

Unità 3: Alimentazione equilibrata in condizioni fisiologiche



LINEE GUIDA E MODELLI ALIMENTARI

Lezione

02



Le Linee guida per una sana alimentazione apportano informazioni e consigli che traducono gli obiettivi nutrizionali fissati nei Livelli di Assunzione di Riferimento di Nutrienti ed energia (LARN) in indicazioni alimentari pratiche.



Linee guida per una sana alimentazione

I. BILANCIA I NUTRIENTI E MANTIENI IL PESO

1. Controlla il peso e mantieniti sempre attivo

II. PIÙ È MEGLIO...

2. Più frutta e verdura
3. Più cereali integrali e legumi
4. Bevi ogni giorno acqua in abbondanza

III. MENO È MEGLIO...

5. Grassi: scegli quali e limita la quantità
6. Zuccheri, dolci e bevande zuccherate: meno è meglio
7. Il sale? Meno è meglio
8. Bevande alcoliche: il meno possibile

IV. SCEGLI LA VARIETÀ, LA SICUREZZA E LA SOSTENIBILITÀ

9. Varia la tua alimentazione: come e perché
10. Consigli speciali per...
11. Attenti alle diete e agli integratori senza basi scientifiche
12. La sicurezza degli alimenti dipende anche da te
13. Sostenibilità delle diete: tutti possiamo contribuire

20% prima colazione;
5% merenda;
40% pranzo;
5% merenda;
30% cena.



Linee guida per una sana alimentazione

Le nuove **Linee guida per una sana alimentazione (2018)** sono costituite da **13 direttive suddivise in 4 blocchi**:

- **I. BILANCIA I NUTRIENTI E MANTIENI IL PESO**
- **1. Controlla il peso e mantieniti sempre attivo**
- È sempre opportuno rientrare nel “normopeso” e praticare una regolare e costante attività fisica.



Linee guida per una sana alimentazione

- **III. MENO È MEGLIO ...**
- **5. Grassi: scegli quali e limita la quantità**
- Modera i grassi che si usano per condire e cucinare. Preferire l'olio e.v.o.
- **6. Zuccheri, dolci e bevande zuccherate: meno è meglio**
- Limita il consumo di alimenti e bevande dolci nella giornata.
- **7. Il sale? Meno è meglio**
- L'uso del sale deve essere ridotto.
- **8. Bevande alcoliche: il meno possibile**
- Modera il consumo di bevande alcoliche, consentito solo nell'età adulta.



Linee guida per una sana alimentazione

- IV. SCEGLI LA VARIETÀ, LA SICUREZZA, LA SOSTENIBILITÀ ...
- **9. Varia la tua alimentazione: come e perché**
- Scegli le quantità adeguate o porzioni di alimenti dei diversi gruppi alimentari primari, alternandoli nei vari pasti della giornata.
- **10. Consigli speciali per...**
- Occorre prestare attenzione ai bisogni nutrizionali specifici: in GRAVIDANZA, durante l'ALLATTAMENTO, nelle fasi di crescita del BAMBINO, dell'ADOLESCENTE e nel periodo della TERZA ETÀ.



