



CROCE ROSSA ITALIANA

# cibo & salute

CAMPAGNA DI INFORMAZIONE PER LA PREVENZIONE  
E CONTROLLO DELL'IPERTENSIONE ARTERIOSA  
E DELLA SINDROME METABOLICA  
SVOLTA IN COLLABORAZIONE CON LA SOCIETÀ DELL'IPERTENSIONE ARTERIOSA  
LEGA ITALIANA CONTRO L'IPERTENSIONE ARTERIOSA

# sanofi aventis

La salute, la cosa più importante

Questo opuscolo è stato stampato grazie al contributo di sanofi-aventis

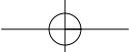


CROCE ROSSA ITALIANA

# cibo & salute

a cura di  
Giuliano Da Villa

CAMPAGNA DI INFORMAZIONE PER LA PREVENZIONE  
E CONTROLLO DELL'IPERTENSIONE ARTERIOSA  
E DELLA SINDROME METABOLICA  
SVOLTA IN COLLABORAZIONE CON LA SOCIETÀ DELL'IPERTENSIONE ARTERIOSA  
LEGA ITALIANA CONTRO L'IPERTENSIONE ARTERIOSA



## PREFAZIONE

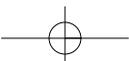
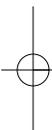
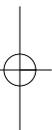
*La Croce Rossa Italiana è da 150 anni impegnata a mettere in opera programmi e attività a favore delle persone più vulnerabili attraverso una rete composta da oltre 145.000 soci attivi e da 4.250 dipendenti, ai quali si aggiunge l'indispensabile sostegno degli oltre 30.000 soci ordinari. Ribadire l'importanza degli interventi sociali è del tutto superfluo. Così come lo è il ribadire le difficoltà di promuovere azioni di prevenzione e di tutela della salute pubblica. L'una come l'altra affermazione risultano essere retoriche e fuorvianti se non si identificano elementi forti di cambiamento e di innovazione che abbiano una credibilità e che colleghino ad azioni concrete.*

*È proprio in questo ambito che presento questo opuscolo, curato dal Professor Giuliano Da Villa, che sarà distribuito gratuitamente alle popolazione italiana, da parte dei volontari C.R.I. in occasione della giornata mondiale dell'ipertensione, 17 maggio 2010. La finalità è quella di informare circa le patologie cardiovascolari e i danni d'organo causati dall'ipertensione arteriosa. Ma, come nello stile dell'Associazione, si vuole essere molto pratici, ed è per questo che si forniscono alcuni consigli circa gli stili di vita da adottare sia a scopo preventivo sia a carattere curativo.*

*L'interesse del testo è strettamente legato all'approccio utilizzato in quanto una diagnosi precoce, unitamente ad un trattamento terapeutico adeguato, sono i cardini di un'efficace strategia antipertensiva, nel cui ambito ha certamente un ruolo la corretta alimentazione.*

*In conclusione voglio sottolineare il fruttuoso incontro con la Società Italiana dell'Ipertensione Arteriosa per la sua collaborazione.*

**Il Commissario Straordinario CRI  
Avv. Francesco Rocca**



## INDICE

Il cuore e la vita	pag. 9
La pressione arteriosa	pag. 11
La misurazione della pressione arteriosa	pag. 12
Lo stato ipertensivo	pag. 13
I danni d'organo	pag. 14
La prevenzione dell'ipertensione arteriosa	pag. 15
La prevenzione della sindrome metabolica	pag. 16
Il decalogo dietetico del benessere	pag. 23
Attività fisica	pag. 25
Tabelle di composizione degli alimenti	pag. 28



## IL CUORE E LA VITA

*Il cuore è stato sempre identificato come l'organo dei nostri sentimenti, forse perché le emozioni ne aumentano il numero dei battiti.*

*Gli egizi del periodo faraonico ritenevano che nel cuore, oltre al sangue, vi fossero lo spirito dell'anima e la ragione e, conseguentemente, esso doveva essere responsabile delle azioni dell'uomo. Per tale ragione il cuore era tenuto in grande rispetto durante le procedure di mummificazione dei morti e, quindi, conservato a parte in un vaso denominato Canopo. Per questa ragione, al momento del trapasso, nel regno dei morti, Osiride faceva pesare il cuore dei defunti. Se esso risultava altrettanto leggero come la piuma di struzzo, il morto poteva godere dei campi di Irau; se, invece, era più pesante, il morto veniva dato in pasto al cocodrillo Amemelek e quindi relegato agli inferi.*

*Anche i cinesi, negli stessi secoli, attribuirono al cuore una funzione intellettiva, ritenendolo il centro del corpo, così come l'imperatore era il centro dell'universo. Aristotele nel III secolo A.C. descrisse il cuore come centro della vitalità del corpo dove risiedevano intelligenza e sensazioni. Nello stesso secolo con l'avvento di Ippocrate, il cuore ebbe il suo riconoscimento scientifico come il promotore della circolazione sanguigna, estromettendone tutti gli altri significati spirituali ed intellettivi.*

*Galeno (130-201 d.C.) fu il primo a dimostrare la circolazione arteriosa e le proprietà del cuore. Ma, solo Vesalio (1514-1564 D.C.) nel poema "De humana corporis fabrica" descrisse il cuore e le sue funzioni, unitamente al circolo vascolare, in cui scorreva il sangue con i suoi nutrienti.*

*Oggi sappiamo che il cuore è una pompa muscolare che ha la funzione di far circolare il sangue nei vasi sanguigni. Questi sono un sistema di canali che consentono al sangue di irrorare gli organi del nostro corpo, fornendo loro ossigeno e sostanze nutritive, necessari per la vita e la funzione cellulare.*

*Nelle arterie scorre sangue che apporta ossigeno e nutrienti ai tessuti periferici; nelle vene scorre sangue ricco di anidride carbonica e sostanze di rifiuto, destinate allo smaltimento. Lo stato di salute del nostro corpo è strettamente correlato ad un buon funzionamento della pompa cardiaca ed alla pervietà dei*

vasi sanguigni, nonché ai valori della pressione del sangue che scorre nel sistema vasale.

Alcuni ritengono che gli stati ipertensivi arteriosi siano appannaggio dell'età avanzata e, di conseguenza, non si sentono minacciati da questa patologia quando sono in età giovane e adulta.

Questa considerazione ha un fondo di verità, se le persone che la sostengono sono in buona salute e dotate di un peso corporeo normale; ma, questo fondo di verità comincia già a scricchiolare, quando queste persone si avviano verso la mezza età con qualche chilo di troppo e seguono errate abitudini alimentari e vivono in un ambiente domestico o di lavoro carico di stress. Ovviamente, stiamo parlando degli stati ipertensivi cosiddetti essenziali, poiché causati da un guasto del meccanismo di regolazione della pressione arteriosa, tralasciando gli stati ipertensivi arteriosi secondari ad altre patologie come l'ipertiroidismo, il morbo di Cushing, le malattie renali, ecc.. Parliamo, cioè, di una patologia che colpisce l'uomo sano e che è, di gran lunga, la più diffusa nel mondo. Quindi, invito il lettore, sia esso sano che già iperteso, a leggere i paragrafi successivi, onde prendere coscienza e conoscenza di alcune evidenze che lo possano aiutare nella prevenzione e controllo dell'ipertensione arteriosa, soprattutto quando la patologia è familiare.

Prof. Giuliano Da Villa

## La pressione arteriosa

Il nostro medico curante c'informa se la nostra pressione è alta o è bassa e spesso siamo costretti a curarci per mantenere i valori di essa nei limiti della norma, ma, in realtà, se qualcuno ci chiede in dettaglio che cosa sia la pressione arteriosa, rimaniamo muti poichè ne sappiamo poco o niente.

In questo paragrafo cercheremo di approfondire l'argomento, pur rimanendo nei limiti di una facile spiegazione.

Anzitutto va chiarito che la pressione arteriosa non è altro che la tensione esercitata sulle pareti delle arterie dalla massa di sangue circolante; il gradiente pressorio è piuttosto elevato nelle arterie di grosso e medio calibro e tende a ridursi progressivamente nelle arterie di piccolo calibro e nei capillari. Questi ultimi formano una rete di vasi sottilissimi che si ramificano nei tessuti periferici e consentono l'approvvigionamento dell'ossigeno e delle altre sostanze del sangue alle cellule.

È ovvio che per effettuare un percorso così lungo, soprattutto attraverso vasi molto sottili, è necessario che il sangue circolante riceva una forte spinta dalla pompa cardiaca, onde attraversare tutto il letto vasale, anche contro la forza di gravità, per salire al cervello. Per definizione, la pressione arteriosa è la risultante di quattro elementi: anzitutto la spinta contrattile che il cuore imprime al sangue nella fase espulsiva; la resistenza che le pareti vasali oppongono alla massa di sangue in movimento sotto la spinta del cuore; il volume di sangue che circola, di norma ammontante a 7-8 litri; la viscosità di questo fluido ematico, prodotta dal plasma e dalle cellule in esso disperse: globuli rossi, globuli bianchi e piastrine.

È evidente che nel momento in cui il cuore esercita la spinta del sangue, contraendosi su se stesso, i valori della pressione sono al top e questa pressione è definita massima o sistolica; al contrario si definisce minima o diastolica il valore della pressione corrispondente al riposo del cuore tra una contrazione e l'altra.

## La misurazione della pressione arteriosa

Nel secolo scorso gli sfigmomanometri erano a mercurio, nel senso che la tensione del sangue, esercitata sulla parete dell'arteria omerale, era misurata da un sistema manometrico, il cui rilevatore era una colonna di mercurio. Per tale motivo i valori della pressione arteriosa erano valutati in millimetri di mercurio che, insieme all'ascolto dei battiti cardiaci, corrispondevano alla tensione del sangue sulla parete arteriosa, sia nella fase espulsiva detta anche sistolica, sia in quella di riposo detta anche diastolica.

