



Parola ai nostri
esperti di
nutrizione

LINEE GUIDA PER UNA CORRETTA ALIMENTAZIONE

ITALY



PRINCIPI DI BASE

"FA' CHE IL CIBO SIA LA TUA MEDICINA E CHE LA MEDICINA SIA IL TUO CIBO"
IPPOCRATE

DEFINIZIONI: DIETA

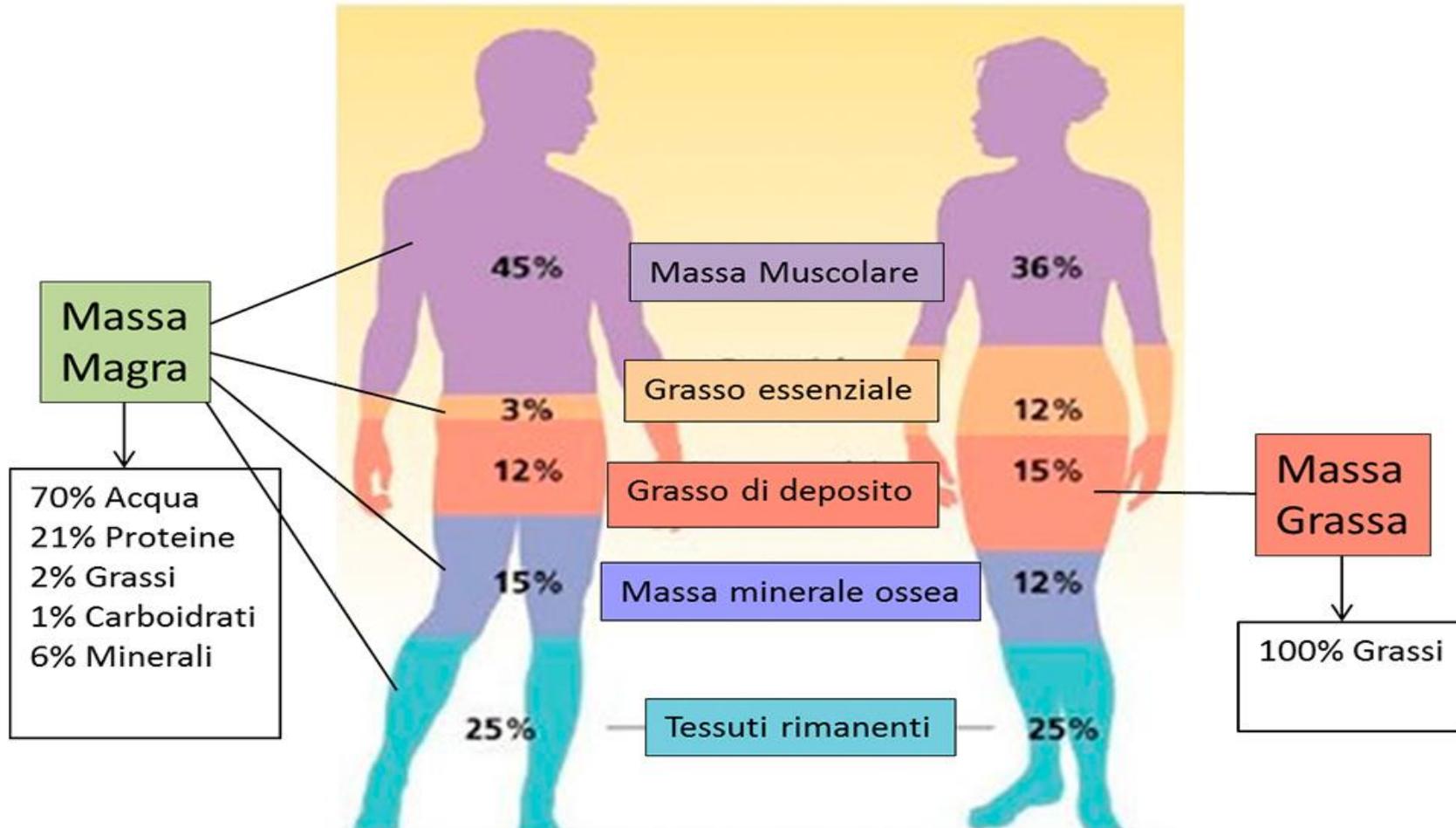
IL TERMINE “DIETA” SIGNIFICA «MODO DI VIVERE» (DAL LATINO DIAITA, IN GRECO DÌAIT). OVVERO SEGUIRE UN CORRETTO STILE DI VITA PER IL BENESSERE PSICO-FISICO DELLA PERSONA, ATTRAVERSO L'ADOZIONE DI ABITUDINI UTILI E SALUTARI NEI CONFRONTI DEL COMPORTAMENTO IN GENERALE E ALIMENTARE, DELLA QUALITÀ E DELLA QUANTITÀ DEGLI ALIMENTI E DEL MOVIMENTO.