Linee guida per una sana alimentazione

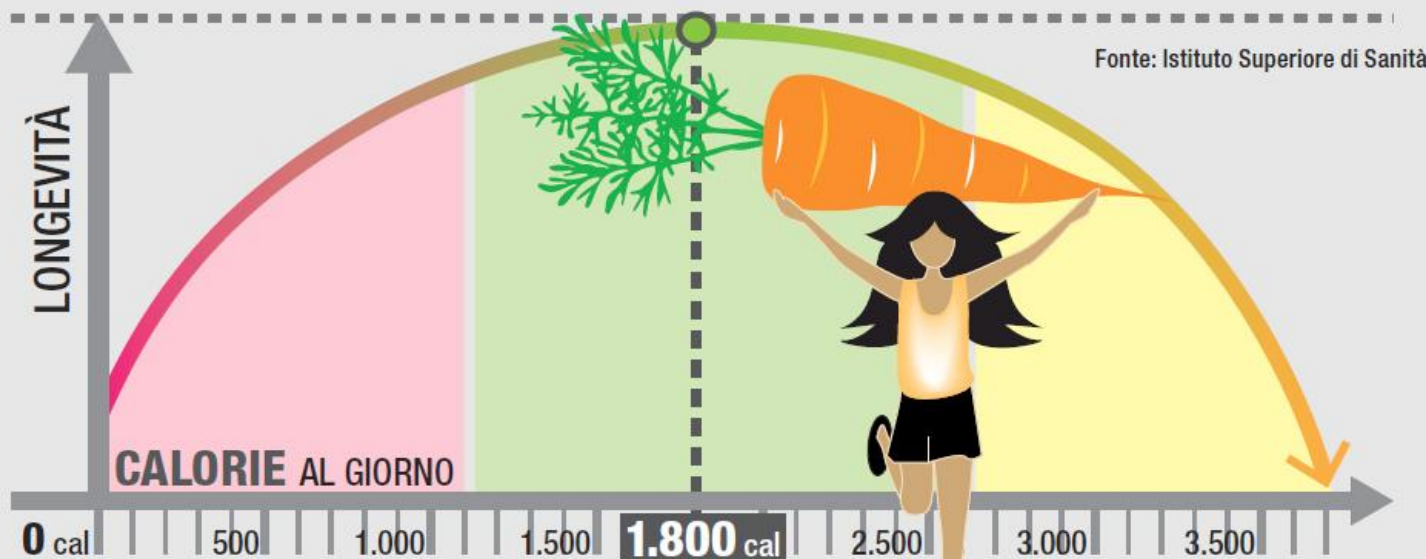
- **11. Attenti alle diete e agli integratori senza basi scientifiche**
- Evita di seguire diete “fai da te” che possono causare gravi carenze nutrizionali.
- **12. La sicurezza degli alimenti dipende anche da te**
- Prepara i cibi con particolare attenzione alle norme igieniche.
- **13. Sostenibilità delle diete: tutti possiamo contribuire**
- Mangia alimenti sostenibili, con attenzione alla biodiversità dei prodotti e degli ecosistemi.



Vantaggi di un pasto equilibrato e normocalorico

La curva mostra come varia la longevità in base al consumo di calorie. Poste 1800 calorie al giorno come fabbisogno medio per l'adulto (in realtà il fabbisogno varia per età, statura, attività), si vede che assumendone meno (fascia rosa) o di più (fascia gialla) la longevità cala, con i rischi indicati.

L'IDEALE: assumere una quantità di calorie prossima al fabbisogno, con tutti i vantaggi indicati (verde).



AUMENTA IL RISCHIO DI:

scomparsa delle mestruazioni, osteoporosi, perdita muscolare, pressione bassa, ritmo lento del cuore, aritmie, anemia, ipoglicemia, disfunzioni immunitarie, infertilità

I VANTAGGI

DIMINUISCONO: infiammazioni, invecchiamento cellulare, pressione del sangue, colesterolo, casi di tumore, ictus, coronopatie
MIGLIORA: la resistenza alle malattie

AUMENTA IL RISCHIO DI:

diabete, ipertensione, alterazione dei grassi nel sangue, infiammazioni, invecchiamento cellulare, aterosclerosi, artrite, malattie di fegato e reni, cancro, ictus, coronopatie

Modelli alimentari

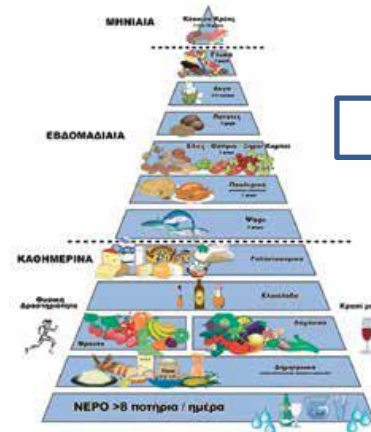
- I modelli alimentari (piramide o altro) servono per descrivere un regime alimentare equilibrato. Si tratta di modelli che si sono evoluti nel tempo, ciascuno dei quali presenta «punti di forza» e di «debolezza» ...



Spagna



Regno Unito



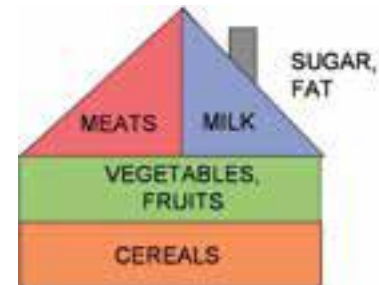
Grecia



Francia



Germania



Ungheria

Modelli alimentari nel mondo

- Esempi di vari modelli alimentari nel mondo.



