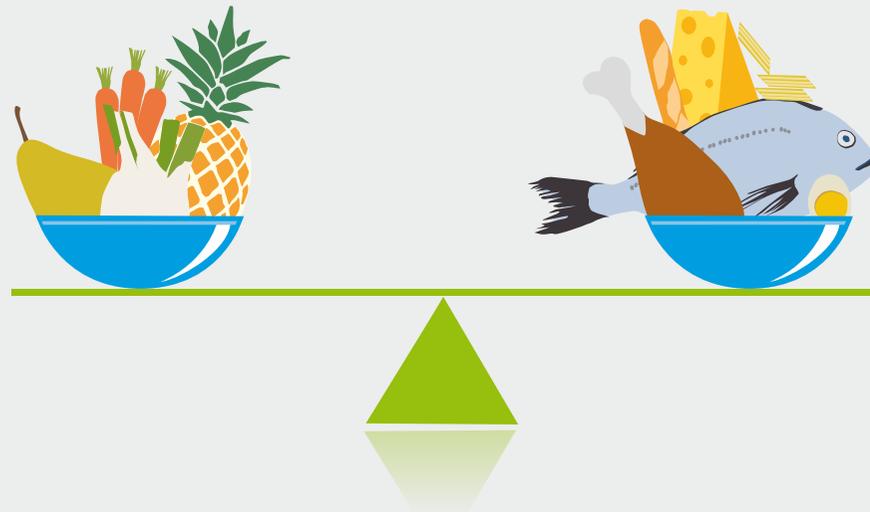


MANGIA BENE, VIVI SANO



La salute comincia a tavola! Scoprilo insieme a Faschim.



1° Argomento

ALIMENTAZIONE CORRETTA

Ecco il primo degli appuntamenti in cui si parla dei vantaggi di una **dieta diversificata e, soprattutto, equilibrata**. Perché il nostro organismo ha bisogno di un po' di tutto, nelle giuste dosi, per funzionare al meglio!

Secondo l'OMS circa 1/3 delle malattie cardiovascolari e dei tumori possono essere evitati grazie a una equilibrata e sana alimentazione.

Un'alimentazione varia ed equilibrata è alla base di una vita in salute. Un'alimentazione inadeguata, infatti, oltre a incidere sul benessere psico-fisico, rappresenta uno dei principali fattori di rischio per l'insorgenza di numerose malattie croniche. Secondo l'Organizzazione mondiale della sanità, circa 1/3 delle malattie cardiovascolari e dei tumori potrebbero essere evitati grazie a una equilibrata e sana alimentazione.

“*L'organismo umano ha bisogno di tutti i tipi di nutrienti per funzionare correttamente.*”

DI COSA ABBIAMO BISOGNO

L'organismo umano ha bisogno di tutti i tipi di nutrienti per funzionare correttamente. Alcuni sono essenziali a sopperire il bisogno di energia, altri ad alimentare il continuo ricambio di cellule e altri elementi del corpo, altri a rendere possibili i processi fisiologici, altri ancora hanno funzioni protettive. Per questa ragione l'alimentazione deve essere quanto più possibile varia ed equilibrata.

CEREALI

Grano, mais, avena, orzo, farro e gli alimenti da loro derivati (pane, pasta, riso) apportano all'organismo carboidrati, che rappresentano la fonte energetica principale dell'organismo, meglio se consumati integrali. Contengono inoltre vitamine del complesso B e minerali, oltre a piccole quantità di proteine.

FRUTTA E ORTAGGI

Sono una fonte importantissima di fibre, un elemento essenziale nel processo digestivo. Frutta e ortaggi sono inoltre ricchi di

vitamine e minerali, essenziali nel corretto funzionamento dei meccanismi fisiologici. Contengono, infine, antiossidanti che svolgono un'azione protettiva.

CARNE, PESCE, UOVA E LEGUMI

Questi alimenti hanno la funzione principale di fornire proteine, una classe di molecole biologiche che svolge una pluralità di funzioni. Partecipano alla “costruzione” delle diverse componenti del corpo, favoriscono le reazioni chimiche che avvengono nell'organismo, trasportano le sostanze nel sangue, sono componenti della risposta immunitaria: forniscono energia “di riserva”, aiutano l'assorbimento di alcune vitamine e di alcuni antiossidanti, sono elementi importanti nella costruzione di alcune molecole biologiche. Un insufficiente apporto di proteine può compromettere queste funzioni (per esempio si può perdere massa muscolare), ma un eccesso è altrettanto inappropriato: le proteine di troppo vengono infatti trasformate in depositi di grasso e le scorie di questa trasformazione diventano sostanze, che possono danneggiare fegato e reni.

MANGIA BENE. VIVI SANO



ASSUNZIONE GIORNALIERA CALORIE

colazione	20%
metà mattina	5%
pranzo	40%
metà pomeriggio	5%
cena	30%

Le carni, in particolare quelle rosse, contengono grassi saturi e colesterolo. Pertanto vanno consumate con moderazione. Vanno consumati con maggior frequenza il pesce, che ha un effetto protettivo verso le malattie cardiovascolari (contiene i grassi omega-3) e i legumi, che rappresentano la fonte più ricca di proteine vegetali e sono inoltre ricchi di fibre.

LATTE E DERIVATI

Sono alimenti ricchi di calcio, un minerale essenziale nella costruzione delle ossa. E' preferibile il consumo di latte scremato e di latticini a basso contenuto di grassi.