DEFINIZIONI:

ALIMENTAZIONE E NUTRIZIONE

- 1. ALIMENTAZIONE → ATTO DEL MANGIARE FINALIZZATO AL SODDISFACIMENTO DELLE ESIGENZE FISILOGICHE**
- 2. NUTRIZIONE → INSIEME DEI PROCESSI BIOLOGICI CHE CONSENTONO, O CHE CONDIZIONANO, LA SOPRAVVIVENZA, LA CRESCITA, LO SVILUPPO E L'INTEGRITÀ DI UN ORGANISMO VIVENTE**

COMPOSIZIONE CORPOREA



BMI O INDICE DI MASSA CORPOREA

BMI = $\frac{\text{Peso (Kg)}}{\text{Altezza (m)} \times \text{Altezza (m)}}$

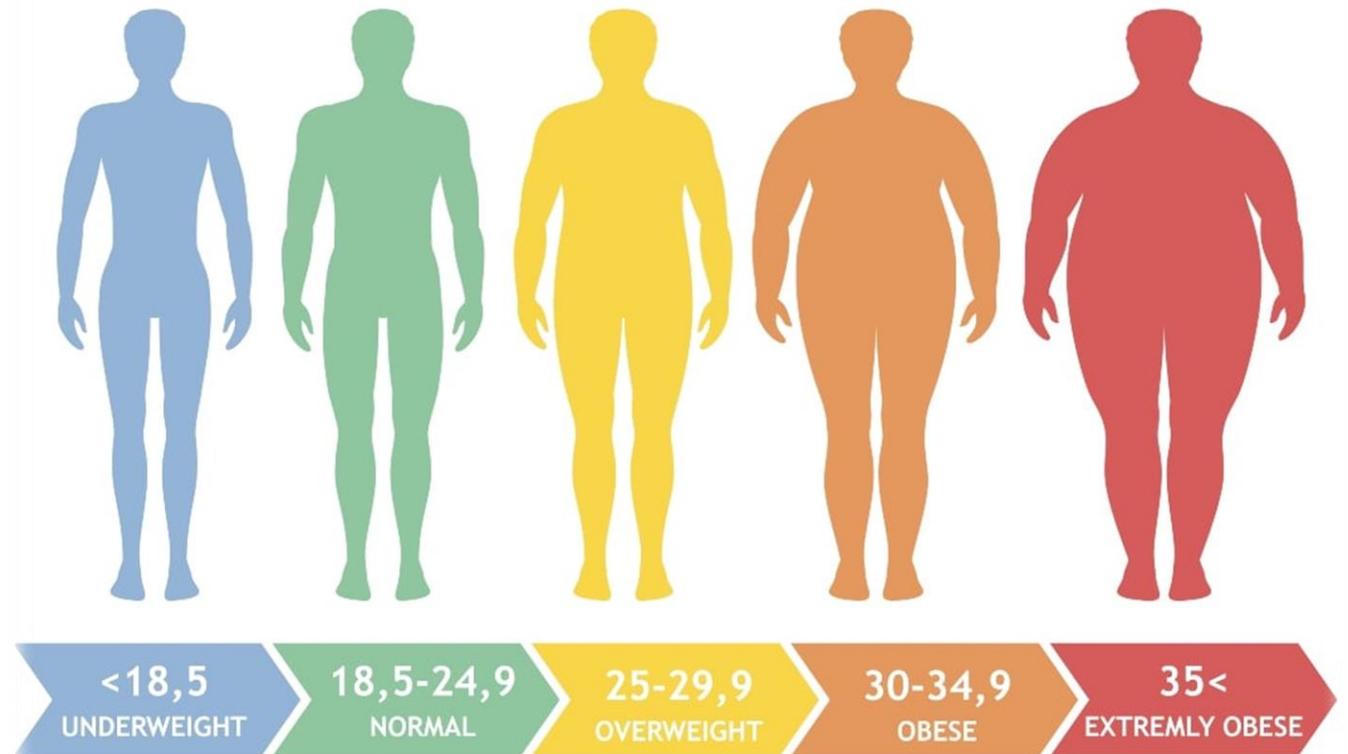
INDICE DI MASSA CORPOREA



Altri metodi d'indagine:

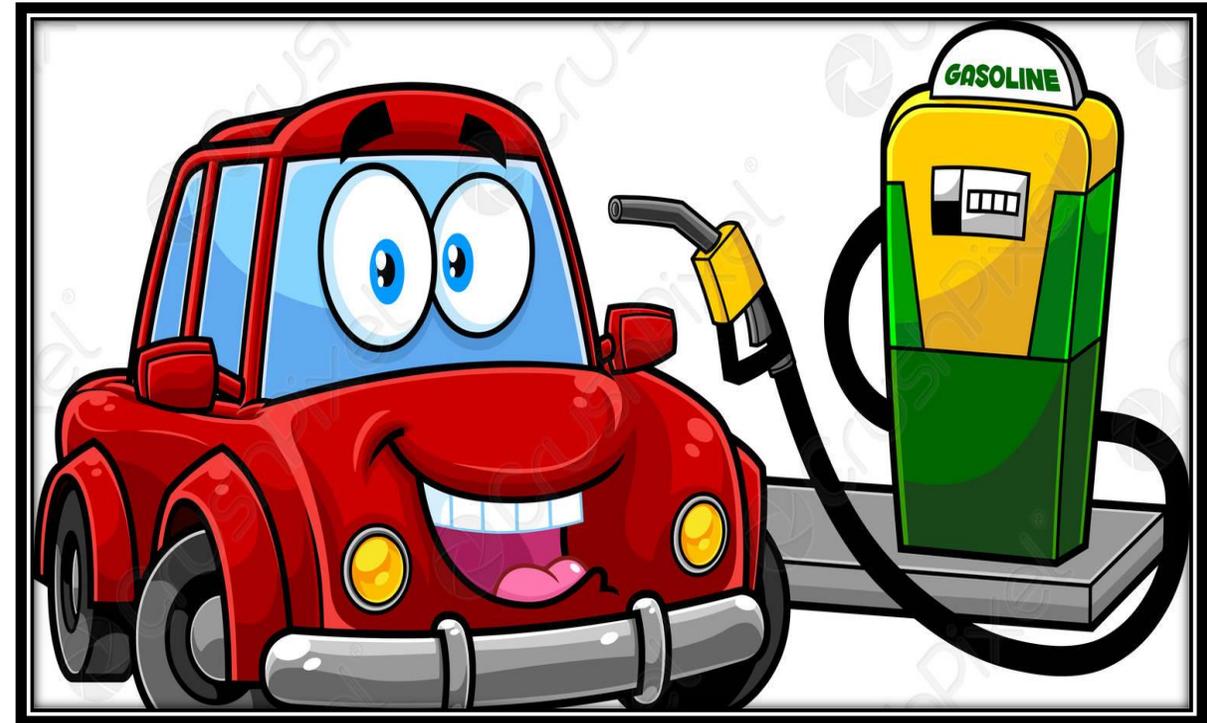
- PLICOMETRIA
- BIA
- DEXA

Body Mass Index



DISPENDIO ENERGETICO TOTALE (TEE)

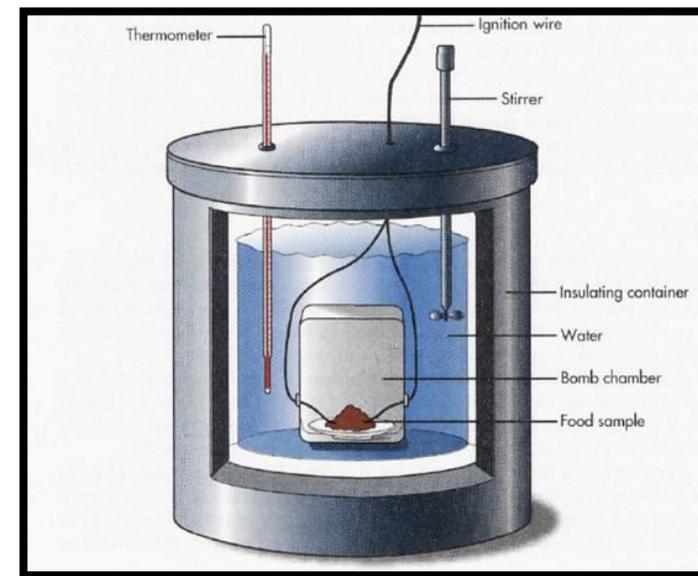
Il **dispendio energetico totale** (Total Energy Expenditure) è la **quantità di energia proveniente dagli alimenti, espressa in KCAL**, necessaria a mantenere massa corporea, favorire crescita e sviluppo del corpo e sostenere un ***livello di attività fisica*** tale da garantire a lungo un buono stato di salute.



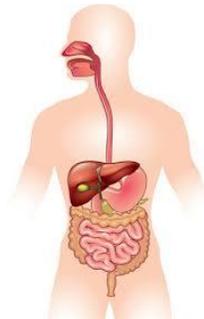
QUANTITÀ DI ENERGIA NECESSARIA PER INNALZARE DI 1°C LA TEMPERATURA DI 1 GRAMMO D'ACQUA DISTILLATA POSTA AL LIVELLO DEL MARE, AD UNA PRESSIONE DI 1 ATM (ATMOSFERA).

DEFINIZIONI: CALORIA

IN ALIMENTAZIONE: INDICA LA QUANTITÀ DI ENERGIA CHE GLI ALIMENTI TRASFERISCONO ALL'ORGANISMO, IN BASE AL PESO DEL CIBO CHE MANGIAMO.



DISPENDIO ENERGETICO TOTALE (TEE)



Let's EXERCISE...



Calcoliamo insieme il consumo energetico di un uomo quarantenne poco attivo che svolge attività fisica 2 volte a settimana alto 175 cm e con una massa corporea di 100kg.

Metabolismo basale (formula di Harris e Benedict):

Uomo: $88.362 + (13,397 \times \text{massa corporea in Kg}) + (4,799 \times \text{statura in cm}) - (5,677 \times \text{anni})$

$$\text{REE} = 88,362 + (13,397 \times 100) + (4,799 \times 175) - (5,677 \times 40) = \mathbf{2041 \text{ kcal}}$$

METABOLISMO BASALE * LAF = TEE

$$2041 * 1,375 = \mathbf{2806 \text{ Kcal}}$$

Livello attività fisica (LAF):

no exercise	1,2
Light exercise (1 or 3 x week)	1,375
Moderate exercise (3 or 5 x week)	1,55
Heavy exercise (6 or 7 per week)	1,725
Very Heavy (twice x day)	1,9

DOMANDE?