Cina



Corea del Sud



Benin



Messico



Giappone

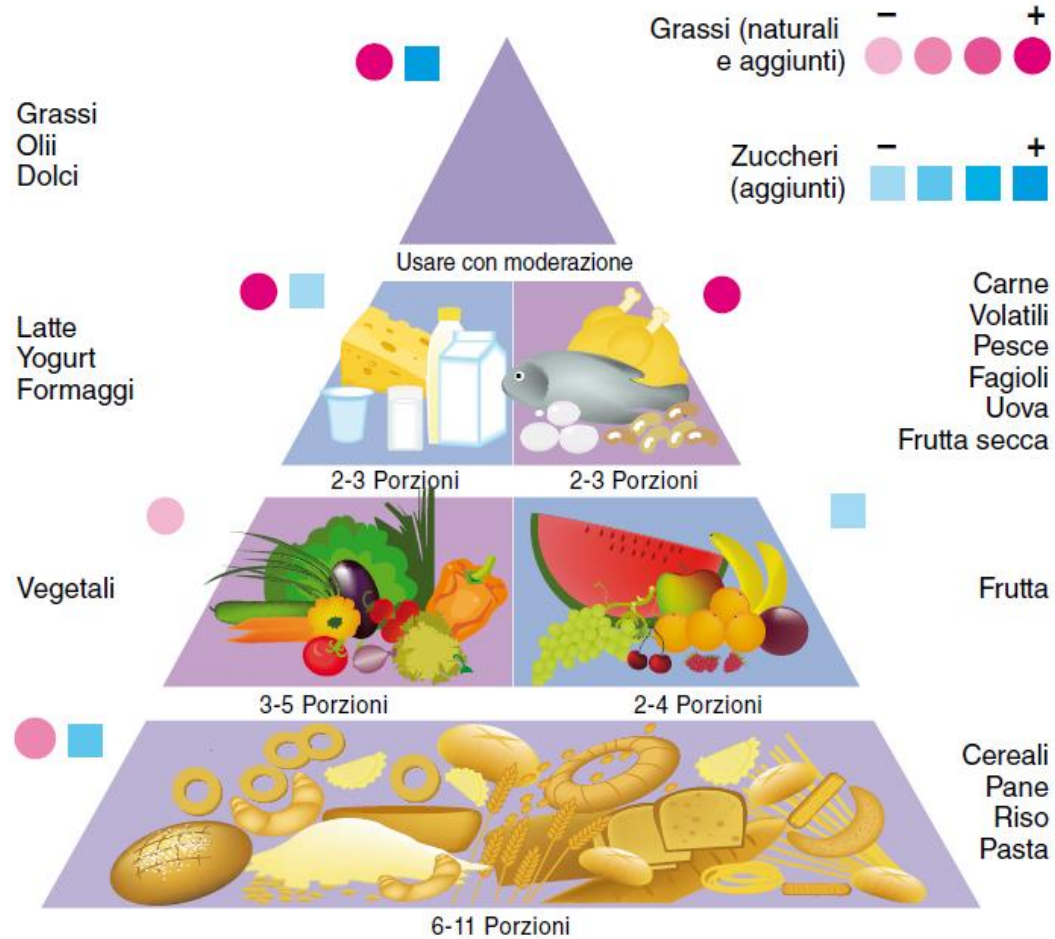


Argentina



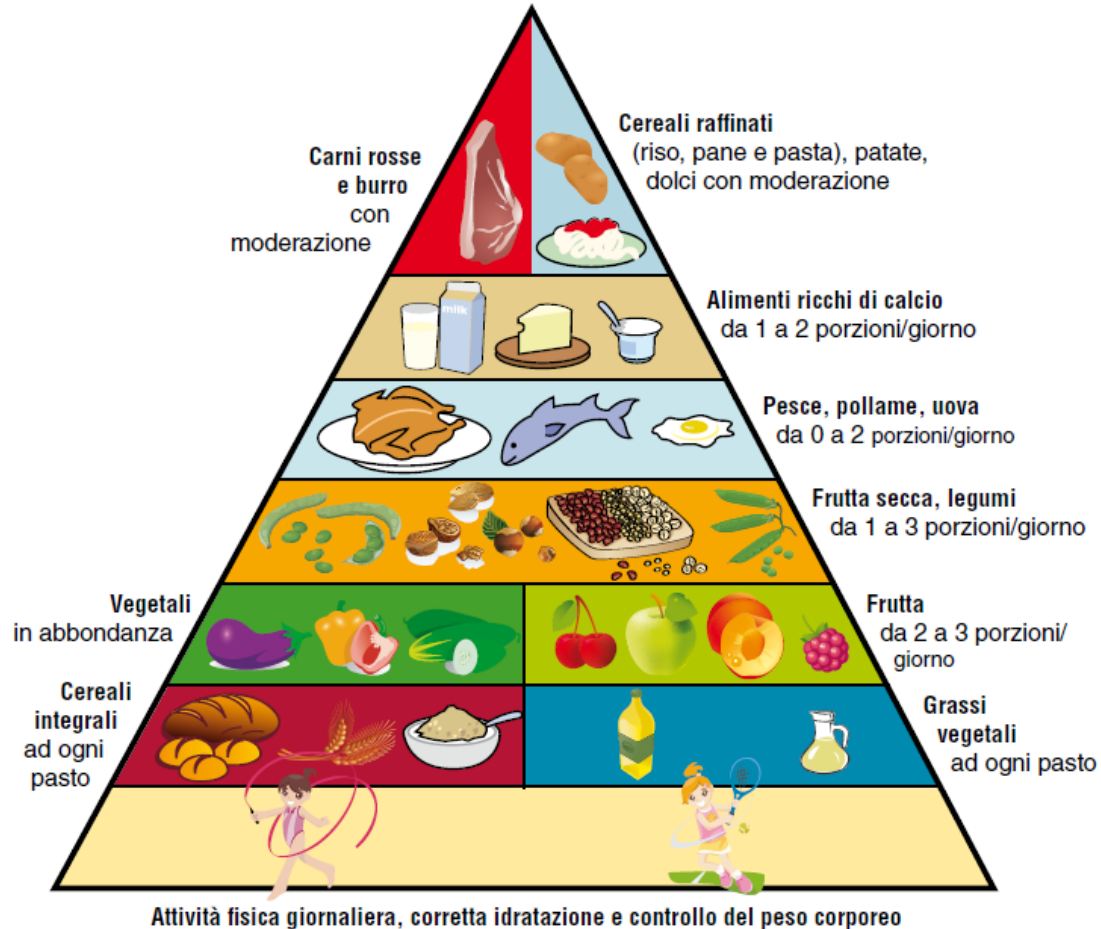
