

QUALI INDICAZIONI PER UNA DIETA SANA

Angela Maria Messina
Tecnologo Alimentare Nutrizionista

UTE LIMBIATE – 2023 -24





Quali obiettivi ?

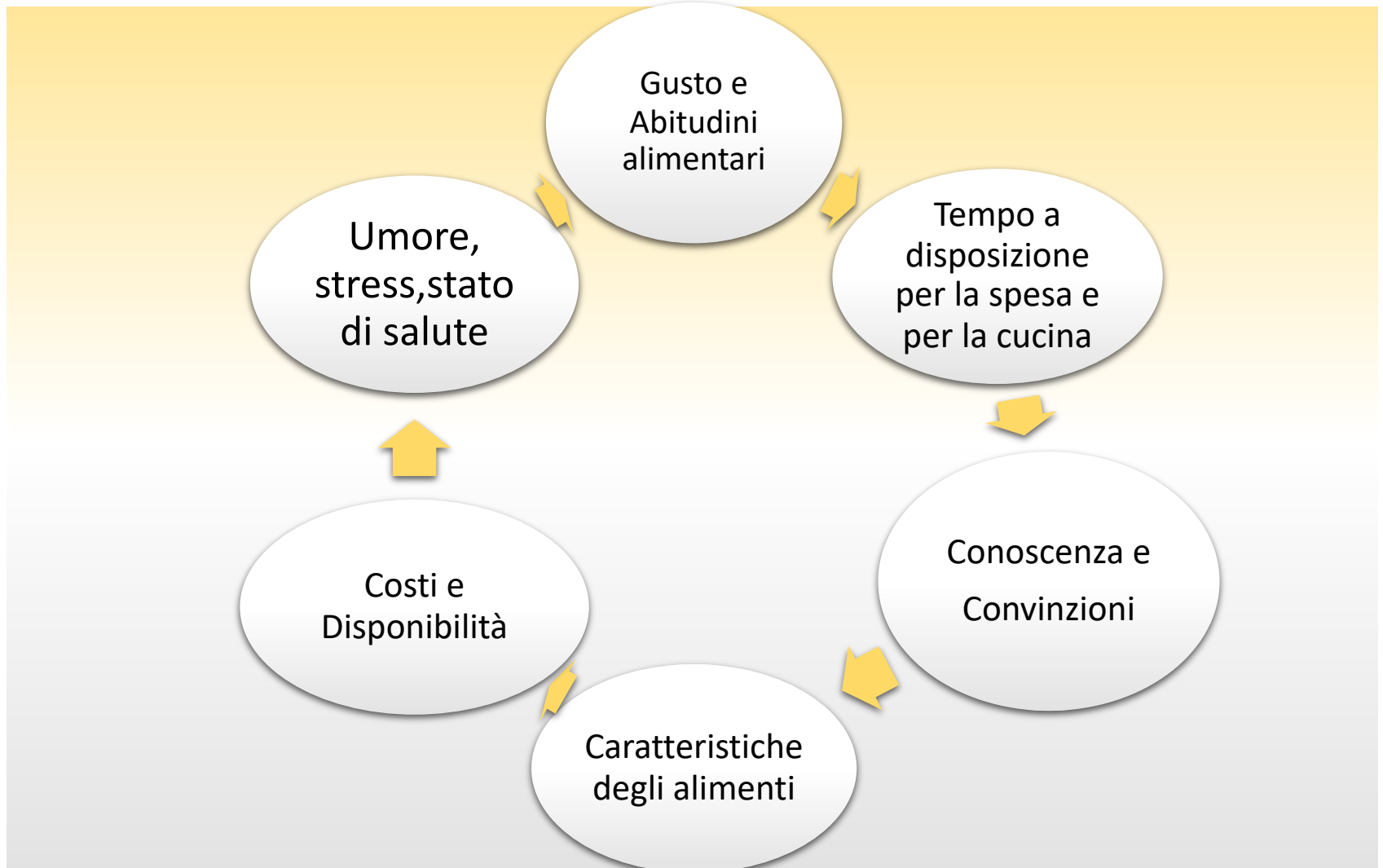
- ❖ Considerare l'alimentazione un importante fattore di prevenzione (**anche se non l'unico!**) per la nostra salute
- ❖ Conoscere il significato dei termini più comuni della Scienza della Nutrizione
- ❖ Capire quali sono i nostri fabbisogni giornalieri e settimanali
- ❖ Saper impostare una « SANA Giornata Alimentare »

TUTTI GLI ESSERI VIVENTI SI ALIMENTANO

PER SODDISFARE le esigenze fisiologiche e nutrizionali del proprio organismo



ANCHE L'UOMO si alimenta ma... sceglie cosa mangiare...



