



# **DIETA NELLE DIVERSE CONDIZIONI FISIOLOGICHE E TIPOLOGIE DIETETICHE**

unità

**05**



Lo **stato di nutrizione** dell'individuo è espressione del comportamento alimentare e della conseguente risposta dell'organismo. Quest'ultimo è in grado di riflettere l'adeguatezza o meno della dieta nel *breve, medio e lungo termine*.

# Alimentazione in gravidanza

- Durante la **gravidanza**, la donna deve seguire una alimentazione equilibrata in rapporto ai bisogni dell'organismo materno e a quelli dello sviluppo dell'embrione.
- Nel periodo gravidico, oltre all'energia, vanno incrementate le proteine, calcio e fosforo, ferro e acido folico.





# Alimentazione in gravidanza

## Consigli per chi aspetta un bimbo

Con questi piccoli suggerimenti si riesce senz'altro a mantenere l'aumento di peso all'interno di valori accettabili

controllare periodicamente il peso



mangiare poco e spesso



aumentare il consumo di verdure e frutta



bere acqua a più riprese e non solo ai pasti



abolire o ridurre al minimo alcol e caffè



abolire cioccolato e cibi troppo grassi



mantenersi attivi camminando tutti i giorni



non fumare e non assumere farmaci senza autorizzazione medica



# Alimentazione della nutrice

- Il **bisogno alimentare** delle **nutrici** è leggermente superiore a quello necessario durante la gestazione.
- L'**incremento di energia** dipende dalla quantità di latte prodotto ed è di circa 400-500 kcal al giorno.



# Alimentazione nell'età evolutiva

- **L'età evolutiva** corrisponde al periodo che va dalla nascita fino ai 18-20 anni (termine della crescita corporea).
- Si distingue in:
- **prima infanzia:** dalla nascita ai 3 anni;
- **seconda infanzia:** dai 3 ai 5 anni;
- **terza infanzia:** dai 6 ai 10 anni;



# Alimentazione nell'età evolutiva

- **pubertà:** periodo nel quale il corpo di un bambino diviene capace di riproduzione (mediamente 10,5-11,5 anni);
- **adolescenza:** periodo di transizione psicologica e sociale tra la fine della pubertà e l'età adulta (18 anni).



# Alimentazione nella prima infanzia (0-2 anni)

- L'**allattamento al seno** è il mezzo naturale e insostituibile per assicurare ai bambini, nei primi 6 mesi di vita, il necessario nutrimento.
- Il ricorso al **latte artificiale** è giustificato solo in situazioni particolari, con due tipologie principali: latte *adattato* e latte di *proseguimento*.





# Alimentazione nella prima infanzia (0-2 anni)

- Lo **svezzamento** o **divezzamento**, detto anche “**alimentazione complementare a richiesta**” comporta il graduale, progressivo passaggio da un'alimentazione con solo latte ad una a base di cibi solidi come i cereali, la carne, le verdure, i legumi, ecc.



# Alimentazione nella prima infanzia (0-2 anni)

## Dai 5-6 mesi

Ecco come deve essere composta la prima pappa, che prevede un mix di cereali (crema o pastina), più verdure, più olio d'oliva (se possibile extravergine), più proteine della carne o del pesce

*\*Relativamente alla quantità di alimenti è bene consultarsi con il pediatra*

**Nel singolo pasto giornaliero oltre al latte materno**



## Dai 7 mesi

Ecco come vanno introdotti gli alimenti nelle due pappe giornaliere. La base della pappa è ancora composta da cereali, cui si possono aggiungere carne (3 volte a settimana), pesce (3 volte), formaggio (2), tuorlo d'uovo (1) e legumi (5)

**Da ripartire nei due pasti giornalieri oltre al latte materno**



*\*\* Se il latte materno manca o non è sufficiente è possibile utilizzare una formula per l'infanzia su indicazione del pediatra*

# Alimentazione nella prima infanzia (0-2 anni)

## ALIMENTI COMPLEMENTARI PER LO SVEZZAMENTO

Età (mesi)	Tipi di cibi che possono essere consumati
4-7	Cibi in purea in base ai bisogni nutritivi del lattante.
7-12	Aumentata varietà di alimenti in purea o tagliati a pezzetti, combinando cibi nuovi e familiari; tre pasti principali al giorno con due merende tra i pasti.
12-24	Alimentazione analoga a quella della famiglia.

## ALIMENTI POTENZIALMENTE ALLERGIZZANTI

<b>Uovo:</b>	albume > tuorlo
<b>Latte:</b>	$\beta$ -lattoglobulina > caseina > $\alpha$ -lattoalbumina
<b>Cereali:</b>	grano > mais > avena > orzo > riso
<b>Carni:</b>	pollo > vitello > coniglio > maiale > cavallo > agnello
<b>Pesce:</b>	merluzzo > sogliola > trota
<b>Frutta:</b>	arachide > mandorla > noce > nocciola > pesca > albicocca > banana > pera > mela
<b>Verdure:</b>	pomodoro > sedano > spinaci > carota > insalata > patata



# Alimentazione nella seconda infanzia e nell'età scolare (3-10 anni)

- La **seconda infanzia** è quel periodo che va dai **3 ai 5 anni** ed è importante in quanto il bambino acquisisce comportamenti alimentari corretti, basati su una dieta varia e diversificata, che comprenda anche ortaggi e frutta.





# Alimentazione nella seconda infanzia e nell'età scolare (3-10 anni)

- L'**età scolare** va dai **6 ai 10-11 anni** e coincide con gli anni della scuola primaria di primo grado.
- Durante questa fase il fabbisogno energetico e nutrizionale va rapportato in funzione del notevole sviluppo del bambino.
- Si consolidano le abitudini alimentari.



# Alimentazione nella seconda infanzia e nell'età scolare (3-10 anni)

- Nell'età scolare occorre **correggere comportamenti alimentari scorretti** quali:
  - frequenza e qualità delle prime colazioni;
  - tipo di merende assunte;
  - eccessivo consumo di alimenti di origine animale;
  - insufficiente consumo di frutta e verdura.



