

ASL TO 4
DOTT. BARONE GIUSEPPE
*S.S. SORVEGLIANZA E PREVENZIONE
NUTRIZIONALE*

Alimentazione delle persona attive





Perché siamo qui?

Perché dall'alimentazione dipende:

- il nostro benessere
- lo “stare in forma”
- la possibilità di prevenire malattie (malattie cardiovascolari, tumori, obesità, diabete, carie ecc.)



Il nostro organismo ha bisogno di energia che ricava dal cibo

L'energia si misura in calorie (Cal)

- 1g di zuccheri = 3,8 Calorie
- 1g di grassi = 9 Calorie
- 1g di proteine = 4 Calorie

FABBISOGNO CALORICO: è la quantità di energia che ogni giorno ci serve per potere svolgere tutte le nostre attività

Il fabbisogno calorico varia con:

- età (maggiore nei giovani)
- sesso (maggiore nei maschi)
- attività fisica

per attività fisica leggera 1600 – 2000 Cal

per attività fisica media 1800 – 2400 Cal

per lavori pesanti 2500 – 3500 Cal

Se introduciamo più energia di quella che consumiamo questa si accumula sotto forma di grasso e il peso aumenta



Entrate e uscite sbilanciate



Energia in entrata > Energia in uscita
Troppe calorie (troppi cibi e/o cibi troppo calorici) *Poche calorie utilizzate (poca attività fisica)*



il peso del corpo aumenta

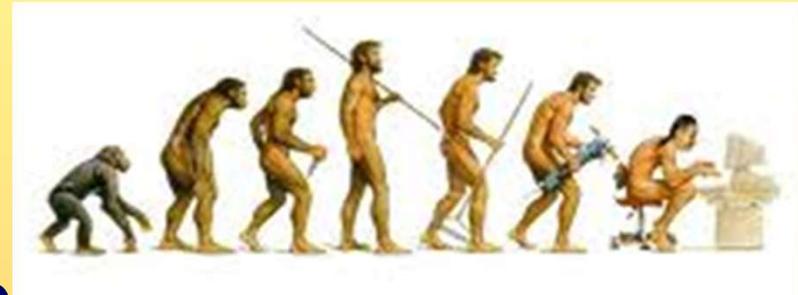
Ogni 9,3 calorie in più formano: 1 g di grasso

Cioè se ingerisco 930 calorie più del necessario queste non vengono utilizzate ma si trasformano in 100 grammi di grasso



Perché è importante fare attività fisica

- Perché siamo programmati geneticamente per fare molta attività fisica (per scappare dai predatori, per cacciare, per procurarci il cibo ecc.) e quindi la scarsa attività fisica fa male all'organismo



- Perché oggi si mangia di più e si mangiano alimenti a maggiore contenuto calorico per cui per avere un bilancio energetico in pareggio bisogna fare più attività motoria