DEVO DIMAGRIRE: COSA FACCIIO?



DIETA... COSA SIGNIFICA...

Alimentazione abituale :
significato più comune e comunque
corretto



Alimentazione quantitativamente e qualitativamente
definita, con scopo preventivo o terapeutico:
significato limitato e comunque nel tempo
penalizzante

Lo stile di vita nel suo complesso (alimentazione,
attività fisica, riposo etc.) necessario per
mantenere lo stato di salute: significato più ampio
(secondo l'antica medicina greca DAITA)



DIETA SANA

UNA DIETA SANA contribuisce a prevenire alcune patologie

Malattie coronariche, infarti e tumori sono le principali cause di morte nei paesi industrializzati.

L'**obesità** rappresenta uno dei principali problemi di salute pubblica nel mondo e un potente fattore di rischio per la comparsa di patologie cardiovascolari e tumorali.

Per OBESITA' si intende:
Malnutrizione per eccesso con marcato aumento della massa adiposa



L' alimentazione gioca un ruolo importante nel proteggere l'organismo da queste malattie

CAUSE DELL'OBESITA'

Nella maggior parte dei casi è uno stile di vita scorretto

INTRODUZIONE DI UNA quantità di calorie superiore a quella che si consuma e RAPPORTO SQUILIBRATO TRA I NUTRIENTI



INSONNIA

STRESS PSICO_FISICO

SEDENTARIETA'