Lo stesso riferimento numerico (millimetri di mercurio) è in uso oggi negli apparecchi misuratori automatici, privi di mercurio, ma altrettanto sensibili e precisi, se utilizzati correttamente.

Le regole da seguire per una corretta misurazione della pressione sono le seguenti:

- 1)** Indossare il bracciale dello sfigmomanometro intorno al braccio sinistro stando seduti ed appoggiando l'avambraccio su un piano orizzontale, ad es. un tavolo;
- 2)** stringere bene il bracciale intorno al braccio in modo che il suo lato inferiore sia giusto due cm sopra il gomito;
- 3)** fare attenzione affinché il bracciale sia allo stesso livello del cuore;
- 4)** ripetere la misurazione almeno tre volte in ogni seduta: quella che vale è la media di esse.

I valori ottimali dovrebbero essere 120 di massima e 80 di minima. Si possono tollerare anche però valori di 130 e 85 rispettivamente per la massima e la minima.

## Lo stato ipertensivo

Una volta diagnosticato uno stato ipertensivo, il medico prescrive un trattamento terapeutico al proprio paziente ed una serie di controlli diagnostici finalizzati alla valutazione di eventi dannosi per gli organi bersagliati dallo stato ipertensivo: cuore: rene, cervello, retina, ecc.

Il trattamento antipertensivo deve garantire non solo una veloce riduzione dei valori pressori e quindi il raggiungimento di una pressione normale in breve tempo, ma anche la miglior tollerabilità del trattamento da parte del paziente, come pure la prevenzione degli altri fattori di rischio cardiovascolari (ad esempio la riduzione o il rallentamento evolutivo verso la malattia renale).

È quindi importante per il paziente seguire in maniera corretta tutte le indicazioni, inerenti la terapia, che gli vengono fornite dal medico, senza sospendere il trattamento e rispettando i dosaggi corretti.

Pur essendoci ai nostri giorni farmaci validissimi, talora dotati anche di un valore aggiunto (per la protezione delle arterie e del cuore), può succedere che i valori pressori ottenuti con la terapia non siano stabili, ma si modifichino, innalzandosi nuovamente o riducendosi in modo drammatico. Tali variazioni possono accadere, per esempio, in relazione ai cambiamenti climatici: il freddo invernale ed il caldo estivo, agendo sulla restrizione o dilatazione delle arterie fa aumentare o diminuire rispettivamente i valori pressori.

Un'alimentazione ricca di sale può incrementare altresì la pressione, poiché il sodio trattiene i liquidi, mentre un buon esercizio fisico la può far diminuire. Stati d'ansia possono anch'essi influenzare una pressione arteriosa equilibrata in soggetti emotivi e l'assunzione di alcuni cibi (come la liquirizia) può essere causa di innalzamento della pressione. Di conseguenza, possiamo sostenere che la pressione arteriosa può subire variazioni in relazione ad una serie di eventi che costellano la nostra esistenza anche in soggetti ipertesi sotto trattamento terapeutico; da qui, la necessità di controllarci frequentemente, soprattutto se siamo sotto terapia antipertensiva.

## I danni d'organo

Lo stato ipertensivo arterioso può essere causa di numerose complicazioni che devono essere drasticamente prevenute attraverso un attento controllo anatomico-funzionale degli organi bersaglio di tale patologia.

In particolare ricordiamo:

**1)** Il danno miocardico: il cuore è la pompa che spinge il sangue nei vasi arteriosi; conseguentemente, qualora sussista uno stato ipertensivo arterioso, la pompa cardiaca è costretta ad esercitare un maggior lavoro muscolare e per tale motivo s'ipertrofizza. Il controllo elettrocardiografico e soprattutto ecocardiografico periodico è un sistema valido di monitoraggio del cuore negli ipertesi che non devono essere mai tralasciati.

**2)** Il danno cerebrale e retinico: lo stato ipertensivo produce frequentemente lesioni dei vasi cerebrali ed è talora complicato da una riduzione di flusso ematico dei vasi carotidei, legato ad un aumento di spessore della tunica interna di queste arterie. Questo evento può essere causa di emorragie o ischemie cerebrali e/o retiniche, procurando complicazioni funzionali anche gravi. Da ciò nasce l'esigenza che i soggetti ipertesi siano controllati periodicamente per quanto attiene la circolazione delle arterie del collo (ecocolordoppler carotideo e vertebrale) e per quanto attiene il fondo oculare dall'oculista che rileva le eventuali compromissioni delle piccole arterie retiniche appartenenti al circolo cerebrale.

**3)** Il danno renale: lo stato ipertensivo spesso provoca lesioni dei glomeruli renali fino all'insufficienza renale; è quindi buona norma una sorveglianza periodica sulle urine dei soggetti ipertesi, ricercando l'eventuale presenza di microalbuminuria; quale segno patognomonico di sofferenza renale.

Si tratta di un esame effettuato nelle urine del mattino attraverso uno stick colorimetrico, in grado di rilevare proteine a piccola densità, di facile esecuzione, eseguibile anche dal paziente.

## La prevenzione dell'ipertensione arteriosa

Le cause dell'ipertensione arteriosa sono molteplici e pertanto un unico criterio di prevenzione non esiste.

In questo paragrafo e nei successivi tratteremo solo delle forme ipertensive correlate alla sindrome metabolica (SM), che sono le più diffuse fra la popolazione italiana e che in parte possono essere prevenute attraverso regole di vita, riportate nei paragrafi successivi.

La SM, infatti, è un coacervo di diverse patologie tra le quali spicca l'ipertensione arteriosa, che talora precede l'insorgenza delle altre patologie anche di molti anni.

Lo stato ipertensivo nel soggetto obeso, affetto da SM, si correla direttamente con l'eccedenza del suo peso corporeo e con la durata dello stato di sovrappeso ed obesità, ma, soprattutto, con l'accumulo di tessuto adiposo, viscerale o addominale, che produce sostanze vaso attive in grado di innalzare i valori pressori del sangue.

Altro fattore che nella SM può essere causa di ipertensione, oltre all'obesità, può essere il tipo di alimentazione: infatti, il consumo di alimenti ad elevato indice glicemico (v. tabella 1) provoca iperinsulinismo e talora resistenza periferica all'insulina, ambedue ulteriori fattori che determinano l'innalzamento della pressione arteriosa.

Il mantenere, quindi, un peso corporeo normale, sin dai primi anni di vita, o il curarsi con trattamenti dimagranti in caso di obesità, seguire un'alimentazione corretta e svolgere un'attività fisica giornaliera sono tutte buone norme in grado di prevenire la SM e quindi l'ipertensione arteriosa ad essa correlata.

## La prevenzione della sindrome metabolica

Come già stato anticipato nei precedenti paragrafi la SM è la causa più frequente di ipertensione arteriosa e pertanto la prevenzione ed il trattamento di questa patologia possono contribuire alla prevenzione ed alla cura degli stati ipertensivi più comuni.

La SM è un insieme di insidiose patologie che causano eventi morbosi cardiovascolari, metabolici e tumorali. Le patologie di cui trattasi sono anzitutto il sovrappeso e l'obesità, quindi l'intolleranza ai carboidrati o il diabete, l'elevazione ematica del colesterolo LDL (cattivo), dei trigliceridi e l'aumento della pressione arteriosa.

Le conseguenze sono: l'infarto del miocardio, l'ictus cerebrale, l'insufficienza renale, la cirrosi del fegato ed alcuni tumori. Pertanto l'insorgenza e lo sviluppo di siffatte patologie e complicanze può significare un accorciamento della propria esistenza, come pure una scadente qualità della vita.

Tra le cause della SM sono annoverate, oltre ai fattori genetici ed eredo-familiari, sia l'errata alimentazione sia la sedentarietà, ambedue correggibili con una nutrizione salutare ed un'adeguata attività fisica giornaliera.

Per quanto riguarda la nutrizione salutare essa significa assumere con i cibi le calorie che sono necessarie per vivere: vale a dire da 22 a 26 calorie pro kg di peso corporeo ideale al giorno cioè mediamente 1500 per l'uomo e 1200 per la donna, quantità superiori se si svolge un'attività fisica concreta. Nutrizione salutare significa anche assumere, nell'arco della giornata, i macronutrienti ed i micronutrienti che sono necessari per le nostre funzioni organiche nelle giuste proporzioni: cioè almeno il 40-50% di carboidrati, il 20-30% di lipidi ed il 20-30% di proteine: minerali, fibre, vitamine ed antiossidanti nella quantità necessaria.

I carboidrati (valore calorico 4 kcal/gr. di nutriente) sono contenuti nei cereali, pasta, pane, riso, nelle patate, nella frutta e nei vegetali; essi in gran parte sono utilizzati per il fabbisogno energetico dell'organismo, così come la benzina per il motore delle auto.

Lo zucchero, definito "dolce veleno" è il capostipite di tali nutrienti ed è presente come saccarosio nei dolci, nelle bevande zuccherate ed aromatizzate commerciali, nei gelati e nei prodotti da forno.

Il consumo di carboidrati, contenuti nei cereali e nelle patate ed il con-

sumo del saccarosio contenuto nei dolci, gelati, ecc. deve essere moderato, poiché il nostro patrimonio genetico non è ancora sufficientemente perfezionato per fronteggiare il metabolismo catabolico di questi nutrienti. Infatti, i cereali iniziarono ad essere consumati solo diecimila anni or sono, quando i nostri avi cominciarono a coltivare il grano, il riso, ecc., ed il consumo del saccarosio della canna da zucchero è iniziato solo da alcuni secoli, dopo la scoperta dell'America. Quindi, la logica di queste considerazioni ci suggerisce di consumare prevalentemente i carboidrati della frutta e delle verdure, limitando quelli dei cereali e soprattutto il "dolce veleno" in tutti quei cibi che lo contengono. A tale riguardo, vi raccomando di dare uno sguardo alla tabella di seguito riportata in cui gli alimenti sono contrassegnati dal loro indice glicemico: vale a dire l'innalzamento a dismisura della glicemia (tasso di glucosio nel sangue) durante la digestione intestinale.

