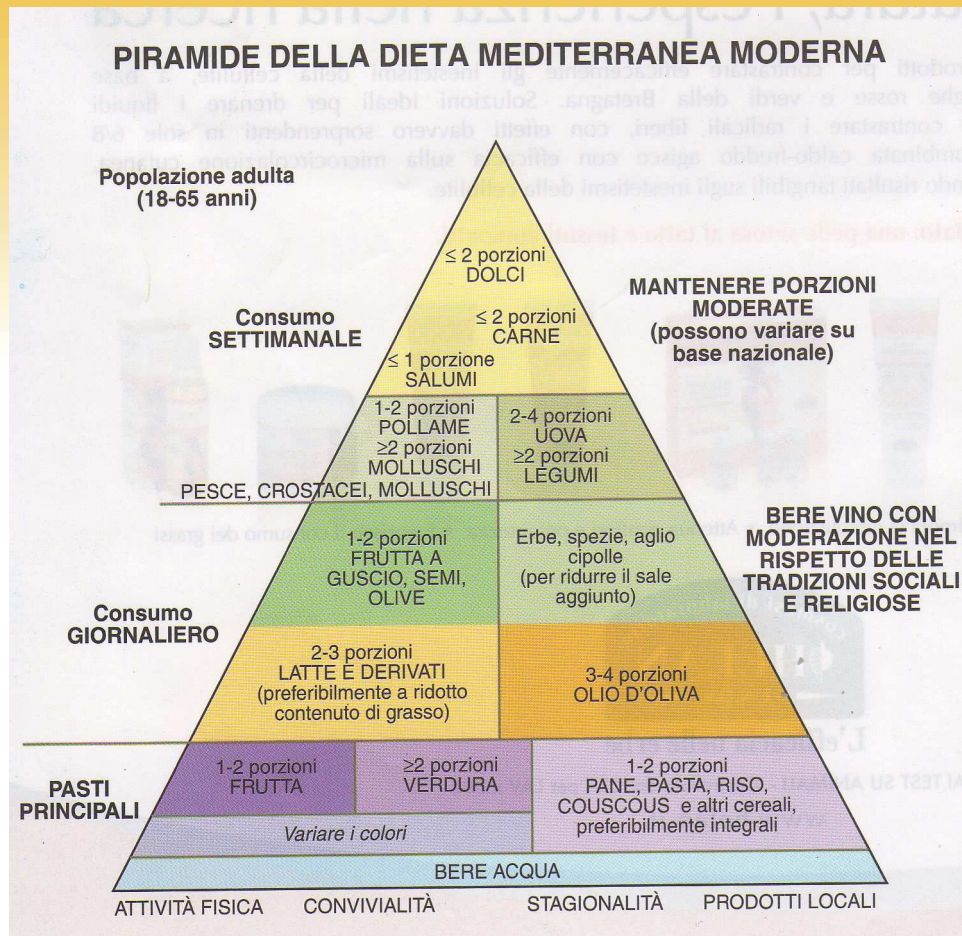




**Paola Pistoia – resp. Erboristeria & Naturopatia  
Erbamedica via Dante 88 28024 Gozzano NO  
Tel/fax 0322 93847 cell 3292968586  
paola.pistoia@erbamedica.org**



La nuova piramide si propone l'obiettivo di rappresentare una sorta di macrostruttura adattabile alle esigenze della popolazione attuale, nel rispetto di tutte le varianti locali della dieta mediterranea, come modello di alimentazione salutare, cioè in grado di ridurre la mortalità e morbilità.

Lo scopo della piramide è soprattutto educativo, poiché mette in evidenza, oltre alle indicazioni alimentari, anche quelle comportamentali: importanza del movimento fisico, vivere con piacere il cibo, scegliere alimenti di stagione e a km 0.

La piramide è divisa in 3 sezioni:

- **prima sezione**, partendo dal basso, sono gli alimenti, con numero di porzioni consigliate, presenti in ogni pasto principale; i cereali, meglio integrali, ed a completamento del pasto, verdura e frutta di stagione, alternando le qualità con colori diversi; alla base della piramide si trova un alimento vitale, l'acqua, assolutamente indispensabile;
- **seconda sezione**, sono gli alimenti da consumare giornalmente, non necessariamente ad ogni pasto principale, si trovano latte e derivati, meglio freschi e magri, olio di oliva, la frutta a guscio, i semi oleosi, spezie ed erbe aromatiche; da notare il consumo moderato di vino;
- **terza sezione**, sono gli alimenti da alternare durante la settimana e non da consumare quotidianamente, sono gli alimenti proteici di origine animale e vegetale; troviamo, 2-3 volte alla settimana, pesce ed affini in genere, per l'effetto antinfiammatorio e protettivo del sistema cardiovascolare, legumi, ottime associate ai cereali, senza colesterolo, uova, 2-4 volte alla settimana, e minime quantità di salumi e carni rosse e bianche, 1-2 volte, in accordo con le evidenze scientifiche in tema di prevenzione dei tumori; infine, in cima alla piramide, i dolci, con frequenza inferiore a 2 volte alla settimana, ... poteva andare peggio, x i golosi.