



Dott.ssa Rosa Tanzola
Biologa Nutrizionista

- il legame tra cibo e salute è molto stretto, negli ultimi anni le abitudini alimentari dei paesi industrializzati, sono cambiate favorendo la diffusione di patologie, prima più rare (tumori, ipertensione, obesità, diabete...)
- le corrette abitudini alimentari sono legate al benessere generale che comprende non solo l'assenza di malattia ma l'equilibrio fra dimensione biologica e psicologica.





Troppi errori!

- Eccesso di: grassi, zuccheri, proteine di origine animale, sodio.
- Carenza di: fibre, vitamine e Sali minerali,
- Monotonia della dieta ed errata distribuzione dei pasti.
- Scarsa attività fisica.



Sono le principali cause dell'aumento di sovrappeso e obesità e patologie metaboliche.

La Nutrizione

- Come ogni altro essere vivente, abbiamo bisogno di **nutrirci**, cioè di introdurre con l'alimentazione le sostanze indispensabili per la vita e il funzionamento dell'organismo.
- a differenza di quanto succede per le altre specie animali, non mangiamo soltanto per nutrirci, ma anche per soddisfare il **gusto**, per **comunicare**, per **stare bene** con gli altri.
- È importante provare **piacere** nel mangiare, cercando di adottare un'alimentazione che incontri il più possibile i nostri gusti dando all'organismo tutto ciò che gli serve per crescere e mantenersi sano



Le funzioni degli alimenti

Una alimentazione ben equilibrata ogni giorno ci deve rifornire delle sostanze nutritive indispensabili all'organismo:

Gli alimenti hanno 3 funzioni principali

- **Energetica** : energia per le reazioni interne dell'organismo, per il movimento, per mantenere la giusta temperatura del nostro corpo.
- **Plastica**: Il cibo fornisce all'organismo la materia per costruire, rimodellare, sostituire e riparare le cellule, permettendo la crescita e il mantenimento dei tessuti.
- **Protettiva e bioregolatrice**: Il cibo contiene anche sostanze che sono indispensabili, a volte in piccolissima quantità, per regolare i processi e le attività dell'organismo, facendo sì che si svolgano nel migliore dei modi.

Principi Nutritivi:

ZUCCHERI o CARBOIDRATI

Hanno funzione energetica, forniscono 4 kcal per grammo e sono presenti in pane, pasta, riso, mais, orzo, patate, ecc.

Dovrebbero rappresentare il **55 %** dell'energia giornaliera.



PROTEINE o PROTIDI

Hanno funzione plastica, forniscono 4 Kcal per grammo e rappresentano i mattoni del nostro organismo, indispensabili per costruire cellule, tessuti, e sostanze importanti (enzimi, ormoni, anticorpi....) le proteine sono costituite da 20 amminoacidi, alcuni sono detti "essenziali" l'organismo non è in grado di produrli e devono essere assunti con l'alimentazione.

Dovrebbero rappresentare il **15%** dell'energia giornaliera.



LIPIDI O GRASSI

Hanno funzione energetica e plastica, forniscono 9 kcal per grammo. Nel corpo svolgono funzione energetica, di termoregolazione e di veicolo per sostanze essenziali, come le vitamine liposolubili. (A, D, E, K).

Dovrebbero rappresentare il **30%** dell'energia giornaliera.



Principi nutritivi:

La Fibra alimentare

costituita per la maggior parte da carboidrati complessi non digeribili, è presente nei cereali e nei loro derivati, nei legumi, nella frutta e nella verdura.

Le fibre possono essere solubili o insolubili in base alla possibilità o meno di sciogliersi nell'acqua.

Fibra solubile: formata da pectine, gomme e mucillagini, ha il compito di ridurre e rallentare l'assorbimento degli zuccheri e dei grassi in modo da regolare il livello di glucosio e colesterolo presenti nel sangue. È presente specialmente nella frutta fresca e nei legumi.

Fibra insolubile: formata da cellulosa, emicellulosa e lignina, interviene principalmente sul corretto funzionamento del tratto gastrointestinale. Presente soprattutto nei cereali integrali e nelle verdure fresche.