Gli alimenti con indice glicemico elevato sono, infatti, piuttosto dannosi per la nostra salute, poiché provocano l'innalzamento della glicemia pochi minuti dopo la loro ingestione, scatenando una super iniezione di insulina da parte del pancreas, che a lungo andare produce ingrassamento, ipertensione e le altre patologie correlate alla SM.

**Tabella 1 - TABELLA DEGLI INDICI GLICEMICI E DELLE CONCENTRAZIONI DI CARBOIDRATI DI ALCUNI ALIMENTI**

ALIMENTI	CONCENTRAZIONE IN GLUCIDI PURI	INDICE GLICEMICO
<b>BEVANDE</b>		
bevande a base di cola	11 g	70
birra	5 g	110
latte fresco	5 g	30
spremuta d'arancia	10 g	40
succo d'arancia industriale	11 g	65
succo di mela	17 g	40

**CEREALI**

all-brain	46 g	50
cereali zuccherati	80 g	70
corn flakes	85 g	85
mais	22 g	65
semolino raffinato	25 g	60
soia cotta	15 g	25

**DOLCIFICANTI**

fruttosio	100 g	20
miele	80 g	90
saccarosio	100 g	70

**FRUTTA FRESCA E SECCA**

albicocche secche	63 g	30
anguria	7g	70
arancia	9 g	35
banana matura	20 g	60
ciliegie	17 g	25
fichi	12 g	35
kiwi	12 g	50
mele	12 g	35
melone	6 g	60
noci	5 g	15
noccioline americane	9 g	15
pesche	9 g	35
pompelmo	10 g	25
prugne	10 g	35
uva	16 g	45
uva secca	66 g	65

**PANE - PASTA - PRODOTTI DA FORNO - RISO**

baguette	55 g	70
biscotti di pasta frolla	69 g	55
biscotti secchi con poco burro	75 g	55
cioccolato nero (+ 75% di cacao)	32 g	25
crackers	60 g	75
crêpe di grano saraceno	25 g	50
dolce di riso	85 g	85
farina di grano saraceno	65 g	40
pane bianco	59 g	85
pane di campagna	53 g	70
pane di crusca	40 g	45
pane integrale di segale	49 g	40
pane nero tedesco	45 g	40
pane semi integrale	50 g	65
pasta bianca cottura normale	23 g	55
pasta integrale	19 g	40
riso bruno integrale	23 g	50
riso lungo	23 g	60
riso precotto	24 g	70
riso soffiato	85 g	95
riso basmati	23 g	50
spaghetti al dente	25 g	40
tagliatelle, ravioli	28 g	70
vermicelli cinesi	15 g	30

**VERDURA E ORTAGGI COTTI E CRUDI**

broccoli, peperoni, ecc.	da 3 a 5 g	15
carote cotte	6 g	85
cipolle	5 g	10
fagioli bianchi	17 g	35
fagioli rossi	11 g	40
fagiolini	3 g	30
fave cotte	7 g	80
legumi verdi, insalate, funghi	da 3 a 5 g	15
lenticchie scure	17 g	30
patate bollite (senza buccia)	20 g	70
patate cotte al forno	25 g	95
patate dolci	20 g	50
patate in fiocchi	14 g	90
patatine fritte	33 g	95
piselli	18 g	35
piselli freschi	10 g	35
piselli secchi	22 g	25
pomodoro, melanzane, cavoli	da 3 a 5 g	15
tapioca	94 g	85
zucca	7 g	75

Fonte: Michel Montignac "Dimagrire per sempre mangiando normalmente"

I lipidi (valore calorico 9 Kcal/gr di nutriente) sono contenuti nelle carni, negli insaccati, nel latte e suoi derivati e nelle uova, sotto forma di grassi saturi: questi grassi, analogamente a quanto già menzionato per i carboidrati, hanno una finalità energetica; ma se non utilizzati per tale scopo sono conservati nel tessuto adiposo. I grassi saturi, unitamente al colesterolo, hanno pertanto un ruolo biologico molto importante nel nostro organismo, se però assunti in eccesso possono essere causa di placche aterosclerotiche dei vasi sanguigni e quindi se ne consiglia un consumo moderato.

In questa famiglia, oltre ai grassi saturi, vanno annoverati anche i grassi monoinsaturi, come l'acido oleico contenuto nell'olio d'oliva ed i grassi polinsaturi come gli omega 3 e gli omega 6, che sono chiamati anche grassi essenziali, poiché il nostro organismo non è in grado di sintetizzarli e quindi devono essere assunti con gli alimenti.

Gli omega 3 sono gli acidi grassi così detti "buoni", poiché esplicano un effetto salutare nel nostro corpo. Essi sono contenuti in gran quantità nel pesce, perciò è da più parti raccomandato un abbondante consumo di tale alimento, soprattutto il pesce azzurro ed i pesci grassi che vivono nei mari del Nord, come i salmoni, i merluzzi, ecc.

Poiché, come si è detto i prodotti ittici sono l'unica fonte più importante di omega 3, alle persone che non gradiscono questo cibo si consiglia di assumere gli acidi omega 3 (EPA e DHA) sotto forma di integratori, seguendo le indicazioni posologiche riportate sulle confezioni.

Gli acidi grassi omega 6 sono, invece, contenuti negli alimenti che siamo abituati solitamente a consumare. Essi, in particolare, sono molto abbondanti negli oli di semi, come quello di mais, girasole, ecc. che potrebbero costituire una fonte eccessiva di questi acidi grassi, se consumati in modo rilevante; per cui è preferibile condire i cibi con l'olio extra vergine d'oliva, notoriamente più salutare.

A parte, vanno considerati gli acidi grassi trans, presenti nelle margarine e nei prodotti da forno recanti sull'etichetta la dizione "grassi idrogenati". Il consumo dei prodotti contenenti siffatti acidi grassi deve essere limitato a causa dei problemi metabolici che essi possono provocare.

Le proteine (valore calorico 4 Kcal/gr di nutriente) sono utilizzate nel nostro organismo per la riproduzione delle cellule ed il loro funziona-

mento. Le proteine che siamo soliti assumere possono essere di origine animale, come la carne, il pesce, il latte e derivati, le uova, ecc. ovvero di origine vegetale e sono disponibili soprattutto nei legumi.

Quelle di origine animale, tranne il pesce, come si è visto sopra, sono mescolate ai grassi saturi ed al colesterolo e proprio per questo motivo se ne consiglia un'assunzione moderata, indirizzando i consumatori verso gli alimenti proteici di origine vegetale e ittica.

Com'è noto le proteine sono molecole costituite da più aminoacidi ed alcuni di questi sono definiti "essenziali" poiché il nostro organismo non è in grado di sintetizzarli, per cui devono essere approvvigionati solo attraverso i cibi che mangiamo.

Per quanto riguarda i micronutrienti (vitamine, minerali ed antiossidanti) e le fibre, è importante sapere due cose: la prima che essi sono indispensabili per la nostra nutrizione; la seconda che essi abbondano in tutti i prodotti del regno vegetale, onde il suggerimento di consumare frutta e verdura in più porzioni giornaliere di colori diversi, poiché ogni colore corrisponde ad un principio nutritivo di cui abbiamo bisogno.

Premesse queste considerazioni di carattere generale, concentriamoci ora su quelli che sono i consigli pratici di una corretta alimentazione, riportati in breve nel "Decalogo dietetico del benessere".

## Il decalogo dietetico del benessere

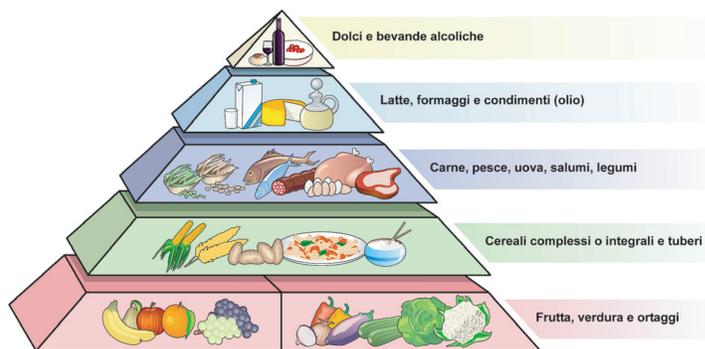
Le dieci regole di seguito consigliate sono basate sulle esigenze funzionali del DNA del nostro patrimonio cellulare, nel rispetto del nostro assetto ormonale che gestisce le nostre funzioni biologiche. Esse sono:

- 1** Consumare tre pasti e due spuntini al giorno così preparati: una colazione concreta al mattino, un pranzo abbondante a mezzogiorno ed una cena leggera alla sera; uno spuntino a metà mattinata ed uno al pomeriggio;
- 2** Calibrare nel miglior modo possibile l'apporto calorico alimentare, cercando di valutare ad ogni pasto la somma di calorie che intendiamo assumere (v. tabelle di composizione degli alimenti riportate alla fine dell'opuscolo);
- 3** Alternare alimenti proteici di origine animale, troppo ricchi di grassi e colesterolo, con quelli di origine vegetale ed in particolare i legumi o prodotti di soia. Al riguardo si raccomanda di frazionare gli alimenti proteici lungo tutto il corso della giornata; in tal modo è migliorato il loro assorbimento ed allo stesso tempo può essere ridotto il senso di fame tra un pasto e l'altro;
- 4** Nell'ambito degli alimenti a contenuto di proteine animali, consumare prevalentemente quelli di origine ittica. Il pesce, infatti, al contrario delle carni, uova e prodotti lattiero caseari non contiene grassi saturi (cattivi) ma grassi polinsaturi (buoni). Per coloro che non amano consumare i prodotti ittici si raccomanda l'assunzione giornaliera di integratori omega 3 del commercio, che contengono per l'appunto grandi quantità di acidi grassi polinsaturi salutari;
- 5** Prudenza nel consumo dei carboidrati: limitate tutti quei cibi ad indice glicemico elevato (v. tabella 1) ed in particolare tutti gli alimenti contenenti saccarosio, come dolci, gelati e bibite zuccherate; Ricordate che i farinacei (pane, pasta, riso, ecc.) hanno un indice glicemico piuttosto elevato; se però, vi accontentate di spaghetti integrali e di riso basmati e pane prodotto con cereali alternativi al frumento (orzo, segale, kamut, avena, ecc.), oltre ad evitare effetti iperinsulinemici potrete arricchire il vostro pasto di fibre, il cui fabbisogno giornaliero è di 30 gr.;
- 6** Per condire i vostri cibi usate l'olio extravergine d'oliva, sempre in quantità ridotte, in considerazione del suo effetto ipercalorico;

- 7** Consumate frutta e verdura di colore diverso, cotte o crude, in grande quantità tutti i giorni: questi prodotti della terra sono ricchi di vitamine, minerali ed antiossidanti e se ciò non bastasse anche di fibre;
- 8** Salate il meno possibile le pietanze o, meglio, usate prodotti alternativi al cloruro di sodio o le spezie;
- 9** Variate i cibi che consumate giorno dopo giorno; infatti, ogni alimento disponibile sulla vostra tavola possiede solo un'aliquota di nutrienti di cui avete bisogno. Quindi, solo variando la vostra alimentazione avrete la sicurezza di nutrirvi in modo completo;
- 10** Per quanto riguarda l'assunzione di liquidi è consigliato bere almeno due litri d'acqua naturale al giorno e preferibilmente più di un bicchiere prima dei pasti in quanto recenti studi sperimentali hanno dimostrato che tale abitudine riduce il senso di fame e quindi gli eccessi alimentari. Qualcuno mi chiederà: "Come influisce la corretta alimentazione con l'ipertensione?"

A questi rammento che la maggioranza degli stati ipertensivi, sono correlati alla SM e che seguire una corretta alimentazione significa prevenire o curare la SM. In particolare, limitando il consumo dei cibi con indice glicemico elevato, attiviamo una strategia con cui evitiamo l'insulino-resistenza che, come accennato sopra, è una delle principali cause della SM e che, anche se essa spesso ha origini genetiche, la sua comparsa può essere prevenuta e curata attraverso la buona alimentazione.

### LA PIRAMIDE DELLA CORRETTA ALIMENTAZIONE



## Attività fisica

L'attività fisica, intesa come l'esercizio delle masse muscolari, brucia le calorie assunte con gli alimenti. I muscoli, infatti, consumano carboidrati e grassi di deposito non solo durante l'intervallo di tempo nel quale è svolto lo sforzo fisico, ma anche nelle ore successive ad esso. Questo processo fornisce la spiegazione della rilevante perdita di peso che si ottiene, nei trattamenti dimagranti, quando al regime dietetico ipocalorico venga associato un contemporaneo impegno fisico.

A tale riguardo va considerato che un impegno fisico sufficientemente valido è rappresentato da 30-40 minuti di marcia al giorno, svolta alla velocità di almeno 4 km all'ora, quindi esercitata con passo spedito, secondo la tecnica che gli autori anglosassoni chiamano "brisk". Durante tale impegno fisico, inoltre, vi è il modo di favorire un abbassamento della pressione arteriosa sia sistolica sia diastolica (se elevate) e la calcificazione delle ossa in caso di osteoporosi, se localizzata nelle ossa degli arti inferiori e nelle vertebre, così come spesso avviene, soprattutto nelle donne, dopo i 50 anni.

Durante la marcia, infatti, il cuore pulsa energicamente ed i vasi periferici si dilatano, onde favorire la circolazione di maggiore quantità di sangue attraverso i muscoli. Contemporaneamente lo scheletro corporeo è sollecitato dall'urto dei piedi sul suolo e ciò spiega il perché sia favorita la ricalcificazione in presenza di osteoporosi.

Oltre alla marcia, un benefico esercizio muscolare può essere svolto sia in palestra, prediligendo le attività aerobiche, sia praticando il nuoto o andando in bicicletta. Anche il ballo, il fare la spesa a piedi o l'evitare di prendere l'ascensore possono essere utili, nel quotidiano, per mantenere in esercizio il corpo.

L'attività fisica non teme l'età, nel senso che in qualsiasi fase della vita dovrebbe essere praticata. Anzi, va rilevato che l'impegno fisico svolge un ruolo benefico sia nella prevenzione di alcune malattie metaboliche dell'età matura, come il diabete, sia nel ritardare l'invecchiamento attraverso l'inattivazione dei radicali liberi.

A coloro che svolgono attività sportive faticose e saltuarie va, però, ricordato che l'eccesso di lavoro muscolare può stimolare un aumento

della produzione di scorie (radicali liberi) che sviluppano un effetto negativo sul sistema immunitario. La regola suggerisce quindi di non esagerare nello svolgimento di attività fisiche troppo esuberanti, ma di compiere un corretto, naturale e quotidiano esercizio fisico.

L'esercizio fisico necessita, però, di un controllo del battito cardiaco attraverso le pulsazioni dell'arteria radiale al polso. Infatti, il numero di battiti cardiaci deve essere contenuto entro limiti rapportati all'età secondo la seguente formula: 220 (numero fisso) meno l'età (numero degli anni). Il numero dei battiti derivato dalla sottrazione non deve mai essere superato, a meno che il vostro medico non sia di parere diverso. Va, infine, ricordato che l'attività fisica esercita anche un benefico effetto sul tono dell'umore, favorendo la rimozione di stati depressivi transitori e accrescendo l'autostima della persona. In ultima analisi, l'attività fisica, soprattutto se svolta quotidianamente, fa bene al fisico e al morale e rappresenta, quindi, uno dei supporti per vivere meglio.

**Tabella 2 - CONSUMI CALORICI PER UOMO DI 70 KG PER 60 MINUTI DI ATTIVITÀ**

biliardo	115	hockey	560
yoga	210	trekking	560
ginnastica	245	ciclismo	595
windsurf	265	marcia	595
golf	298	salita in montagna (pendenza 10%)	658
ping-pong	298	racchettoni	660
vela	315	alpinismo	665
tiro con l'arco	345	scherma	665
baseball	365	canottaggio	700
slittino	400	nuoto	700
sci acquatico	410	karate	775
pallavolo	420	pallanuoto	785
pattinaggio	420	judo	805
ballo veloce	445	corsa 150 mt. al minuto	840
pallacanestro	455	squash	895
equitazione	485	salita in montagna (pendenza 15%)	896
aerobica	505	sci fondo	980
rock 'n'roll	525	corsa 200 mt. al minuto	1120
tennis	525	corsa 300 mt. al minuto	1680
salita in montagna (pendenza 5%)	546	corsa 400 mt. al minuto	5960
sub	550		

*Fonte: Ministero della Salute*

## Tablelle di composizione degli alimenti

Nelle pagine seguenti sono riportate le tablelle di composizione degli alimenti con la descrizione del loro contenuto in nutrienti. Esse si riferiscono a porzioni edibili di 100 grammi di alimento crudo, cioè la parte commestibile di un cibo, al netto degli scarti (le suddette tablelle sono una sintesi delle “Tablelle di composizione degli alimenti” pubblicate dall’Istituto Nazionale di Ricerca per gli Alimenti e la Nutrizione nell’anno 2000, integrate con alcuni dati desunti dall’“Atlante ragionato di alimentazione” dell’Istituto Scotti Bassani per la Ricerca e l’Informazione Scientifica e Nutrizionale - Milano).

Per quanto riguarda in particolare l’apporto glucidico, va rilevato che in natura tale nutriente può essere digeribile ed assorbibile dalla parete intestinale (carboidrati disponibili) ma anche non digeribile e non assorbibile (fibre). Nell’ambito dei carboidrati disponibili, poi, vi sono quelli complessi, a più lento assorbimento (come l’amido presente nei cereali), e quelli semplici, detti anche solubili, di più rapido assorbimento (come lo zucchero utilizzato per dolci e gelati).

Al lettore si raccomanda di consultare attentamente le tablelle di seguito riportate, in quanto le informazioni in esse contenute costituiscono una guida preziosa nella scelta degli alimenti, sia sul piano nutrizionale, per quanto riguarda il nostro fabbisogno di nutrienti (carboidrati, grassi, proteine), sia sul piano energetico, in ordine ai fabbisogni calorici giornalieri necessari per vivere.

Inoltre, nelle stesse tablelle è possibile individuare i cibi caratterizzati da un elevato contenuto di colesterolo e grassi saturi che, come è noto, oltre ad avere un alto valore calorico predispongono al processo aterosclerotico del sistema vasale del nostro organismo: cibi, questi, da consumare saltuariamente per gli effetti sopra descritti.