Le sostanze nutritive o nutrienti

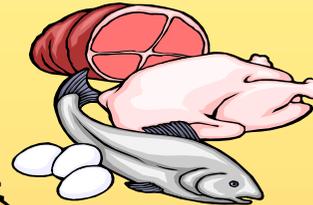
- **Zuccheri o carboidrati o glicidi**



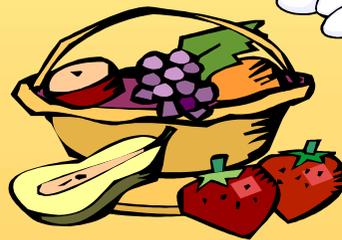
- **Grassi o lipidi**



- **Proteine o protidi**



- **Vitamine**



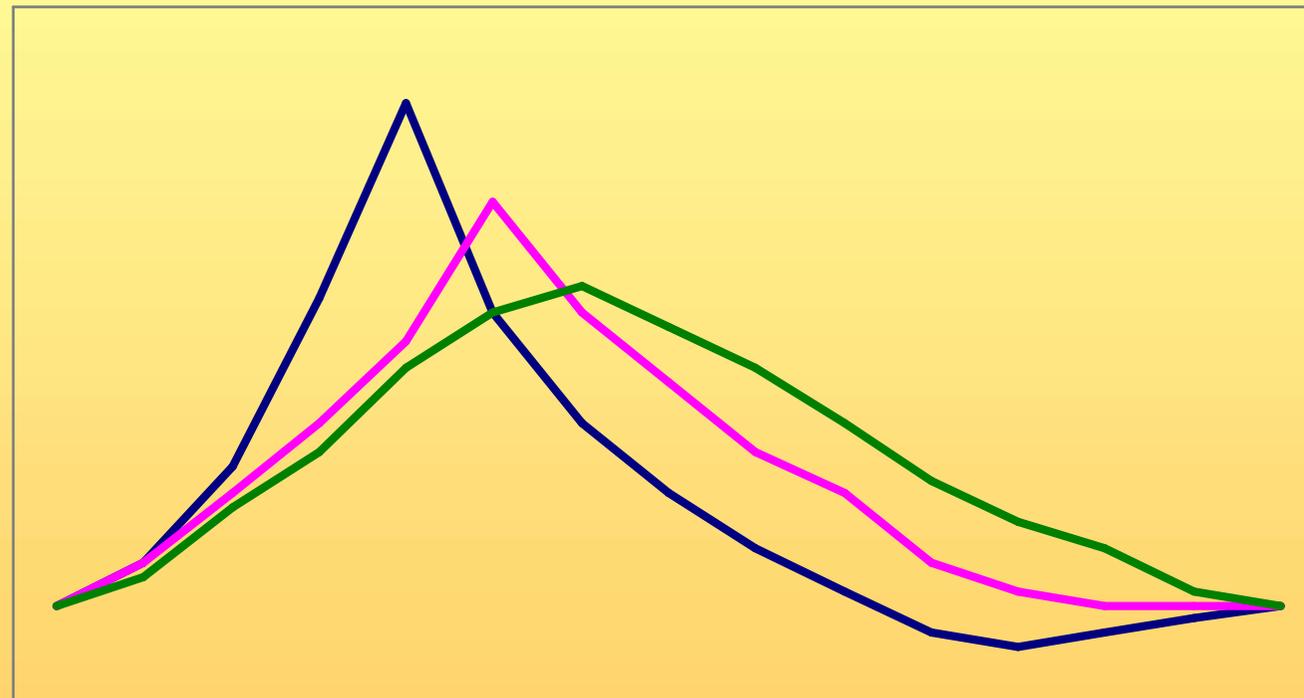
- **Sali minerali**



- **Acqua**



Andamento della glicemia dopo l'assunzione di zuccheri semplici, zuccheri complessi e zuccheri complessi più fibre (verdure)



— zuccheri semplici
— zuccheri complessi
— zuccheri complessi + fibre



Grassi buoni e grassi cattivi

I grassi che fanno male alla salute sono i grassi saturi e i grassi trans

I grassi che fanno bene alla salute sono i grassi monoinsaturi e omega 3

I grassi saturi sono presenti soprattutto in: olio di palma e di cocco (grassi vegetali), margarina solida, burro, formaggi, carni grasse, salumi, snack dolci e salati

I grassi monoinsaturi in: olio d'oliva, d'arachide, frutta secca oleosa (arachidi, noci ecc.)

