

FAMIGLIA CRISTIANA (WEB)

Data 15-06-2011

Pagina

Foglio 1

# FamigliaCristiana.it



home / chi siamo / contatti / abbonamenti /

FAMIGLIA CHIESA ATTUALITÀ VOLONTARIATO COSTUME E SOCIETÀ

INIZIATIVE BLOG SERVIZI 15 giugno 2011



FSS



RICERCA

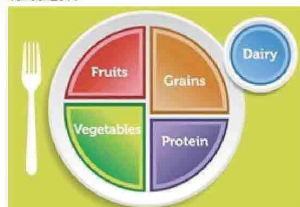
Costume e società | Star bene | Il tuo benessere



## My Plate, un'alternativa in tavola

Gli Stati Uniti scendono in campo nella lotta all'obesità promuovendo un nuovo strumento, semplice e immediato

15/06/2011



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.

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](http://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. «Americani e non solo stanno sperimentando la terribile epidemia dell'obesità e del sovrappeso, che moltiplicano 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».

★ Preferiti

Condividi questo articolo:



Delicious



Facebook



MySpace



Twitter

### TAG CORRELATI

alimentazione dieta

### I VOSTRI COMMENTI

Commenta

Per poter scrivere un'opinione è necessario effettuare il login

Se non sei registrato clicca qui

MFDIATFCA

SERVIZI

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

www.ecostampa.it

010379

## My Plate, un'alternativa a tavola

*Gli Stati Uniti scendono in campo nella lotta all'obesità promuovendo un nuovo strumento, semplice e immediato*

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.

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](http://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. «Americani e non solo stanno sperimentando **la terribile epidemia dell'obesità e del sovrappeso**, che moltiplicano 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».