



Associazione per la Lotta alla Trombosi
e alle malattie cardiovascolari

Comunicato Stampa

Il piatto diviso in quattro prende il posto della piramide alimentare

Gli Stati Uniti scendono in campo nella lotta all'obesità promuovendo un nuovo strumento, semplice ed immediato, per controllare che i cibi consumati ad ogni pasto rispettino i principi dell'alimentazione sana, che deve essere costituita soprattutto da cibi di origine vegetale.

Via Ludovico da Viadana, 5
20122 Milano
Tel. +39 02 58.32.50.28
Fax +39 02 58.31.58.56
alt@trombosi.org
www.trombosi.org
c/c postale n. 50294206
c.f. 97052680150



Membro di
fighting heart disease
and stroke
european heart network

Milano, 8 giugno 2011 - Un piatto diviso in quattro parti, con dimensioni diverse l'una dall'altra. Una riservata alla frutta, una più grande dedicata alla verdura, una terza ai cereali e l'ultima, la più piccola, alle proteine. A fianco, un piattino con latte e latticini. È My Plate, il nuovo schema alimentare degli americani, che va a sostituire la tradizionale piramide, ispirata alla dieta mediterranea. Presentato nei giorni scorsi a Washington alla presenza di Michelle Obama e del ministro dell'agricoltura Tom Vilsack, il nuovo schema alimentare fa parte della campagna di sensibilizzazione sulla prevenzione dell'obesità, fortemente voluto dalla First Lady americana.

Comitato Scientifico

V. Fuster - J.F. Martin
I.H. Rosenberg - Z. M. Ruggeri
G. Agrifoglio - R. Brancato
A. Branzi - G. Crepaldi
L. Gennari - G.F. Gensini
D. Mari - R. Sterzi

Segreteria Scientifica

F.S. Dioguardi
E.M. Faioni
M. Moia

Legalmente riconosciuta con
D.M. n 92A3271 del 18/05/92

I contributi versati
a favore di ALT sono deducibili
in conformità alle norme vigenti.

In ottemperanza al
TESTO UNICO PRIVACY
(D.lgs.n. 196/2003),
Le ricordiamo che i Suoi dati
anagrafici sono registrati
all'interno dei nostri
database a seguito di
un Suo esplicito consenso.

La nostra informativa privacy,
insieme all'elenco aggiornato
dei responsabili e ai diritti
d'accesso dell'interessato,
è pubblicata
sul nostro sito internet
www.trombosi.org,
nella sezione Informativa.

Rispetto alla piramide alimentare, My Plate, oltre ad avere un notevole impatto visivo, ha il vantaggio di suddividere le porzioni per ogni pasto, consentendo un rapido controllo del contenuto del piatto con un semplice sguardo: la combinazione vincente è composta per tre quarti da cibi di origine vegetale, con prevalenza di verdura e frutta, seguite dai cereali e dalle proteine. A corredo di questo strumento è stato anche ideato il sito web ChooseMyPlate.gov, con consigli utili per un'alimentazione sana, come quello di godersi il cibo, ma in quantità limitate, preferire cereali integrali, scegliere cibi a ridotto contenuto di sodio e bere acqua al posto delle bibite zuccherate.

"My Plate è un simbolo facilmente intuibile e memorizzabile, che contiene il concetto di scelta alimentare sana, fondamentale per la salute del cuore e quindi per evitare malattie cardiovascolari - spiega Lidia Rota Vender, presidente dell'Associazione Lotta alla Trombosi, che dal 1986 opera sul territorio nazionale per prevenire le malattie cardiovascolari e sostenere la ricerca scientifica -. Americani e non solo stanno sperimentando la terribile epidemia dell'obesità e del sovrappeso, moltiplicando in modo intollerabile la probabilità di infarti, ictus e trombosi nei prossimi decenni. Anche malattie come il diabete e l'ipertensione, killer silenziosi delle arterie, sono strettamente connessi allo stile di vita, che fin dall'infanzia deve diventare il principale alleato per prevenire le malattie cardiovascolari da trombosi, vera epidemia dei nostri giorni".

Contacts:

Ufficio stampa ALT, Associazione Lotta alla Trombosi e alle malattie cardiovascolari onlus

Tel. +39 02 58 32 50 28 alt@trombosi.org

Claudia Rota / Emanuela Capitani

Tel. 348.5100463- 347.4319334

claudia.rota@dscitalia.net - emanuela.capitano@dscitalia.net