## DIETA IN ETÀ SCOLARE

### LE QUANTITÀ VARIANO IN FUNZIONE DELL'ETÀ E DELLE CARATTERISTICHE INDIVIDUALI

<b>Prima colazione</b> (20% delle calorie totali giornaliere)	<ul style="list-style-type: none"><li>○ Una tazza di latte con orzo o malto o uno yogurt.</li><li>○ Pane o fette biscottate con miele e marmellata o una piccola fetta di torta casalinga alle mele.</li><li>○ Frutta fresca o una spremuta fresca di agrumi.</li></ul>
<b>Spuntino di metà mattina</b> (circa il 5% delle calorie totali giornaliere)	<ul style="list-style-type: none"><li>○ Frutta fresca di stagione o yogurt.</li><li>○ Pane tipo comune (focaccia o bruschetta), ai cereali o integrale.</li></ul> <p>Sono da evitare: <i>snack</i> dolci e salati, patatine, focacce, panini con salumi, bibite zuccherate, perché ricchi di grassi e/o zuccheri semplici (compromettono l'appetito a pranzo).</p>
<b>Pranzo</b> (35% delle calorie totali giornaliere)	<ul style="list-style-type: none"><li>○ Per i primi piatti ogni giorno: pasta o riso o minestra con cereali (pasta, riso, orzo, farro ecc.) o cereali e legumi.</li><li>○ Per i secondi piatti alternare: carne, pesce, uova, formaggio, prosciutto cotto o crudo magro.</li><li>○ Limitare l'uso dei condimenti grassi, preferendo l'olio extravergine di oliva.</li></ul>
<b>Merenda pomeridiana</b> (circa il 10% delle calorie totali giornaliere)	<ul style="list-style-type: none"><li>○ Frullato di latte e frutta fresca.</li><li>○ Yogurt alla frutta.</li><li>○ Una fetta di torta casalinga allo yogurt o carote o mele o crostata con marmellata.</li></ul> <p>Sono sconsigliati: panini con salumi, pizze, focacce, patatine fritte, <i>snack</i>, dolci elaborati con creme, gelati alla panna.</p>
<b>Cena</b> (30% delle calorie totali giornaliere)	<p>Il pasto serale deve essere composto da alimenti diversi da quelli consumati a pranzo. Se a pranzo il bambino ha assunto un primo piatto asciutto, la sera si consiglia di proporre una minestra con cereali. Se il bambino a pranzo ha consumato la carne, a cena bisogna alternare le fonti proteiche (pesce, uova, legumi, formaggio).</p>

# Alimentazione nell'adolescenza (11-18 anni)

- L'**adolescenza** è il periodo che separa l'infanzia dall'età adulta.
- Le esigenze nutrizionali sono notevoli, sia sul piano energetico (per il fabbisogno che comporta la crescita), sia sul piano qualitativo, perché sono necessari molti nutrienti specifici per costruire i tessuti.





# Alimentazione nell'adolescenza (11-18 anni)

FABBISOGNO ENERGETICO MEDIO DURANTE L'ADOLESCENZA		
Età	maschi	femmine
11-14 anni	2350 kcal	2100 kcal
15-17 anni	2600 kcal	2300 kcal
18-20 anni	2900 kcal	2500 kcal



# Alimentazione nell'adolescenza (11-18 anni)

- **Errori alimentari dell'adolescente:**
  - non fare la prima colazione;
  - distribuzione irregolare dei pasti;
  - scarso apporto di proteine vegetali, fibra alimentare e pesce;
  - abitudine a consumare i pasti fuori casa sotto forma di spuntini squilibrati.;
  - eccesso di sale e zuccheri semplici;
  - bevande gasate e alcoliche (*drink*);
  - mode dietetiche e diete vegetariane rigide.

