

Piccolo manuale per alimentarsi con **CONSAPEVOLEZZA**

Nutrizione e IPF



Indice

- 04** **INTRODUZIONE**
La scienza della nutrizione
- 05** **L'IMPORTANZA DI AVERE UN SANO STILE DI VITA**
Siamo ciò che mangiamo
- 16** **VALUTAZIONE DELLO STATO NUTRIZIONALE AL BASALE E CONSIGLI PER MONITORARSI**
Il percorso nutrizionale adeguato
- 24** **INQUADRAMENTO NUTRIZIONALE DEL PAZIENTE CON IPF**
Alimentazione ed esigenze nutrizionali
- 28** **COME COSTRUIRE UN PIANO ALIMENTARE CORRETTO**
Alimentazione ed esigenze nutrizionali
- 35** **RICETTE COLAZIONE**
Alimentazione
- 39** **RICETTE PRANZI E CENE**
Alimentazione

Introduzione

Caro paziente,

la scienza della nutrizione si propone sempre più di **tutelare la salute**, uno dei modi è quello di mirare a **ridurre le situazioni di rischio**, dando indicazioni nella scelta degli alimenti.

Questa breve guida nasce per dare l'opportunità di accogliere **spunti pratici** e **consigli** sul tema della nutrizione nell'ambito di patologie respiratorie croniche come la **fibrosi polmonare idiopatica** (IPF), per vivere al meglio la quotidianità attraverso l'alimentazione.

Questo piccolo manuale, che non ha la pretesa di sostituirsi alla relazione con il tuo clinico e alle sue indicazioni, è frutto del contributo e dell'esperienza di **nutrizionisti, pneumologi e chef**.



L'importanza di avere un SANO STILE DI VITA

Alessia Fumagalli, Paola Faverio

Nel corso dei secoli, sia nella cultura occidentale che in quella orientale, frasi come **“mens sana in corpore sano”**, **“fa che il cibo sia la tua medicina”**, **“siamo ciò che mangiamo”** ci fanno comprendere l'importanza dei diversi aspetti dello stile di vita nel mantenimento della salute.

Ai nostri giorni esistono forti evidenze scientifiche che dimostrano come seguire uno stile di vita sano ha **effetti benefici sulla salute** sia come **prevenzione primaria**, ossia per evitare la comparsa di malattia, sia come **prevenzione secondaria**, ossia quando la malattia si è già manifestata, al fine di ottenerne la guarigione o comunque limitarne la progressione.

Tuttavia oggi spesso associamo un corretto stile di vita a una serie di privazioni e comportamenti restrittivi anche se, in realtà, **adottare uno stile di vita sano significa principalmente prendersi cura di se stessi.**

Inutile dire che migliorare il proprio stile di vita è ancora più importante quando si convive con una patologia respiratoria come la fibrosi polmonare idiopatica.

Ecco allora alcuni consigli per star meglio il più a lungo possibile:

Una **VITA ATTIVA** è essenziale per mantenere uno stile di vita sano.

Una delle conseguenze più frequenti della **Fibrosi Polmonare Idiopatica** è la mancanza di fiato (**dispnea**) che può comparire o peggiorare durante il movimento. Pertanto, per la paura della dispnea e per evitare il senso di affaticamento che il movimento può provocare si tende progressivamente a ridurre il proprio livello di attività fisica diventando **sempre più sedentari**.

La sedentarietà però comporta inevitabilmente un **indebolimento dei muscoli**, compresi quelli che servono per respirare.

Tutto ciò, purtroppo, può innescare un **pericoloso**

IL CIRCOLO VIZIOSO DELLA DISPNEA



circolo vizioso che determinerà un ulteriore peggioramento della mancanza di respiro rendendo anche le più semplici attività quotidiane ancora più difficili. Questo circolo vizioso può essere interrotto da uno **stile di vita attivo**. Cercare di essere il **meno sedentari possibile** facendo regolarmente del movimento rafforza i muscoli rendendoli più resistenti alla fatica in modo tale che, con l'allenamento, si riescono a svolgere le attività della vita quotidiana **con più fiato**.

Muoversi non significa solo andare in palestra: camminare, portare a spasso il cane, andare in bici, fare la spesa, giocare con i nipoti, fare giardinaggio... sono attività divertenti e salutari che contribuiscono anche al **benessere psicologico, riducendo ansia, depressione e senso di solitudine**.

Esistono inoltre dei centri specializzati che possono aiutare le persone con la fibrosi polmonare idiopatica a mantenere o migliorare il proprio livello di attività fisica attraverso specifici programmi di allenamento all'esercizio fisico nell'ambito di **programmi di riabilitazione respiratoria**.



Ad una vita attiva bisogna associare un'**ALIMENTAZIONE SANA ED EQUILIBRATA**

Attraverso gli alimenti il nostro organismo riceve l'energia necessaria per svolgere tutte le sue funzioni, anche ***respirare***.

Avere un regime alimentare corretto contribuisce a ***restare in salute***, a mantenere un ***peso adeguato*** e a conservare una ***buona muscolatura*** e, dal momento che per respirare utilizziamo numerosi muscoli, mantenere un'adeguata massa muscolare aiuta a preservare anche la ***funzione respiratoria***.

