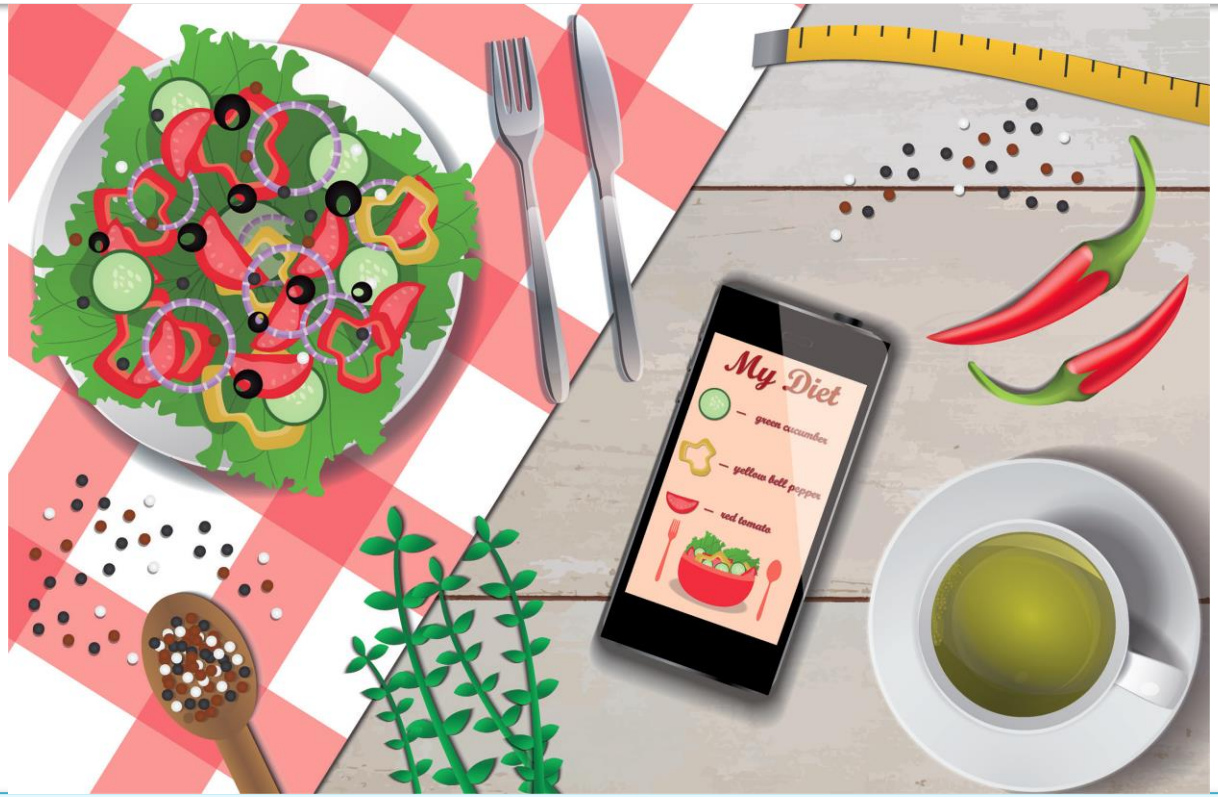
Unità 11: metabolismo energetico e alimentazione equilibrata



ALIMENTAZIONE EQUILIBRATA

Lezione

3

Copyright © 2019 Clitt
Questo file è una estensione online del corso Rodato, Alimentazione Oggi

Alimentazione equilibrata

DIETA (in inglese ***diet***): insieme dei cibi che costituiscono il regime alimentare giornaliero.
DIETOLOGIA (in inglese ***clinical dietetics***): disciplina scientifica che studia l'alimentazione e la nutrizione degli individui nelle varie fasi della vita. Si occupa dello studio del metabolismo e dello stato di nutrizione.
DIETETICA (in inglese ***dietetics***): definisce l'adeguatezza della dieta, l'applicazione dei principi della nutrizione umana e l'elaborazione di schemi alimentari in condizioni fisiologiche e patologiche.
DIETOTERAPIA (in inglese ***diet therapy, dietary treatment***): si occupa di interventi terapeutici nelle diverse condizioni patologiche. L'intervento terapeutico è specifico della professione medica, e in particolare del medico specialista in Scienza dell'Alimentazione.