Gli omega 3 nel pesce



Proteine (4 cal/g)



Hanno funzione plastica (sono i mattoni del nostro corpo)

Sono costituite da aminoacidi: 11 non essenziali, 8 essenziali

CIBI PROTEICI: uova, formaggi, legumi, pesce, carne, cereali, latte

**fabbisogno proteico: 50-70 g di proteine al giorno
(indipendentemente se si fa o no attività fisica, di più se si è in crescita)**

l'eccesso di proteine sovraccarica il rene ed è un fattore di rischio per i tumori



Gli antiossidanti

Contrastano i radicali liberi e svolgono azione anticancro, antiaterosclerosi e antiinvecchiamento

Si trovano:

nei vegetali e nella frutta (carotene, vit C, licopene, luteina, antocianine, glutathione ecc.),

nell'olio extravergine di oliva (idrossitirosole, vit E)

nel vino rosso (resveratrolo)

nei cereali integrali (zinco, rame, manganese, selenio)

nei legumi (rame)

Gli alimenti con più antiossidanti sono: uva nera, mirtilli, cavolo, more, spinaci, verza, prugne, pompelmo, arancia





Le fibre



Si trovano solo negli alimenti di origine vegetale: verdura, frutta, legumi, cereali integrali.

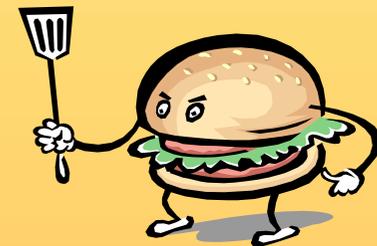
- **Non vengono digerite, ma conferiscono senso di sazietà**
- **agevolano lo svuotamento intestinale, diminuiscono il tempo di contatto e quindi prevengono il cancro**
- **regolano il livello di glucosio nel sangue e riducono il rischio di diabete**
- **regolano il livello di colesterolo nel sangue e riducono il rischio di malattie cardiovascolari**

NON ADDIZIONARE DI FIBRE LA DIETA MA AUMENTARE IL CONSUMO DI ALIMENTI CONTENENTI FIBRE



Gli errori alimentari più frequenti

- **Mangiamo troppo spesso alimenti di origine animale**
- **Assumiamo poca verdura e frutta**
- **Mangiamo poco i legumi (fagioli, ceci, lenticchie, piselli e fave)**
- **Facciamo una prima colazione troppo povera**
- **Aggiungiamo troppo sale ai cibi**
- **Mangiamo troppi "fuori pasto" (snack dolci e salati, bibite ecc.)**
- **Frequentiamo troppo spesso i fast-food**
- **Molti mangiano troppo, alcuni mangiano troppo poco**



Malattie determinate o favorite da una cattiva alimentazione

- **Aterosclerosi**
- **Tumori**
- **Diabete**
- **Obesità**
- **Carie**



Come fare un'alimentazione corretta

- **Latte o yogurt: 1-3 bicchieri al giorno**
- **Cereali (pasta, riso, pane ecc.): 3 porzioni al giorno**
- **Verdura: 2-3 porzioni al giorno di cui una possibilmente cruda**
- **Frutta: 2 porzioni al giorno**
- **Alimenti ricchi di proteine (legumi, formaggi, carne, pesce, salumi): 1 porzione al giorno**
- **Uova: 1-3 alla settimana**
- **Olio: 2-3 cucchiaini al giorno (olio extravergine di oliva)**



Consigli

- **Fare una prima colazione adeguata (latte o yogurt, pane, marmellata o frutta)**
- **Limitare il più possibile il consumo di merendine, biscotti, snack, patatine, caramelle, bibite**
- **Mangiare più spesso il pesce e i legumi (anche 4 volte alla settimana)**
- **La frutta e la verdura devono essere fresche e di stagione**
- **Limitare il consumo di cibi fritti**
- **Non mangiare troppo salato**
- **Fare un'alimentazione variata**
- **Non mangiare troppo (chi si muove poco deve mangiare poco)**
- **Muoversi il più possibile**