Un regime alimentare corretto prevede:

- ***Tanta frutta, verdura e legumi*** variandone frequentemente anche la qualità
- ***Prediligere carni magre***
- ***Preferire i cereali integrali***
- ***Limitare il consumo di grassi***, soprattutto quelli di origine animale, privilegiando l'olio extra-vergine d'oliva



- ***Ridurre l'apporto giornaliero di sale*** e preferire spezie o erbe aromatiche per insaporire ed esaltare il sapore dei cibi
- ***Moderare il consumo di alimenti e bevande dolci***
- ***Bere acqua in quantità adeguata*** per soddisfare le richieste del nostro organismo
- ***Limitare il consumo di bevande alcoliche*** prediligendo quelle a bassa gradazione alcolica da assumere in modiche quantità ai pasti principali e mai a digiuno

Un regime alimentare corretto prevede inoltre che ai tre pasti giornalieri, ***colazione pranzo e cena*** vengano aggiunti due spuntini, a ***metà mattina*** e a ***metà pomeriggio***.

Mangiare pasti meno abbondanti ma più frequenti è un accorgimento importante non solo per arrivare a pranzo e a cena non affamati ma anche per **prevenire la sensazione di pienezza** dello stomaco che rende più difficoltoso respirare.

Mangiare con calma e masticando bene è un'altra azione importante per uno stile di vita corretto e per migliorare la digestione evitando che una **digestione laboriosa** contribuisca a peggiorare la mancanza di fiato.

NON FUMARE **ED** EVITARE IL FUMO PASSIVO

Il fumo è ***“la prima causa di morte facilmente evitabile”*** in quanto causa di cancro, malattie cardiovascolari e respiratorie!



Smettere di fumare è possibile, non è ***mai troppo tardi*** e permette di guadagnare ***salute fin da subito***. Già dopo venti minuti dalla cessazione del fumo si hanno i primi effetti benefici e dopo 3-6 mesi diminuiscono sintomi come tosse e respiro corto. Il desiderio impellente della sigaretta dura ***solo pochi minuti*** e i sintomi dell'astinenza si attenuano già nella prima settimana. Tuttavia, se la dipendenza dal tabacco è difficoltosa da superare, è possibile chiedere aiuto al proprio medico, per trovare il metodo più adatto per raggiungere questo traguardo.

DORMIRE

a sufficienza

Un adulto dovrebbe dormire mediamente **7-8 ore ogni notte**.

Non dormire abbastanza aumenta il **livello di stress**, può concorrere al manifestarsi di **problemi metabolici, indebolisce il sistema immunitario** e provoca **problemi di concentrazione e di memoria**. Talvolta la **fibrosi polmonare idiopatica** può essere associata a disturbi del sonno.

Seguire le seguenti norme ambientali e comportamentali, può migliorare la qualità del sonno notturno:

- La stanza in cui si dorme dovrebbe essere **sufficientemente buia, silenziosa** e di **temperatura adeguata** e non dovrebbe ospitare altro che l'essenziale per dormire
- **Evitare di assumere**, in particolare nelle ore serali, **bevande a base di caffeina o alcoliche**
- **Evitare pasti serali abbondanti** e ad alto contenuto di proteine
- **Evitare sonnellini diurni**, in particolare sonnellini dopo cena
- **Evitare nelle ore prima di coricarsi di**

fare esercizio fisico e di impegnarsi in attività che risultano ***particolarmente coinvolgenti*** sul piano mentale e/o emotivo

- ***Cercare di coricarsi la sera e alzarsi al mattino in orari regolari e costanti*** e non prostrarre eccessivamente il tempo trascorso a letto di notte, anticipando l'ora di coricarsi e/o posticipando l'ora di alzarsi al mattino.

MANTENERE UN ATTEGGIAMENTO POSITIVO

La scienza suggerisce che la nostra salute, oltre che da un'**alimentazione corretta** e dall'**esercizio fisico** regolare, venga influenzata anche dal nostro **stato d'animo**.

La limitazione delle attività quotidiane a causa della mancanza di respiro può portare a **isolarsi da familiari e amici**, generando un senso di **depressione e ansia**.

Imparare **tecniche di rilassamento**, partecipare attivamente alla **gestione della propria malattia**, appoggiarsi a una **rete di supporto** che può essere rappresentata da **familiari, amici, medici e infermieri** o persone che affrontano i tuoi stessi problemi di salute può essere utile per **condividere idee, paure, dubbi e migliorare il proprio atteggiamento mentale**.



VALUTAZIONE DELLO STATO NUTRIZIONALE

**al momento
dell'impostazione del
percorso di cura**

Paola Faverio

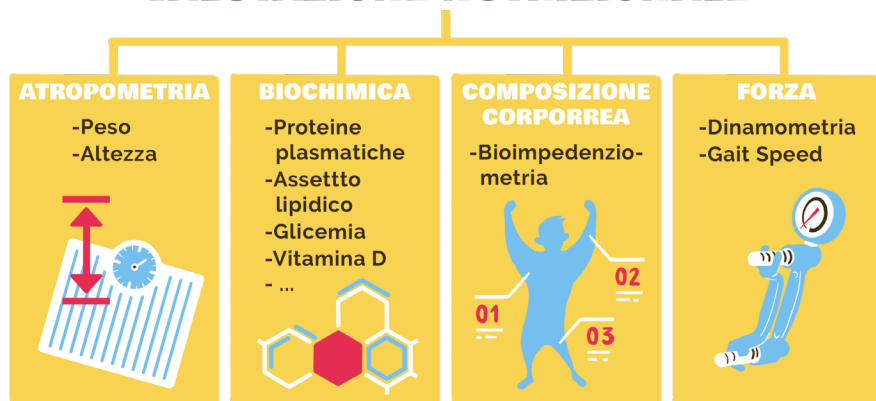
Negli ultimi anni lo stato nutrizionale ha assunto un'importanza sempre maggiore nell'ambito della valutazione delle patologie respiratorie croniche, considerato che il loro decorso clinico nelle fasi più avanzate spesso è caratterizzato da una progressiva perdita di peso e disfunzione del muscolo scheletrico.