Copyright © 2019 Clitt
Questo file è una estensione online del corso Rodato, Alimentazione Oggi

LARN

- I **LARN** vengono chiamati **Livelli di Assunzione di Riferimento di Nutrienti ed energia** e sono stati pubblicati dalla **SINU (Società Italiana di Nutrizione Umana)** nel 2014.

Copyright © 2019 Clitt
Questo file è una estensione online del corso Rodato, Alimentazione Oggi

PARAMETRI DI RIFERIMENTO LARN 2014

- **fabbisogno medio (AR: *Average Requirement*):** livello di assunzione del nutriente che è sufficiente a soddisfare i fabbisogni del 50% di soggetti sani in uno specifico gruppo di popolazione;
- **assunzione raccomandata per la popolazione (PRI: *Population Reference Intake*):** livello di assunzione di ogni specifico nutriente, sufficiente a soddisfare il fabbisogno di quasi tutti (97,5%) i soggetti sani in uno specifico gruppo di popolazione;
- **assunzione adeguata (AI: *Adequate Intake*):** livello di assunzione adeguata per ciascun nutriente, dedotto dagli apporti medi osservati in una popolazione apparentemente sana ed esente da carenze manifeste;
- **intervallo di riferimento per l'assunzione di macronutrienti (RI: *Reference Intake range for macronutrients*):** tiene conto degli effetti sulla salute associati ad apporti o a livelli estremi (bassi o alti) di apporto dello specifico macronutriente;
- **livello massimo tollerabile di assunzione (UL: *Tolerable Upper intake Level*):** rappresenta l'apporto più elevato del nutriente che non si associa a effetti avversi alla salute;
- **obiettivo nutrizionale per la prevenzione (SDT: *Suggested Dietary Target*):** si riferisce ai livelli quantitativi di tipo di nutriente da assumere o di alimenti e/o bevande da consumare, per ridurre il rischio di malattie cronico-degenerative nella popolazione generale.

Copyright © 2019 Clitt
Questo file è una estensione online del corso Rodato, Alimentazione Oggi

Macronutrienti secondo i LARN

- Il **fabbisogno proteico** di riferimento nell'adulto è di circa **0,9 g di proteine per kg di peso corporeo** al giorno. Un eccesso di proteine viene sconsigliato perché sottopone il rene a un superlavoro.
- Per l'adulto è considerato ottimale il consumo di 1/3 di proteine di origine animale e 2/3 di origine vegetale.

Copyright © 2019 Clitt
Questo file è una estensione online del corso Rodato, Alimentazione Oggi

Macronutrienti secondo i LARN

- Il **fabbisogno lipidico** corrisponde al **20-30%** dell'apporto energetico giornaliero. Esso può arrivare fino al **35%** in caso di diete a basso apporto di glucidi. Gli **acidi grassi saturi** andrebbero limitati ad un apporto energetico sotto il 10%. L'intervallo di riferimento per gli **omega-6** è stabilito al 4-8% mentre per gli **omega-3** è dello 0,5-2% dell'apporto energetico totale.

Copyright © 2019 Clitt
Questo file è una estensione online del corso Rodato, Alimentazione Oggi

Macronutrienti secondo i LARN

- Il **fabbisogno glucidico** è del **45-60%** delle energie totali giornaliere.
- Il consumo di zuccheri semplici deve essere inferiore al 15% delle calorie totali.
- Il fabbisogno viene soddisfatto da 3/4 di amido e 1/4 di glucidi semplici.
- La quantità di **fibra** deve essere di almeno 25 g al giorno.

Copyright © 2019 Clitt
Questo file è una estensione online del corso Rodato, Alimentazione Oggi

Micronutrienti secondo i LARN

- In una alimentazione equilibrata le **vitamine** e i **sali minerali** sono necessari in quantità minime.
- L'apporto sia qualitativo che quantitativo di questi nutrienti, viene comunque assicurato con una dieta varia che contempli l'assunzione giornaliera di **alimenti** nell'ambito dei **gruppi fondamentali**.
- Si consiglia di consumare quotidianamente **frutta** e **ortaggi freschi** in abbondanza, alternando il più possibile le scelte.