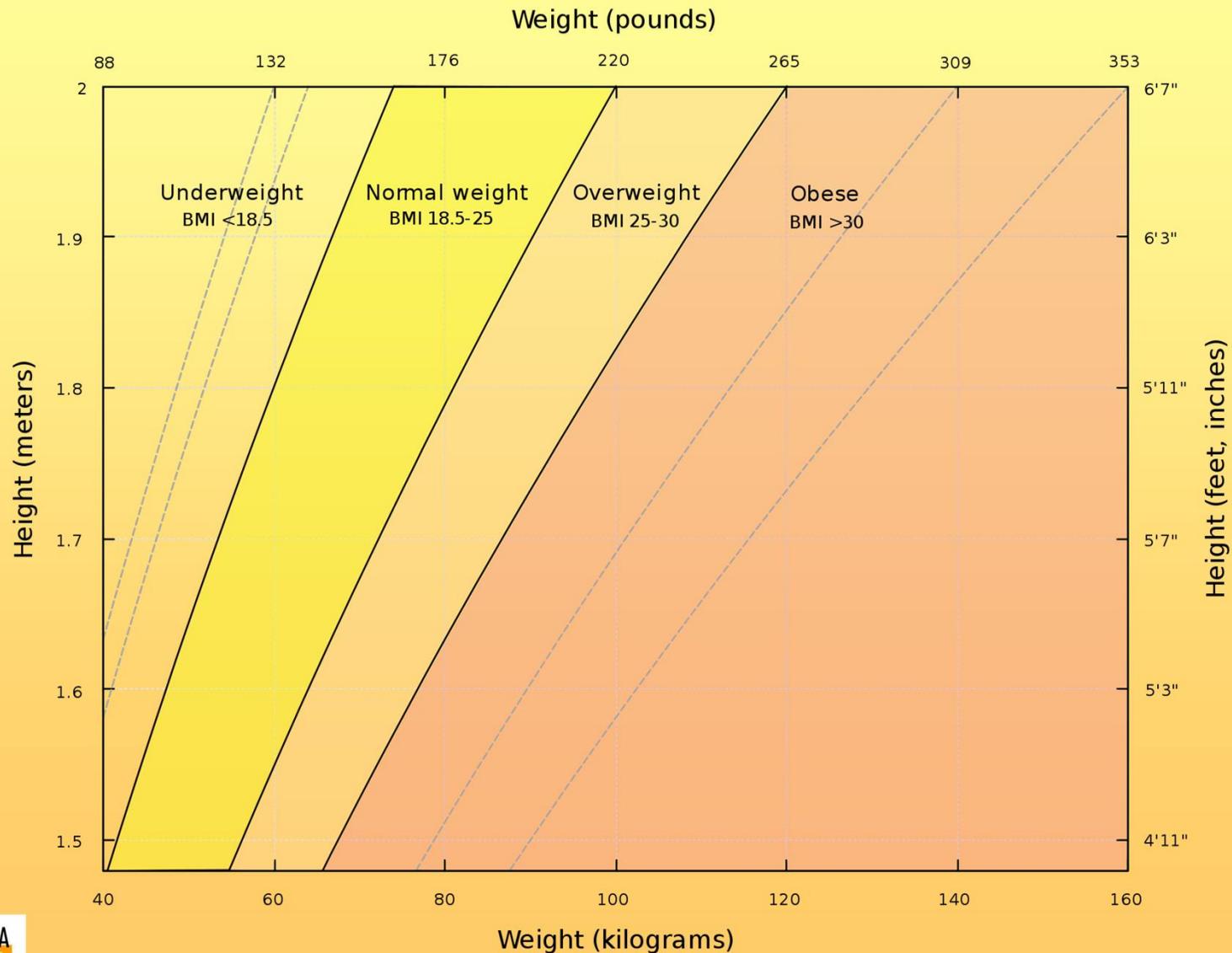
CALCOLO DELLA CIRCONFERENZA VITA

**VALORI DEL GIRO VITA SI
DEFINISCONO IN
BASE AL SESSO:**

**UOMO ENTRO 102 Cm
DONNA ENTRO 88 Cm**



Misura antropometrica in uso; BMI definito come il rapporto tra peso in Kg e altezza in metri al quadrato



ASPETTATIVA DI VITA

Essere sovrappeso o obesi, troppo magri aumenta il rischio di molte malattie mortali, accorciando la aspettativa di circa 4 anni.