Per questo motivo la valutazione dello stato nutrizionale dovrebbe essere **integrata nelle valutazioni iniziali** del quadro clinico del paziente. Identificare fin da subito i pazienti con **IPF** con alterazioni dello stato nutrizionale è fondamentale per **programmare e condividere con il paziente stesso il percorso nutrizionale adeguato**.

Una corretta valutazione nutrizionale non può certamente limitarsi alla sola misurazione del peso corporeo che fornisce informazioni parziali sullo stato nutrizionale di un individuo, perché possa essere utile all'**impostazione di un percorso di cura efficace**, la valutazione nutrizionale richiede approcci multipli ed integrati di diversi parametri che vanno letti nel loro insieme.

Infatti, la valutazione nutrizionale è utile per individuare fin dall'inizio alterazioni dello stato nutrizionale sia in senso di riduzione del peso

VALUTAZIONE NUTRIZIONALE



corporeo e degli indici nutrizionali (**malnutrizione**), sia in senso di eccesso di peso corporeo (**sovrappeso e obesità**), al fine di intervenire precocemente con provvedimenti terapeutici.

Una valutazione completa dello stato nutrizionale da parte di personale medico prevede diverse misurazioni non invasive comprese:

- **Valutazione dell'introito alimentare**, ovvero della quantità di energia immessa nell'organismo attraverso il cibo, e della spesa energetica, ovvero dell'energia spesa quotidianamente (attraverso un diario alimentare e lo studio delle abitudini di vita);

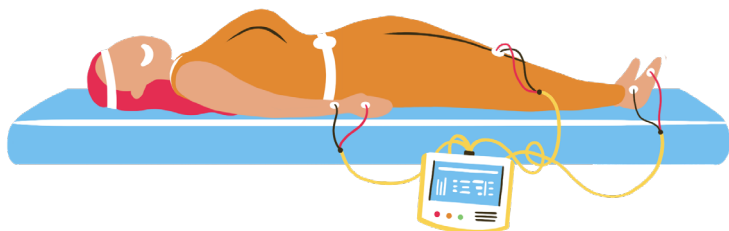
Giorno

IL MIO DIARIO ALIMENTARE

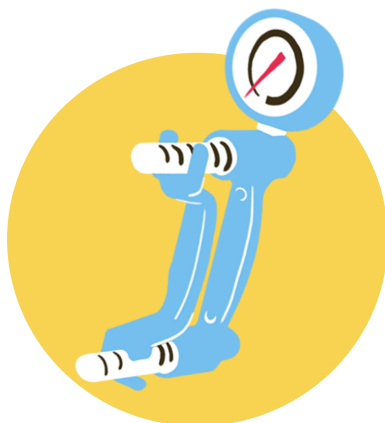
COLAZIONE	Tipo e quantità di Cibo	Commenti
Ora Luogo		
SPUNTINO		
Ora Luogo		
PRANZO		
Ora Luogo		
MERENDA		
Ora Luogo		
CENA		
Ora Luogo		

DIARIO DELL'ATTIVITÀ FISICA

Tipo di attività fisica	Durata (minuti)	Passi (Numero)	Commenti
.....			



- **Valutazione della composizione corporea**, ovvero la determinazione delle proporzioni degli elementi di cui è costituito il corpo, attraverso per esempio, la bioimpedenzometria,
- **Esami di laboratorio** (inclusa valutazione degli esami più comuni tra cui colesterolo, glicemia e dosaggi vitaminici quali la vitamina D),
- **Valutazione della forza muscolare** (test di performance fisica e tolleranza allo sforzo).



Nei pazienti con malattie respiratorie croniche, come l'IPF, in cui spesso si instaura un quadro di "atrofia" muscolare, ovvero di inefficienza e riduzione della massa muscolare, **è fondamentale la valutazione della composizione corporea** che può essere effettuata mediante numerose metodiche. Tra queste, la **bioimpedenziometria** resta indubbiamente la tecnica più semplice, rapida e non invasiva.

La visita nutrizionistica però non è utile solo nella fase iniziale, quella in cui si arriva alla "diagnosi", ma **anche nelle fasi successive** con scopi sia educazionali sia terapeutici.

Lo scopo dell'intervento di **"educazione nutrizionale"** è promuovere una dieta sana e abitudini alimentari potenzialmente preventive, come il consumo di frutta, verdura e pesce, che dovrebbero essere sempre presenti nei pazienti con patologie respiratorie croniche.

Nei pazienti che hanno ricevuto una diagnosi di fibrosi polmonare idiopatica, i principali obiettivi di un Intervento nutrizionale dovrebbero essere:

- **Mantenere uno stato nutrizionale ottimale** per soddisfare le esigenze energetiche delle attività quotidiane e

conservare un'adeguata riserva di massa magra;

- **Cercare di controllare al meglio le eventuali interazioni** tra farmaci e sostanze nutritive.