## TABELLE DI COMPOSIZIONE DEGLI ALIMENTI

I valori si intendono per 100 grammi di parte edibile

	PROTEINE grammi	LIPIDI grammi	GLUCIDI DISPONIBILI grammi	AMIDO grammi	GLUCIDI SOLUBILI grammi	FIBRA TOTALE grammi	COLESTEROLO milligrammi	ENERGIA kcal
<b>CARNE FRESCA</b>								
Agnello (coscio)	20,0	2,5	0,0	0,0	0,0	0,0	71	103
Anatra	21,4	8,2	0,0	0,0	0,0	0,0	110	159
Bovino adulto magro (costata)	21,3	6,1	0,0	0,0	0,0	0,0	59	140
Bovino adulto magro (filetto)	20,5	5,0	0,0	0,0	0,0	0,0	65	127
Capretto	19,2	5,0	0,0	0,0	0,0	0,0	71	122
Cavallo	19,8	6,8	0,6	0,5	0,0	0,0	61	143
Coniglio (coscio)	21,0	5,9	0,0	0,0	0,0	0,0	60	137
Coniglio intero	19,9	4,3	0,0	0,0	0,0	0,0	52	118
Fagiano	24,3	5,2	0,0	0,0	0,0	0,0	90	144
Faraona coscio (senza pelle)	24,0	3,3	0,3	0,3	0,0	0,0	51	127
Faraona petto (senza pelle)	25,8	1,9	0,2	0,2	0,0	0,0	32	121
Gallina	20,9	12,3	0,0	0,0	0,0	0,0	90	194
Lumaca	12,9	1,7	0,0	0,0	0,0	0,0	-	67
Maiale leggero (bistecca)	21,3	8,0	0,0	0,0	0,0	0,0	62	157
Maiale leggero (coscio)	20,2	3,2	0,0	0,0	0,0	0,0	64	110
Maiale leggero (spalla)	19,0	6,3	0,0	0,0	0,0	0,0	67	133
Maiale pesante (coscio)	20,4	5,1	0,0	0,0	0,0	0,0	89	128
Maiale pesante (spalla)	19,0	8,9	0,0	0,0	0,0	0,0	83	156
Oca	15,8	34,4	0,0	0,0	0,0	0,0	80	373
Piccione giovane	22,1	5,5	0,0	0,0	0,0	0,0	60	138
Pollo fuso (senza pelle)	18,5	3,7	0,0	0,0	0,0	0,0	88	107
Pollo intero (senza pelle)	19,4	3,6	0,0	0,0	0,0	0,0	75	110
Pollo petto	23,3	0,8	0,0	0,0	0,0	0,0	60	100
Quaglia	25,0	6,8	0,0	0,0	0,0	0,0	58	161
Rana	15,5	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	50	64
Tacchino fesa	24,0	1,2	0,0	0,0	0,0	0,0	50	107

	PROTEINE grammi	LIPIDI grammi	GLUCIDI DISPONIBILI grammi	AMIDO grammi	GLUCIDI SOLUBILI grammi	FIBRA TOTALE grammi	COLESTEROLO milligrammi	ENERGIA kcal
Tacchino fuso (senza pelle)	18,0	4,6	0,0	0,0	0,0	0,0	67	113
Tacchino intero (senza pelle)	21,9	2,4	0,0	0,0	0,0	0,0	63	109
Tacchino sovracoscio (senza pelle)	18,5	5,1	0,0	0,0	0,0	0,0	71	120
Vitello (filetto)	20,7	2,7	0,0	0,0	0,0	0,0	71	107
<b>CARNE CONSERVATA</b>								
Capocollo	20,8	40,2	1,4	0,0	1,4	0,0	92	450
Carne bovina in gelatina	12,6	1,8	0,0	0,0	0,0	0,0	85	67
Ciccioli	40,8	40,0	0,0	0,0	0,0	0,0	120	523
Coppa Parma	23,6	33,5	0,6	0,0	0,6	0,0	96	398
Corned beef in scatola	23,2	14,0	0,0	0,0	0,0	0,0	93	219
Cotechino (confezionato precotto)	17,2	42,3	0,0	0,0	0,0	0,0	40	450
Mortadella	14,7	28,1	1,5	0,0	1,5	0,0	70	317
Mortadella di bovino e suino	13,3	37,0	0,5	0,0	0,5	0,0	40	388
Prosciutto cotto	19,8	14,7	0,9	0,0	0,9	0,0	62	215
Prosciutto crudo di montagna	26,2	22,0	0,0	0,0	0,0	0,0	50	303
Prosciutto crudo di Parma	25,5	18,4	0,0	0,0	0,0	0,0	72	268
Salame Milano	26,7	31,1	1,5	0,0	1,5	0,0	90	392
Salsiccia di fegato	12,4	41,2	0,9	0,0	0,9	0,0	184	424
Salsiccia di suino fresca	15,4	26,7	0,6	0,0	0,6	0,0	75	304
Salsiccia di suino secca	22,0	47,3	0,0	0,0	0,0	0,0	98	514
Wurstel	13,7	23,3	1,4	1,3	0,0	0,0	62	270
Zampone (confezionato precotto)	19,1	31,6	0,0	0,0	0,0	0,0	70	361
<b>FRATTAGLIE</b>								
Cervello di bovino	10,0	12,7	0,8	0,0	0,8	0,0	>2000	157
Coratella di agnello	15,7	4,7	1,0	0,0	1,0	0,0	-	109
Coratella di vitello	17,1	3,2	0,8	0,0	0,8	0,0	-	100
Cuore di bovino	16,8	6,0	0,5	0,0	0,5	0,0	150	123

	PROTEINE grammi	LIPIDI grammi	GLUCIDI DISPONIBILI grammi	AMIDO grammi	GLUCIDI SOLUBILI grammi	FIBRA TOTALE grammi	COLESTEROLO milligrammi	ENERGIA kcal
Cuore di equino	18,7	7,7	0,6	0,0	0,6	0,0	100	146
Cuore di ovino	16,9	7,2	0,4	0,0	0,4	0,0	90	134
Cuore di suino	18,3	9,4	0,4	0,0	0,4	0,0	97	159
Fegato di bovino	20,0	4,4	5,9	0,0	5,9	0,0	191	142
Fegato di equino	22,4	4,0	5,3	0,0	5,3	0,0	-	145
Fegato di ovino	19,5	5,5	2,0	0,0	2,0	0,0	-	135
Fegato di suino	22,8	4,8	1,5	0,0	1,5	0,0	260	140
Lingua di bovino	17,1	18,0	0,4	0,0	0,4	0,0	119	232
Milza di bovino	18,5	3,7	0,0	0,0	0,0	0,0	95	107
Polmone di bovino	14,0	2,1	0,0	0,0	0,0	0,0	-	75
Rene di bovino	18,4	4,6	0,8	0,0	0,8	0,0	375	118
Trippa di bovino	15,8	5,0	0,0	0,0	0,0	0,0	95	108
<b>UOVA</b>								
Polvere di uovo di gallina	51,9	36,4	0,4	0,0	0,4	0,0	1.600	537
Uovo di anatra	12,2	15,4	0,7	0,0	0,7	0,0	884	190
Uovo di gallina albume	10,7	tr	tr	0,0	tr	0,0	0	43
Uovo di gallina intero	12,4	8,7	tr	0,0	tr	0,0	371	128
Uovo di gallina tuorlo	15,8	29,1	tr	0,0	tr	0,0	1.337	325
Uovo di oca	13,8	14,4	1,0	0,0	1,0	0,0	451	189
Uovo di tacchina	12,8	10,2	1,0	0,0	1,0	0,0	400	147
<b>PESCI FRESCHI</b>								
Alice	16,8	2,6	1,5	0,0	1,5	0,0	61	96
Anguilla di fiume	11,8	23,7	0,1	0,0	0,1	0,0	92	261
Anguilla di mare	14,6	19,6	0,7	0,0	0,7	0,0	88	237
Aragosta	16,0	1,9	1,0	0,0	1,0	0,0	70	85
Calamaro	12,6	1,7	0,6	0,0	0,6	0,0	64	68
Carpa	18,9	7,1	0,0	0,0	0,0	0,0	65	140
Cefalo mugGINE	15,8	6,8	0,7	0,0	0,7	0,0	53	127
Cozza	11,7	2,7	3,4	2,8	0,3	0,0	121	84
Dentice	16,7	3,5	0,7	0,0	0,7	0,0	80	101

	PROTEINE grammi	LIPIDI grammi	GLUCIDI DISPONIBILI grammi	AMIDO grammi	GLUCIDI SOLUBILI grammi	FIBRA TOTALE grammi	COLESTEROLO milligrammi	ENERGIA kcal
Gamberi	13,6	0,6	2,9	0,0	2,9	0,0	150	71
Lattarini	14,6	9,6	0,0	0,0	0,0	0,0	-	145
Luccio	18,7	0,6	0,1	0,0	0,1	0,0	65	81
Melù	17,4	0,3	tr	0,0	tr	0,0	52	72
Merluzzo	17,0	0,3	0,0	0,0	0,0	0,0	50	71
Ostrica	10,2	0,9	5,4	4,5	0,5	0,0	150	69
Palombo	16,0	1,2	1,3	0,0	1,3	0,0	65	80
Polpo	10,6	1,0	1,4	0,0	1,4	0,0	72	57
Razza	14,2	0,9	0,7	0,0	0,7	0,0	70	68
Rombo	16,3	1,3	1,2	0,0	1,2	0,0	65	81
Sarda	20,8	4,5	1,5	0,0	1,5	0,0	63	129
Seppia	14,0	1,5	0,7	0,0	0,7	0,0	64	72
Sgombro	17,0	11,1	0,5	0,0	0,5	0,0	95	170
Sogliola	16,9	1,4	0,8	0,0	0,8	0,0	25	83
Spigola	16,5	1,5	0,6	0,0	0,6	0,0	48	82
Tinca	17,9	0,5	0,9	0,0	0,9	0,0	60	79
Tonno	21,5	8,0	0,1	0,0	0,1	0,0	70	159
Triglia	15,8	6,2	1,1	0,0	1,1	0,0	78	123
Trota	14,7	3,0	0,0	0,0	0,0	0,0	55	86
Vongola	10,2	2,5	2,2	0,0	2,2	0,0	98	72
<b>PESCI SURGELATI</b>								
Cernia	17,0	2,0	0,5	0,0	0,5	0,0	65	88
Dentice	17,2	3,5	0,7	0,0	0,7	0,0	65	103
Merluzzo	17,3	0,6	0,0	0,0	0,0	0,0	50	75
Orata	19,8	1,2	1,0	0,0	1,0	0,0	63	94
Sogliola	17,3	1,3	0,1	0,0	0,1	0,0	25	81
<b>PESCI CONSERVATI</b>								
Alice sott'olio	25,9	11,3	0,2	0,0	0,2	0,0	114	206
Alice sotto sale	25,0	3,1	2,3	0,0	2,3	0,0	119	137
Anguilla marinata	14,8	21,9	0,6	0,0	0,6	0,0	142	259