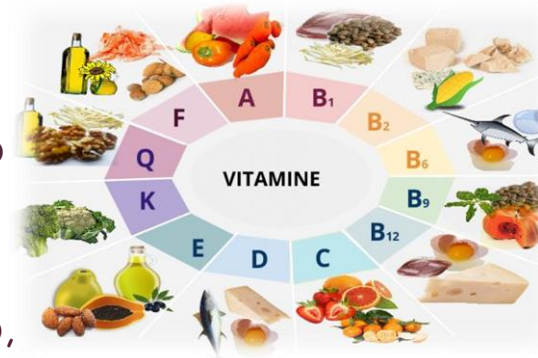


VITAMINE E SALI MINERALI

Sono **indispensabili** per la vita: pur non fornendo energia essi sono utilizzati per un corretto funzionamento di tutto l'organismo

LE VITAMINE

Le vitamine si distinguono in due gruppi: le **vitamine liposolubili** (A,D,E,K) si trovano disciolte nella parte grassa degli alimenti
le **vitamine idrosolubili** (B1,B2,B6,B12,PP,C,acido folico, biotina, acido pantotenico) sono sciolte nella loro parte acquosa degli alimenti. Tutte sono presenti sia negli alimenti vegetali che in quelli animali, spesso come precursori vitaminici, cioè composti che vengono trasformati in vitamine vere e proprie dal nostro organismo.



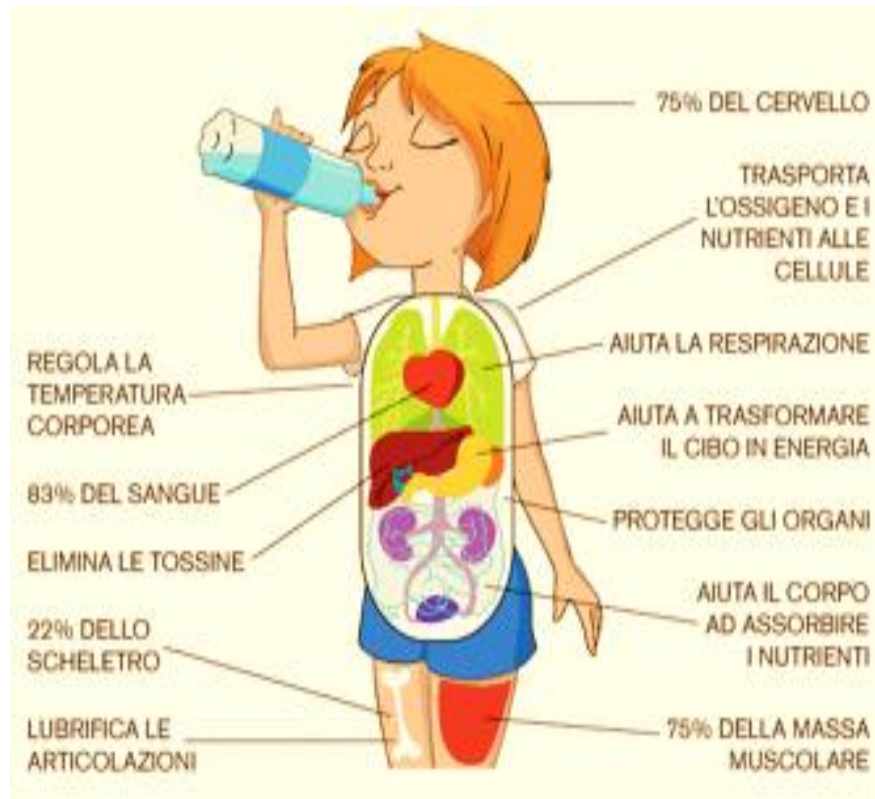
I MINERALI

Partecipano a molti processi vitali necessari a una crescita sana, allo sviluppo e alla salute. Nessun minerale può essere autoprodotta dal corpo, e dobbiamo procurarcene ogni giorno con l'alimentazione. Li troviamo nei latticini, nelle uova, nelle carni, nella frutta secca, nelle verdure, nella frutta, nei legumi, nei cereali...

ALIMENTI FONTE DI MINERALI



L'ACQUA



Circa l'80% del corpo di un bambino ed il 60-65% di quello di un adulto sono formati da acqua

L'acqua è coinvolta in tutte le reazioni chimiche che avvengono nell'organismo, ed agisce anche come mezzo di trasporto dei nutrienti e come lubrificante.

La introduciamo sia con le bevande, che con i cibi e la perdiamo soprattutto con le urine, con la respirazione e con il sudore, che è fondamentale per il controllo della temperatura corporea.

La regola delle 3 Q

Alimentarsi in modo sano significa trovare la risposta a tre interrogativi fondamentali:



QUALE?
QUANTO?
QUANDO?