**«MANGIARE È UNA NECESSITÀ.
MANGIARE INTELLIGENTEMENTE È UN'ARTE»**

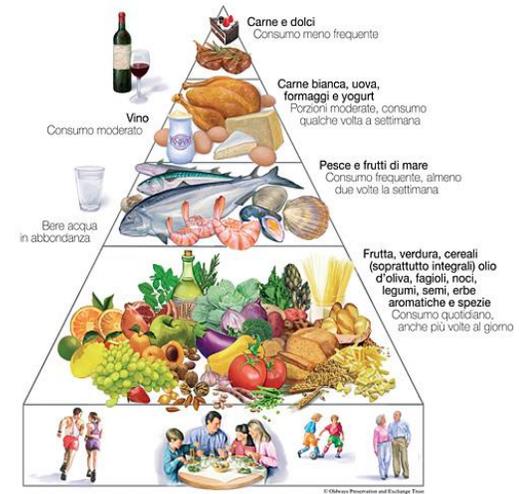
(FRANÇOIS DE LA ROCHEFOUCAULD)

DEFINIZIONI: ALIMENTAZIONE SANA

PER ALIMENTAZIONE BILANCIATA O EQUILIBRATA SI INTENDE REGIME NUTRIZIONALE EQUILIBRATO, SIA DAL PUNTO DI VISTA QUANTITATIVO CHE QUALITATIVO, CHE FAVORISCA IL BENESSERE DELL'ORGANISMO FORNENDOGLI UN APPORTO ADEGUATO DI ENERGIA E DI NUTRIENTI (PREVENENDO SIA CARENZE CHE ECCESSI NUTRIZIONALI) E LIMITANDO GLI ALIMENTI CHE POTREBBERO RECARGLI DANNO.

QUINDI?

Cosa mangiare



Fare esercizio fisico; Consumare i pasti in famiglia o con gli amici

LARN
Livelli di Assunzione di Riferimento di Nutrienti ed energia per la popolazione italiana
IV Revisione

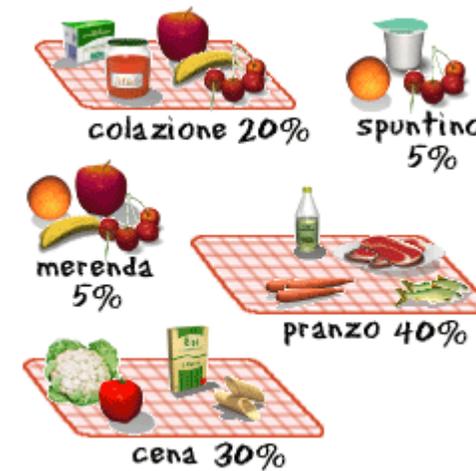


Quanto mangiare



immagine assemblata nel blog <http://calabristipica80.altervista.org/>

Come mangiare



Quando mangiare



COSA MANGIARE

I NUTRIENTI



MACRONUTRIENTI

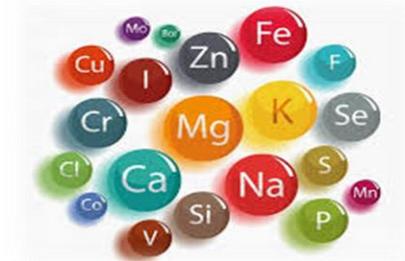
Forniscono energia (calorie) e partecipano allo sviluppo e mantenimento dell'organismo:

- Carboidrati (zuccheri)
- Proteine
- Lipidi (grassi)
- Acqua (essenziale, ma non fornisce energia)

MICRONUTRIENTI

Non forniscono energia, ma partecipano a specifiche reazioni chimiche dell'organismo, regolano la funzione ormonale e aiutano nella prevenzione di malattie :