	PROTEINE grammi	LIPIDI grammi	GLUCIDI DISPONIBILI grammi	AMIDO grammi	GLUCIDI SOLUBILI grammi	FIBRA TOTALE grammi	COLESTEROLO milligrammi	ENERGIA kcal
Aringa affumicata	19,9	12,7	0,0	0,0	0,0	0,0	82	194
Aringa marinata	18,3	14,0	0,0	0,0	0,0	0,0	97	199
Aringa sotto sale	19,8	15,4	0,0	0,0	0,0	0,0	110	218
Baccalà ammollato	21,6	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	50	95
Baccalà secco	29,0	1,7	0,0	0,0	0,0	0,0	82	131
Filetti di baccalà	15,6	0,6	0,0	0,0	0,0	0,0	49	68
Salmone in salamoia	21,1	11,5	1,0	0,0	1,0	0,0	35	192
Sgombro in salamoia	19,3	11,1	0,0	0,0	0,0	0,0	94	177
Stoccafisso ammollato	20,7	0,9	0,3	0,0	0,3	0,0	50	92
Stoccafisso secco	80,1	3,5	1,1	0,0	1,1	0,0	70	356
Tonno in salamoia (sgocciolato)	25,1	0,3	0,0	0,0	0,0	0,0	63	103
Tonno sott'olio (sgocciolato)	25,2	10,1	0,0	0,0	0,0	0,0	55	192
<b>LATTE</b>								
Latte di capra	3,9	4,8	4,7	0,0	4,7	0,0	10	76
Latte di pecora	5,3	6,9	5,2	0,0	5,2	0,0	11	103
Latte di vacca condensato zuccherato	8,7	9,0	56,5	0,0	56,5	0,0	34	328
Latte di vacca evaporato non zuccherato	7,0	8,2	8,6	0,0	8,6	0,0	31	134
Latte di vacca in polvere intero	25,7	24,9	42,0	0,0	42,0	0,0	109	484
Latte di vacca in polvere semiscremato	28,8	12,7	50,2	0,0	50,2	0,0	58	418
Latte di vacca in polvere scremato	33,1	0,9	56,2	0,0	56,2	0,0	22	351
Latte di vacca pastorizzato intero	3,3	3,6	4,9	0,0	4,9	0,0	11	64
Latte di vacca pastorizzato semiscremato	3,5	1,5	5,0	0,0	5,0	0,0	7	46
Latte di vacca pastorizzato scremato	3,6	0,2	5,3	0,0	5,3	0,0	2	36
Panna di latte	2,3	35,0	3,4	0,0	3,4	0,0	140	337

	PROTEINE grammi	LIPIDI grammi	GLUCIDI DISPONIBILI grammi	AMIDO grammi	GLUCIDI SOLUBILI grammi	FIBRA TOTALE grammi	COLESTEROLO milligrammi	ENERGIA kcal
Yogurt alla frutta	-	2,8	-	0,0	-	0,0	7	-
Yogurt intero	3,8	3,9	4,3	0,0	4,3	0,0	11	66
Yogurt semiscremato	3,4	1,7	3,8	0,0	3,8	0,0	8	43
Yogurt scremato	3,3	0,9	4,0	0,0	4,0	0,0	2	36
<b>FORMAGGI E LATTICINI</b>								
Burrini	22,1	47,0	4,1	0,0	4,1	0,0	125	527
Caciocavallo	37,7	31,1	2,3	0,0	2,3	0,0	125	439
Caciotta romana di pecora	27,7	27,3	2,1	0,0	2,1	0,0	109	364
Caciotta toscana	24,6	29,6	0,8	0,0	0,8	0,0	118	368
Caciottina fresca	17,3	21,3	0,5	0,0	0,5	0,0	108	263
Cheddar	25,0	31,0	0,5	0,0	0,5	0,0	70	381
Dolce verde	19,1	20,0	2,5	0,0	2,5	0,0	75	266
Emmenthal	28,5	30,6	3,6	0,0	3,6	0,0	85	403
Fior di latte	20,6	20,3	0,7	0,0	0,7	0,0	85	268
Fontina	24,5	26,9	0,8	0,0	0,8	0,0	82	343
Formaggino	11,2	26,9	6,0	0,0	6,0	0,0	125	309
Formaggino meno grasso	14,7	17,3	6,5	0,0	6,5	0,0	108	239
Formaggio molle da tavola	25,4	30,2	1,0	0,0	1,0	0,0	85	377
Gorgonzola	19,1	27,1	1,0	0,0	1,0	0,0	70	324
Grana	33,0	28,0	0,0	0,0	0,0	0,0	109	384
Groviera	30,6	29,0	1,5	0,0	1,5	0,0	85	389
Latteria (formaggio tipico veneto)	30,7	36,4	1,4	0,0	1,4	0,0	125	456
Mascarpone	7,6	47,0	0,3	0,0	0,3	0,0	125	455
Mozzarella di vacca	18,7	19,5	0,7	0,0	0,7	0,0	46	253
Parmigiano	33,5	28,1	tr	0,0	tr	0,0	91	387
Pecorino	25,8	32,0	0,2	0,0	0,2	0,0	90	392
Provolone	28,1	28,2	2,0	0,0	2,0	0,0	73	374
Ricotta di pecora	9,5	11,5	4,2	0,0	4,2	0,0	42	157
Ricotta di vacca	8,8	10,9	3,5	0,0	3,5	0,0	57	146
Scamorza	25,0	25,6	1,0	0,0	1,0	0,0	40	334
Stracchino	18,5	25,1	tr	0,0	tr	0,0	85	300

	PROTEINE grammi	LIPIDI grammi	GLUCIDI DISPONIBILI grammi	AMIDO grammi	GLUCIDI SOLUBILI grammi	FIBRA TOTALE grammi	COLESTEROLO milligrammi	ENERGIA kcal
<b>OLII E GRASSI</b>								
Burro	0,8	83,4	1,1	0,0	1,1	0,0	260	758
Lardo	0,0	99,0	0,0	0,0	0,0	0,0	95	891
Margarina vegetale	0,6	84,0	0,4	0,0	0,4	0,0	0	760
Olio di oliva	0,0	99,9	0,0	0,0	0,0	0,0	0	899
Olio di semi vari	0,0	99,9	0,0	0,0	0,0	0,0	0	899
Pancetta magretta	21,7	25,3	0,0	0,0	0,0	0,0	65	315
Sego di bue	0,8	96,5	0,0	0,0	0,0	0,0	75	872
Strutto	0,3	99,0	0,0	0,0	0,0	0,0	70	892
<b>TUBERI</b>								
Patate	2,1	1,0	17,9	15,9	0,4	1,6	0	85
Patate novelle	2,0	0,3	15,7	14,1	0,2	1,4	0	70
<b>LEGUMI FRESCHI</b>								
Fagioli	9,6	0,5	27,9	20	3,5	5,3	0	149
Fagiolini	2,1	0,1	2,4	tr	2,4	2,9	0	18
Fave	5,2	0,4	4,5	2,1	2,2	5,0	0	41
Piselli	5,5	0,6	6,5	2,3	4,0	6,3	0	52
<b>LEGUMI SECCHI</b>								
Ceci	20,9	6,3	46,9	39,3	3,7	13,6	0	316
Fagioli (cannellini)	23,4	1,6	45,5	38,7	2,9	17,6	0	311
Fave sgusciate	27,2	3,0	54,8	45,4	4,9	7,0	0	341
Lenticchie	22,7	1,0	51,1	44,8	1,8	13,8	0	291
Lupini (ammollati)	16,4	2,4	7,1	6,0	0,5	-	0	114
Piselli	21,7	2,0	48,2	41,2	2,9	15,7	0	286
Soia	36,9	19,1	23,2	11,1	11,0	11,9	0	407
<b>VERDURE E ORTAGGI</b>								
Aglio	0,9	0,6	8,4	0,0	8,4	3,1	0	41
Agretti	1,8	0,2	2,2	0,0	2,2	2,3	0	17