Quanta Energia?



- Ogni giorno con il cibo dobbiamo introdurre una quantità di energia sufficiente a coprire quella che spendiamo. Questa è data dalla somma di due componenti: il fabbisogno energetico di base, (metabolismo basale: reazioni chimiche nelle cellule e lavoro degli organi), e il fabbisogno energetico di attività (attività volontarie, termoregolazione della temperatura corporea, energia per le reazioni chimiche che permettono di trasformare il cibo in sostanze utili).
- I fabbisogni alimentari variano da persona a persona in funzione di vari fattori come il sesso, l'età e la sedentarietà che determinano esigenze nutrizionali specifiche e differenti.
- È indispensabile assumere attraverso i pasti una quantità di energia pari al nostro consumo energetico ed eventualmente, nel momento in cui eccediamo, aumentare il dispendio energetico (attività fisica, sport !!!)

QUALE?

La Dieta Mediterranea

Bevande:

Acqua - 6 bicchieri al giorno

Vino - 1 bicchiere scarso a pasto



Dieta: non vuol dire privarsi del cibo, ma intraprendere uno stile di vita sano ed un modello alimentare che può essere portato avanti per tutta la vita senza problemi di organizzazione dei pasti e senza compromettere la salute.

I PRINCIPI DELLA DIETA MEDITERRANEA:

- SANA
- EQUILIBRATA
- SEMPLICE
- VARIA

Popolazione Adulta
(18-65 anni)

CONSUMO
SETTIMANALE

MANTENERE
PORZIONI
MODERATE

≤2 porzioni DOLCI
≤2 porzioni CARNE
≤2 porzioni SALUMI



Pesce, Crostacei, Molluschi

1-2 porzioni
POLLAME
≥2 porzioni

2-4 porzioni
UOVA
≥2 porzioni
LEGUMI

BERE VINO CON
MODERAZIONE

CONSUMO
GIORNALIERO

1-2 porzioni
FRUTTA a
GUSCIO, SEMI,
OLIVE

Erbe, spezie,
aglio, cipolle
(per ridurre il sale
aggiunto)

2-3 porzioni LATTE e
DERIVATI
(a ridotto contenuto di grassi)

3-4 porzioni
OLIO DI OLIVA

PASTI FRUTTA
PRINCIPALI

1-2 porzioni
VERDURA
Variare i Colori

1-2 porzioni
PANE, PASTA, RISO e altri
cereali preferibilmente
integrali

BERE ACQUA

ATTIVITÀ FISICA CONVIVIALITÀ STAGIONALITÀ PRODOTTI LOCALI

GLI EFFETTI BENEFICI DI MANGIARE COLORATO

Una sana e corretta alimentazione passa da un buon piatto ricco di frutta e verdura. Questi ultimi, oltre ad apportare al nostro fabbisogno giornaliero, un carico di vitamine e sali minerali, sono ricchi di fitonutrienti (sostanze che fanno risaltare sapore e colore ai vegetali) con proprietà antiossidanti e protettive. A ogni colore corrisponde un tipo di proprietà. Ecco una breve sintesi:

VERDE	ROSSO	GIALLO ARANCIO	BLU PORPORA	BIANCO
- Aumentano gli enzimi disintossicanti nel fegato - Rallentano la degenerazione maculare - Migliorano la salute degli occhi - Riducono il rischio per alcuni tumori come al colon, della vescica e della mammella	- Riducono il rischio di ictus e della degenerazione maculare - Hanno un'azione antinfiammatoria - Favoriscono la salute del cuore - Aiutano a proteggere dal cancro alla prostata	- Sono molto ricchi di antiossidanti - Hanno un'azione antinfiammatoria - Aiutano a mantenere sana la pelle e gli occhi - Possiedono proprietà antitumorali e anticoagulanti	- Favoriscono l'assorbimento degli antiossidanti nel corpo - Aiutano e rafforzano il sistema immunitario - Curano la fragilità capillare e prevengono le infezioni del tratto urinario - Hanno un'azione antinfiammatoria	- Riducono il rischio di malattie cardiovascolari e di diversi tipi di tumori - Rafforzano il sistema immunitario - Abbassano i livelli di colesterolo nel sangue - Aiutano a prevenire le infezioni batteriche e fungine
- sulfurafano - magnesio - ferro - calcio - luteina - potassio - vitamina K - folati	- licopene - antiocianine - acido ellagico - vitamina C - quercetina	- beta carotene - alfa carotene - potassio - vitamina C - vitamina A	- antiocianine - vitamina C - betacarotene - potassio - magnesio - folati	- sulfurafano - allicina - vitamina C - polifenoli - flavonoidi - magnesio - potassio - selenio - zolfo