L'intervento "terapeutico", invece, è rivolto **non solo a correggere le abitudini alimentari** poco sane e a sostenere l'eventuale fabbisogno multivitaminico (con supplementi o integratori), ma negli ultimi anni sta assumendo anche un ruolo **"riabilitativo"**, finalizzato cioè al globale miglioramento della funzione fisica e mentale, delle attività di vita quotidiana e della qualità della vita dei pazienti.

Quanto abbiamo appena descritto fa comprendere come la valutazione dello stato nutrizionale, nei pazienti con IPF, sia di **fondamentale importanza** non solo dal punto di vista strettamente fisico, ma anche per aspetti che hanno a che vedere con lo stile di vita e la qualità di vita dei pazienti a 360 gradi.

Infine, uno dei concetti più importanti che vorremmo lasciare è che **il paziente stesso può monitorare almeno parzialmente il suo stato nutrizionale** in modo autonomo a casa sua, e fornire informazioni utili al suo pneumologo di riferimento

durante le visite programmate, che possano aiutare il medico a stabilire la necessità di inviarlo a controlli specialistici.

Tra questi i più importanti sono:

- ***Monitoraggio del peso corporeo*** (a cadenza bimensile)
- ***Annotare eventuale calo o aumento del cibo assunto*** o modificazioni dell'alvo (irregolarità della funzione intestinale)
- ***Annotare possibili effetti collaterali*** insorti dopo l'inizio della terapia antifibrotica (per es. diarrea, nausea, inappetenza).



INQUADRAMENTO NUTRIZIONALE

del paziente con IPF

Alessia Fumagalli

Nella valutazione generale del paziente con fibrosi polmonare idiopatica (IPF) **è importante considerare anche l'aspetto nutrizionale**; questo perché, sebbene l'IPF sia una patologia che colpisce l'apparato respiratorio, può tuttavia associarsi a una **serie di fattori che possono portare a uno squilibrio tra consumi e immissione di energia** attraverso l'alimentazione e le attività svolte quotidianamente.

E' importante tenere sotto controllo non solo il **peso corporeo**, che non deve essere in difetto ma neppure in eccesso, ma anche la **massa muscolare** in quanto una sua perdita eccessiva può contribuire a peggiorare la funzione respiratoria del soggetto.

Nonostante non sia ancora stata messa a punto e testata una dieta specifica per pazienti con IPF è noto che l'adozione di un'**alimentazione adeguata**, talvolta personalizzata in base a specifiche esigenze del paziente, e di un **corretto stile di vita** consentano di migliorare le condizioni di salute dei pazienti con patologie respiratorie e quindi la loro qualità di vita.



Attraverso gli alimenti il nostro organismo riceve l'energia necessaria per svolgere tutte le sue funzioni, anche respirare.

Nel soggetto con IPF possono subentrare alcuni fattori che possono peggiorare il suo stile di vita contribuendo all'instaurarsi di uno stato di malnutrizione in difetto o in eccesso.

La mancanza di fiato (dispnea) e la necessità di aumentare la frequenza degli atti del respiro (respiro più rapido), attivano una serie di muscoli respiratori che normalmente a riposo non vengono utilizzati, comportando quindi un dispendio di energia maggiore.

Questa aumentata spesa energetica non sempre riesce ad essere soddisfatta poiché la coesistenza di una bassa ossigenazione, l'inattività fisica, gli effetti collaterali di alcuni farmaci, la depressione possono determinare una diminuzione dell'appetito e un insufficiente apporto di calorie con gli alimenti con conseguente perdita di peso, carenze vitaminiche, minerali e proteiche.

Questo stato di malnutrizione per difetto che può instaurarsi può causare una progressiva perdita di massa muscolare indebolendo anche i muscoli che servono per respirare e compromettere le difese immunitarie rendendo più frequenti le riacutizzazioni infettive.

Al contrario, rischiano una malnutrizione per eccesso con un accumulo eccessivo di grasso e una perdita di massa muscolare coloro che, a causa della dispnea, conducono una vita molto sedentaria e continuano a mangiare quanto mangiavano prima di ridurre la loro attività fisica. Così facendo, da una parte vengono introdotte più calorie di quante se ne consumano, con un accumulo delle calorie in esubero in forma di tessuto adiposo, dall'altra la sedentarietà causa una progressiva perdita di muscolatura.

Per questi motivi ***è necessario che il paziente con IPF adegui la sua alimentazione sulla base delle sue mutate necessità***, in modo tale da coprire correttamente i suoi fabbisogni energetici e nutritivi con un congruo apporto di macro e micronutrienti.



Come costruire un PIANO ALIMENTARE CORRETTO

Lorenzo Bergami

La terapia dietetica per il paziente con IPF dovrebbe consistere in una dieta antinfiammatoria e una corretta assunzione di micronutrienti.

In caso di normopeso o sovrappeso, il consiglio nutrizionale è quello di seguire una sana alimentazione: povera di grassi saturi, ricca di fibre, che contenga carboidrati complessi, che comprenda adeguate quantità di frutta e verdura e che soddisfi l'apporto proteico.

