



LA DIETA
MEDITERRANEA
AIUTA IL CUORE,
IL METABOLISMO
E IL BENESSERE

Delicious[®]



Istituto Nazionale
per le Ricerche
Cardiovascolari

 **CONAD**



VIVERE BENE OGNI GIORNO

Le regole d'oro per la tua salute.

Mangiare sano non è una moda, è una scelta quotidiana che può aiutarti a vivere meglio e più a lungo. Il modello della Dieta Mediterranea, riconosciuto da esperti e istituzioni internazionali*, rappresenta un alleato potente per la salute del cuore, del metabolismo e per invecchiare in modo attivo.

Crostoni di pane integrale con uova e Sgombro

PER 4 PERSONE

PREPARAZIONE: 15 MINUTI

INGREDIENTI

- 2 confezioni di Sgombro Delicicus al naturale
- 4 fette di pane integrale
- 4 uova
- 2 cucchiaini di latte
- Olio extra vergine di oliva
- Prezzemolo, aneto, erba cipollina
- Germogli
- Sale e pepe

PREPARAZIONE

Tosta il pane. Sbatti le uova con latte, sale e pepe. Cuocile a fuoco dolce con un filo d'olio mescolando sempre. Aggiungi le erbe tritate e spegni prima che si asciughino. Servi sul pane con Sgombro e germogli.

* Validata da enti internazionali come l'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS), l'UNESCO e l'EFSA (European Food Safety Authority).

LE 10 REGOLE D'ORO

- 1** **Suddividi la giornata in almeno 5 pasti. La colazione è essenziale!**
Fare pasti regolari aiuta a mantenere l'energia stabile e riduce gli attacchi di fame. La colazione dà la carica giusta e non va mai saltata.
- 2** **Controlla le porzioni e bilancia i nutrienti.**
Ogni pasto principale dovrebbe includere cereali integrali, proteine magre, grassi buoni e fibre. Usa piatti piccoli e ascolta il senso di sazietà.
- 3** **Consuma cereali integrali e legumi più volte a settimana.**
Ricchi di fibre e proteine vegetali, migliorano la salute intestinale, saziano e aiutano a tenere sotto controllo peso e glicemia.
- 4** **Mangia almeno 5 porzioni di frutta e verdura al giorno.**
Varia colori e scegli prodotti di stagione. Sono ricchi di vitamine, antiossidanti e acqua. Ottimi anche come spuntini!
- 5** **Scegli grassi buoni e consuma pesce azzurro 2-3 volte a settimana.**
Olio extravergine di oliva e Omega 3 del pesce proteggono cuore e cervello. Riduci burro, margarina e carni grasse.
- 6** **Riduci gli zuccheri semplici e leggi sempre le etichette.**
Evita i dolci industriali. Gli zuccheri nascosti hanno tanti nomi diversi: occhio agli ingredienti!
- 7** **Alterna le fonti proteiche: legumi, pesce, uova.**
Limita carni rosse e processate. Le proteine vegetali sono sostenibili e salutari, perfette per una dieta varia.
- 8** **Usa meno sale e più erbe aromatiche.**
Il sale in eccesso alza la pressione. Esalta i sapori con spezie, limone, aceto e aromi naturali.
- 9** **Assumi calcio da più fonti: latte, verdure, pesce con lisca.**
Il calcio è importante per le ossa. Oltre ai latticini, prova verdure a foglia verde e pesci piccoli mangiati con la lisca.
- 10** **Modera il consumo di bevande alcoliche e bevande zuccherate**
Evita bibite zuccherate e limita gli alcolici: non esiste una dose sicura di alcol. Se scegli di bere, fallo con moderazione e solo ai pasti.



MUOVERSI È VITA

L'attività fisica migliora la salute del cuore, l'umore e la memoria.

L'Organizzazione Mondiale della Sanità consiglia ad adulti in buona salute di praticare almeno 150 minuti alla settimana di attività fisica moderata (come camminare a passo sostenuto, andare in bicicletta) oppure 75 minuti di attività intensa (come correre o nuotare).

Se riesci, abbinare 2-3 sessioni a settimana di esercizi di forza muscolare.

Non hai tempo per la palestra? Inizia così:

- Scegli le scale invece dell'ascensore
- Cammina 5 minuti ogni mezz'ora, se lavori seduto
- Organizza una passeggiata serale dopo cena

Il movimento, anche se breve, migliora l'umore, la qualità del sonno, le funzioni cognitive e aiuta a mantenere controllato il peso e la massa muscolare.