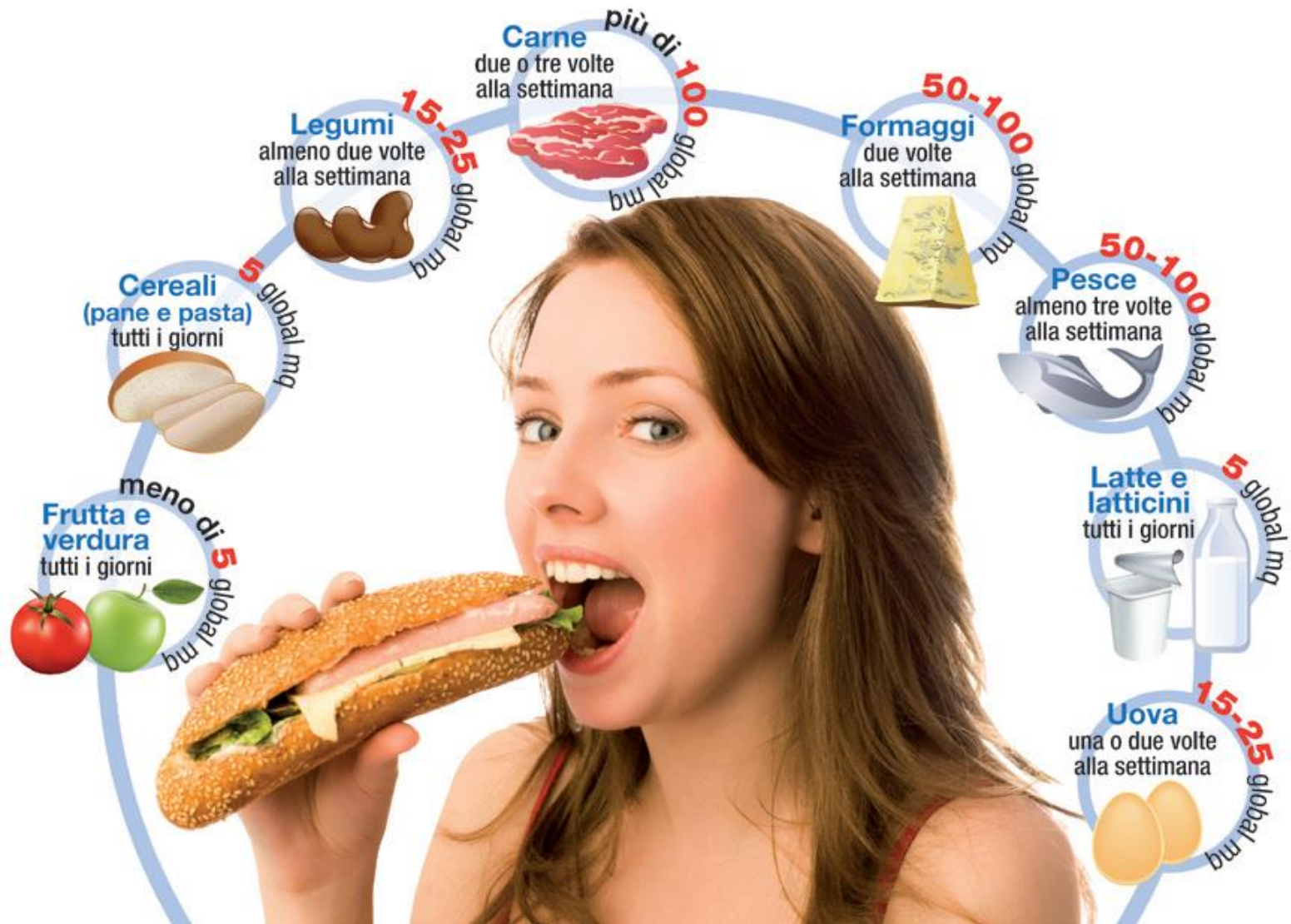


# Alimentazione nell'adolescenza (11-18 anni)

- Fin da **adolescenti** si possono acquisire **sane abitudini alimentari** nel rispetto della **sostenibilità ambientale**.
- Non deve mancare una buona **prima colazione** e si dovrebbero consumare **spuntini intelligenti**, senza esagerare con le quantità.



# Alimentazione nell'adolescenza (11-18 anni)





# Alimentazione nell'età adulta

- L'**età adulta** inizia intorno ai 18-20 anni, e si protrae fino ai 65 anni, coincidendo con l'età della pensione.
- Per l'uomo e la donna adulti in condizioni normali valgono i principi descritti per una **alimentazione equilibrata**, che viene detta di mantenimento.



# Alimentazione nell'età adulta

- La **distribuzione calorica giornaliera** dei **macronutrienti** dovrebbe essere la seguente:
- **proteine**: 10-12% (circa 0,9 g/kg peso corporeo - rapporto proteine animali:vegetali = 1:2);
- **lipidi**: 25-30% (di cui <10% saturi);
- **glucidi**: 50-60% (di cui <15% di zuccheri semplici).



# Alimentazione nell'età adulta

- Il **fabbisogno energetico** dovrà essere correlato allo stato nutrizionale dell'individuo.
- L'alimentazione deve essere varia, moderata e ricca di verdura e frutta di stagione, ripartita così:  
20% prima colazione, 5% spuntino a metà mattina, 40% pranzo, 5% merenda meridiana, 30% cena.



# Alimentazione nella terza età

- Nell'**età senile**, il ritmo delle funzioni vitali rallenta; infatti, nella maggioranza delle persone, si ha la cessazione dell'età lavorativa con aumento della sedentarietà, di conseguenza diminuisce il fabbisogno energetico.
- La **dieta** deve essere **equilibrata** nell'apporto dei nutrienti.





# Alimentazione nella terza età

- Secondo le stime dell'OMS, il **fabbisogno calorico** si riduce del 5% in ciascuna delle decadi tra i 40 e i 50 anni e tra i 50 e i 60 anni, e del 10% in ogni decade successiva.

## CLASSIFICAZIONE DEGLI ANZIANI SECONDO L'OMS

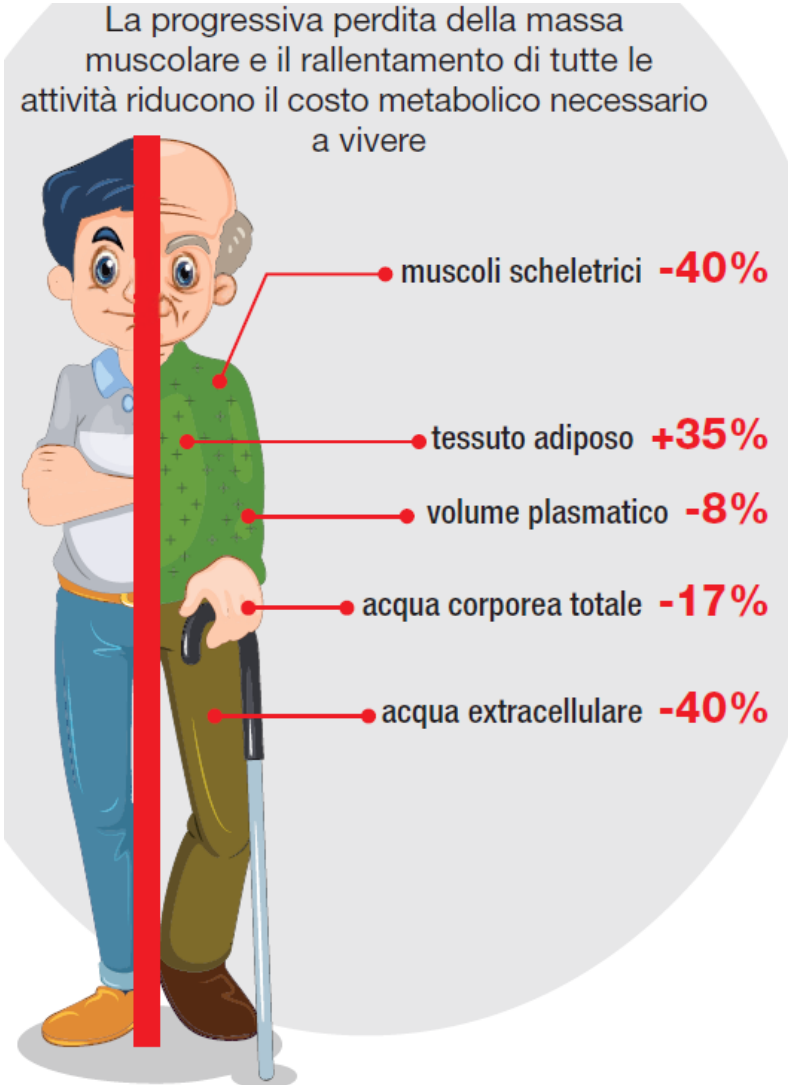
Soggetti di età media	45-59 anni
Anziani	60-74 anni
Vecchi	75-90 anni
Grandi Vecchi	oltre 90 anni