Copyright © 2019 Clitt
Questo file è una estensione online del corso Rodato, Alimentazione Oggi

Il fabbisogno di acqua secondo i LARN

- Il **fabbisogno giornaliero di acqua** varia molto da individuo a individuo e dipende dal clima, dall'attività fisica e dalla dieta.
- Nell'**adulto** tale fabbisogno è pari a 1 g d'acqua per ogni kcal assunta.
- Nel **bambino** tale fabbisogno corrisponde a 1,5 g d'acqua per ogni kcal assunta.
- Negli adulti l'assunzione adeguata giornaliera di **acqua totale** (alimenti + bevande) dovrebbe essere di 2 L per le femmine e di 2,5 L per i maschi.

Copyright © 2019 Clitt
Questo file è una estensione online del corso Rodato, Alimentazione Oggi

I composti bioattivi secondo i LARN

- I **composti bioattivi**, comunemente assunti con la dieta, sono in grado di influenzare positivamente la salute.

- Secondo i nuovi LARN, le principali fonti alimentari di queste **biomolecole** sono: ortaggi, frutta, legumi e alcune bevande.

Copyright © 2019 Clitt
Questo file è una estensione online del corso Rodato, Alimentazione Oggi

	ORA*
PROTEINE	**0,90 g** per chilogrammo di peso corporeo
GRASSI	**20-35%** delle calorie totali
• Colesterolo	Non viene indicato un valore di riferimento, ma più attenzione ai grassi saturi
CARBOIDRATI	**45-60%** delle calorie totali
• Zuccheri	Meno del 15% delle calorie totali
• Fibra	Da 12 a 17 g circa per 1.000 kcal con un minimo di 25 g
VITAMINE	Vitamina C **105 mg** per gli uomini; **85 mg** per le donne
	Folati **400 mcg**
	Vitamina D **15 mcg**
CALCIO	**1.000 mg** (1.200 mg per le donne in menopausa che non sono in terapia estrogenica)

Copyright © 2019 Clitt
Questo file è una estensione online del corso Rodato, Alimentazione Oggi

Ripartizione dei pasti

La suddivisione della **razione alimentare** in un **equilibrato numero di pasti** comporta la realizzazione di una **lista alimentare** con la relativa distribuzione calorica.

Vanno considerati i criteri di:

- **stagionalità** (freschezza) e reperibilità dei prodotti;
- **economicità** dei prodotti utilizzati;
- **possibilità di sostituire gli alimenti** dello stesso gruppo;
- **realizzazione delle ricette** proposte e consigli per impiegare le migliori tecniche di cottura.

Copyright © 2019 Clitt
Questo file è una estensione online del corso Rodato, Alimentazione Oggi

Ripartizione dei pasti

- Il **fabbisogno calorico** di una **dieta giornaliera** può essere ripartito in modo equilibrato come segue:

Copyright © 2019 Clitt
Questo file è una estensione online del corso Rodato, Alimentazione Oggi

Ripartizione dei pasti

Esempio di ripartizione di una dieta giornaliera di 2400 kcal			
	%	kcal	Note
COLAZIONE	20%	480 kcal	La prima colazione deve assicurare l'energia e i nutrienti di cui l'organismo ha bisogno per iniziare bene la giornata di lavoro e studio.
METÀ MATTINA	5%	120 kcal	Snack, pausa caffè.
PRANZO	40%	960 kcal	Nel nostro Paese il pranzo rappresenta il pasto principale della giornata, anche se le abitudini stanno cambiando. Aumentano, per motivi di lavoro, i pasti fuori casa che devono essere "leggeri" nel rispetto della dieta mediterranea.
MERENDA	5%	120 kcal	Snack.
CENA	30%	720 kcal	La cena dovrebbe essere costituita da alimenti poveri di grassi e di calorie. Spesso accade che, consumando il pranzo fuori casa, la cena diventa il pasto più importante della giornata.