ABITUDINI ALIMENTARI
SCORRETTE



UNA DIETA SANA aiuta a mantenere il nostro corpo efficiente e scattante



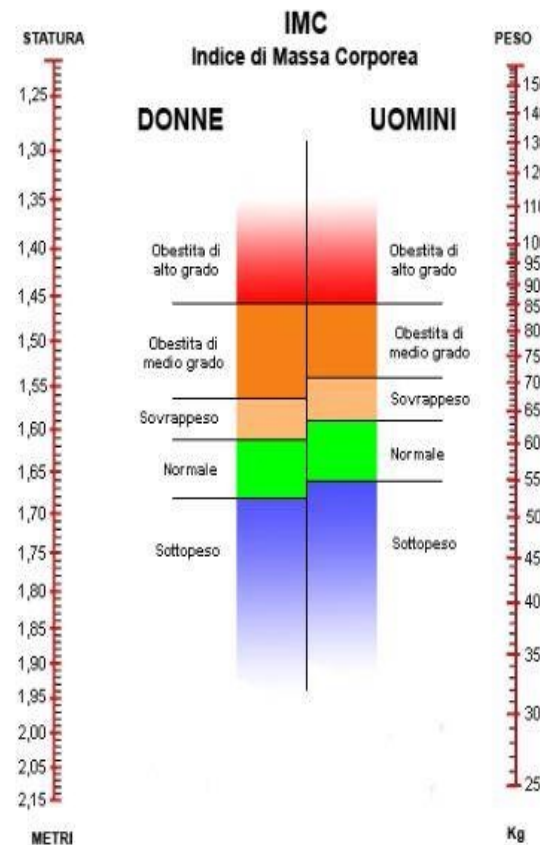
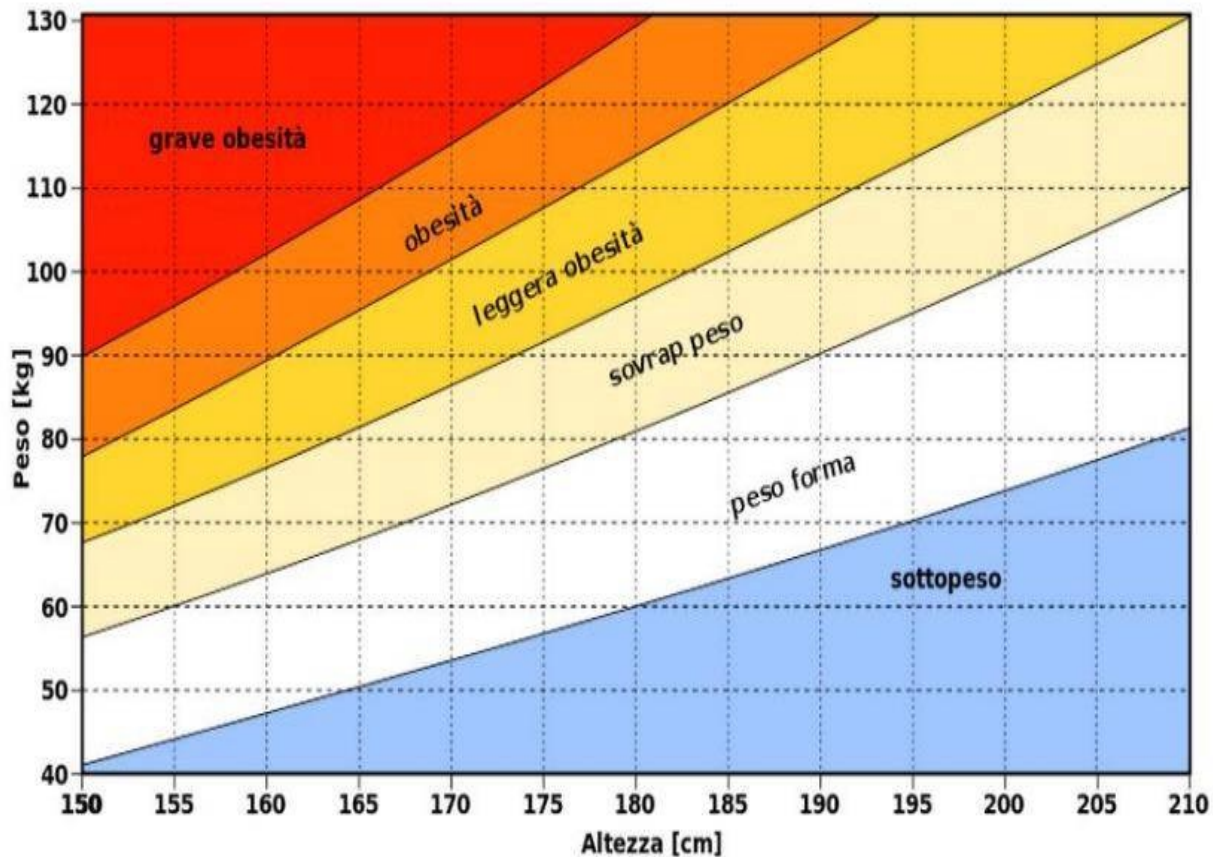
Il nostro organismo sta bene se **mantiene il proprio peso «forma»**

IL PESO FORMA è quello a cui si deve tendere in quanto rispetta il rendimento ottimale del nostro organismo insieme a una soggettiva sensazione di benessere fisico e psichico





TABELLA DEL PESO IDEALE



INDICE DI MASSA CORPOREA : serve per la valutazione del peso corporeo

L'indice di massa corporea si calcola dividendo il proprio peso espresso in kg per il quadrato dell'[altezza](#) espressa in metri:

$$\text{IMC} = \text{massa corporea (Kg)} / \text{statura (m}^2\text{)}$$

In base a questa formula, l'indice di massa corporea di una persona che pesa 75 chilogrammi ed è alta 1 metro e 80 centimetri sarà quindi uguale a:

$$75 / (1,80 * 1,80) = 75 / 3,24 = 23,1$$

Secondo l'Organizzazione Mondiale della Sanità l'IMC, o indice di massa corporea, è raggruppabile in 4 categorie:

- [sottopeso](#) (IMC al di sotto di 19)
- medio (IMC compreso tra 19 e 24)
- sovrappeso (IMC compreso tra 25 e 30)
- [obesità](#) (IMC al di sopra di 30)

Lo «STRESS» della bilancia!