# Alimentazione nella terza età

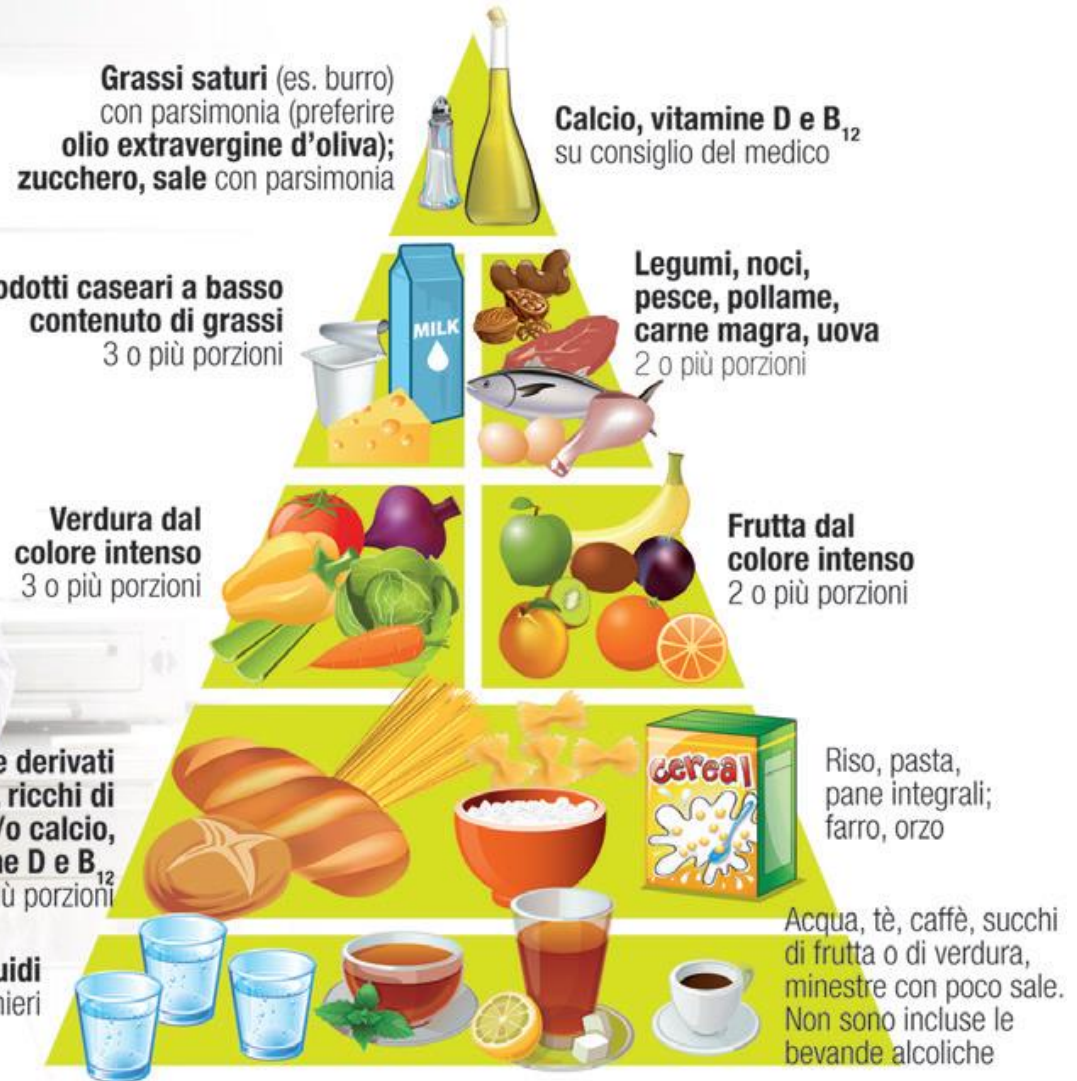
## INDICAZIONI DIETETICHE NELL'ANZIANO

<b>Prima colazione</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>○ Non consumare solo una tazzina di caffè, meglio accompagnarla con qualche biscotto.</li><li>○ Il latte, se non c'è intolleranza, rappresenta un'ottima fonte di energia, calcio, proteine e lipidi; va accompagnato da cereali, fiocchi d'avena, pane integrale, fette biscottate, ecc.</li></ul>
<b>Pranzo</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>○ Primo piatto a base di riso o pasta, condito con pomodoro o verdure.</li><li>○ Secondo piatto a base di cibi proteici (pesce, carne, uova o formaggio).</li><li>○ Contorno di verdure, preferibilmente fresche di stagione.</li><li>○ Pane.</li><li>○ Grassi in piccola quantità come condimento (olio d'oliva e.v.).</li><li>○ Altri condimenti naturali come spezie ed erbe aromatiche.</li></ul>
<b>Cena</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>○ La cena deve essere leggera per conciliare la digestione e il sonno.</li><li>○ Assumere alimenti diversi non consumati a pranzo.</li></ul>
<b>Spuntini</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>○ Prediligere la frutta e la verdura, o anche un centrifugato, scegliendo preferibilmente quella di stagione.</li></ul>



# Alimentazione nella terza età

## La piramide over 65





# Alimentazione nello sport

- L'**individuo** che pratica **attività sportiva** va considerato come un soggetto sano caratterizzato da necessità energetiche superiori a quelle normali.
- La **dieta deve essere personalizzata** sulla base dei dati antropometrici individuali e della pratica agonistica.