Brasile

Modelli alimentari degli USA



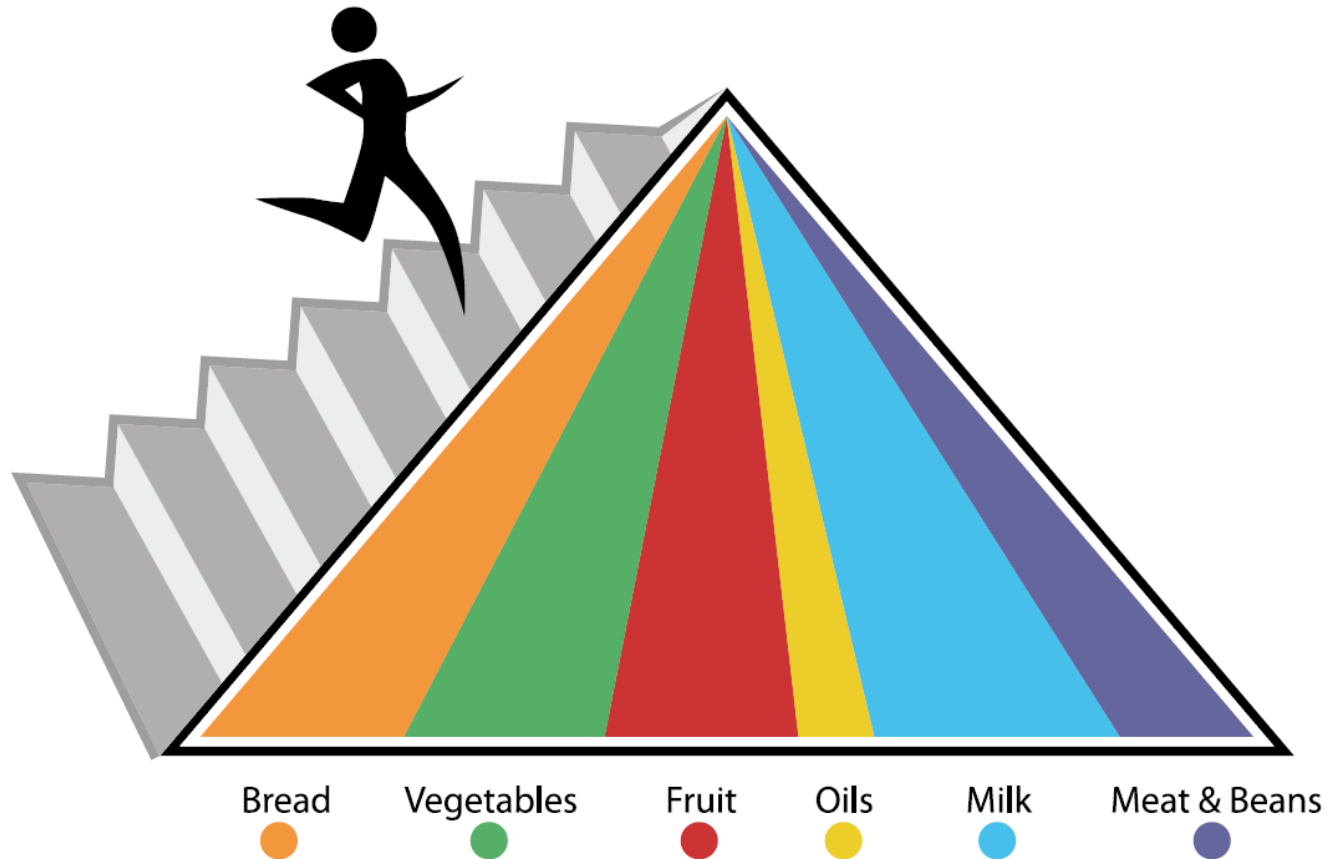
Prima Piramide alimentare (1992)