L'ACQUA È LA TUA ALLEATA

Bevi almeno 2 litri di acqua al giorno,
la sete non va ignorata.

Bevi regolarmente durante la giornata:
8-10 bicchieri d'acqua sono la dose minima
raccomandata per un adulto sano.

Attenzione: le bevande zuccherate
o gassate non sostituiscono l'acqua,
al contrario, possono aumentare l'apporto
calorico senza offrire benefici reali.

Una corretta idratazione:

- Aiuta a regolare la temperatura corporea
- Favorisce l'eliminazione delle scorie
- Supporta le funzioni cognitive e digestive
- Può essere anche una fonte di calcio, specialmente con acque minerali o di rubinetto ricche di questo minerale.

Ricordati di bere di più se fa caldo
o se fai attività fisica intensa.





UN BUON SONNO PROTEGGE LA SALUTE

Il sonno è una cura silenziosa, ogni notte. Dormire non è tempo perso, ma tempo prezioso per la salute. Gli esperti raccomandano 7-9 ore di sonno a notte per gli adulti. Dormire troppo poco o troppo a lungo può aumentare il rischio di:

- Malattie cardiovascolari
- Ipertensione, colesterolo alto
- Obesità, diabete
- Declino cognitivo e depressione

Come dormire meglio?

- Mantieni orari regolari
- Evita schermi luminosi prima di dormire
- Crea un ambiente buio, fresco e silenzioso

Il buon sonno rafforza il sistema immunitario, migliora la memoria e contribuisce all'equilibrio ormonale.

LE BUONE ABITUDINI FANNO LA DIFFERENZA

Per vivere davvero a lungo – e bene – non basta mangiare sano: serve uno stile di vita completo, attivo e consapevole.

Muoviti ogni giorno, anche solo per pochi minuti. Dormi con regolarità, ritagliati momenti per rilassarti e prenditi cura del tuo equilibrio mentale ed emotivo.

Evita sigarette, alcol in eccesso e tutte quelle abitudini che nel tempo possono danneggiare il tuo corpo e la tua mente.

Sono queste le scelte quotidiane che, giorno dopo giorno, costruiscono un futuro migliore: più longevo, più energico, più vitale. Un futuro in cui sentirsi bene non è un traguardo, ma un percorso da vivere con consapevolezza, a ogni età.



PREVENZIONE CHE INIZIA DAL PIATTO

Nel percorso di sensibilizzazione promosso da CardioRace, l'alimentazione gioca un ruolo chiave. Integrare nella dieta quotidiana alimenti semplici e funzionali – come pesce azzurro, legumi e verdure – è un gesto concreto di prevenzione cardiovascolare.

Insalata di ceci, mandorle e Sgombro

PER 4 PERSONE

PREPARAZIONE: 10 MINUTI

INGREDIENTI

- 2 confezioni di Sgombro
Delicioso al naturale o sott'olio
- 200 g di ceci lessati
- 35 g di mandorle non spellate
- 1 cucchiaino
di rosmarino tritato
- 1 cuore di insalata romana
- Olio extra vergine di oliva
- Aceto di mele
- Sale e pepe

PREPARAZIONE

Mescola ceci, Sgombro scolato, mandorle tritate e rosmarino. Condisci con olio, sale e pepe. Riempi foglie di romana con l'insalata e guarnisci con le mandorle rimaste. Accompaña con pane tostato o cracker integrali.

Le informazioni contenute in questo libretto sono di carattere generale e rivolte a persone adulte in buone condizioni di salute. I suggerimenti alimentari, le indicazioni su stili di vita, attività fisica, idratazione e benessere non sostituiscono il parere del medico o di altri professionisti sanitari qualificati. In caso di patologie, condizioni mediche

particolari, allergie, intolleranze, gravidanza, allattamento o terapie in corso, consulta sempre il tuo medico prima di modificare dieta o stile di vita. I contenuti non costituiscono prescrizioni mediche né raccomandazioni terapeutiche personalizzate e devono essere adattati alle esigenze individuali.



Cardi♥
RACE
Corri per il Cuore

Questo documento è stato elaborato da INRC (Istituto Nazionale Ricerche Cardiovascolari), con il sostegno di Conad e Delicius.

Delicius[®]



Istituto Nazionale
per le Ricerche
Cardiovascolari

 **CONAD**