

LA DIETA DEL GRANA PADANO

A cura della Prof.ssa Maria Letizia Petroni.

IL MODELLO

L'attività Educazione Nutrizionale Grana Padano nasce con l'intento di portare un contributo alla società civile per diffondere la cultura dello stile di vita ottimale ed in particolare della corretta alimentazione. L'attività è oggi prevalentemente web-based e offre migliaia d'informazioni e tanti servizi utili come gli studi condotti dall'Osservatorio Grana Padano, le schede Alimentazione per patologia arricchite da menu esemplificativi che aiutano il paziente a mangiare con più gusto pur rispettando le esigenze cliniche, e le gustosissime ricette della salute. Il portale dispensa già oggi tools che offrono servizi molto utili come Calorie&Menu e Guida Anti-Age, tutto questo oggi si arricchisce della Dieta del Grana Padano.

Nel realizzare la dieta abbiamo tratto ispirazione dalla piattaforma interattiva *MyPlate*, il portale tramite il quale il Dipartimento dell'Agricoltura americano sta contrastando con successo sovrappeso ed obesità negli Stati Uniti.

MyPlate non si limita a dare generiche indicazioni qualitative sulla corretta alimentazione ma **segue attivamente l'utente e promuove** ove indicato **una riduzione di peso** mediante indicazioni personalizzate dietetiche e motorie che rappresentano un vero e proprio **metodo educativo** ad uno sano stile di vita alimentare e motorio. La nostra dieta è anch'essa un servizio concreto che segue l'utente passo passo verso l'obiettivo della perdita di peso e aumento della salute, ma, è ovviamente diversa e più gratificante perché gli alimenti sono quelli che abitualmente gli italiani mettono in tavola e i pasti proposti sono tratti dalla nostra gastronomia, oltre che arricchiti con il gusto del Grana Padano. Il Grana Padano però non apporta solo bontà gustative perché è un alimento che può essere definito a pieno titolo "funzionale" in quanto naturalmente ricco di molecole con proprietà benefiche e protettive che, all'interno di un regime alimentare equilibrato, svolge un'azione preventiva sulla salute così come è intesa dalla O.M.S.. La nostra dieta è diversa e forse più efficace delle diete proposte da *MyPlate*, che in questo caso potrebbe ispirarsi alla nostra dieta dal sapore mediterraneo per la felicità degli americani.

LE FINALITÀ

- Fornire agli utenti ed ai loro Medici di Famiglia uno strumento semplice, efficace e gratuito per contrastare efficacemente sindrome metabolica e sovrappeso.
- Educare ad un corretto stile di vita.
- Prevenire il recupero del peso nel tempo.
- Valorizzare le proprietà nutrizionali del DOP italiano più diffuso al mondo.

L'obiettivo più ambizioso: contribuire a migliorare in modo significativo lo stato di salute della popolazione italiana e non solo.

BROMATOLOGIA

- Bilanciata in macronutrienti.
- Suddivisa in tre pasti + due spuntini al giorno.
- Apporto energetico calcolato individualmente sulla base di età, sesso, peso, attività fisica abituale.
- Apporto proteico compreso tra 1.0 e 1.2 g/kg di peso ideale corretto.
- Copertura del fabbisogno di vitamine e minerali (LARN).
- Apporto di sodio non eccedente i LARN.

PERCHÉ È INNOVATIVA

- Sono considerati i livelli percepiti di fame, sulla base dei quali è modulato l'apporto calorico e proteico nonché forniti consigli comportamentali ad hoc.
- Ad elevato tenore in leucina, per contrastare la perdita di massa magra metabolicamente attiva e mantenere la sazietà tra un pasto e l'altro.
- Ad elevato contenuto di calcio, per contrastare la refrattarietà al calo ponderale e la perdita di massa ossea.
- Sottolinea il raggiungimento di obiettivi di salute, scoraggiando perdite di peso eccessive e non ragionevolmente sostenibili nel tempo.
- Incoraggia l'utente a condividere il percorso con il proprio medico (sindrome metabolica).
- Non si limita a fare perdere peso o girovita nel breve termine – come è caratteristico delle diete commerciali - ma aiuta a mantenere a lungo termine i risultati ottenuti.

A CHI È DIRETTA

- Persone adulte, di età compresa tra i 18 ed i 70 anni.
- In **ecceso ponderale** (esclusa obesità di grado superiore al primo) o **normopeso con** circonferenza addominale eccedente gli 88 cm nelle donne e 102 cm negli uomini (**obesità addominale**).
- Senza patologie concomitanti che richiedano uno stretto monitoraggio clinico.
- **Ipertesi** – stante il tenore controllato in sodio e la presenza nel Grana Padano di molecole bioattive (casopeptidi) ad azione ipotensiva.
- **Ipercolesterolemici** – stante il tenore controllato in lipidi saturi e colesterolo.
- **Obesità sarcopenica** (ridotte masse muscolari) – stante l'elevato contenuto di proteine ad alto valore biologico.
- **Spiluccatori** – stante l'elevato potere saziante.

COME FUNZIONA

Sulla base di sesso, età, peso, altezza, circonferenza addominale, livelli di attività fisica, senso abituale di fame, l'utente riceve:

- Una **dietoterapia personalizzata a menù**, in 5 pasti.
- Un programma di **attività fisica personalizzato** con esercizi aerobici ed isometrici.
- **informazioni educazionali** su obiettivi di peso, consumo calorico, valori nutrizionali ed apporto calorico degli alimenti, strategie cognitive e comportamentali per iniziare un nuovo stile di vita e mantenerlo nel tempo.
- Interattività: l'utente è incoraggiato a fornire frequenti feedback.
- La dieta ed i consigli vengono **rimodulati** sulla base dell'andamento e delle eventuali difficoltà incontrate.
- Gli obiettivi sono sempre posti in termini di **salute**:
 - Riduzione del 10% del peso.
 - Normalizzazione circonferenza addominale.
 - Benessere percepito.

Una volta raggiunto l'obiettivo di peso/girovita viene impostato un programma di **mantenimento**, con dieta isocalorica e strategie cognitivo-comportamentali atte a prevenire la sindrome della oscillazione di peso ("yo-yo").

LA RICERCA

Il programma prevede che i dati, in anonimo, vengano utilizzati per realizzare:

- Studio pilota per lo sviluppo: esiti positivi in pazienti con piluccamento e refrattarietà alla riduzione del peso.
- Costituzione di un database per valutazione efficacia a lungo termine (12-24 mesi) su un'ampia popolazione di utenti.

Prof.ssa Maria Letizia Petroni

Medico Nutrizionista Clinico, specialista in Medicina Interna, Professore Associato in Scienze Tecniche Dietetiche, Responsabile Centro Obesità e Nutrizione Clinica, Villa Igea, Forlì, Consigliere Nazionale Società Italiana di Nutraceutica. Coordinatore del Comitato Scientifico "Educazione Nutrizionale Grana Padano"

PER INFORMAZIONI ALLA STAMPA:

Ufficio stampa Osservatorio Nutrizionale Grana Padano

Marco Fanini

Telefono: 339 6668750 – 340 7773887

e-mail: m.fanini_osservatoriogranapadano@oscbologna.com

sito web: <http://www.educazionenutrizionale.granapadano.it>

Coordinamento Ufficio Stampa

Mirella Parmeggiani

Mob. 335 7835097

e-mail: M.Parmeggiani@granapadano.com