Stesso peso...MA è cambiato il rapporto tra massa muscolare e massa grassa

Per la nostra salute: peso normale non sempre significa grasso in quantità normale

ATTENZIONE al GRASSO ADDOMINALE

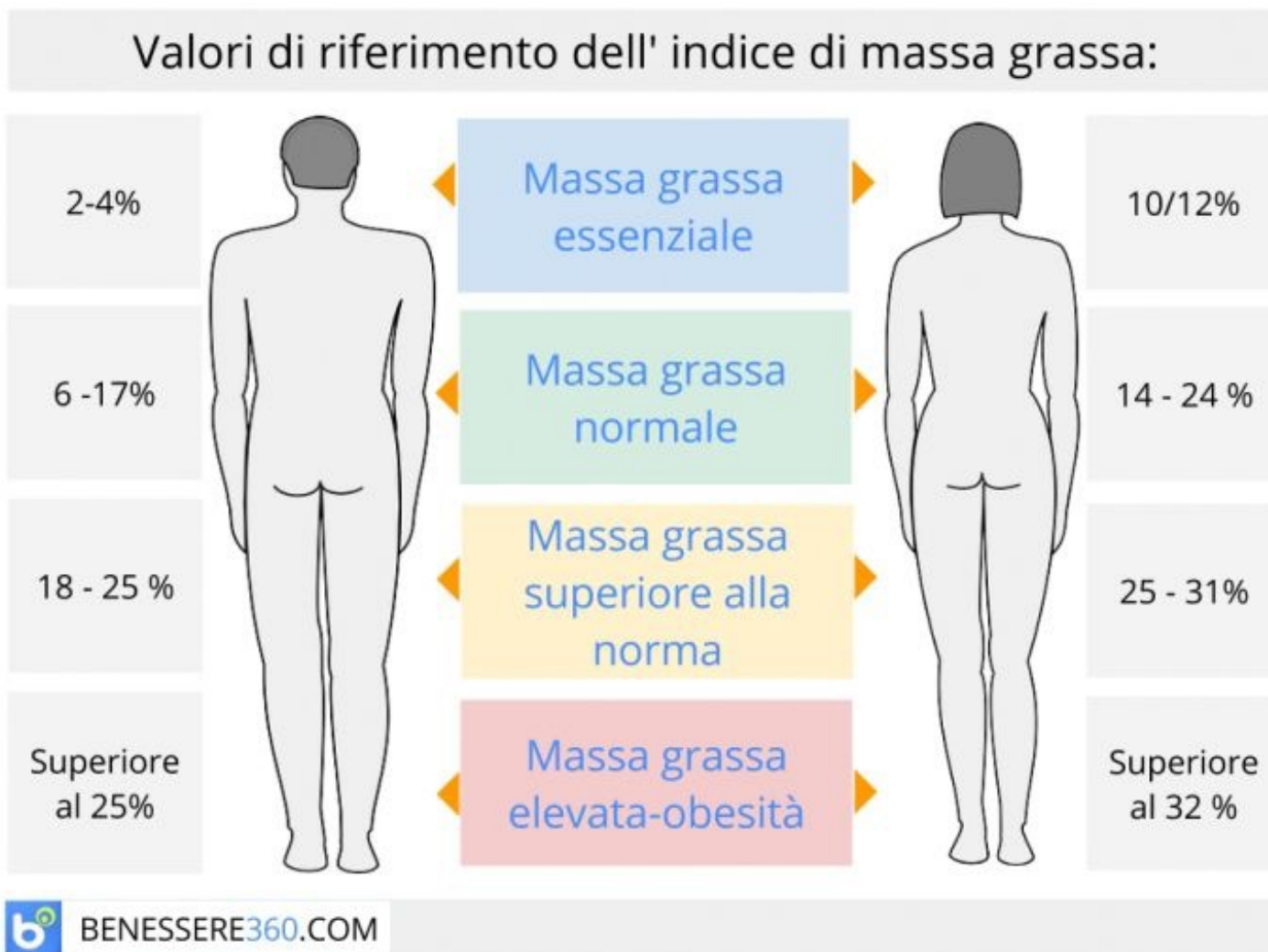


ATTENZIONE

la perdita di peso si deve accompagnare solo ad una perdita della massa grassa NON della massa muscolare o dell'acqua

La massa magra del nostro organismo comprende ossa, muscoli, organi, cute, acqua corporea.

La massa grassa è formata dalle cellule in cui si accumula il grasso



NON E' UN PROBLEMA ESTETICO MA DI SALUTE!

Il grasso addominale è quello depositato in sede “centrale” (addominale/viscerale) è fattore di rischio per la salute più significativo rispetto al grasso “periferico” depositato in altre sedi. I maschi in genere hanno maggior grasso depositato in sede “centrale” e hanno un maggior rischio di malattia cardiovascolare rispetto alle femmine.