	PROTEINE grammi	LIPIDI grammi	GLUCIDI DISPONIBILI grammi	AMIDO grammi	GLUCIDI SOLUBILI grammi	FIBRA TOTALE grammi	COLESTEROLO milligrammi	ENERGIA kcal
Asparagi di bosco	4,6	0,2	4,0	0,0	4,0	-	0	35
Asparagi di campo	3,6	0,2	3,3	0,0	3,3	2,0	0	29
Asparagi di serra	3,0	0,1	3,0	0,0	3,0	2,1	0	24
Barbabietole rosse	1,1	tr	4,0	0,0	4,0	2,6	0	19
Bieta	1,3	0,1	2,8	0,0	2,8	1,2	0	17
Broccoletti di rapa	2,9	0,3	2,0	0,0	2,0	2,9	0	22
Broccolo a testa	3,0	0,4	3,1	0,0	3,1	3,1	0	27
Carciofi	2,7	0,2	2,5	0,5	1,9	5,5	0	22
Cardi	0,6	0,1	1,7	0,2	1,5	1,5	0	10
Carote	1,1	0,2	7,6	0,0	7,6	3,1	0	35
Cavolfiore	3,2	0,2	2,7	0,3	2,4	2,4	0	25
Cavoli di Bruxelles	4,2	0,5	4,2	0,8	3,3	5,0	0	37
Cavolo broccolo verde ramoso	3,4	0,3	2,0	0,0	2,0	3,0	0	24
Cavolo cappuccio rosso	1,9	0,2	2,7	0,0	2,7	1,0	0	20
Cavolo cappuccio verde	2,1	0,1	2,5	0,0	2,5	2,6	0	19
Cetrioli	0,7	0,5	1,8	0,0	1,8	0,8	0	14
Cicoria da taglio (coltivata)	1,2	0,1	1,7	0,0	1,7	-	0	12
Cicoria di campo	1,4	0,2	0,7	0,0	0,7	3,6	0	10
Cicoria witloof (o indivia belga)	0,7	0,3	3,2	0,0	3,2	1,1	0	18
Cipolle	1,0	0,1	5,7	0,0	5,7	1,0	0	26
Cipolline	1,3	0,1	8,5	0,0	8,5	1,9	0	38
Finocchi	1,2	tr	1,0	0,0	1,0	2,2	0	9
Fiori di zucca	1,7	0,4	0,5	0,0	0,5	-	0	12
Foglie di rapa	2,6	0,1	2,8	0,0	2,8	-	0	22
Funghi ovuli	2,0	0,3	-	0,0	-	-	0	-
Funghi porcini	3,9	0,7	1,0	0,0	1,0	2,5	0	26
Funghi prataioli (coltivati)	3,7	0,2	0,8	0,0	0,8	2,3	0	20
Germogli di soia	6,2	1,4	3,0	0,0	3,0	-	0	49
Indivia	0,9	0,3	2,7	0,0	2,7	1,6	0	16
Lattuga	1,8	0,4	2,2	0,0	2,2	1,5	0	19
Lattuga a cappuccio	1,5	0,2	3,0	0,0	3,0	1,3	0	19
Lattuga da taglio	1,1	0,1	2,2	0,0	2,2	1,5	0	14

	PROTEINE grammi	LIPIDI grammi	GLUCIDI DISPONIBILI grammi	AMIDO grammi	GLUCIDI SOLUBILI grammi	FIBRA TOTALE grammi	COLESTEROLO milligrammi	ENERGIA kcal
Melanzane	1,1	0,4	2,6	0,0	2,6	2,6	0	18
Peperoncini piccanti	1,8	0,5	3,8	2,1	1,5	-	0	26
Pomodori da insalata	1,2	0,2	2,8	0,0	2,8	1,0	0	17
Pomodori maturi	1,0	0,2	3,5	0,0	3,5	2,0	0	19
Pomodori pelati in scatola	1,2	0,5	3,0	0,0	3,0	0,9	0	21
Porri	2,1	0,1	5,2	0,0	5,2	2,9	0	29
Prezzemolo	3,7	0,6	tr	0,0	tr	5,0	0	20
Radicchio rosso	1,4	0,1	1,6	0,0	1,6	3,0	0	13
Radicchio verde	1,9	0,5	0,5	0,0	0,5	tr	0	14
Rape	1,0	0,0	3,8	0,0	3,8	2,6	0	18
Ravanelli	0,8	0,1	1,8	0,0	1,8	1,3	0	11
Sedano	2,3	0,2	2,4	0,2	2,2	1,6	0	20
Sedano rapa	1,9	0,1	3,8	0,0	3,8	-	0	23
Spinaci	3,4	0,7	2,9	2,3	0,4	1,9	0	31
Tartufo nero	6,0	0,5	0,7	tr	0,7	8,4	0	31
Zucca gialla	1,1	0,1	3,5	0,9	2,5	-	0	18
Zucchine	1,3	0,1	1,4	0,1	1,3	1,2	0	11
<b>FRUTTA FRESCA</b>								
Albicocche	0,4	0,1	6,8	0,0	6,8	1,5	0	28
Amarene	0,8	tr	10,2	0,0	10,2	1,1	0	42
Ananas	0,5	0,0	10,0	0,0	10,0	1,0	0	40
Arance	0,7	0,2	7,8	0,0	7,8	1,6	0	34
Arance succo	0,5	tr	8,2	0,0	8,2	0,0	0	33
Avocado	4,4	23,0	1,8	tr	1,8	3,3	0	231
Banane	1,2	0,3	15,4	2,4	12,8	1,8	0	65
Castagne	2,9	1,7	36,7	25,3	8,9	4,7	0	165
Ciliege	0,8	0,1	9,0	0,0	9,0	1,3	0	38
Cocomero	0,4	tr	3,7	0,0	3,7	0,2	0	16
Fichi	0,9	0,2	11,2	0,0	11,2	2,0	0	47
Fichi d'India	0,8	0,1	13,0	0,0	13,0	5,0	0	53
Fragole	0,9	0,4	5,3	0,0	5,3	1,6	0	27

	PROTEINE grammi	LIPIDI grammi	GLUCIDI DISPONIBILI grammi	AMIDO grammi	GLUCIDI SOLUBILI grammi	FIBRA TOTALE grammi	COLESTEROLO milligrammi	ENERGIA kcal
Kaki o loti	0,6	0,3	16,0	0,0	16,0	2,5	0	65
Kiwi	1,2	0,6	9,0	tr	9,0	2,2	0	44
Lamponi	1,0	0,6	6,5	0,0	6,5	7,4	0	34
Limoni	0,6	0,0	2,3	0,0	2,3	1,9	0	11
Limoni succo	0,2	0,0	1,4	0,0	1,4	0,0	0	6
Mandaranci	0,8	0,2	12,8	0,0	12,8	2,2	0	53
Mandarini	0,9	0,3	17,6	0,0	17,6	1,7	0	72
Mele (con buccia)	0,2	tr	10,0	0,0	10,0	2,6	0	38
Mele cotogne	0,3	0,1	6,3	tr	6,3	5,9	0	26
Melone d'estate	0,8	0,2	7,4	0,0	7,4	0,7	0	33
Melone d'inverno	0,5	0,2	4,9	0,0	4,9	0,7	0	22
Mirtilli	0,9	0,2	5,1	0,0	5,1	3,1	0	25
Nespole	0,4	0,4	6,1	0,0	6,1	2,1	0	28
Noci fresche	10,5	57,7	5,5	1,9	3,4	3,5	0	582
Pere (senza buccia)	0,3	0,1	8,8	0,0	8,8	3,8	0	35
Pesche (senza buccia)	0,8	0,1	6,1	0,0	6,1	1,6	0	27
Pompelmo	0,6	0,0	6,2	0,0	6,2	1,6	0	26
Prugne	0,5	0,1	10,5	0,0	10,5	1,5	0	42
Uva	0,5	0,1	15,6	0,0	15,6	1,5	0	61
<b>FRUTTA SECCA E CONSERVATA</b>								
Arachidi (tostate)	29,0	50,0	8,5	4,9	3,1	10,9	0	598
Castagne secche	6,0	3,4	62,0	41,7	16,1	13,8	0	287
Datteri	2,7	0,6	63,1	0,0	63,1	8,7	0	253
Fichi seccati e mandorlati	5,2	4,2	58,2	0,0	58,2	14,0	0	277
Fichi secchi	3,5	2,7	58,0	0,0	58,0	13,0	0	256
Mandorle dolci	22,0	55,3	4,6	0,8	3,7	12,7	0	603
Nocciole	13,8	64,1	6,1	1,8	4,1	8,1	0	655
Noci secche	14,3	68,1	5,1	1,8	3,1	6,2	0	689
Olive da tavola conservate	1,5	27,0	5,0	0,0	5,0	4,4	0	268
Olive nere	1,6	25,1	0,8	0,0	0,8	3,9	0	235
Olive verdi	0,8	15,0	1,0	0,0	1,0	3,0	0	142

	PROTEINE grammi	LIPIDI grammi	GLUCIDI DISPONIBILI grammi	AMIDO grammi	GLUCIDI SOLUBILI grammi	FIBRA TOTALE grammi	COLESTEROLO milligrammi	ENERGIA kcal
Pinoli	31,9	50,3	4,0	0,1	3,9	4,5	0	595
Prugne secche	2,2	0,5	55,0	0,0	55,0	8,4	0	220
Uva secca	1,9	0,6	72,0	0,0	72,0	5,2	0	283
<b>ALIMENTI VARI</b>								
Cacao amaro (in polvere)	20,4	25,6	11,5	10,5	tr	-	0	355
Caffè (tostato)	10,4	15,4	28,5	-	-	-	0	287
Conserva di pomodoro	3,9	0,4	20,4	0,0	20,4	2,0	0	96
Fecola di patate	1,4	0,0	90,7	74,2	9,1	-	0	346
Lievito di birra (compresso)	12,1	0,4	1,1	0,0	1,1	6,9	0	235
Maionese	4,3	70,0	2,1	0,0	2,1	0,0	70	655
Popcorn	12,0	4,2	77,9	-	-	15,1	0	378
<b>DOLCI</b>								
Babà al rhum	5,9	5,7	41,2	20,6	18,5	-	101	229
Canditi	0,5	0,0	75,0	0,0	75,0	4,5	0	283
Cannoli alla crema	6,2	20,7	41,9	28,2	10,9	-	266	368
Caramelle dure	tr	0,0	91,6	0,0	91,6	0,0	0	344
Caramelle tipo "mou"	2,1	17,2	71,1	1,0	70,0	0,0	49	430
Cioccolato al latte	7,3	36,3	50,5	tr	50,5	3,2	10	545
Cioccolato al latte con nocciole	7,2	36,9	48,6	tr	48,6	4,8	9	543
Cioccolato fondente	6,5	33,6	49,7	tr	49,7	8,0	0	515
Crema di nocciole e cacao	6,9	32,4	58,1	tr	58,1	-	2	537
Crostata di marmellata	4,9	8,2	65,5	-	-	-	16	339
Gelato fior di latte (in vaschetta)	4,2	13,7	20,7	tr	20,7	0,0	45	218
Ghiacciolo all'arancia	0,0	0,0	36,5	0,0	36,5	0,0	0	137
Gomme da masticare	0,0	0,0	70,0	0,0	70,0	0,0	0	263
Marmellate (normali e tipo frutta viva)	0,5	tr	58,7	0,0	58,7	2,2	0	222
Merendine con marmellata	5,5	8,3	69,6	21,0	46,5	-	183	358
Merendine farcite di latte	6,2	15,1	67,3	19,7	45,7	1,9	200	413
Merendine tipo pan di spagna	7,4	13,1	62,7	25,3	34,9	-	142	383

