

Regionale di Sanità (ARS) e dei Dipartimenti della Regione Toscana, abbiamo concordato alcune semplici ma efficaci raccomandazioni. Per vivere più a lungo e in buona salute, rispettando nello stesso tempo l'ambiente e gli animali che alleviamo e avendo a cuore i conti economici dei cittadini e dei produttori. E, naturalmente, in linea con le tradizioni culinarie e gastronomiche toscane, così apprezzate dal turismo internazionale e italiano. Raccomandazioni tutte toscane quindi, ma utili per chiunque.

Tutto questo è racchiuso in una sola immagine: la PAT – Piramide Alimentare Toscana, che suggerisce pochi ma sicuri comportamenti: consumare tutti gli alimenti, senza alcuna esclusione. Più spesso quelli in basso, che rappresentano la base della nostra alimentazione; più raramente quelli in alto, cibi preziosi e di qualità. Vino ai pasti e con moderazione. E alla base di tutto: acqua per bere e attività fisica a volontà.

Con qualche piccolo accorgimento e tanto gusto, la salute è servita.

**Piramide Alimentare Toscana** è un marchio registrato da Regione Toscana

*Progetto realizzato con la collaborazione scientifica dell'Agenzia Regionale di Sanità (Ars)*

© 2010 REGIONE TOSCANA

*Coordinamento Comunicazione ed eventi*  
**Regione Toscana**  
Direzione generale della Presidenza

*Progetto grafico e di comunicazione: Lcd, Firenze*  
*Illustrazioni: Inklink, Firenze*



CON IL CONTRIBUTO DI:



Da tempo, studi scientifici confermano che il nostro benessere dipende in larga misura dalle scelte personali, come quelle che facciamo tutti i giorni a tavola. Scelte importanti per la salute, che hanno anche ricadute sull'ambiente, sull'economia del territorio e sullo sviluppo della società. Ma come scegliere al meglio? Come orientarsi nella giungla delle informazioni nutrizionali – troppe e non sempre corrette – tra pregiudizi personali, interessi economici di parte e incongruenze delle ricerche scientifiche? La Regione Toscana ha chiesto aiuto ai suoi migliori ricercatori. Esperti agronomi, medici, nutrizionisti, epidemiologi, veterinari, biologi, economisti dell'Università di Firenze, Pisa e Siena e di numerosi Istituti che a vario titolo si occupano di alimentazione, come l'Ispe di Firenze, il CNR di Pisa, il CESAI dell'Accademia dei Georgofili, lo studio InCHIANTI dell'AsL di Firenze, ci hanno aiutato a definire ciò che oggi sappiamo con maggiore certezza sui rapporti tra alimentazione e benessere. Con il supporto del nostro settore agricolo regionale e dell'Agenzia

## 1 FRUTTA e VERDURA

Consumare frutta e verdura più volte al giorno, soprattutto quella fresca dai bei colori vivaci, di stagione e di produzione locale. Cotta o cruda la verdura fa sempre bene. Evitare di cuocerla troppo a lungo. Moderarsi con la frutta zuccherina, come fichi e uva, per l'elevato contenuto calorico.

## 2 CEREALI

Pane, pasta e cereali in chicchi nel menù giornaliero, preferendo i tipi integrali, insieme a zuppe e minestre tradizionali. Olio extravergine d'oliva per condire e cucinare, ma con moderazione per l'alto contenuto in calorie.

## 3 LEGUMI, FRUTTA SECCA e LATTE

Latte e yogurt nella dieta di tutti i giorni, ottimi a colazione o come spuntino. Non abusarne per il contenuto in grassi e zuccheri. I legumi, ricchi di proteine e fibre, sono un'utile alternativa giornaliera alla carne rossa. Un po' di frutta secca in guscio arricchisce la dieta di grassi "buoni".



## 4 PESCE E POLLAME

Nella dieta settimanale non deve mancare il pesce, soprattutto quello azzurro. Fresco o surgelato piuttosto che sott'olio o affumicato. Tra la carne è da preferire quella di polli e tacchini rispetto a quella rossa. Ruspanti meglio che di allevamento.

## 5 FORMAGGIO, UOVA e PATATA

I formaggi sono un'ottima fonte di calcio, ma anche di troppi grassi, calorie e sale. Perciò consumarli saltuariamente. Lo stesso per le uova. Anche la patata da consumare con moderazione, perché ricca in amido e povera in fibre.

## 6 CARNE, SALUMI e DOLCI

Carne, salumi e dolci vanno trattati come le cose preziose: poche, ma di qualità. Ottimi cibi, ma troppo ricchi in calorie, grassi e zuccheri per entrare nella dieta di tutti i giorni. Perciò carne rossa e salumi solo occasionalmente e dolci solo alle feste, meglio se fatti in casa o artigianali. Le troppo dolci bibite commerciali da consumare ancora più raramente.



Muoversi ogni giorno



Bere tanta acqua



Vino ai pasti con moderazione