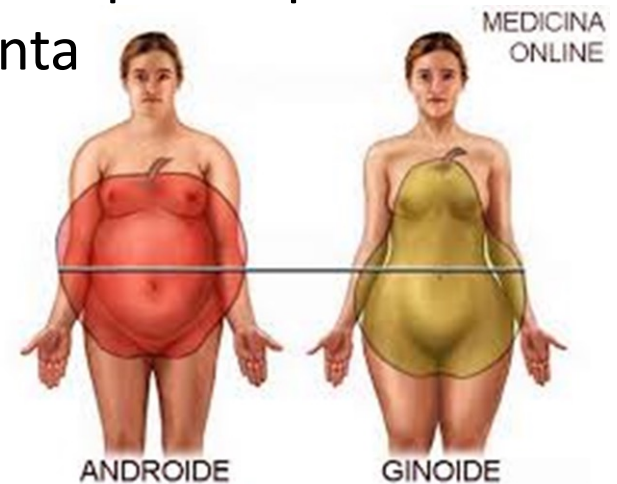
Nella donna “dopo la menopausa” il grasso tende a depositarsi in sede “centrale” piuttosto che periferica

E' correlato ad un maggior rischio per la salute in quanto più labile e cedibile alla circolazione ematica quindi aumenta il rischio cardiovascolare, di ipertensione

L'accumulo di grasso addominale tipico

è quello “androide” (maschile):

- maschi: grasso addominale 10-35% del grasso totale
- femmine: grasso addominale 8-13% del grasso totale



PERDERE PESO con diete restrittive ...

Diete troppo restrittive (sia dal punto di vista delle calorie introdotte che della varietà degli alimenti), comportano esclusivamente una grande perdita di acqua e di massa magra (massa muscolare) invece che di quella grassa. La perdita di massa muscolare a sua volta comporta un rallentamento del metabolismo in quanto la maggior parte delle calorie viene bruciata dai muscoli, ostacolando quindi in questo modo un ulteriore calo ponderale. Ciò può tradursi in un nuovo aumento di peso corporeo, portando ad un peso addirittura superiore a quello iniziale, nel momento in cui la dieta viene abbandonata



EFFETTO YO-YO !

Per dimagrire in modo corretto ed evitare l'effetto "yo - yo" occorre perdere peso in maniera lenta ma costante e un cambiamento radicale e permanente delle abitudini alimentari e dello stile di vita: solo questo può dare la garanzia di poter mantenere i risultati ottenuti

**UNA ALIMENTAZIONE E' SANA QUANDO
APPORTA LA GIUSTA ENERGIA E FORNISCE
NELLE GIUSTE QUANTITA' I NUTRIENTI
NECESSARI**



UNA DIETA SANA quando i nutrienti sono adeguati, in qualità e/o in quantità, alle esigenze dell'organismo

quando si raggiunge l'equilibrio tra quanto si consuma e quanto si mangia secondo il proprio fabbisogno energetico



Fabbisogno Energetico

L'uomo ha bisogno di energia

L'energia che dobbiamo introdurre quotidianamente con gli alimenti deve soddisfare, in modo bilanciato, il fabbisogno energetico dell'organismo.

Il fabbisogno energetico è determinato essenzialmente dal metabolismo basale (quantità di energia necessaria per le funzioni vitali come la respirazione, la circolazione sanguigna ecc) e dalla attività fisica (intesa come lavoro e sport)

BILANCIO ENERGETICO

70% METABOLISMO BASALE

Ovvero tutti quei processi utilizzati dall'organismo per far funzionare tutto e sopravvivere.

10% SPESA DEGLI ALIMENTI

Quanto impiega il nostro organismo per digerire gli alimenti che introduciamo.

20% ATTIVITA' FISICA

Sportiva e quotidiana



Quanta energia ci serve e quando?

L'energia che ci serve ogni giorno (misurata in Kcal o Kjoule) viene fornita dagli alimenti e dalle bevande; la caloria è l'unità di misura dell'energia.

	Meno di 30 minuti di movimento al giorno	Tra 30 e 60 minuti di movimento al giorno
Uomo	2100-2500 kcal	2500-2700 kcal
Donna	1800-2000 kcal	2000-2200 kcal

Si raccomanda una ripartizione energetica del tipo:

- 20% a colazione;
- 40% a pranzo
- 30% a cena
- 10% negli spuntini.



Da cosa dipende il nostro fabbisogno energetico?