E' quanto emerge da una studio che ha coinvolto circa 3,6 milioni di persone in Inghilterra. Per le persone obese con indice superiore a 30 l'aspettativa di vita è risultata minore di 4,2 anni gli uomini e 3,5 per le donne soprattutto per tumori, malattie cardiovascolari, patologie respiratorie e diabete.

Parimenti per il sottopeso la riduzione è di 4,3 anni per gli uomini e di 4,5 per le donne per patologie diverse dall'Azheimer al suicidio.



**Per stare bene, per essere in forma,
per prevenire malattie
cardiovascolari, tumori, obesità,
diabete, carie ecc.**

**Alimentiamoci in maniera
equilibrata e facciamo tanta
attività fisica**



PRODOTTI LAVORATI E PRODOTTI NON MANIPOLATI

Insufficiente apporto di verdura, frutta, fitonutrienti e fibra: molto spesso sono rimpiazzati da prodotti da forno, dolci, bibite.



Gli alimenti di origine vegetale apportano vitamine, antiossidanti e fitonutrienti che regolano in positivo la funzionalità dei nostri geni.



CIBI INDUSTRIALI RICCHI DI ZUCCHERI

E' aumentato a dismisura il consumo di zucchero, un alimento insistente nella alimentazione umana originaria.

La sommatoria di cereali raffinati e zuccheri porta ad un eccessivo innalzamento della glicemia e costringe ad un super lavoro il nostro pancreas nella produzione di insulina.



APPORTO SBILANCIATO DI ACIDI GRASSI

Non tutti i grassi sono pericolosi. Anzi i grassi pericolosi sono stati inventati dall'uomo come gli idrogenati, per anni aggiunti in dosi massicce in taluni alimenti industriali.

I grassi animali associati a zuccheri semplici sono dannosi quindi in condizioni in cui è alta la produzione di insulina.

In pratica una fetta di pane integrale con burro e salmone è cosa ben diversa da una fetta di pane bianco con burro e marmellata.



APPORTO SBILANCIATO DI PROTEINE

Un apporto adeguato è essenziale per il mantenimento della salute e della struttura corporea.

Non tutte le proteine sono uguali.

Un conto è riempirsi di insaccati, salumi , filetti alla griglia con patatine fritte un altro è mangiare sgombro cotto al vapore accompagnato da verdure.

Di nuovo non è la quantità ma la qualità delle proteine ad essere importante



GLI ORARI

Il metabolismo ha a che fare con la luce ed il buio con una specie di orologio biologico.

Di notte si spegne il gene che produce la grielina che indice il senso della fame.

Si accende quello della liptina che placa l'appetito



COSA SUCCEDE

E' opinione ormai condivisa che perdere delle ore di sonno si colleghi alla tendenza a mangiare di più.

Sperimentazioni su animali che mangiavano sempre in tutte le ore hanno dimostrato che si ha una tendenza alla malattie cardiovascolari ed alla obesità.



INVECE

Altri animali che consumavano i cibi ad una determinato orario rimanevano magri e sani e tolleravano qualche eccesso

E' come se con l'approssimarsi della notte cominciassero a dormire il fegato ed il nostro intestino per cui non funzionano perfettamente i processi metabolici che permettono di demolire il colesterolo o gestire il glucosio.



COSA SUCCEDE ALL'UOMO

Si è notato che una caratteristica delle popolazioni più longeve è il consumo del pasto sempre alla stessa ora lasciando il corpo e pertanto l'apparato digerente a riposo per molte ore dando una tregua alle vie metaboliche



COMPORAMENTI DA EVITARE

Sfiora la ovvietà sottolineare che fa prendere peso darsi agli snack davanti alla televisione o peggio svuotare il frigorifero di notte



PIATTO EQUILIBRATO

IL PIATTO SANO

OLI VEGETALI

Per cucinare e condire usate oli vegetali (in particolare olio e.v. di oliva).
Limitate il burro ed evitate i grassi trans