	PROTEINE grammi	LIPIDI grammi	GLUCIDI DISPONIBILI grammi	AMIDO grammi	GLUCIDI SOLUBILI grammi	FIBRA TOTALE grammi	COLESTEROLO milligrammi	ENERGIA kcal
Miele	0,6	0,0	80,3	0,0	80,3	0,0	0	304
Panettone	6,4	10,7	56,2	30,3	22,9	-	116	333
Savoardi	11,9	9,2	69,6	27,5	39,3	-	180	391
Torrone alla mandorla	10,8	26,8	52,0	tr	52,0	1,9	-	479
Torta margherita	8,9	10,4	63,4	26,6	34,1	-	171	367
Wafer ricoperto di cioccolato	8,2	26,6	60,3	12,3	46,8	-	-	498
Zucchero (saccarosio)	0,0	0,0	104,5	0,0	104,5	0,0	0	392
<b>BEVANDE ALCOLICHE</b>								
Aperitivo a base di vino	tr	0,0	17,0	0,0	17,0	0,0	0	186
Birra chiara	0,2	0,0	3,5	0,0	3,5	0,0	0	34
Brandy	tr	0,0	tr	0,0	tr	0,0	0	230
Grappa	tr	0,0	tr	0,0	tr	0,0	0	242
Liquori da dessert	tr	0,0	31,1	0,0	31,1	0,0	0	314
Marsala tipico	tr	0,0	28,0	0,0	28,0	0,0	0	203
Vermouth dolce	tr	0,0	13,9	0,0	13,9	0,0	0	139
Vermouth secco	tr	0,0	4,0	0,0	4,0	0,0	0	121
Vino bianco	tr	0,0	tr	0,0	tr	0,0	0	70
Vino rosso	tr	0,0	tr	0,0	tr	0,0	0	75
Whisky	tr	0,0	tr	0,0	tr	0,0	0	245
<b>BEVANDE ANALCOLICHE</b>								
Aranciata	0,1	0,0	10,0	0,0	10,0	0,0	0	38
Bevanda tipo cola	tr	0,0	10,5	0,0	10,5	0,0	0	39
Succo di frutta	0,3	0,1	14,5	0,0	14,5	tr	0	56
<b>CEREALI E DERIVATI</b>								
Biscotti frollini	7,2	13,8	73,7	45,2	22,0	1,9	30	429
Biscotti per l'infanzia	13,8	8,5	75,7	36,4	35,7	-	21	416
Cornetti	7,2	18,3	58,0	43,1	10,6	-	75	411
Cornflakes	6,6	0,8	87,4	70,0	10,4	3,8	0	361
Crackers al formaggio	9,8	25,5	62,1	-	-	-	31	502

	PROTEINE grammi	LIPIDI grammi	GLUCIDI DISPONIBILI grammi	AMIDO grammi	GLUCIDI SOLUBILI grammi	FIBRA TOTALE grammi	COLESTEROLO milligrammi	ENERGIA kcal
Crackers salati	9,4	10,0	80,1	-	-	2,8	27	428
Farina di avena	12,6	7,1	72,3	59,2	7,2	7,6	0	385
Farina di frumento integrale	11,9	1,9	67,8	59,7	2,1	8,4	0	319
Farina di frumento tipo 0	11,5	1,0	76,2	67,7	1,8	2,9	0	341
Farina di frumento tipo 00	11,0	0,7	77,3	68,7	1,7	2,2	0	340
Farina di mais	8,7	2,7	80,8	72,1	1,5	3,1	0	362
Farina di orzo	10,6	1,9	79,3	72,1	tr	-	0	357
Farina di riso	7,3	0,5	87,0	79,1	0,0	1,0	0	360
Fette biscottate	11,3	6,0	82,3	72,8	2,2	3,5	10	408
Fiocchi d'avena	8,0	7,5	72,8	66,2	0,0	8,3	0	373
Fruento duro	13,0	2,9	62,5	53,9	3,2	9,8	0	312
Fruento tenero	12,3	2,6	65,2	56,3	3,3	9,7	0	317
Germe di frumento	28,0	10,0	55,0	-	-	-	0	408
Grissini	12,3	13,9	68,4	60,2	2,2	3,5	20	431
Mais	9,2	3,8	75,1	66,0	2,5	2,0	0	353
Orzo perlato	10,4	1,4	70,5	64,1	0,0	9,2	0	319
Pane integrale	7,5	1,3	48,5	-	-	6,5	0	224
Pane tipo 0	8,1	0,5	63,5	55,9	2,0	3,8	0	275
Pane tipo 00	8,6	0,4	66,9	59,1	1,9	3,2	0	289
Pane tipo 1	8,9	0,6	59,7	52,3	2,2	-	0	265
Panini all'olio	7,7	5,8	57,5	48,6	4,0	3,7	0	299
Pasta all'uovo secca	13,0	2,4	77,9	69,0	2,0	3,2	94	366
Pasta di semola	10,9	1,4	79,1	68,1	4,2	2,7	0	353
Pizza bianca	7,9	5,9	57,9	50,7	2,1	2,3	0	302
Pizza con pomodoro	7,1	6,6	41,4	35,0	2,9	2,7	0	243
Pizza con pomodoro e mozzarella	5,6	5,6	52,9	36,4	12,9	-	20	271
Riso brillato	6,7	0,4	80,4	72,9	0,2	1,0	0	332
Semola	11,5	0,5	76,9	68,2	1,9	3,6	0	339
Tapioca	0,6	0,2	94,9	86,3	tr	0,4	0	360
Tortellini freschi	12,2	7,1	49,9	44,2	1,3	-	10	300
Tortellini secchi	15,7	10,8	57,6	51,0	1,5	-	21	376



## CROCE ROSSA ITALIANA

### LA CROCE ROSSA ITALIANA IN CIFRE

La C.R.I. sul territorio nazionale si articola in: **19 Comitati Regionali** che propongono interventi e provvedimenti ritenuti necessari in relazione allo svolgimento delle funzioni di indirizzo, coordinamento e vigilanza nell'ambito della propria regione; **105 Comitati Provinciali** che promuovono e svolgono l'attività della C.R.I. in ambito provinciale, coordinando e controllando anche le attività dei Comitati Locali (ciascuno per il loro territorio di competenza); **442 Comitati Locali** dotati di autonomia organizzativa e amministrativa, contribuiscono fortemente a rafforzare il carattere capillare della C.R.I.. A questi si aggiungono più di **1.000 gruppi comunali**, privi però di autonomia amministrativa propria.

### I VOLONTARI

La C.R.I. agisce tramite l'impegno gratuito, organizzato e continuativo di circa 150.000 soci attivi (dato del 2009), ai quali si affiancano circa 5000 operatori tra dipendenti a tempo indeterminato e determinato, personale civile e appartenente al corpo militare.

### LE ATTIVITÀ

SANITARIE- SOCIO-ASSISTENZIALI- SOCIO-SANITARIE- DI PROTEZIONE CIVILE E DI SOCCORSO- PER I MIGRANTI-INTERNAZIONALI- LA FORMAZIONE.

### COME AIUTARCI

#### Con una donazione:

C/C BANCARIO n. 218020

IBAN : IT66C0100503382000000218020

Intestato a: " Croce Rossa Italiana, Via Toscana 12 - 00187 Roma"

Banca Nazionale del Lavoro - Filiale di Roma Bissolati

Tesoreria - Via San Nicola da Tolentino 67 - Roma,

Per donazioni dall'estero codice BIC/SWIFT: BNL ITRR

Indicando la causale

C/C POSTALE n. 300004

IBAN: IT24X0760103200000000300004

Intestato a: " Croce Rossa Italiana, Via Toscana 12 - 00187 Roma"

Indicando la causale

DONAZIONE ON LINE: [www.cri.it](http://www.cri.it)

#### Con il volontariato:

scopri sul sito come diventare volontario C.R.I.

#### Con il Servizio Civile Nazionale:

scopri i dettagli su [www.cri.it](http://www.cri.it) sezione "link rapidi"

#### Sostenendo i nostri progetti in Italia e nel Mondo:

scopri i dettagli su [www.cri.it](http://www.cri.it) sezione "attività"

#### Con il 5x1000:

C.F. 01906810583

#### Con un lascito:

Con i nostri gadgets: scopri i dettagli su [www.cri.it](http://www.cri.it) sezione "cri shop"



*in Cardiologia*  
sanofi-aventis

**sanofi aventis**

La salute, la cosa più importante

Questo opuscolo è stato stampato grazie al contributo di sanofi-aventis

**DONAZIONE ONLINE: [WWW.CRI.IT](http://WWW.CRI.IT)**

Bonifico bancario: **IBAN IT66C010 0503382000000218020**

Conto Corrente Postale: **IBAN IT24X07601032000000003000004**



CROCE ROSSA ITALIANA