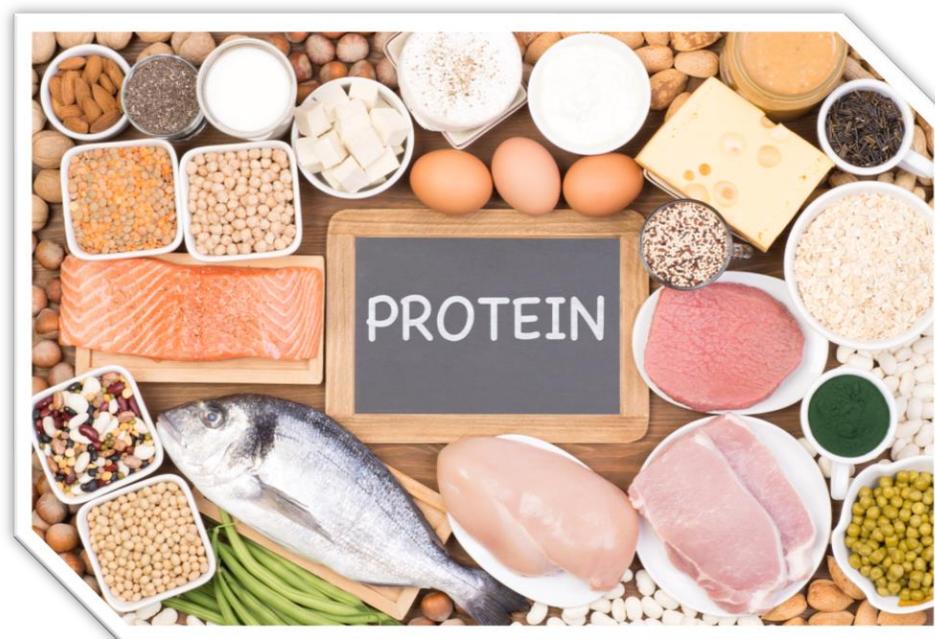
- Vitamine
- Sali minerali



PROTEINE

FUNZIONI

- Enzimatica
- Strutturale
- Energetica (in mancanza di lipidi e carboidrati)
- Difesa (anticorpi)
- Regolatrice (es. insulina)



QUALI SONO

- Animali
- Vegetali

ENERGIA

4 Kcal per 1gr

LIPIDI O GRASSI

FUNZIONI

- Riserva energetica (in mancanza di carboidrati)
- **Strutturale** per cellule e membrane cellulari
- **Funzionali** (precursori di ormoni)



QUALI SONO

- Acidi grassi insaturi
- Acidi grassi saturi

ENERGIA

9 Kcal per 1gr

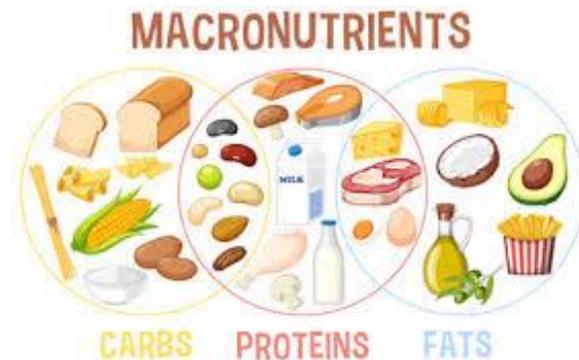
FABBISOGNO DEI MACRONUTRIENTI

FABBISOGNO DI CARBOIDRATI O ZUCCHERI → 55-65% Kcal/die

di cui

- zuccheri semplici 10%
- fibre 30-35 g/die

FABBISOGNO PROTEICO 15-30% → tra 0,8g e 2g per Kg/CORPOREO (a seconda del livello di attività fisica)



FABBISOGNO LIPIDICO → 20/25% Kcal/die

di cui

- ac. Grassi saturi 10%
- ac. Grassi essenziali (Ω 3 e Ω 6) 1-2% e 0.2-0.5%
- colesterolo 300 mg al giorno

GRUPPI DI ALIMENTI

- CARNE, PESCE E UOVA
- LATTE E DERIVATI
- CEREALI, LORO DERIVATI E TUBERI
- LEGUMI
- OLII E GRASSI DA CONDIMENTO
- ORTAGGI E FRUTTA



I MICRONUTRIENTI



VITAMINE

- Attivano molteplici processi e reazioni che garantiscono il buon funzionamento del metabolismo corporeo
- Permettono lo sviluppo (nell'età della crescita) e il mantenimento in salute di tutti gli organi e i tessuti

SALI MINERALI

- Regolare il bilanciamento idrosalino (fondamentale per la contrazione muscolare e la funzionalità del sistema nervoso)
- Aiutare gli enzimi a produrre energia dai macronutrienti



I 5 COLORI DELLA SALUTE

Blu	Viola	Verde	Bianco	Giallo	Arancio	Rosso
(antocianine, carotenoidi, vitamina C, potassio e magnesio)		(clorofilla, carotenoidi, magnesio, vitamina C, acido folico e luteina)	(polifenoli, flavonoidi, composti solforati nella cipolla e nell'aglio, potassio, vitamina C, selenio nei funghi)	(flavonoidi, carotenoidi, vitamina C)		(licopene e antocianine)
melanzane, radicchio, fichi, frutti di bosco (lamponi, mirtilli, more, ribes), prugne, uva nera		asparagi, agretti, basilico, bieta, broccoli, cavoli, carciofi, cetrioli, cicoria, lattuga, rucola, prezzemolo, spinaci, zucchine, uva bianca, kiwi	aglio, cavolfiore, cipolla, finocchio, funghi, mele, pere, porri, sedano	arance, limoni, mandarini, pompelmi, melone, loti, albicocche, pesche, nespole, carote, peperoni, zucca, mais		pomodori, rape, ravanelli, peperoni, barbabietole, anguria, arance rosse, ciliegie, fragole.
						

DOMANDE?



COME MANGIARE

LA DIETA MEDITERRANEA

"La Dieta Mediterranea è molto più che un semplice alimento. Essa promuove l'interazione sociale, poiché il pasto in comune è alla base dei costumi sociali e delle festività condivise da una data comunità, e ha dato luogo a un notevole corpus di conoscenze, canzoni, massime, racconti e leggende. La Dieta si fonda nel rispetto per il territorio e la biodiversità, e garantisce la conservazione e lo sviluppo delle attività tradizionali e dei mestieri collegati alla pesca e all'agricoltura nelle comunità del Mediterraneo".