Sarebbe opportuno consumare 5 pasti al giorno divisi in: colazione, spuntino, pranzo, merenda e cena. Ciascun pasto bilanciato nei 3 macronutrienti essenziali, ovvero:

- ***Carboidrati complessi a lento rilascio*** (pane, pasta, riso, cereali per colazione, frutta)
- ***Proteine animali magre*** (come pesce pescato, pollame biologico, uova biologiche, formaggi magri) e proteine vegetali tipo legumi se tollerati
- ***Acidi grassi essenziali Omega 3*** (da frutta secca oleaginosa se tollerata, semi oleaginosi se tollerati e compatibili con il quadro clinico, olio extravergine d'oliva, olio di lino e olio di canapa)

Si consiglia, inoltre, di consumare verdure ad ogni pasto principale e di massimizzare l'assunzione di antiossidanti: aiuta a combattere i radicali liberi. Grandi fonti includono tutti i tipi di verdure a foglia verde, patate dolci, broccoli e altre verdure crocifere, carote, pomodori, zucca, aglio, erbe e spezie, agrumi, mango, ciliegie, melone, tutti i tipi di bacche, cacao, tè verde.

Anche l'idratazione è di fondamentale importanza. Si consiglia di assumere almeno 1,5L di liquidi al giorno tra acqua, infusi e tisane non zuccherate durante la giornata.

Sono invece da evitare:

- ***Cibi raffinati e trasformati***, compresi cibi fritti, fast food e quelli a base di cereali raffinati, zuccheri aggiunti e grassi idrogenati.
- ***Alimenti contenenti acidi arachidonici ed acidi grassi saturi in generale***, presenti ad esempio nei crostacei, i quali potrebbero portare a fenomeni asmatici.
- ***Alimenti che producono muco***, il grano, il mais, i cibi freddi e crudi, l'anguria, le banane, i cibi salati, le bibite gassate e altri cibi dolci contenenti zuccheri trasformati semplici.

Nella fase acuta dell'IPF, il peggioramento del quadro clinico porta ad un ulteriore aumento del fabbisogno proteico-energetico che, se non soddisfatto, porta a conseguente perdita di peso in termini di massa muscolare, entrando in un circolo vizioso che peggiora ulteriormente la forza dei muscoli respiratori. Per questo motivo è importante seguire un regime alimentare con un adeguato contenuto proteico ed energetico in modo da coprire i fabbisogni aumentati.

In questi casi l'alimentazione dovrà essere particolarmente ricca di quota proteica sia animale che vegetale (pesce pescato, pollame biologico, uova biologiche, formaggi magri, tempé, tofu, ecc), mantenendo comunque una buona quota di carboidrati complessi. Una buona idea di pasto completo può essere quella del "piatto unico" che si ottiene unendo cereali in chicco (riso, farro, quinoa, miglio, teff, ecc) o pasta con una porzione di legumi se tollerati (lenticchie, fagioli, ceci, ecc) ad esempio pasta di cereali antichi come farro, kamut o senza glutine assieme a fagioli, riso e piselli oppure unendo cereali in chicco o pasta con carne, pesce, uova.

È possibile aggiungere 1-2 cucchiaini di parmigiano o grana grattugiato (in alternativa lievito in sca-

glie per abbassare quota di latticini) sui primi piatti asciutti o in brodo o sulle verdure cotte.

Per aumentare l'apporto di proteine durante la giornata è consigliabile frazionare l'alimentazione introducendo spuntini a base di frutta secca, yogurt senza lattosio in preferenza, kefir ove tollerati o in sostituzione bevande vegetali.

A colazione è preferibile sostituire the e caffè con latte senza lattosio o meglio bevande vegetali, yogurt senza lattosio, abbinando come fonte di carboidrati fette biscottate senza glutine o di cereali antichi, fiocchi d'avena per fare porridge o muesli di avena con frutta fresca (a seconda di tollerabilità intestinale) oppure scegliere una colazione salata a base di pane con affettato magro o affettato vegetale. Anche una opzione con pane di segale o di altri cereali antichi, se tollerati, assieme a uova strapazzate può rappresentare un corretto apporto proteico e glucidico abbinando un frutto se gradito e tollerato. Per i nostalgici delle colazioni a latte e biscotti la quota proteica può essere rappresentata da proteine in polvere vegetali o delattosate con latte vegetale di cocco e riso accompagnato da biscotti senza latticini o senza glutine a seconda del soggetto.

L'assunzione dei farmaci specifici per la patologia

può interferire con lo stato nutrizionale attraverso due meccanismi:

- **Diarrea**, nausea e vomito che alterano l'assorbimento dei nutrienti
- **Inappetenza** con riduzione dell'introito proteico-calorico

In caso di **diarrea** è utile:

- **Aumentare i liquidi per prevenire la disidratazione**, cercando di consumarli soprattutto tra un pasto e l'altro (i liquidi durante i pasti accelerano lo svuotamento gastrico, peggiorando potenzialmente la diarrea).
- **Consumare cibi / bevande con sodio e potassio**: Brodo, Bevande idrosaline, Banane, Patate bollite.
- **Mangiare cibi a basso contenuto di fibre**: Yogurt, Riso, Carni magre, Frutta in piccole quantità, 1-2 cucchiaini di verdure alla volta, bere bevande a temperatura ambiente
- **Supplementi che possono aiutare**: Psyllium, Probiotici, Pectina

In caso di **nausea e vomito**:

- **Consumare cibi secchi** (Cracker, Toast, Fette biscottate, Grissini, ecc)
- **Evitare cibi ricchi di grassi saturi**, difficili

da digerire

- **Bere a piccoli sorsi** nella giornata ed evitare alimenti liquidi
- **Assumere bevande idrosaline**

In caso di **inappetenza**:

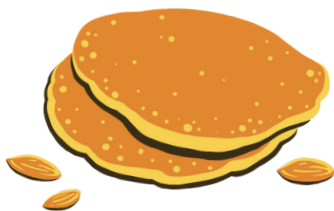
- **Fare pasti piccoli e frequenti** inserendo più spuntini nel corso della giornata
- Durante i pasti principali, **inizia sempre dal piatto proteico** oppure prediligi piatti unici
- **Condisci i piatti o le verdure con parmigiano**
- Negli spuntini **prediligi alimenti che contengano maggiori quantità di proteine** (Yogurt greco, Frutta secca, Formaggio stagionato, Latte, ecc)

RICETTE COLAZIONE

PANCAKE:

VERSIONE ALLA MANDORLA:

mescola insieme 1 uovo intero BIO + 30 gr farina di mandorle + $\frac{1}{2}$ vaschetta yogurt greco bianco 0% (oppure 125g yogurt di soia) + 1 cucchiaio di crusca d'avena + 1 pizzico di bicarbonato (una volta creato un composto omogeneo, versarlo in un padellino anti aderente, se necessario leggermente unto). Cospargi con 1 velo di marmellata senza zuccheri aggiunti



Ingredienti:

- 1 uovo intero BIO
- 30g farina di mandorle
- $\frac{1}{2}$ vaschetta yogurt greco bianco 0%
- 1 cucchiaio di crusca d'avena
- 1 pizzico di bicarbonato

VERSIONE AL COCCO:

mescola insieme 1 uovo intero BIO + 20 gr farina di cocco + $\frac{1}{2}$ vaschetta yogurt greco bianco (oppure 125g



yogurt di soia) + 1 cucchiaino di crusca d'avena + 1 pizzico di bicarbonato (una volta creato un composto omogeneo, versarlo in un padellino anti aderente, se necessario leggermente unto). Cospargi con 1 velo di marmellata senza zuccheri aggiunti.

CREMA SPALMABILE di frutta secca fatta in casa:

servono soltanto 250/300g di arachidi/mandorle/nocciole non salate da posizionare su una teglia da forno e da tostare per 5 minuti circa. Dopo averle tostate inseriscile subito nel frullatore e frulla fino a che non otterrai prima una farina e poi mano a mano una crema. Da cospargere su una fetta di pane integrale o ai grani antichi tostato, insieme ad un velo di marmellata senza zuccheri aggiunti

Ingredienti:

- 1 uovo intero BIO
- 20g farina di cocco
- ½ vaschetta yogurt greco bianco 0%
- 1 cucchiaino di crusca d'avena
- 1 pizzico di bicarbonato



Ingredienti:

- 1 uovo intero BIO
- 250/300g di arachidi/mandorle/nocciole

PORRIDGE D'AVENA:

50 grammi circa di avena in fiocchi o in chicchi, oppure amaranto o quinoa;

150 millilitri di acqua naturale, oppure latte vegetale come di soia, di mandorle, d'avena (è anche possibile utilizzare metà acqua e metà latte);

Sciroppo d'acero o miele per dolcificare. Il porridge si può preparare sul fornello o al microonde: nel primo caso, si fa bollire il cereale scelto nel liquido per circa cinque minuti, o fino a ottenere la consistenza desiderata e il livello di densità ottimale.

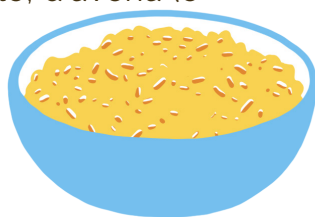
Durante la cottura, o a cottura ultimata, il porridge può essere completato unendo altri ingredienti e

dolcificato a piacere. Il porridge si sposa bene con una varietà di alimenti:

Frutta fresca di stagione tagliata a pezzi;

Frutta secca come mandorle, noci, anacardi;

Yogurt normale o greco; Semi oleosi, come quelli di zucca, girasole o lino; Cioccolato fondente; Spezie a piacere, come la cannella.



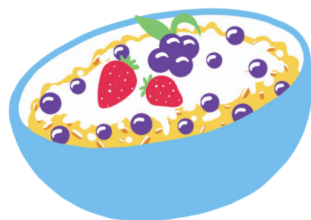
Ingredienti:

- 50g avena/amaranto/quinoa
- 150ml acqua naturale/latte vegetale
- sciroppo d'acero/miele

Ecco alcune combinazioni altamente proteiche e gustose:

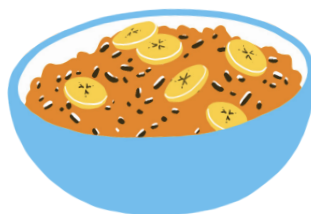
PORRIDGE con yogurt e frutti rossi:

Si fa cuocere l'avena in fiocchi nel latte aggiungendo poi un paio di cucchiaini di yogurt greco, il miele e frutti rossi freschi a piacere;



PORRIDGE banane e cacao:

Si cuoce per circa dieci minuti la banana schiacciata insieme ai fiocchi d'avena, al latte vegetale e al cacao in polvere, aggiungendo alla fine anche alcune scaglie di cioccolato fondente;



PORRIDGE mele e mandorle:

A parte si prepara una purea di mela, tagliata a pezzi e fatta cuocere con poca acqua per circa dieci minuti; dopo aver preparato la zuppa di fiocchi d'avena e latte, si unisce la purea e si aggiungono le mandorle tostate a scaglie, dolcificando a piacere con dello sciroppo d'acero.