Copyright © 2019 Clitt
Questo file è una estensione online del corso Rodato, Alimentazione Oggi

Verso le nuove linee guida per una sana alimentazione

Bilancia i nutrienti e mantieni il peso

1. **Controlla il peso e mantieniti sempre attivo**
   Poiché i principali responsabili del nostro peso siamo noi, viene consigliato di pesarci almeno una volta al mese controllando l'Indice di Massa Corporea. È sempre opportuno rientrare nel "normopeso", se necessario con l'aiuto di uno specialista, senza trascurare di praticare una regolare e costante attività fisica.
2. **Consigli speciali per persone speciali**
   In GRAVIDANZA e durante l'ALLATTAMENTO segui una alimentazione varia e sana per coprire i tuoi fabbisogni e quelli del neonato. Se sei un BAMBINO, consuma la prima colazione e scegli più spesso ortaggi e frutta. Evita troppi dolci e bevande gasate. Se sei un ADOLESCENTE, evita di seguire "mode dietetiche" e se sei una ragazza controlla i tuoi aumentati bisogni in ferro e calcio. Se sei un ANZIANO, bevi frequentemente acqua e consuma pasti equilibrati con moderazione.

Copyright © 2019 Clitt
Questo file è una estensione online del corso Rodato, Alimentazione Oggi

Verso le nuove linee guida per una sana alimentazione

Più è meglio...

3. **Più frutta e verdura**
   Consuma ogni giorno più porzioni di frutta fresca e verdura di stagione. Possibilmente rispetta la scelta di frutta e verdura secondo i "5 colori della natura".
4. **Più cereali integrali e legumi**
   Consuma con regolarità pane, pasta, riso e altri cereali. Sono da preferire quelli integrali, evitando i condimenti grassi. È opportuno aumentare il consumo di legumi sia freschi che secchi.
5. **Più acqua**
   Asseconda sempre il senso di sete, e tenta di anticiparlo bevendo a sufficienza, mediamente 1,5-2 litri di acqua al giorno. I bambini e gli anziani sono maggiormente esposti a rischio di disidratazione rispetto agli adulti, pertanto è bene invogliarli a bere di più.

Copyright © 2019 Clitt
Questo file è una estensione online del corso Rodato, Alimentazione Oggi

Verso le nuove linee guida per una sana alimentazione

Meno è meglio…

6. **Grassi: scegli la qualità e limita la quantità**
   Modera la quantità di grassi e oli che si usano per condire e cucinare. Meglio orientarsi verso la scelta dell'olio extra-vergine d'oliva o degli oli di semi. Limita il consumo di alimenti fritti.
7. **Zuccheri, dolci e bevande zuccherate: nei giusti limiti**
   Limita il consumo di alimenti e bevande dolci nella giornata, per non superare la quantità di zuccheri consentita. Scegli i prodotti da forno che contengono più amido e fibra (es. biscotti integrali), rispetto a caramelle e dolci ricchi di saccarosio.
8. **Il sale? Meglio poco**
   L'uso del sale a tavola deve essere ridotto, e bisogna preferire al sale comune quello arricchito con iodio. Un'ottima alternativa è quella di insaporire i cibi con erbe aromatiche (aglio, cipolla, basilico, prezzemolo, rosmarino, salvia, ecc.) e spezie (pepe, peperoncino, noce moscata, zafferano), ma anche succo di limone e aceto. Limita il consumo di prodotti ricchi di sale (es. patatine, salumi, formaggi).
9. **Bevande alcoliche: se sì, solo in quantità controllata**
   Il consumo di bevande alcoliche è consentito nell'età adulta, ma con moderazione e durante i pasti. Sono da preferire quelle a basso tenore alcolico (vino e birra). Durante infanzia, adolescenza, gravidanza e allattamento l'assunzione di alcol deve essere totalmente evitata.

Copyright © 2019 Clitt
Questo file è una estensione online del corso Rodato, Alimentazione Oggi

Verso le nuove linee guida per una sana alimentazione

Scegli la sicurezza e la sostenibilità

10. Varia spesso le tue scelte a tavola

Scegli le quantità adeguate o porzioni di alimenti dei diversi gruppi alimentari primari, alternandoli nei vari pasti della giornata.

11. Attenti alle diete e agli integratori

Evita di seguire diete "fai da te" e "rigide", che a lungo termine possono causare gravi carenze nutrizionali. La scelta di un regime dietetico e l'uso degli integratori va fatto con la supervisione di un nutrizionista o dietologo.