Questa è la motivazione che, dal Novembre 2010, ha fatto diventare la Dieta Mediterranea Patrimonio Culturale Immateriale dell'Umanità riconosciuto dall'UNESCO.



Immagine assemblata nel blog <http://calabriatipica80.altervista.org/>

UN PO' DI STORIA



- La scoperta della dieta mediterranea a livello mondiale, è da attribuire al medico nutrizionista **Ancel Keys** che sbarcato a Salerno **nel 1945**, si accorse che malattie cardiovascolari, diffuse nel suo Paese, qui erano molto limitate.
- In particolare, tra la popolazione del Cilento risultava particolarmente **bassa l'incidenza delle cosiddette malattie del benessere** (arteriosclerosi, ipertensione, diabete, malattie digestive, obesità ..)
- Queste osservazioni furono alla base di un programma di ricerche che prese in esame le abitudini alimentari di 12.000 soggetti tra Giappone, Stati Uniti, Jugoslavia, Germania, Olanda, Grecia, Finlandia e Italia (**Seven Country Study**). Questi i risultati: ***quanto più l'alimentazione dei soggetti analizzati si discostava dagli schemi mediterranei maggiore era l'incidenza delle suddette patologie.***
- Negli anni settanta, così, ebbe inizio un ampio programma di medicina preventiva basato proprio sugli studi condotti da Ancel Keys. **Da qui il successo internazionale e la popolarità di questa dieta.**



QUANTO MANGIARE

LA «NUOVA» PIRAMIDE ALIMENTARE



FREQUENZA AL CONSUMO

p=portion Serving or portion size based on frugality and local habits

- Regular physical activity
- Adequate rest
- Conviviality
- Wine (and other alcoholic fermented beverages) in moderation and respecting social beliefs



- Biodiversity and seasonality
- Traditional, local and eco-friendly products
- Culinary activities

I LARN

La quantità di ciascun nutriente che occorre per mantenere un individuo in salute è chiamata **«fabbisogno di nutrienti»**. I fabbisogni di nutrienti variano a seconda di età, sesso, tenore di attività fisica e lo stato fisiologico in cui ci si trova (ad esempio la gravidanza).

I LARN sono pensati per persone sane. Chi soffre di malattie potrebbe avere esigenze diverse. Sono i professionisti in campo sanitario che forniscono orientamenti a individui o gruppi con esigenze particolari.



PORZIONE AL CONSUMO

GRUPPO DI ALIMENTI	ALIMENTI	PORZIONE	NUMERO DI PORZIONI
VERDURA E FRUTTA	Insalate a foglia	80 g	2 o più al giorno
	Verdure e ortaggi crudi o cotti	200-250 g	
	Frutta fresca	150 g	2-3 al giorno
	Frutta a guscio	30 g	Anche 1 al giorno
	Frutta essiccata	30 g	Anche 1 al giorno
CEREALI, DERIVATI E TUBERI	Pane	50 g	1 ad ogni pasto principale
	Pasta, cereali in chicco	80 g	1 al giorno in alternativa al pane
	Cereali per la colazione/fette biscottate	30 g	
	Patate	200 g	1-2 alla settimana, in sostituzione a pane o pasta
LEGUMI	Legumi freschi o surgelati	150 g	3 o più alla settimana
	Legumi secchi	30-50 g	
	Farine di legumi	50 g	
SOSTITUTI VEGETALI	Burger di soia, seitan, tofu, tempeh	100 g	Anche 1 alla settimana
PESCE E CARNE	Pesce, molluschi e crostacei	150 g	3-5 alla settimana
	Carne bianca	100 g	0-3 alla settimana
	Carne rossa	100 g	
	Carni lavorate	50 g	Occasionalmente
LATTE, UOVA, FORMAGGI	Latte vaccino o bevanda vegetale	125 ml	1-2 al giorno
	Yogurt vaccino o vegetale	125 g	
	Formaggi	100 g freschi e magri 50 g stagionati	1-3 alla settimana
	Uova	1 uovo	1-4 alla settimana
CONDIMENTI	Olio extravergine d'oliva	10 ml	2-3 ad ogni pasto
	Erbe aromatiche e spezie	A piacere	Ogni giorno
	Semi oleosi	30 g	Ogni giorno
DOLCI	Cioccolato fondente (almeno 70%)	30 g	1 al giorno
	Marmellata	20 g	1 al giorno