RICETTE PRANZI E CENE

SBATTUTA D'UOVO con cavolo nero e parmigiano:

2 uova intere + 2 bianchi,
5 foglie di cavolo nero,
parmigiano reggiano, sale e
pepe. Procedimento: sbatti
a lungo le uova dopo aver
aggiunto una manciata di
parmigiano, sale e pepe q.b.
Togli dalle foglie di cavolo
nero la costa centrale,
spezzettale e uniscile alla
sbattuta d'uovo. Metti il
preparato in una teglia con
carta da forno, in forno
preriscaldato a 180° per 5
minuti.



Ingredienti:

- 2 uova intere BIO
- 2 bianchi d'uovo
- 5 foglie di cavolo nero
- parmigiano reggiano
- sale
- pepe

OMELETTE:

crea un'omelette salata
fatta con: 2 uova BIO, 2
cucchiaini di latte, 2 cucchiaini
di Parmigiano, 2 fette di
prosciutto cotto e 2 fettine di



provola. Metti in una ciotola le uova e il parmigiano grattugiato e mescola con una forchetta in modo che si amalgamino insieme poi unisci il latte e uniforma il composto. Fai scaldare una padella antiaderente poi

versa il composto per l'omelette nella padella e fai rapprendere qualche minuto; poi abbassa il fuoco e fai cuocere ancora per qualche minuto; poi aggiungi le fette di formaggio e il prosciutto e chiudi con un coperchio facendo cuocere ancora un paio di minuti. Togli il coperchio e piega a metà l'omelette.

Ingredienti:

- 2 uova intere BIO
- 2 cucchiaini di latte
- 2 cucchiaini di parmigiano
- 2 fette di prosciutto cotto
- 2 fette di provola

AVOCADO TOAST:

2 fette di pane fresco integrale o ai grani antichi, 2 uova intere BIO, ½ avocado maturo. Taglia e pulisci ½ avocado maturo e schiaccialo con una forchetta, poi aggiungi 1 filo d'olio extravergine, limone spremuto e pepe q.b e mescola tutto fino a creare una salsa guacamole. Tosta le 2 fette di pane in padella e cospargi sopra la guacamole.



Ingredienti:

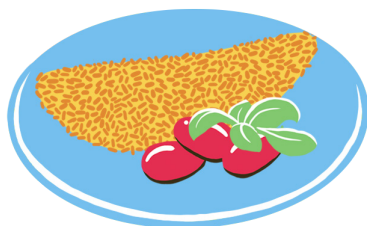
- 2 fette di pane fresco integrale/grani antichi
- 2 uova intere BIO
- ½ avocado maturo
- olio extravergine

Nel frattempo cucina le 2 uova alla coque oppure in un tegamino all'occhio di bue lasciando il rosso semi-crudo e posizionale sopra le 2 fette di pane.

ROMBO IN CROSTA DI NOCCIOLE:

180-200g di ala di rombo, 3 cucchiaini di granella di nocciole, timo, erba cipollina, pepe rosa, 1 cucchiaino di olio Extravergine, sale.

Procedimento: preriscalda il forno a 180°. In una ciotola mescola la granella di nocciole con il timo, l'erba cipollina tagliata finemente, un pizzico di pepe rosa e 1 pizzico di sale. Ricopri il rombo con il composto e versa a filo il cucchiaino d'olio. Inforna e cuoci per 15 minuti.

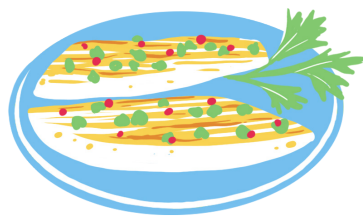


Ingredienti:

- 180-200g di ala di rombo
- 3 cucchiaini di granella di nocciole
- timo, erba cipollina, pepe rosa
- olio extravergine
- sale

SGOMBRO con capperi e scorza di limone:

150g di sgombero fresco, capperi, pepe rosa in bacche, scorza di limone, prezzemolo, 2 cucchiaini di olio Extravergine,



sale. Procedimento: fai preriscaldare il forno a 180°. In una ciotola unisci 2 cucchiaini di olio extravergine, alcune bacche di pepe rosa, prezzemolo, scorza di limone grattugiata e 1 pizzico di sale.

Amalgama il tutto. Stendi dell'alluminio su una teglia da forno e metti sopra lo sgombrò inciso, in modo che la marinatura penetri meglio all'interno e spennellalo con il condimento. Rifornisci con un'ulteriore grattata di scorza di limone e i capperi. Chiudi bene l'alluminio e inforna per circa 15 minuti.

Ingredienti:

- 150g di sgombrò
- capperi, pepe rosa in bacche, limone, sale
- olio extravergine
- prezzemolo

POLPETTE di merluzzo e patate (per 2 persone):

300g di merluzzo, 400g di patate, 50g di pangrattato, 1 uovo, 30g di parmigiano grattugiato, 1 cucchiaio di olio EVO, sale, pepe e prezzemolo q.b.