# Alimentazione nello sport

## TIPOLOGIE DI ATTIVITÀ SPORTIVE

<b>Prevalentemente aerobiche (media/bassa intensità, a sforzo prolungato)</b>	<b>Miste (aerobiche-anaerobiche)</b>	<b>Prevalentemente anaero- biche (breve durata, ad alto carico di sforzo e ad alta intensità)</b>
Ciclismo	Calcio	Corsa veloce
Maratona	Judo	Salto con l'asta
Nuoto	Rugby	Salto in lungo
Corsa campestre	Basket	Salto in alto
Canottaggio	Hockey	Salto triplo
Sci di fondo	Pallavolo	Lancio del disco
Pattinaggio	Tennis	Sollevamento pesi
<i>kcal/kg/h di allenamento da 6 a 18</i>	<i>kcal/kg/h di allenamento da 5 a 15</i>	<i>kcal/kg/h di allenamento da 3 a 12</i>

# Le età dello sport

Sono tantissime le discipline sportive e ognuna è più o meno adatta alle proprie caratteristiche e all'età. L'importante è praticarle con costanza.

## da 6 a 14 anni

Gli sport più idonei sono: arti marziali, atletica, ginnastica, tennis, nuoto, sci, da praticare **2-3** volte a settimana



## da 15 a 50 anni

Gli sport più idonei sono: tutti i tipi di attività fisica praticata a fini agonistici o per puro divertimento, con allenamenti **3** volte a settimana



## da 51 a 60 anni

Gli sport più idonei sono: golf, bocce, ciclismo, ginnastica, nuoto, sci di fondo, tennis, da praticare metodicamente almeno **2** volte a settimana



## da 61 a 70 anni

Gli sport più idonei sono: golf, bocce, ciclismo, ginnastica, nuoto, sci di fondo e passeggiate quotidiane



## oltre i 70 anni

Gli sport più idonei sono: bocce, ginnastica, nuoto, golf e passeggiate quotidiane

# Alimentazione nello sport

## FABBISOGNO NUTRITIVO DELLO SPORTIVO

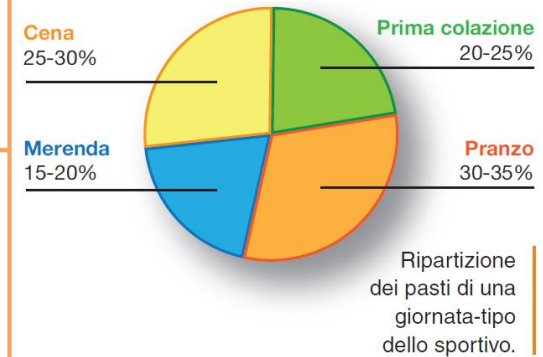
**Proteine 15%** Le proteine possono essere utilizzate per scopi energetici dal muscolo anche in presenza di glucidi e lipidi. Negli sport di forza le proteine favoriscono lo sviluppo della massa muscolare. Il loro apporto varia in funzione del tipo di sport praticato (da 1 a 1,5 g per kg di peso corporeo).

**Lipidi 25%** Costituiscono una fonte energetica sia per sport di breve durata e bassa intensità che per sport di lunga durata. In carenza di lipidi potrebbero essere intaccate le proteine che costituiscono la massa magra. La ripartizione dei grassi consigliata è: 1/3 di acidi grassi monoinsaturi, 1/3 polinsaturi e 1/3 saturi. In base allo sport praticato variano da 25 a 30% delle kcal totali.

**Glucidi 60%** Costituiscono il principale substrato energetico, utilizzato dal muscolo in attività, che garantisce energia immediata con il minor dispendio di ossigeno. Il 45-50% dei glucidi devono essere complessi (polisaccaridi) e il restante 10-15% semplici (oligo e monosaccaridi). In base allo sport praticato variano da 45 a 60% delle kcal totali.

**Vitamine e sali minerali** Sono micronutrienti utilissimi per lo sportivo e devono essere introdotti con l'alimentazione. Il fabbisogno di vitamine non aumenta a causa dell'attività sportiva, i sali minerali devono essere reintegrati in caso di abbondante sudorazione, utilizzando se necessario gli integratori salini.

**Acqua** L'acqua serve per ridurre il rischio di disidratazione e reintegrare le perdite idriche e minerali (sodio, cloro, magnesio e potassio) che si verificano con il sudore. Perdite eccessive di liquidi possono causare comparsa di spasmi e crampi.



# Alimentazione nello sport

## La dieta di uno sportivo = 3200 calorie

- **Colazione = 430 kcal**  
un bicchiere di latte intero, un caffè con un cucchiaino di miele, 50 g di pane, marmellata, una mela o una banana
- **Spuntino di mezza mattina = 400 kcal**  
un panino con frittata di due uova o prosciutto
- **Pranzo = 1200 kcal**  
120 g di risotto alla milanese, 150 g di bistecca ai ferri, radicchio o altra verdura, 50 g di pane, tre prugne, un caffè con un cucchiaino di zucchero (5 g)
- **Merenda = 250 kcal**  
200 g di gelato misto con panna
- **Cena = 920 kcal**  
80 g di penne al pomodoro, verdure a scelta, una porzione di formaggio o salumi, 50 g di pane, una banana

**3200**  
calorie  
giornaliere

**15%**  
di proteine

**60%**  
di carboidrati

**25%**  
di grassi





# Piramide dell'attività motoria

- La **piramide dell'attività motoria** è stata elaborata per la prima volta dall'***American College of Sport Medicine*** (1998), mettendo al vertice tutte le attività sedentarie, da evitare, mentre le altre tipologie sportive sono riportate verso la base, in ordine crescente di frequenza raccomandabile.