PORZIONI E FREQUENZE LARN + PIRAMIDE ALIMENTARE

IL PIATTO SANO

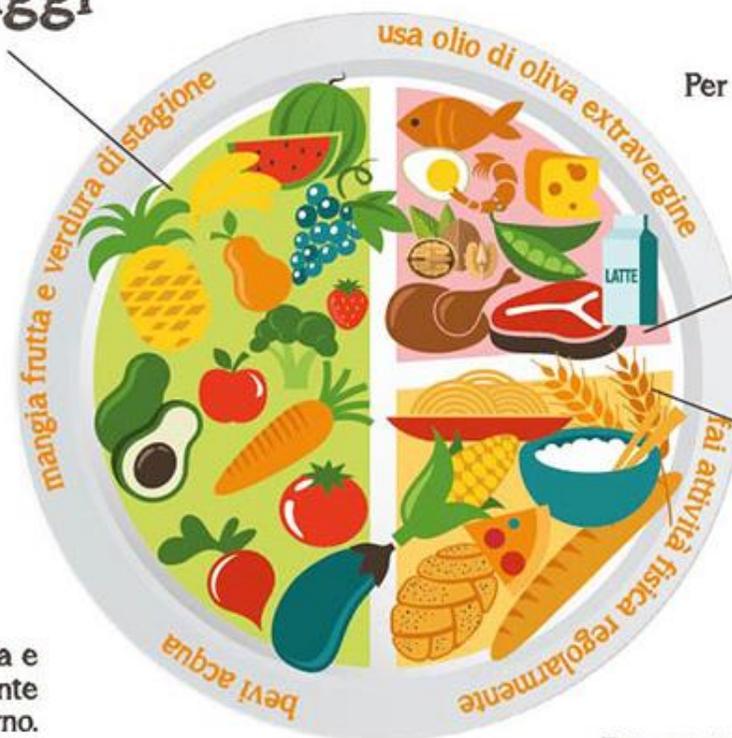
verdure e ortaggi
+ frutta



Consuma tutti i giorni
frutta e verdura di
stagione e di tutti i colori
meglio se fresca.



Ricordati di bere acqua e
rimanere correttamente
idratato tutto il giorno.



Per cucinare o condire usa l'olio evo.

proteine

cereali



Fai attività fisica tutti i giorni per almeno 30 minuti.

QUANDO MANGIARE

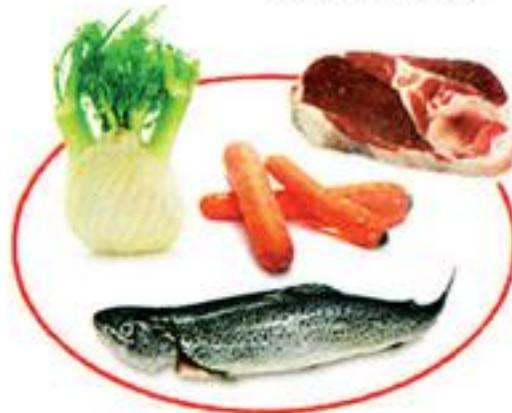
SUDDIVISIONE DEI PASTI



colazione 20%



spuntino 5%



pranzo 40%



merenda 5%



cena 30%



GLI SPUNTINI

PERCHÉ GLI SPUNTINI SONO IMPORTANTI?

- 1. MANTENERE STABILI I LIVELLI DI ENERGIA: GLI SPUNTINI FORNISCONO UN APPORTO COSTANTE DI CALORIE CHE AIUTA A SOSTENERE IL METABOLISMO.**
- 2. PREVENIRE LA FAME ECCESSIVA: QUESTO AIUTA A EVITARE LA TENDENZA A MANGIARE IN MODO IMPULSIVO E A FARE SCELTE ALIMENTARI POCO SALUTARI.**
- 3. CONTROLLARE L'APPETITO: SPUNTINI BEN BILANCIATI RIDUCONO LA SENSAZIONE DI FAME, CONTRIBUENDO A UNA MIGLIORE GESTIONE DEL PESO.**

GLI SPUNTINI



Per uno spuntino equilibrato, è fondamentale combinare **proteine**, **carboidrati complessi** e **grassi sani**.

Questo approccio permette di sostenere il corpo durante la giornata senza eccessi calorici o picchi glicemici.



DOMANDE?



SPUNTINI DOLCI

Yogurt greco con miele e noci

Lo yogurt greco ricco di proteine e probiotici, il miele fornisce energia rapida e le noci apportano grassi sani e fibre.



SPUNTINI DOLCI

Banana con burro di arachidi

Le banane sono una fonte di potassio e carboidrati naturali, mentre il burro di arachidi offre proteine e grassi sani.



SPUNTINI DOLCI

Porridge di avena con frutti di bosco

L'avena è ricca di fibre, mentre i frutti di bosco apportano antiossidanti e vitamine.



SPUNTINI DOLCI

Mela con una fetta di formaggio fresco

La mela fornisce fibre e vitamine, mentre il formaggio aggiunge proteine e calcio.



SPUNTINI DOLCI

Crackers integrali con crema di nocciole

I crackers integrali sono ricchi di fibre, mentre la crema di nocciole apporta grassi salutari e qualche proteina.



SPUNTINI SALATI

Hummus di ceci con bastoncini di verdure

L'hummus è ricco di proteine vegetali e fibre, mentre le verdure forniscono vitamine e minerali.



SPUNTINI SALATI

Avocado su pane integrale con un pizzico di sale e pepe

L'avocado è ricco di grassi sani, mentre il pane integrale offre fibre e carboidrati complessi.