12. La sicurezza dei tuoi cibi dipende anche da te

Varia le scelte di alimenti. Fai attenzione alle conserve casalinghe. Non lasciare raffreddare un alimento già cotto fuori dal frigorifero a lungo e senza coprirlo. Evita il contatto nel frigorifero tra alimenti diversi e segui norme igieniche di base nella preparazione del cibo.

13. Scegli alimenti sostenibili

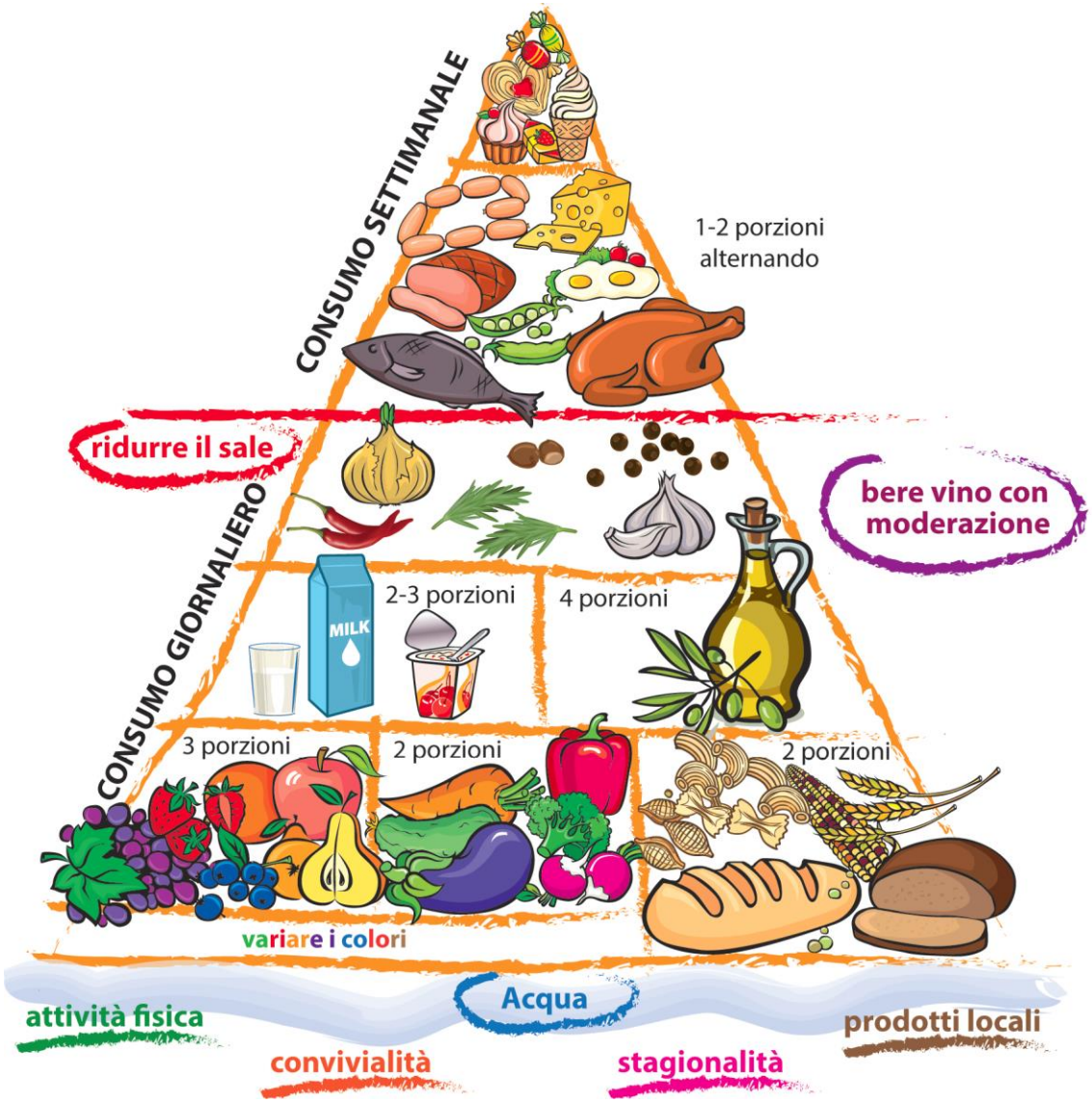
Mangiare alimenti sostenibili significa scegliere alimenti nutrizionalmente sani che abbiano: 1) una bassa "impronta" in termini di uso di suolo; 2) un limitato uso di risorse idriche; 3) basse emissioni di azoto e carbonio. Si tratta di un cibo attento alla biodiversità dei prodotti alimentari e degli ecosistemi, che sappia valorizzare le ricette locali e tradizionali, in modo equo e accessibile per tutti.