# Piramide dell'idratazione

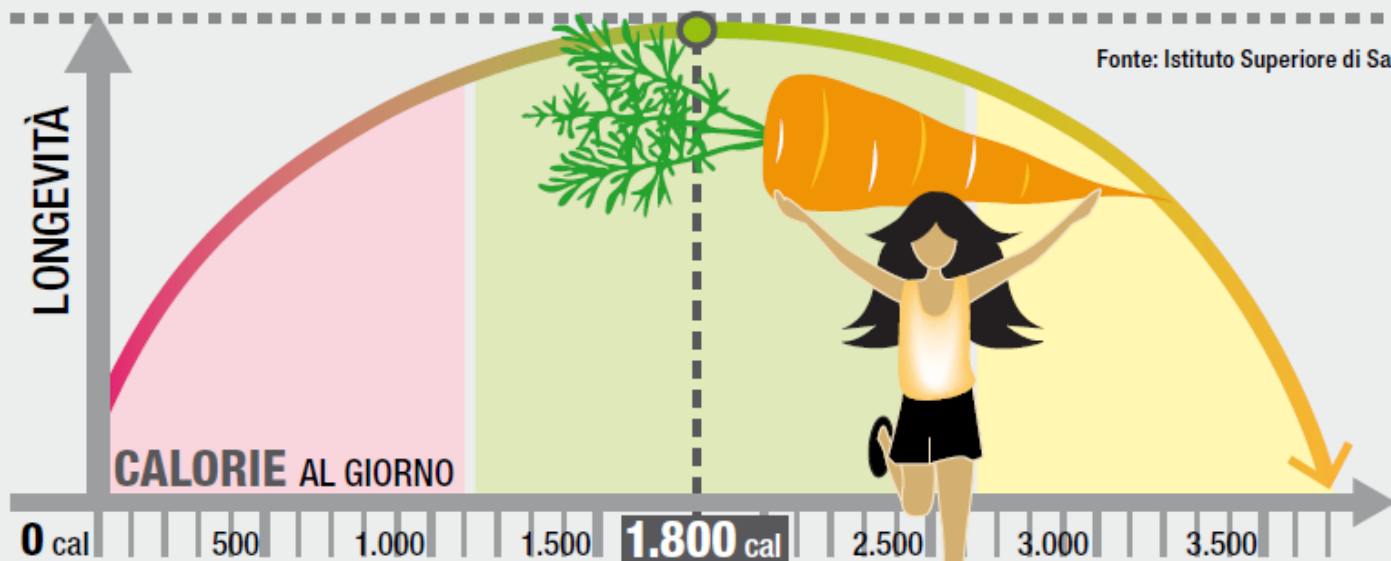
- Le **elevate perdite di sali minerali** comportano il bisogno di **bere acqua** osservando di:
- bere prima e durante l'attività sportiva ad intervalli regolari;
- preferire bevande non gassate;
- assumere bevande fresche ma non fredde.



# Menu funzionali alle esigenze dietologiche

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

# Menu funzionali alle esigenze dietologiche

- **1. Menu funzionali** per la clientela che non ha problemi di salute ma che segue determinate tipologie dietetiche (d. mediterranea, d. vegetariana, ecc.);
- **2. Menu funzionali** per la clientela che soffre di determinate patologie ed ha bisogno di una dieta particolare e specifica.





# Menu funzionali alle esigenze dietologiche

- **Tipologie di menu:**
- **menu fisso** → elenco dettagliato e cronologico dei piatti e delle bevande serviti al commensale, a prezzo fisso stabilito in precedenza;
- **menu con scelta limitata** → breve elenco di piatti dove il cliente ha la possibilità di effettuare piccole scelte, senza variazioni di prezzo;
- **menu con ampia scelta (carta e grande carta)** → lista dei piatti, con prezzi differenziati, proposti ai clienti, i quali scegliendo si “costruiscono” il proprio menu.



# Menu funzionali alle esigenze dietologiche

## PIANIFICAZIONE DEL MENU ROTATIVO

La **struttura del menu rotativo** è composta da un menu di base e da una serie di elementi rotativi. Il **menu base** è fisso o modificato molto di rado; conterrà le specialità della casa, i piatti tradizionali legati al territorio o alla regione di appartenenza e una serie di piatti cosiddetti "classici"; piatti cioè, che per la loro composizione incontrano il favore della maggior parte della clientela ma che per contro non caratterizzano l'offerta (pasta al pomodoro, costoletta alla milanese, scaloppina, ecc). Le voci variabili sono costituite da **piatti che hanno una rotazione stabilita** e che può essere giornaliera, settimanale, mensile o legata alla stagionalità delle materie prime (funghi in autunno, piselli ed asparagi in primavera, piatti freddi in estate ecc.).

La **rotazione del menu** avviene dopo la quarta settimana ricominciando dalla prima e slittando di un giorno, come esemplificato nella tabella.



### MENU ROTATIVO A ROTAZIONE SCALARE (periodo autunnale)

Menu settimanale:	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENEDÌ
1ª settimana	Ravioli di magro burro e salvia Arrostito di tacchino al forno Carote alla parmigiana Insalata fresca Frutta fresca Pane	Riso al pomodoro Coscetta di pollo al forno Piselli all'olio Carote julienne Budino al cioccolato Pane	Pasta e fagioli Bastoncini di pesce al forno Fagiolini all'olio Insalata cappuccio Yogurt alla frutta Pane	Pasta ai formaggi Scaloppa di maiale alla pizzaiola Patate al vapore Insalata fresca Frutta fresca Pane	Gnocchi al ragù Formaggio mozzarella Coste al tegame Carote julienne Frutta fresca Pane

# Dieta mediterranea

- **Ancel Keys** già negli anni '50 dimostrò che le popolazioni nell'area del mediterraneo che si cibavano di alimenti quali pasta, pesce, frutta, verdura, olio di oliva extravergine riscontravano una percentuale più bassa di malattie cardiovascolari rispetto a Paesi nordici, con regimi alimentari ricchi di grassi saturi (burro, strutto, latte, carne rossa).



# Dieta mediterranea

- Per combattere le **malattie da “civilizzazione”**, **Keys** introdusse per primo il termine **dieta mediterranea** come modello alimentare dei popoli del bacino mediterraneo.
- Ulteriori studi sono stati effettuati da **Antonia Trichopoulou** (Università di Atene) e da **EPIC** (*European Prospective Investigation into Cancer and Nutrition*).





# Dieta mediterranea

- In **Italia** la **dieta mediterranea** è stata studiata da **Flaminio Fidanza** (collaboratore di Keys ed illustre nutrizionista), **Antonino De Lorenzo** (Scienza dell'Alimentazione - Università Tor Vergata di Roma) e dal gruppo di **Carlo Cannella** (INRAN) che nel 2009 presentò la nuova Piramide dell'alimentazione mediterranea moderna.