Cuoci il merluzzo al vapore e nel mentre cuoci le patate. Frulla il merluzzo con un mixer e in una ciotola schiaccia le patate. Unisci alle patate schiacciate il



Ingredienti:

- 300g di merluzzo
- 400g di patate
- 50g di pangrattato
- 1 uovo intero BIO
- 30g di parmigiano
- olio extravergine
- sale e pepe
- prezzemolo

merluzzo frullato, l'uovo, parte del pangrattato, il parmigiano, il prezzemolo tritato e aggiusta di sale e pepe. Forma delle polpettine e passale nel pangrattato restante. Disponile in una teglia ricoperta di carta da forno e spennella la superficie con l'olio. Inforna per 20 min a 190°

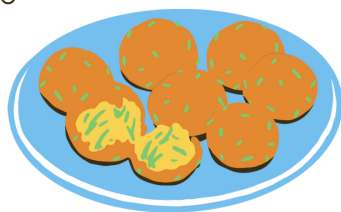
CROCCHETTE di spinaci e ricotta

300 g di spinaci, 150 g di ricotta vaccina, 50 g di parmigiano reggiano, 1 uovo, pangrattato, sale aromatizzato alle erbe, olio extravergine di oliva. Pulite, lavate gli spinaci e fateli bollire per qualche minuto. Scolateli e strizzateli bene, quindi tagliateli a pezzetti. Prendete una ciotola capiente, versate gli spinaci e aggiungete il parmigiano,

l'uovo, la ricotta, il pangrattato ed un pizzico di sale aromatizzato alle erbe. Amalgamate gli ingredienti fino ad ottenere un composto omogeneo.

Prelevate un po' di impasto e formate le polpette appiattendole sul palmo della mano.

Passatele nel pangrattato e mettetele in una teglia rivestita con della carta da forno.



Ingredienti:

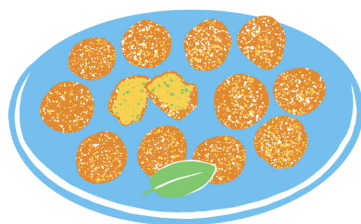
- 300g di spinaci
- 150g di ricotta vaccina
- 50g di parmigiano
- 1 uovo intero BIO
- pangrattato
- sale aromatizzato alle erbe
- olio extravergine

Cuocete in forno per 25 minuti a 200°C.

POLPETTE di zucca, salvia e ceci al forno:

340g di zucca pulita, 250 g di ceci cotti, 40 g di farina di mandorle, 20 g di farina di ceci, 10 foglie di salvia, 2 foglie di alloro, Sale e pepe, Olio extravergine d'oliva

Pulite, affettate ed eliminate la buccia della zucca. Tagliatela a cubetti e pesatene 340 g. In una padella scaldate un filo d'olio, fate soffriggere un minuto le foglie di salvia, poi aggiungete la zucca, l'alloro, sale e pepe. Mescolate bene e cuocete a fiamma media per 5 minuti coprendo con un coperchio. Rimuovete le foglie di alloro e frullate la zucca nel tritatutto fino ad ottenere un composto non del tutto omogeneo. Frullate i ceci insieme a sale, pepe e un giro d'olio, fino ad ottenere un composto non del tutto liscio. Riunite la zucca e i ceci frullati in una ciotola, se necessario regolate di sale e pepe e aggiungete la farina di ceci. Mescolate bene fino ad ottenere un composto omogeneo.



Ingredienti:

- 340g di zucca
- 250g di ceci
- 40g di farina di mandorle
- 20g di farina di ceci
- 10 foglie di salvia
- 2 foglie di alloro
- sale e pepe
- olio extravergine

Prelevate una cucchiata d'impasto e formate una polpetta grande all'incirca quanto una noce, passatela nella farina di mandorle e disponetela su una teglia foderata di carta da forno. Procedete in questo modo fino ad esaurimento degli ingredienti. Infornate in forno statico a 200°C per 20 minuti, poi accendete la funzione grill per altri 5 minuti. Sfornate e servite le polpette calde o tiepide.

BURGER di ceci:

250g di ceci lessi, 400g di patate, sale, rosmarino, olio extravergine d'oliva
Lessate le patate per circa 35-40 minuti. (Possibilmente usate le patate a buccia rossa, che hanno una tenuta migliore.) Scolatele, sbucciatele e passatele nello schiacciap patate.
Tritate i ceci con un filo d'olio ed il rosmarino.

Raccogliete i ceci in una ciotola e aggiungete la purea di patate, aggiustate di sale ed impastate. Formate i burger con uno stampino, se resta ancora troppo appiccicoso aggiungete un cucchiaino di farina di ceci.
Preriscaldate il forno ventilato a 180° e infornate per circa 20 minuti.



Ingredienti:

- 250g di ceci
- 400g di patate
- sale
- rosmarino
- olio extravergine

Ringraziamenti

Si ringraziano tutti coloro che hanno partecipato attivamente alla realizzazione di questo progetto, in particolare:

Lorenzo Bergami

Nutrizionista Strategico, Dottore Magistrale in Scienze dell'Alimentazione e della Nutrizione Umana -Facoltà di Medicina e Chirurgia -UniPg, CEO and FOUNDER Strategic Nutrition Center, Bologna

Paola Faverio

Medico Pneumologo e Ricercatrice Universitaria, Scuola di Medicina e Chirurgia, Università degli Studi Milano-Bicocca; S.C. Pneumologia, Ospedale San Gerardo, ASST di Monza, Monza

Alessia Fumagalli

Dirigente Medico, UO Pneumologia Riabilitativa POR di Casatenovo

Editore



©2020 - Medica Editoria e Diffusione Scientifica Srl con Unico Socio
C.so Buenos Aires, 43 - 20124 Milano
tel. +39 0276281337 - fax +39 0293661995
Email: info@medicacom.it
www.medicacom.it

Direttore Responsabile

Paolo Delrio MD

Tutti i Diritti sono riservati.

Nessuna parte può essere riprodotta in alcun modo, senza autorizzazione scritta dell'Editore.

Stampa

Litogi S.r.l.

Creatività e Impaginazione