Copyright © 2019 Clitt
Questo file è una estensione online del corso Rodato, Alimentazione Oggi

Piramide della dieta mediterranea moderna (2009)

È indicata per gli adulti dai 18 ai 65 anni e a differenza delle piramidi precedenti, compaiono le espressioni “**attività fisica**”, “**convivialità**”, “**stagionalità**”, “**prodotti locali**”.

Divide gli alimenti in due blocchi: 1) consumo giornaliero; 2) consumo settimanale.



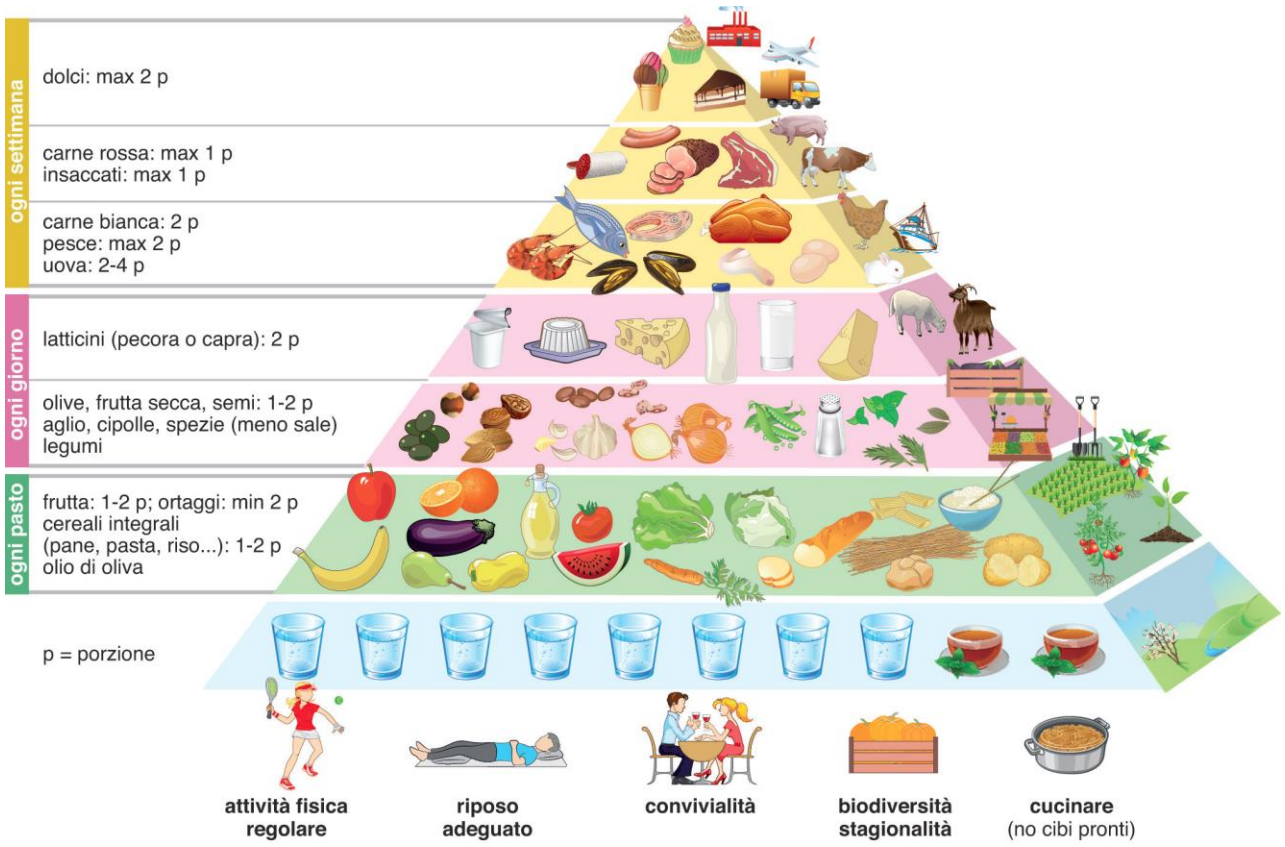
Copyright © 2019 Clitt
Questo file è una estensione online del corso Rodato, Alimentazione Oggi