# Dieta mediterranea

## ALIMENTI DELLA DIETA MEDITERRANEA

- **cereali integrali e tuberi:** pane e pasta di frumento integrale, riso, mais, farro, avena, segale, orzo, grano saraceno, patate, ecc.;
- **legumi secchi e verdi:** fagioli, piselli, ceci, lenticchie, fave, lupini, cicerchie, ecc.;
- **frutta (a polpa e a guscio):** mele, pere, arance, mandarini, albicocche, pesche, uva, fichi, angurie, meloni, lamponi, fragole, castagne, noci, nocciole, mandorle, pinoli, pistacchi, ecc.;
- **verdure e ortaggi:** rape, ravanelli, carote, insalate, spinaci, cicorie, crescione, porri, asparagi, finocchi, bietole, carciofi, broccoli, cavoli, ramolacci, ravanelli, pomodori, melanzane, peperoni, zucchine, cipolle, ecc.;
- **condimenti:** principalmente olio extravergine di oliva. In dosi minori burro, lardo e strutto;
- **erbe aromatiche:** basilico, timo, maggiorana, origano, aglio, ecc.;
- **latte intero** di vacca o capra e formaggi;
- **vino con moderazione.**



# Dieta mediterranea

Il 16 novembre del 2010, l'**UNESCO** ha incluso la **dieta mediterranea** nella Lista del **Patrimonio Culturale Immateriale** dell'Umanità.



- 1 PORZIONE è uguale ...**
- Olio/Burro → 10 g
  - Latte/yogurt → 125 g
  - Formaggio fresco → 100 g
  - Formaggio stagionato → 50 g
  - Legumi secchi → 30 g
  - Legumi freschi → 100 g
  - Uova → 60 g (un uovo)
  - Carni → 70 g
  - Pesce → 100 g
  - Salumi → 50 g
  - Pane → 50 g
  - Patate → 200 g
  - Prodotti da forno → 20 g
  - Pasta e riso → 80 g
  - Frutta → 150 g
  - Verdura (ortaggi) → 250 g
  - Verdura (insalata fresca) → 50 g



# Diete vegetariane

- **Dieta vegetariana** → esclude la carne animale (pesci compresi), ma ammette, entro certi limiti, il consumo di uova, latte e derivati.
- Si può distinguere in **latteo-ovo-vegetariana** (alimenti vegetali, uova, latte e derivati), **latteo-vegetariana** (alimenti vegetali, latte e derivati), **ovo-vegetariana** (alimenti vegetali e uova).





# Diete vegetariane

- **Dieta vegetariana** → ammette solo il cibo vegetale ed esclude uova, latte, formaggi e miele. I “vegetariani stretti” di questo tipo sono detti anche vegani (seguono una dieta *vegans*).
- **Dieta crudista** → ammette solo il cibo vegetale però consumato crudo (almeno per l’80%).
- Il consumo di sola frutta caratterizza la *dieta fruttariana*.



# Dieta eubiotica

- La parola **eubiotica** deriva dal greco “**eu**”, che significa *bene*, e “*bìos*”, che vuol dire *vita*.
- La **dieta eubiotica** è la scienza del “vivere bene” teorizzata dal **dott. Luciano Pecchiai**.
- Secondo i principi di tale dieta per mantenere in equilibrio le tre componenti dell’uomo (corpo, psiche e spirito) è necessario condurre una vita sana e naturale.



# Dieta eubiotica

- La **dieta eubiotica** privilegia il consumo di:
- **alimenti provenienti da agricoltura biologica;**
- **alimenti di origine vegetale rispetto a quelli animali;**
- **alimenti vegetali preferibilmente integrali:**
- **il piatto unico o “monopiatto”.**



# Dieta macrobiotica

- La **dieta macrobiotica** si ispira al pensiero filosofico **Zen**, ed è stata diffusa nel mondo occidentale da un giapponese noto con lo pseudonimo di **George Ohsawa**. Il termine **macrobiotica** significa “**grande vita**”, e la dieta che ne deriva consiste nel suddividere gli alimenti in positivi o negativi.





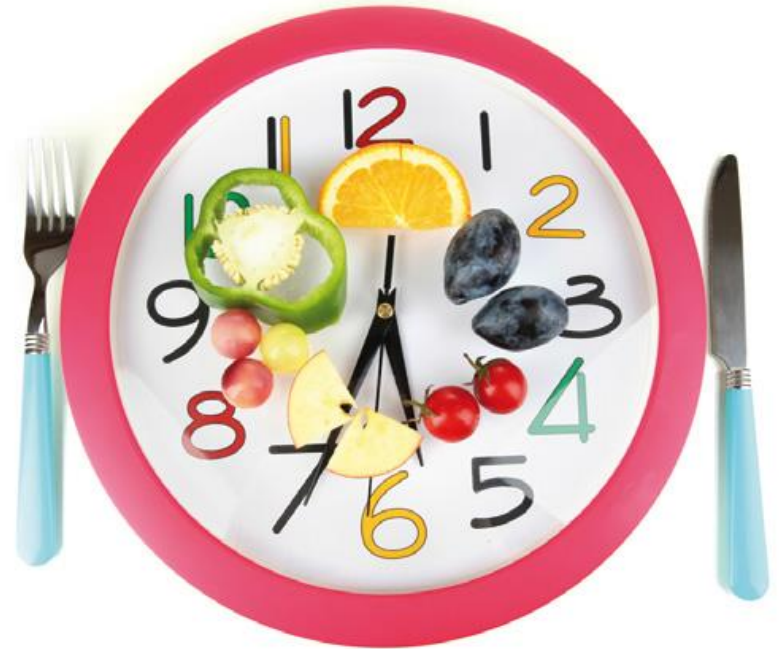
# Dieta macrobiotica

- Il **regime macrobiotico** comprende **dieci diete**: da quella del livello più basso (dieta -3) a quella del livello più alto (dieta 7) costituita al 100% da cereali; inoltre, l'apporto idrico è molto ridotto.
- Gli individui che persistono nel seguire le **diete macrobiotiche Zen in maniera rigida**, corrono il serio pericolo di cadere in gravi deficienze nutritive.



