosa, riscopriamo il gusto di cucinare insieme, utilizziamo le spezie per educare i bambini a scoprire i sapori.



## 3 - BERE TANTO, BERE ACQUA

L'acqua è un componente essenziale del nostro corpo, rappresenta circa il 60% del peso di ognuno di noi, ed è fondamentale per tutti i processi fisiologici. E' in grado di regolare la temperatura corporea, di permettere il trasporto e l'assorbimento o l'escrezione dei nutrienti e delle scorie metaboliche, fornisce sali minerali. E' quindi importantissimo assumerne in giusta quantità (circa 2 lt al giorno)



## 4 - PIU' SPEZIE, MENO SALE

Il sale è saporito, l'oro bianco della nostra tradizione. E' capace di stimolare la funzione tiroidea, eppure non dobbiamo abusarne. Un utilizzo eccessivo può diventare dannoso. E allora riscopriamo le spezie, vere perle ricche per la nostra salute, capaci di infinite proprietà stimolanti il nostro organismo, preziosi alleati anche in situazioni patologiche.

L'intero mondo scientifico ha ormai riabilitato il colesterolo, scoprendo invece il rilevante ruolo che lo zucchero gioca nell'obesità e nelle sindromi metaboliche. Lo zucchero crea dipendenza, gli alimenti iperappetibili che troviamo spesso sugli scaffali del supermercato sono in grado di scatenare reazioni fisiologiche "oppiacee", che ci legheranno inevitabilmente al desiderio di quella cosa. Lo zucchero è un carburante importante, ma quando arriva in eccesso anziché andare a riempire le scorte di carboidrati necessarie alla produzione di energia, viene convertito in grasso e immagazzinato.

## 5 - NO AGLI ZUCCHERI



Viviamo in un mondo molto dolce. Per noi, e soprattutto per i nostri bambini. Ma non tutti sanno quanto gli zuccheri possano essere dannosi.

# 6 - OCCHIO AI GRASSI!

Il grasso **non** é il male in assoluto, ma alcuni grassi lo sono.

Esistono diversi tipi di grassi, oggi ne sentiamo parlare continuamente, ma di alcuni dobbiamo particolarmente occuparci. Sono i cosiddetti **grassi buoni**, che sono i grassi **monoinsaturi**, gli omega tre e omega sei, che hanno dei notevoli effetti benefici e che dovrebbero essere sempre presenti nella nostra dieta nelle giuste proporzioni. Sono presenti nella **frutta oleosa**, nella **frutta secca**, nel **pesce** e nell'**olio evo**, di cui abbiamo già parlato. **Mangiate tre noci al giorno, ed il vostro cuore vi ringrazierà !**

Poi esistono i grassi saturi, presenti nella carne, nei formaggi, nei salumi, e che dovrebbero essere presenti in una quantità limitata, poiché la loro eccessiva assunzione può correlare al rischio cardio vascolare.



Ed infine i **grassi peggiori**, quelli che oggi sono presenti spessissimo nei prodotti raffinati: i grassi **idrogenati**. Per essi è stato stabilito dall' *Institute of Medicine of the National Academics of sciences, Engineering, Medicine and research Council* americano che la dose massima consentita sia **ZERO**. Questi grassi, infatti, non sono riconosciuti dal nostro organismo, che li utilizza erroneamente come elementi della membrana cellulare. Ciò influisce negativamente sulla sintesi degli acidi grassi essenziali, con conseguenze sul sistema immunitario, sulla risposta insulinica (legata alla patologia diabetica), sui livelli di ormoni sessuali, sul grasso corporeo. Essi sono dannosi per la circolazione, per la neurotrasmissione e per la vitalità neuronale. In ultimo essi vanno ad alterare il rapporto tra colesterolo buono e colesterolo cattivo (HDL ed LDL).

# Mindful Eating

*“Il cibo rappresenta la nostra connessione con la terra. Ogni boccone contiene la vita del sole e la terra... Possiamo vedere e assaporare l'intero universo in un pezzo di pane. Contemplare il nostro pasto per pochi secondi prima di mangiarlo e mangiarlo con consapevolezza. Questo ci darà molta felicità”*

*Thich Nath Hanh*

**Mindful eating** significa mangiare con consapevolezza ossia mangiare con **intenzione** e **attenzione**.

Una disregolazione emotiva-fisiologica, cognitiva o comportamentale spesso condiziona il nostro rapporto con il cibo, spingendoci a mangiare in modo disfunzionale.

Imparare a diventare *Mindfully* mentre mangiamo vuol dire imparare a diventare consapevoli delle proprie scelte alimentari, ad assaporare pienamente ciò che mangiamo e ad essere liberi di scegliere.

Mangiare con **intenzione** vuol dire: essere propositivo quando si mangia, mangiare quando si è veramente affamati, mangiare per soddisfare le esigenze del corpo, scegliendo il cibo che è nutriente e soddisfacente, mangiare con l'obiettivo di sentirsi meglio.

Mangiare con **attenzione** vuol dire: dedicare la massima attenzione al mangiare, ridurre al minimo le distrazioni, entrare in sintonia con i sapori, gli odori e la consistenza del cibo, ascoltare i segnali del corpo che indicano il livello di fame e di pienezza



Cecilia Verga Falzacappa  
BIOLOGA NUTRIZIONISTA

# Contatti e Info utili

Come ti dicevo all'inizio di questi "appunti di viaggio" che ho raccolto per te, mi auguro di aver stimolato la tua curiosità, di averti fornito spunti seri ed interessanti e una breve ma completa guida iniziale al mondo della nutrizione.

Per approfondire i temi trattati qui,  
per un semplice contatto,  
per altri preziosi consigli,  
e per qualunque tuo bisogno dei miei servizi,  
puoi raggiungermi dai miei diversi canali che trovi di seguito:



[www.cvfnutrizionistaroma.it](http://www.cvfnutrizionistaroma.it)



[dottoressavergafalzacappa](#)



[drceciliavergafalzacappa](#)



Cecilia Verga Falzacappa  
BIOLOGA NUTRIZIONISTA

*"Non si può pensare bene, amare bene, dormire bene...se non si è mangiato bene"*

*Virginia Woolf*