Piramide della dieta mediterranea sostenibile (2016)

Tiene conto di **4 dimensioni**:

benessere **nutrizionale**, valori **socio-culturali**, **sostenibilità ambientale** e benefici **economici** per i produttori locali.

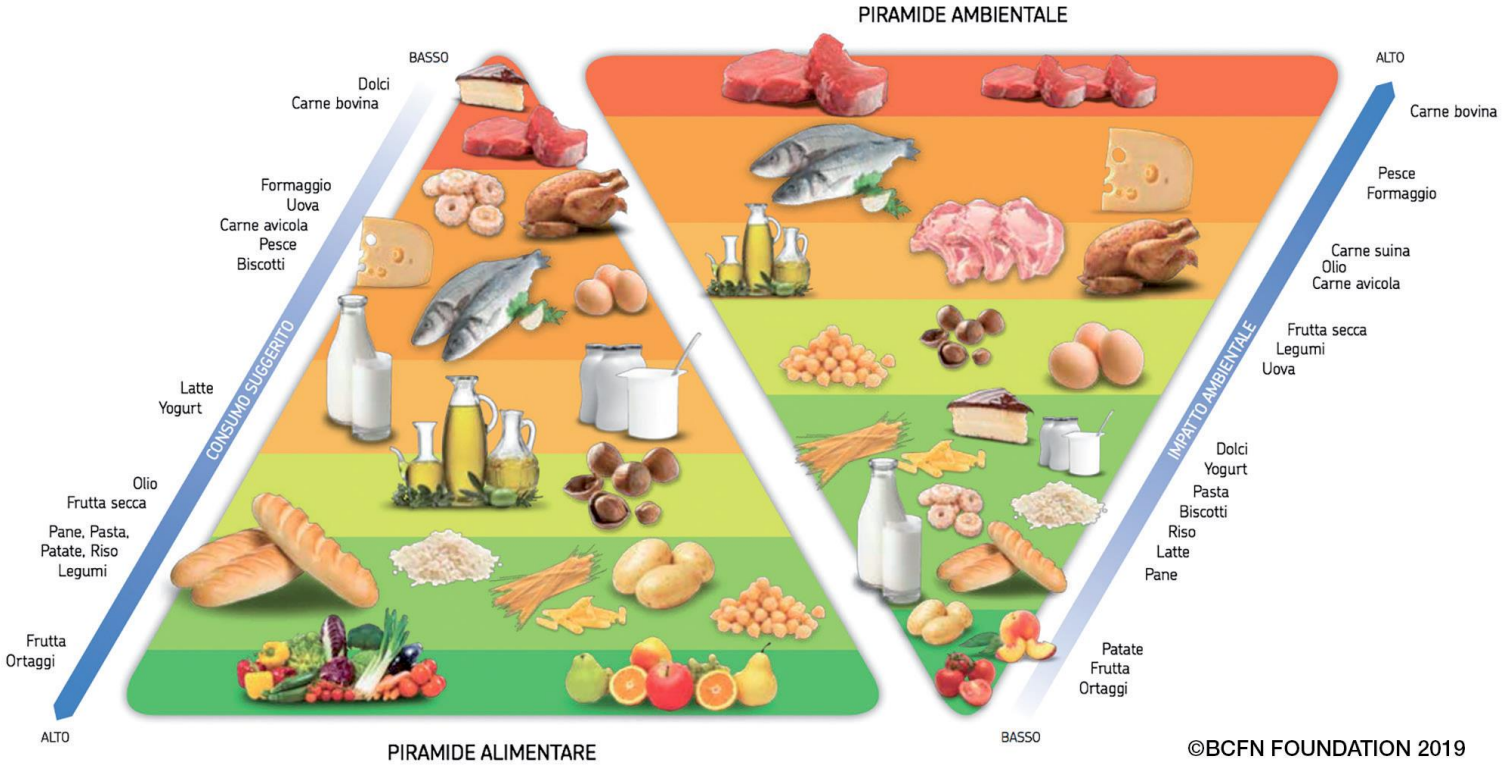
Viene evidenziata l'importanza di un corretto stile di vita: regolare **attività fisica**, **riposo**, **convivialità**, **porzioni adeguate** e **piatti sani**.