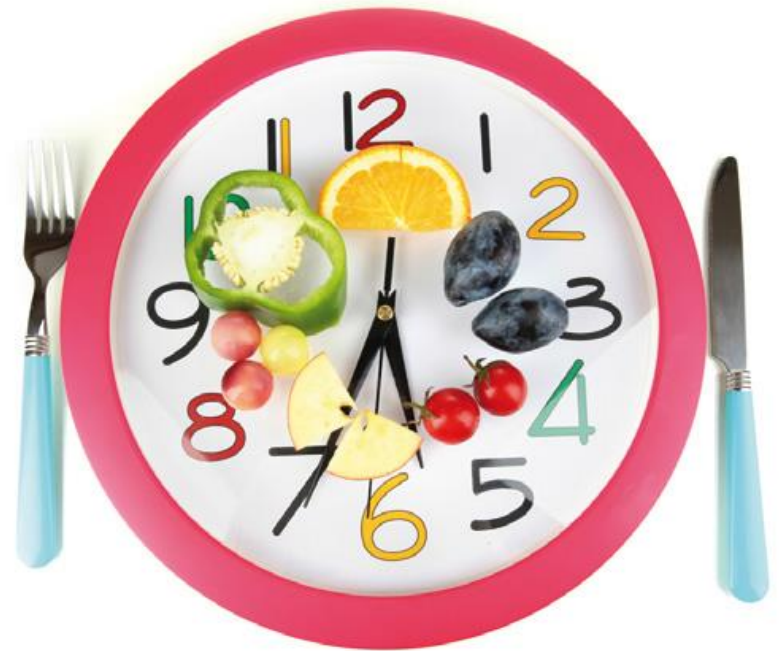
# Cronodieta

- La **cronodieta** è una strategia alimentare basata sull'assunzione dei cibi ad orari ben precisi.
- Sviluppata da **Mauro Todisco e Paolo Marconi** nel 1992, si basa sui principi della **cronobiologia**, la scienza che studia i ritmi biologici.
- Il **controllo ormonale** è il principio su cui si basa la **cronodieta**.



# Cronodieta

- I principali **ormoni coinvolti** sono:
- **GH**, favorisce la creazione di massa muscolare, ecc.
- **Cortisolo**, favorisce la perdita di massa muscolare negli arti, ecc.
- **Insulina**, favorisce la sintesi di glicogeno, proteine e grassi, ecc.
- **Glucagone**, favorisce l'innalzamento della glicemia.



# Dieta a zona

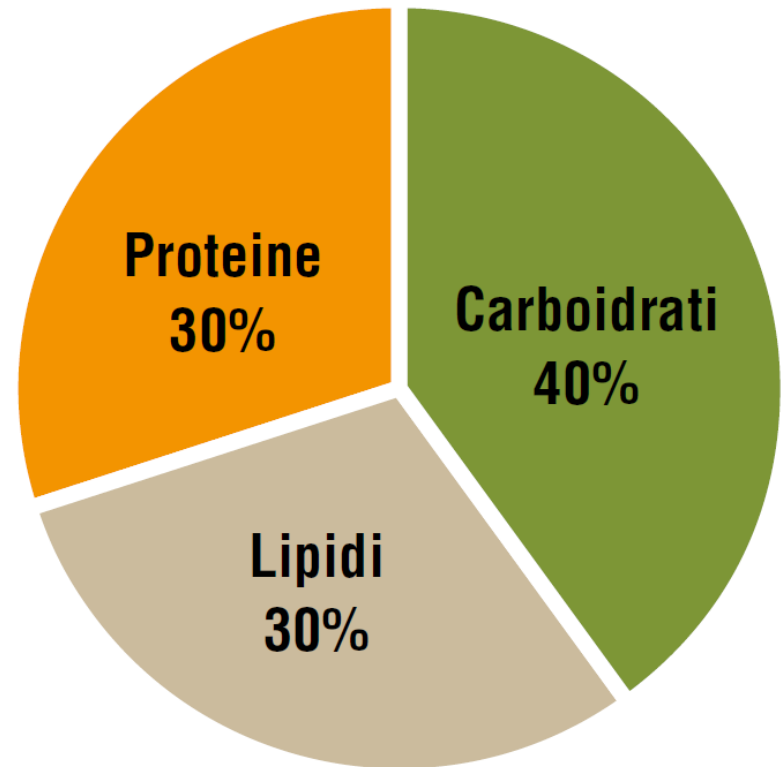
- La **dieta a zona**, ideata dal biochimico americano **Barry Sears**, si propone l'obiettivo di perseguire più massa magra e meno massa grassa, più forza e resistenza, più salute e benessere.
- Per “**zona**” si intende il **picco di massima efficienza fisica e mentale**.





# Dieta a zona

- Si basa sull'azione di due ormoni: *insulina* e *glucagone*.
- La dieta è composta da:
- **protidi 30%** → carne, pesce, uova e formaggi;
- **lipidi 30%** → preferire i grassi monoinsaturi (olio d'oliva, mandorle, arachidi, nocciole);
- **glucidi 40%** → preferire i glucidi semplici provenienti da frutta e verdura.



# Paleodieta

- **Regime alimentare** basato sulle presunte abitudini alimentari dei nostri **antenati cacciatori-raccoglitori** durante l'era paleolitica, prima dello sviluppo dell'agricoltura, circa 10.000 anni fa.
- Il **principio della paleodieta** consiste nell'imitare l'alimentazione degli uomini preistorici per restare in buona salute.



# Paleodieta

- La **dieta dell'uomo cavernicolo** poteva essere:
- **prevalentemente carnivora** se l'uomo era cacciatore (es. selvaggina ed eventualmente pesce, uova, insetti, larve, ecc.);
- **prevalentemente vegetariana** se l'uomo era raccoglitore (es. basata su frutta e bacche, ortaggi selvatici e semi).



# Diete dimagranti

- La moda delle cosiddette **diete dimagranti** propone oggi sul mercato una miriade di soluzioni.
- Secondo molti nutrizionisti i limiti fondamentali di queste tipologie dietetiche sono di essere per lo più:
  - **dissociate;**
  - **iperproteiche;**
  - **iperglucidiche.**





# Diete dimagranti

- Qualsiasi tipo di **dieta dimagrante** deve essere effettuata sotto il controllo di un **nutrizionista** o **dietologo** (che è anche medico).
- La dieta deve essere **equilibrata** per garantire tutti i nutrienti di cui l'organismo ha bisogno ed un apporto di **energia adeguato** che non dovrebbe scendere sotto le 1200 kcal giornaliere.