ACQUA

Bevete acqua, the o caffè (con poco zucchero o senza)

Limitate il consumo di latte e derivati (1-2 porzioni al giorno) e di succhi di frutta. Evitate le bibite gassate

VERDURE E ORTAGGI

Mangiate molta verdura e ortaggi, variando frequentemente la qualità

CEREALI INTEGRALI

Mangiate cereali integrali (pasta, riso e pane) Evitate i cereali raffinati (riso bianco e pane)

FRUTTA

Mangiate molta frutta variandone i colori

PROTEINE "SALUTARI"

Preferite il pesce, le carni bianche, i legumi e la frutta a guscio. Limitate le carni rosse. Evitate gli affettati e la carni trasformate

Mantenetevi attivi

© Harvard University

Harvard School of Public Health
The Nutrition Source
www.hsph.harvard.edu/nutritionsource

Harvard Medical School
Harvard Health Publications
www.health.harvard.edu

I COLORI DEL BENESSERE

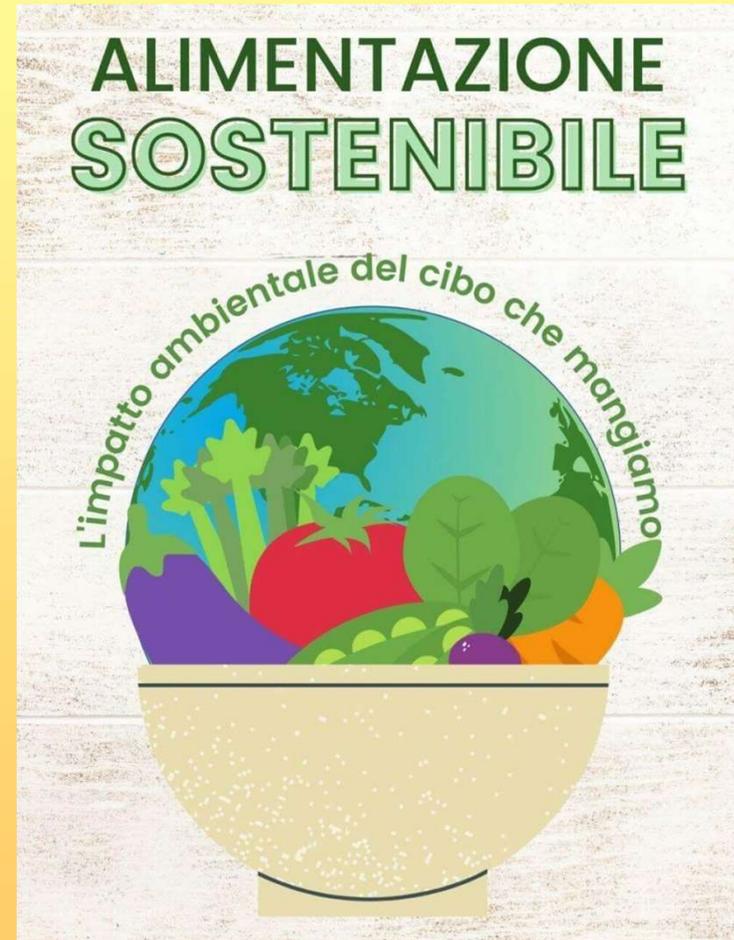
GLI ANTIOSSIDANTI

BLU VIOLA	VERDE	BIANCO	GIALLO ARANCIO	ROSSO
				
Melanzane, radicchio, frutti di bosco, uva rossa, prugne, fichi...	Asparagi, basilico, broccoli, cetrioli, insalata, prezzemolo, spinaci, zucchine, uva bianca, kiwi...	Aglio, cavolfiore, cipolle, finocchi, funghi, mele, pere...	Zucca, carote, peperoni, albicocche, arance, clementine, limoni, mandarini, melone, pesche, pompelmi...	Barbabietole, rape rosse, pomodori, ravanelli, anguria, ciliegie, fragole, arance rosse...
Effetti positivi su tratto urinario, invecchiamento e memoria. Riduzione rischio tumori e malattie cardiovascolari.	Effetti positivi su occhi, ossa, denti. Riduzione rischio tumori.	Effetti positivi su livelli di colesterolo. Riduzione rischio tumori e malattie cardiovascolari.	Effetti positivi su sistema immunitario, occhi, pelle. Riduzione rischio tumori e malattie cardiovascolari.	Effetti positivi su tratto urinario e memoria. Riduzione rischio tumori e malattie cardiovascolari.