Modelli alimentari degli USA



Seconda Piramide alimentare (2003)

Modelli alimentari degli USA



Terza Piramide alimentare (2005)

Modelli alimentari degli USA



My Plate (2011)

Modelli alimentari italiani



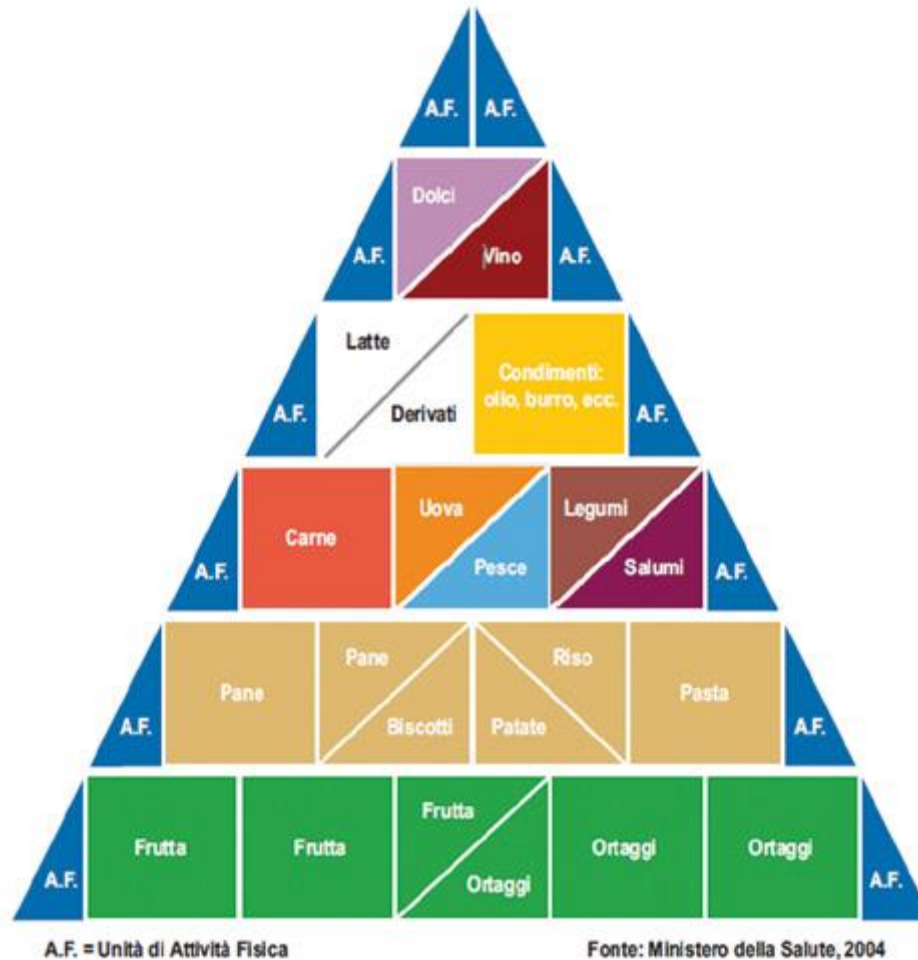
Prima Piramide della dieta mediterranea (1994)