SPUNTINI SALATI



Uovo sodo con pomodorini

L'uovo è una buona fonte di proteine e vitamine del gruppo B, mentre i pomodorini sono ricchi di licopene e vitamina C.

SPUNTINI SALATI

Ricotta con pepe nero e noci

La ricotta è una fonte di proteine e calcio, mentre le noci apportano grassi sani e fibre.



SPUNTINI SALATI

Prosciutto crudo con melone

Il prosciutto crudo fornisce proteine e ferro, mentre il melone è ricco di vitamina C e acqua, ideale per idratazione.



DOMANDE?



FALSI MITI SULL'ALIMENTAZIONE



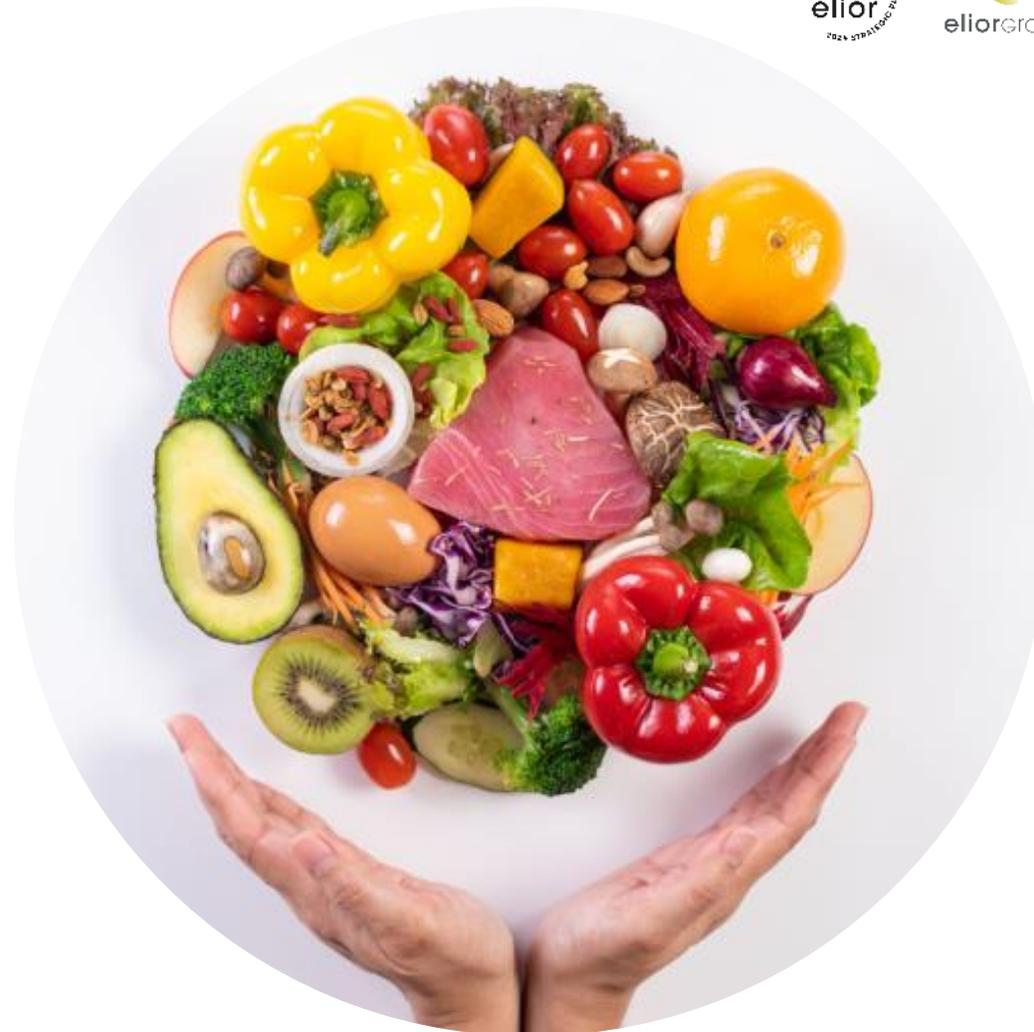
L'ananas brucia i grassi solo se attraversi l'Atlantico a nuoto e vai a raccoglierlo in Costa Rica



1. ELIMINARE I CARBOIDRATI (soprattutto a cena) AIUTA A DIMAGRIRE
2. L'ANANAS BRUCIA I GRASSI
3. I CIBI INTEGRALI NON FANNO INGRASSARE PERCHE' MENO CALORICI
4. ELIMINARE I GRASSI FA DIMAGRIRE
5. LO ZUCCHERO DI CANNA E' PIU' SALUTARE DI QUELLO BIANCO
6. MANGIARE SENZA GLUTINE E' MEGLIO
7. I CIBI «LIGHT» SONO SEMPRE MIGLIORI
8. BERE ACQUA E LIMONE LA MATTINA ACCELLERA IL METABOLISMO
9. MANGIARE DOPO LE 18:00 FA INGRASSARE
10. LE UOVA FANNO ALZARE IL COLESTEROLO E BISOGNA MASSIMO MANGIARNE 2 A SETTIMANA



elior @



GRAZIE PER L'ATTENZIONE