Ci sono condizioni fisiologiche che possono modificare il fabbisogno energetico. Tra queste ricordiamo **la crescita, la gravidanza, l'allattamento e l'invecchiamento.**

Con l'invecchiamento il fabbisogno energetico cala perché con l'avanzare degli anni diminuisce gradualmente sia il metabolismo basale sia l'attività fisica.

Per la popolazione italiana ad esempio è stata osservata una diminuzione del metabolismo basale dell'8% per decade tra i 60 ed i 90 anni.

Oltre a quelle fisiologiche esistono anche condizioni patologiche che possono modificare il fabbisogno energetico come la febbre, stati di ipo/ipertiroidismo, sindromi da malassorbimento o altro.

I fattori oggettivi sono:

Metabolismo basale

Altezza e peso

Sesso

I fattori soggettivi sono:

Attività quotidiana e

attività fisica



Download from
Dreamstime.com
The content does not include any advertising purposes only.

35036068
Iakov Filimonov | Dreamstime.com

NON RIESCO proprio a dimagrire perchè...

*Ho una un'ossatura
particolarmente pesante*

*Ho il metabolismo «lento»
che non brucia*

*Ad una certa età non si
riesce più...*

*Ho una predisposizione
genetica...*

*OGNUNO DI NOI HA UNA SUA SPECIFICA
COSTITUZIONE e UN PROPRIO
FABBISOGNO ENERGETICO MA....*

**La Incremento della massa grassa:
rapporto tra introiti e spesa energetica**



Attività fisica e Necessità Energetiche

L'attività fisica richiede un maggior apporto energetico, ma non dobbiamo sopravvalutare il surplus di dispendio energetico che l'esercizio stesso riesce ad assicurare.

La quantità di calorie che si consumano praticando attività fisica aumenta in funzione della resistenza fisica che essa richiede. Non esistono esercizi miracolosi e soprattutto una buona attività fisica, più che per dimagrire, deve servire a conservare e tonificare la massa magra e a normalizzare i parametri ematici (glicemia, colesterolemia, ecc.).



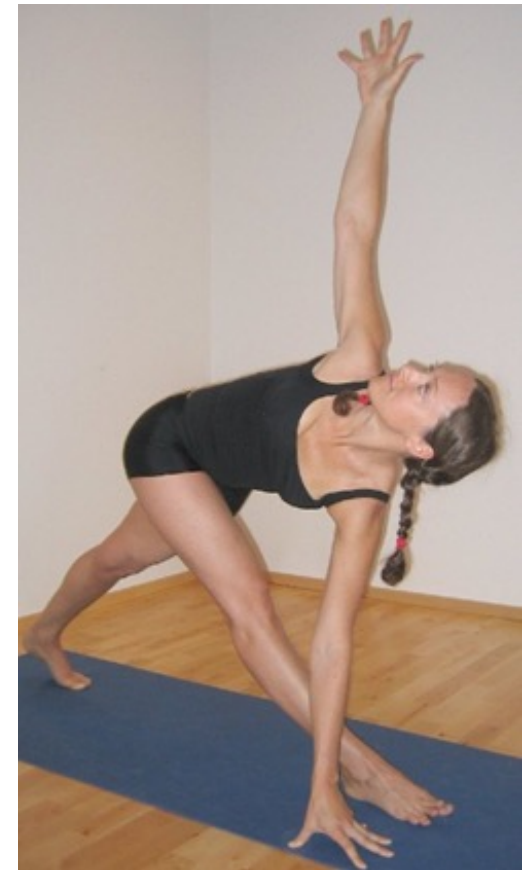
Quante calorie si consumano per ...

Attività fisiche	Consumo (kcal/kg/h)
Dormire	0,93
Stare svegli, fermi e sdraiati a letto	1,10
Seduti (a riposo)	1,43
In piedi (a riposo)	1,50
Leggere ad alta voce	1,50
Cantare	1,74
Guidare l'automobile	1,90
Scrivere a computer	2,00
Spazzare	2,40
Camminare lentamente (4 km/h)	2,80
Camminare rapidamente (6 km/h)	4,30
Scendere le scale	5,20
Nuotare	7,10
Salire le scale	15,80



Quante calorie si consumano per ...