Modelli alimentari italiani



Tempio alimentare (2003)

Modelli alimentari italiani



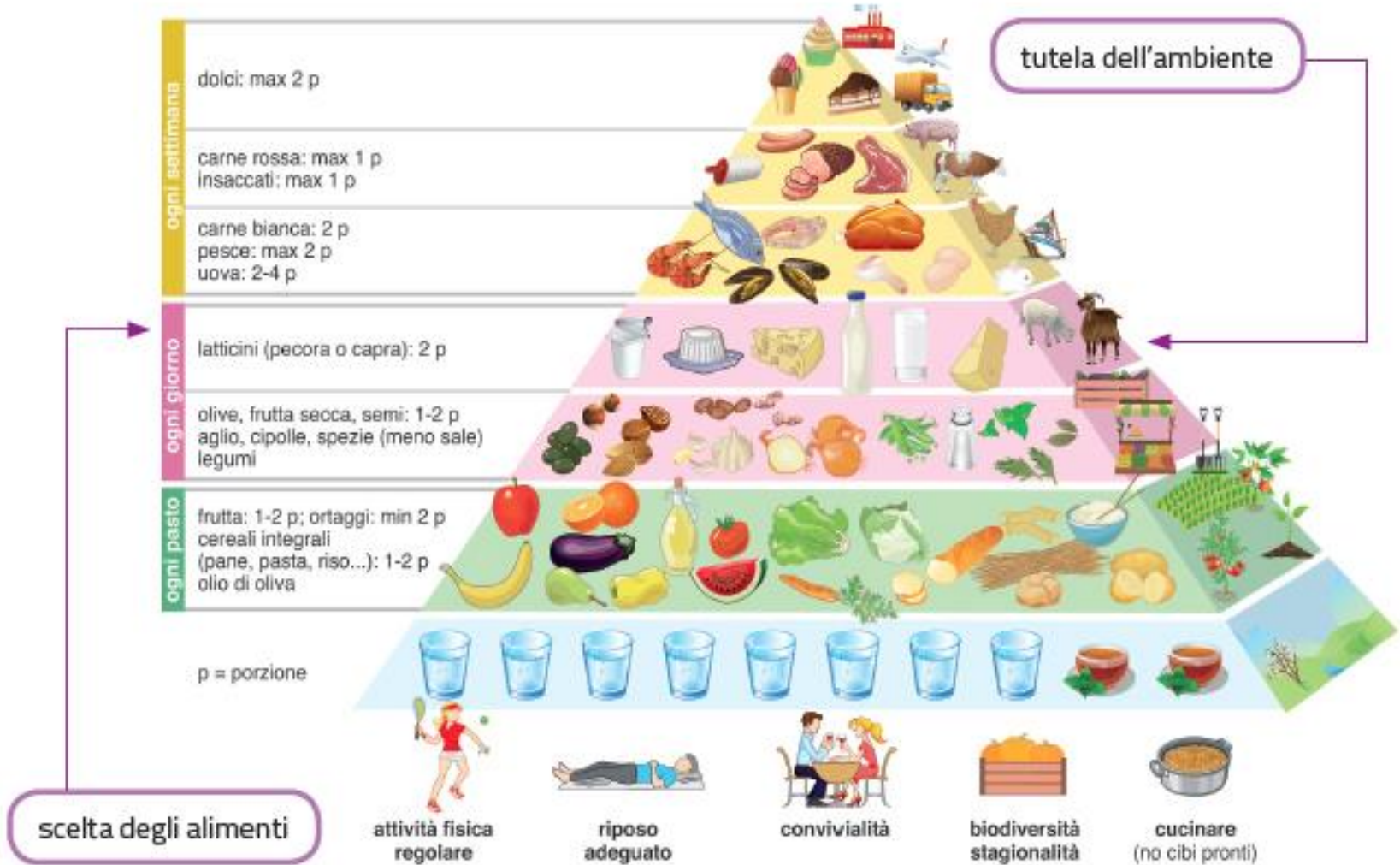
Seconda Piramide alimentare italiana (2005)

Modelli alimentari italiani



Piramide della dieta mediterranea moderna (2009)

Modelli alimentari italiani



Piramide della dieta mediterranea sostenibile (2016)