Copyright © 2019 Clitt
Questo file è una estensione online del corso Rodato, Alimentazione Oggi

Doppia piramide alimentare-ambientale (2014)

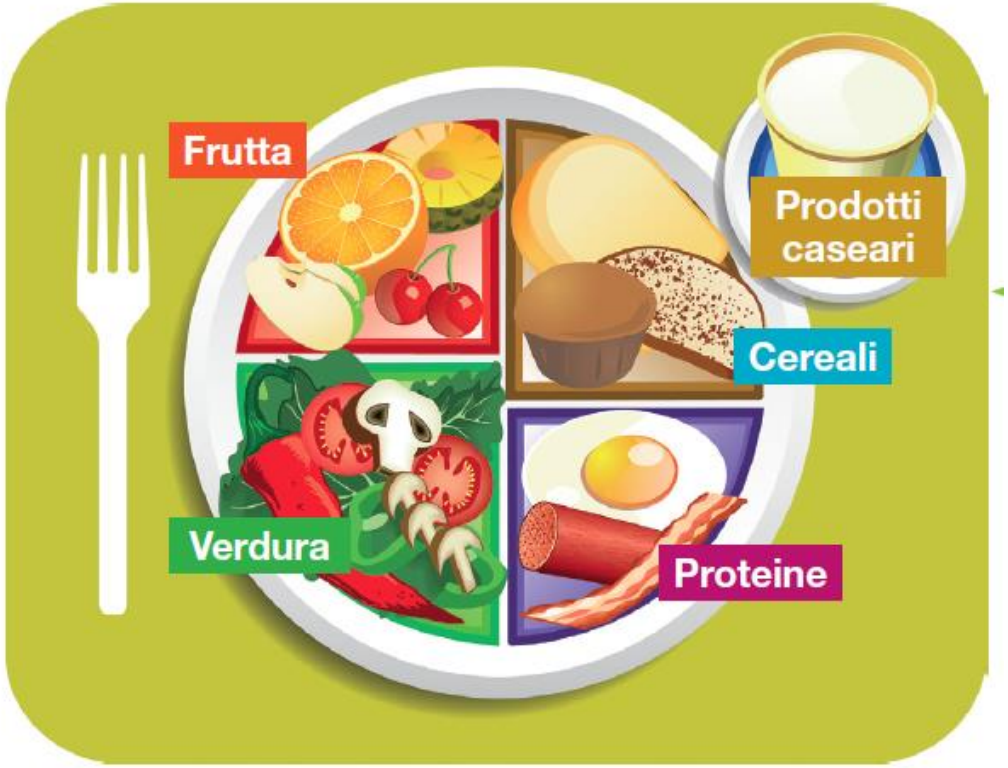
- Osservando la **disposizione degli alimenti**, emerge la possibilità di rispondere a due obiettivi diversi ma ugualmente rilevanti e fra loro connessi: la **salute delle persone** e la **tutela delle risorse** del Pianeta (fonte: BFCN).



Copyright © 2019 Clitt
Questo file è una estensione online del corso Rodato, Alimentazione Oggi

Il piatto alimentare “My Plate” (2011)

- Il messaggio si basa sulla ripartizione del **piatto in 4 sezioni**: una è riservata alla **verdura,** una alla **frutta**, un’altra sezione riguarda i **cereali** e l’ultima i cibi fonte di **proteine** (carne, pesci, uova, legumi). Il bicchiere suggerisce il consumo di prodotti caseari.



Copyright © 2019 Clitt
Questo file è una estensione online del corso Rodato, Alimentazione Oggi