PERCHE' SCEGLIERE I PRODOTTI DI STAGIONE

- I prodotti di stagione hanno:
 1. Percorso meno chilometri e quindi meno inquinamento.
 2. Hanno avuto un minore utilizzo di fertilizzanti e fitofarmaci.
 3. Hanno meno bisogno di energia per il loro stoccaggio
 4. Pertanto minore impatto ambientale



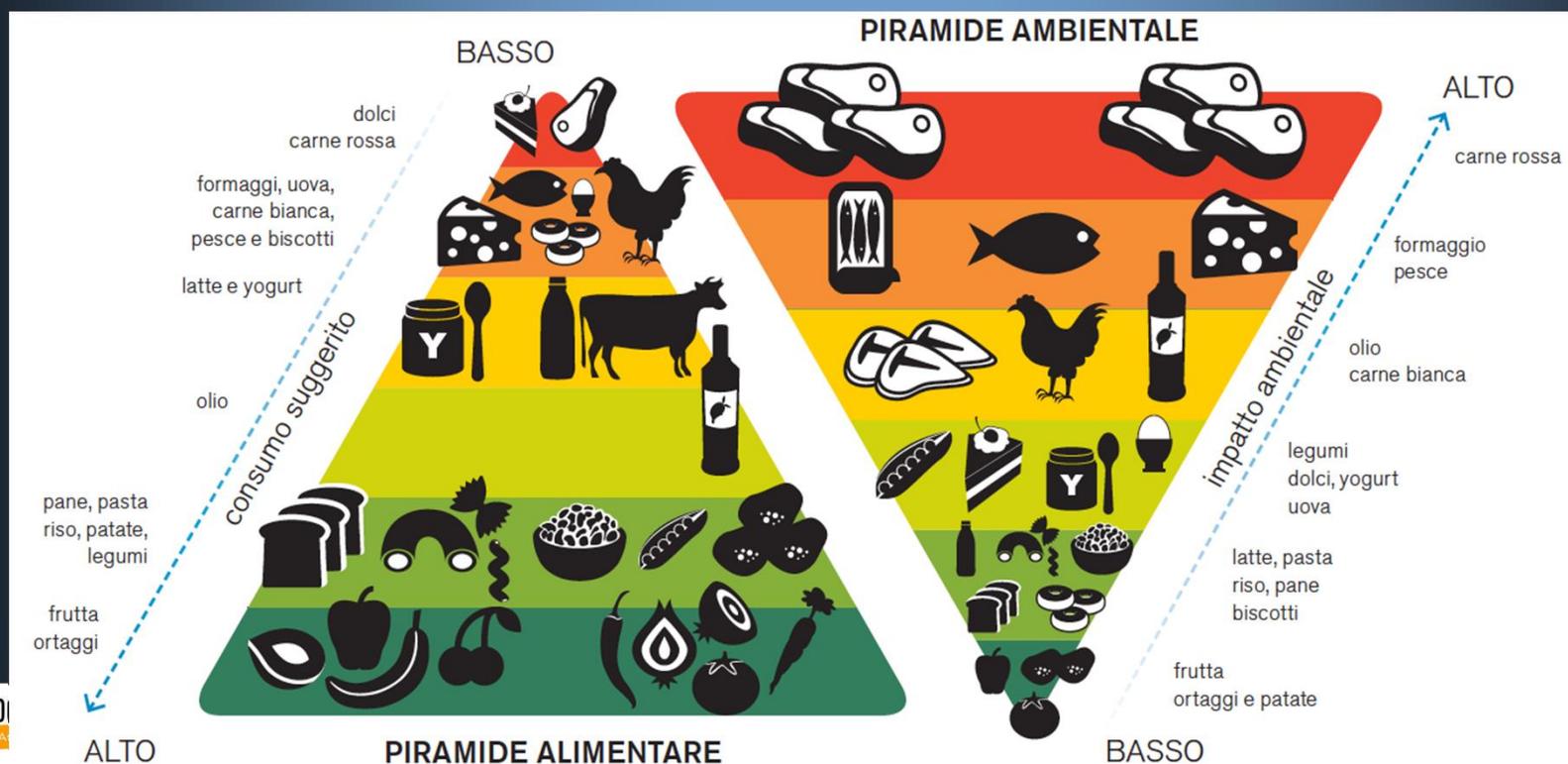
PIRAMIDE ALIMENTARE INVERTITA

- Emissioni di CO₂ per ogni chilo di prodotto:

Mele: 200 g CO₂ eq.

Pasta: 1.103 CO₂ eq. a cui sommare altri 730 per cottura a gas e 1.950 per cottura elettrica.

Carne: 23.328 CO₂ eq. a cui aggiungere da 460 a 2.990 per cottura .



La dieta mediterranea come soluzione

- Numerose ricerche scientifiche hanno dimostrato che la dieta mediterranea è la dieta ideale per stare in buona salute.
- Il cardine è costituita da prodotti del territorio marcatamente di origine vegetale: ortaggi, legumi, pane, pasta, olio di oliva
- Si associa a modesti consumi di origine animale, soprattutto:
- Pesce, carni magre (senza grasso visibile), latticini poco grassi come ricotta e mozzarella.



LA DIETA MEDITERRANEA PATRIMONIO UNESCO

- La dieta mediterranea è un modello alimentare che unisce attività fisica, consumo moderato di cibo, ed ha un forte legame con il territorio., valorizzazione delle tradizioni culturali, costituisce anche uno stimolo per l'innovazione del settore agroalimentare.
- Mantiene la biodiversità con promozione di pratiche agricole sostenibili.
- Pertanto è un stile di vita che vale un PATRIMONIO.
