



FEDER SALUS

Federazione Nazionale Produttori Prodotti Salutistici

Contributo del Dr. Armando Papetti,
Specialista in Medicina Aeronautica e Spaziale,
Perfezionato in Dietologia e Nutrizione Clinica
papetti9@interfree.it

In una dieta equilibrata l'apporto energetico dei lipidi deve essere del 28-30% così distribuiti:

- 6-7% di grassi saturi e polinsaturi;
- 14-16% di grassi monoinsaturi.

Queste percentuali si applicano tanto nella dieta di individui normopeso sedentari (circa 1800 kcal al giorno), quanto in quella di soggetti sovrappeso (circa 1400 kcal al giorno), in quanto la quota di lipidi dietetici è importante per la formazione di composti biologicamente attivi, per il trasporto delle vitamine liposolubili e, naturalmente a fini strutturali.

FEDER SALUS

Sede legale: Via Britannia, 54 – 00183 Roma. P. IVA 05768401001
Segreteria operativa: P.le Don L. Sturzo-00144 Roma - Tel. 06 / 54221967 Fax 06 /54283278