Attività sportive	Consumo (kcal/kg/h)
Sci (velocità)	13,7
Corsa piana (mezzofondo)	13,3
Lotta	12,3
Tennis (singolo)	11,4
Corsa piana (fondo)	10,7
Sci (fondo)	10,7
Pattinaggio (velocità)	10,3
Corsa piana (maratona)	10,0
Ciclismo	10,0
Pattinaggio artistico	8,6
Pugilato	8,6
Scherma	8,6
Pallacanestro	8,6
Pallanuoto	8,6
Rugby	7,1
Canottaggio	7,1
Atletica (lanci)	6,6
Sollevamento pesi	6,4
Atletica (salti)	5,7
Calcio	5,7
Ciclismo (su strada)	5,1
Tennis (doppio)	5,0



COSA SONO I NUTRIENTI E QUALI SONO?

Sono sostanze presenti negli alimenti in quantità diverse che, assorbite nel tratto gastrointestinale, hanno un ruolo definito nei processi fisiologici e nel metabolismo dell'organismo umano.

Si dividono in macro nutrienti e *micronutrienti*

Sono:

carboidrati o zuccheri o glucidi

proteine

lipidi o grassi

vitamine

sali minerali

fibra

acqua



Valore calorico degli Alimenti

Ogni alimento, in base alla sua composizione in nutrienti, avrà un diverso valore calorico.

- 1 grammo carboidrati produce 4 Kcal
- 1 grammo proteine produce 4 Kcal
- 1 grammo grassi produce 9 Kcal

Sul totale di calorie necessarie ogni giorno, di queste kcal, il 60% dovrebbe derivare dai carboidrati, il 10-15% dalle proteine e il restante 20-30% dai grassi.

Questi macronutrienti vanno a loro volta ben distribuiti nei diversi pasti principali: **è fortemente sconsigliato consumare pasti a base di un'unica fonte alimentare.**

Valore Nutritivo degli Alimenti

Il valore nutritivo di un alimento è dato dal suo contenuto in nutrienti e dalla possibilità da parte dell'organismo di utilizzarli al meglio, il tutto rapportato alle reali necessità dell'organismo stesso. in base anche alle diverse esigenze di ciascuno (età, sesso, attività , stato di salute..)



ALIMENTI (VALORI NUTRIZIONALI PER 100 G)	Kcal	proteine (g)	grassi (g)	carboidrati (g)
Latte intero	64	3,3	3,6	4,9
Latte parzialmente scremato	46	3,5	1,5	5
Yogurt intero	66	3,8	3,9	4,3
Yogurt magro	36	3,3	0,9	4
Yogurt magro alla frutta	53,6	4,4	0,1	7,46
Yogurt ai cereali	113	3,01	3,5	16,5
Succo di frutta	56	0,3	0,1	14,5
Spremuta di agrumi	33	0,5	0	8,2
Marmellata	222	0,5	0	58,7
Zucchero	392	0	0	104,5
Miele	304	0,6	0,6	80,3
Biscotto frollino	429	7,2	13,8	73,7
Biscotto secco	416	6,6	7,9	84,8
Brioche	358	8,3	20	38
Fette biscottate integrali	379	14,2	10	62
Muesli	364	9,7	6	72,2
Pane integrale	224	7,5	1,3	48,5
Pasta	353	10,9	1,4	79,1
Riso	332	6,7	0,4	80,4
Patate	85	2,1	1	17,9
Carne (valori medi)	127,7	20,63	5,02	0,06
Pesce (valori medi)	97,1	16,67	2,89	1,17
Uova gallina intero (60g)	128	12,4	8,7	0
Salumi (valori medi)	144,6	27,56	3,74	0,2
Prosciutto cotto sgrassato	132	22,2	4,4	1
Pr.Di Parma/S. Daniele sgrassato	147,5	28,05	3,9	0
Formaggi freschi (valori medi)	271,33	18,78	21,35	1,05
Grana Padano DOP	392	33	28	0
Ricotta vaccina	146	8,8	10,9	3,5
Mozzarella	253	18,7	19,5	0,7
Scamorza	334	25	25,4	1
Frutta (valori medi)	35,39	0,68	0,18	8,28
Verdura (valori medi)	20,13	1,74	0,2	3,01
Legumi secchi (valori medi)	295,7	22,09	2	49,39
Piselli freschi	52	76	0,2	12,4
Olio Oliva extravergine	899	0	99,9	0
Burro	758	0,80	83,40	1,10

	ALIMENTI PER COLAZIONE E/O MERENDA
	ALIMENTI PER PRIMI, PANE E SOSTITUTI
	ALIMENTI PER I SECONDI PIATTI
	FRUTTA E VERDURA
	LEGUMI
	CONDIMENTI