- Non è solo una eredità del passato ma la guida per un futuro sostenibile per adottare pratiche che favoriscono la salute, la longevità e l'armonia con l'ambiente .



COSA STA CAMBIANDO

- L'uomo mediterraneo ha sempre rispettato i i cicli stagionali. Abitudine oggi modificata dalla globalizzazione finalizzata a produzioni intensive.
- La frugalità, quella denominata «moderata dieta», si è modifica con gli stimoli derivati dalle nuove preparazioni alimentari.
- E' aumentato il consumo dei prodotti di origine animale oltre i consigliato per cui maggiore impatto ambientale delle produzioni destinate all'allevamento intensivo.
- L'essenza dello stile di vita mediterraneo va ricercato nell'equilibrio tra lavoro, convivialità condividendo cibi freschi e buoni ed ottimismo della vita.
- Si perde poco tempo nel cucinare perdendo il contatto con quello che è stato il lavoro dell'uomo per produrre le materie . Una buona pratica è creare nuove ricette con il cibo non consumato con piatti gustosi (ribollita, frittata di pasta, bagna caoda, etc)



CONCLUSIONI

Essere onnivori vuol dire aver avuto una adattabilità alimentare superiore e che rappresenta un netto vantaggio sul piano evolutivo.

Vegani, vegetariani, crudisti, paleolitici, fruttariani confondono gli aspetti nutrizionali con quelli etici ed ideologici e ignorano i dati scientifici.

Il benessere si fonda sui reali fabbisogni biologici del nostro corpo che mutano con le nostre fasi evolutive:

- Accrescimento
- Maturità
- Senilità



Grazie per la VOSTRA
Attenzione

Vive le sport