QUANDO MANGIARE?



colazione 20%



spuntino
5%



merenda
5%



pranzo 40%

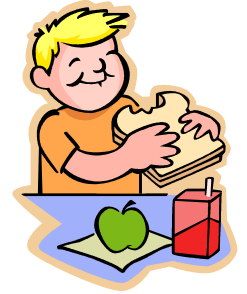


cena 30%

3 pasti principali e 2
spuntini:

Il nostro organismo
non richiede la
stessa quantità di
energia in tutte le
ore della giornata.

COLAZIONE: 20% delle calorie giornaliere



- Per cominciare bene la giornata è importante fare una colazione adeguata, digeribile e nutriente:
- Migliora la concentrazione e l'attenzione
- Permette di arrivare al pasto successivo meno affamati.



ESEMPI DI COLAZIONE :

- 1 tazza di latte e cacao con cereali o fette biscottate
- 1 vasetto di yogurt con biscotti o cereali
- 1 tazza di latte con pane e marmellata
- 1 spremuta di agrumi con 1 fetta di torta casalinga
- Pane integrale e prosciutto con insalata



SPUNTINO e MERENDA 10% delle calorie giornaliere



EVITARE: snack dolci e salati, patatine, focacce, panini con salumi, bibite zuccherate perché ricchi di grassi e/o zuccheri semplici che comprometterebbero l'appetito



PREFERIRE: frutta fresca di stagione, yogurt alla frutta, spremute, macedonia.



Pranzo: 40% E CENA 30% delle calorie giornaliere

Nessun alimento, preso singolarmente può soddisfare le esigenze nutrizionali del nostro organismo, pertanto, per una crescita ottimale, è necessario variare gli alimenti ogni giorno.

La **frequenza** di consumo settimanale degli alimenti consigliata da distribuire tra pranzo e cena è la seguente:

- Legumi con cereali: 2-3 volte alla settimana
- Carne rossa: 1 volta alla settimana
- Carne bianca: 2-3 volte alla settimana
- Pesce: 2-3 volte alla settimana
- Uovo : 2 volte alla settimana
- Formaggi: 2-3 volte alla settimana
- Salumi: non più di 1 volta alla settimana



ESEMPI DI PRANZO E CENA

PRANZO e CENA :

- Primo (pasta o riso o pane)
- secondo (carne o pesce o formaggi o uova)
- contorno (verdure fresche di stagione)
- frutta fresca di stagione .



RICORDATI:

alternare le fonti proteiche: se a pranzo mangi la carne, a cena puoi consumare pesce, o cereali e legumi, o uova, o formaggio.

Impariamo a comporre il piatto

Il Piatto Sano

Mangia frutta fresca di stagione variandone i colori (1-2 porzioni al dì)

FRUTTA

Per condire e cucinare, usa oli vegetali (extra vergine d'oliva). Limita l'uso di burro e altri grassi animali. Limita l'uso del sale.

VERDURA

Mangia molta verdura e ortaggi variandone i colori (almeno 3 porzioni al dì, escluse le patate e i legumi).



Bevi acqua.
Limita alcolici, bibite gassate e bevande zuccherate.
Consuma un massimo di 1-2 bicchieri di latte e succhi al dì.



CEREALI

Preferisci pane, pasta, riso e altri cereali integrali Rispetto a quelli raffinati.

Limita il consumo di dolci e l'uso di zucchero e altri dolcificanti.

PROTEINE



Preferisci pesce, carni bianche, legumi (fagioli, piselli, ecc), uova, frutta secca a guscio.
Limita il consumo di carni rosse e formaggi grassi. Evita salumi e insaccati.

La piramide dell'attività fisica



Svolgere attività fisica è importante :

- Accrescimento
- Corrette posture
- Prevenzione/correzione del sovrappeso
- Previene malattie cardiovascolari e metaboliche
- Maggiore autostima e socializzazione

CONCLUSIONE:

- EQUILIBRIO AD OGNI PASTO
- MODERAZIONE NELLE PORZIONI
- VARIETA' NELLE SCELTE
- ATTIVITA' FISICA REGOLARE

Sono le regole fondamentali per
crescere sani.