ACQUA

Circa il 70% dell'organismo umano è composto di acqua e la sua presenza, in quantità adeguate, è essenziale per il mantenimento

Istruzioni per l'uso.

LA QUANTITÀ GIUSTA

Il fabbisogno di energia varia nel corso della vita ed è diverso tra uomini e donne, dipende:

- **dall'attività fisica** (persone che svolgono lavori "fisici" hanno un fabbisogno maggiore rispetto a quanti svolgono lavori da ufficio);
- **dallo stile di vita** (chi pratica regolarmente attività fisica necessita di maggior energia rispetto a quanti conducono una vita sedentaria);
- **dalle caratteristiche individuali** (la statura, la corporatura ecc.);
- **dall'età.**

della vita. L'acqua è, infatti, indispensabile per lo svolgimento di tutti i processi fisiologici e delle reazioni biochimiche che avvengono nel corpo, svolge un ruolo essenziale nella digestione, nell'assorbimento, nel trasporto e nell'impiego dei nutrienti. È il mezzo principale attraverso cui vengono eliminate le sostanze di scarto dei processi biologici. Per questo, un giusto equilibrio del "bilancio idrico" è fondamentale per conservare un buono stato di salute nel breve, nel medio e nel lungo termine.

“Una sana alimentazione è quella che fornisce all'organismo tutte le sostanze nutritive di cui necessita nella giusta proporzione.”

I CIBI GIUSTI

Una sana alimentazione è quella che fornisce all'organismo tutte le sostanze nutritive di cui necessita nella giusta proporzione. È consigliabile dividere opportunamente le calorie di cui abbiamo bisogno nel corso della giornata.

Sarebbe corretto che le calorie assunte fossero ripartite per il 20% a colazione, per il 5% a metà mattina, per il 40% a pranzo, per il 5% a metà pomeriggio, per il 30% a cena. Un modello da seguire è quello della dieta mediterranea. Molti studi scientifici ne hanno

5 PORZIONI DI FRUTTA E VERDURA OGNI GIORNO

“ridurre quanto più possibile il consumo di sale privilegiando le spezie per insaporire i cibi”

dimostrato la capacità di produrre benefici per l'organismo e ridurre il rischio di malattie croniche.

Oltre a queste indicazioni di base, per una corretta alimentazione è fondamentale seguire alcuni suggerimenti:

- **fare sempre** una sana prima colazione con latte o yogurt, qualche fetta biscottata ed un frutto;
- **variare spesso** le scelte e non saltare i pasti;
- **consumare** almeno 5 porzioni di frutta e verdura al giorno;
- **ridurre quanto più possibile** il consumo di sale privilegiando le spezie per insaporire i cibi;
- **limitare** il consumo di dolci;
- **preferire l'acqua**, almeno 1,5-2 litri al giorno limitando le bevande zuccherate;
- **ridurre il consumo** di alcol.

COSA CONSUMARE CON LIMITAZIONE

Grassi da condimento

E' buona abitudine non esagerare con i grassi da condimento ed è meglio preferire quelli di origine vegetale come l'olio extravergine d'oliva.

Sale

Contiene il sodio che è un minerale essenziale per il funzionamento dell'organismo. Tuttavia, il sodio contenuto naturalmente negli alimenti è sufficiente a soddisfare il fabbisogno. Non ci sarebbe, dunque, nessuna necessità di aggiungerlo all'alimentazione, se non per rendere più gustose le pietanze. Soprattutto perché un eccessivo consumo di sale favorisce la comparsa di ipertensione arteriosa, di alcune malattie del cuore e dei reni.

Zucchero e cibi zuccherati

Sono composti da carboidrati con una struttura molto semplice che, proprio in virtù di questa semplicità, vengono impiegati dall'organismo come immediata fonte di energia. Tuttavia, non occorre esagerare nell'assunzione poiché questi stessi carboidrati sono presenti in molti alimenti costitutivi della alimentazione. Un eccessivo consumo può dunque aumentare il rischio di insorgenza di obesità, diabete e malattie cardiovascolari.

Alcol

Il costituente fondamentale e caratteristico di ogni bevanda alcolica è l'etanolo, sostanza estranea all'organismo e non essenziale. Pur non essendo un nutriente, l'etanolo apporta una cospicua quantità di calorie che si sommano a quelle degli altri alimenti e contribuire all'aumento di peso.

“L'etanolo è una sostanza estranea all'organismo e non essenziale”

Cosa si può prevenire con la sana alimentazione.

“ Le malattie cardiovascolari sono la prima causa di morte al mondo. ”

L'alimentazione, assieme all'attività fisica e all'astensione dal fumo, ha un ruolo fondamentale nella prevenzione di molte malattie. Ecco un elenco di quelle più comuni.

MALATTIE CARDIOVASCOLARI

Sono la prima causa di morte al mondo. Dopo il fumo e l'età, un'alimentazione non equilibrata rappresenta il fattore di rischio principale per questo gruppo di malattie. A influire negativamente è un'alimentazione ricca di grassi saturi e povera di fibre, che favorisce l'insorgenza di aterosclerosi.

OBESITÀ

Secondo l'Organizzazione mondiale della sanità l'obesità colpisce nel mondo quasi mezzo miliardo di persone. Rappresenta uno dei principali fattori di rischio per l'insorgenza delle malattie cardiovascolari, del diabete di tipo 2, di alcuni tumori, dell'artrosi, dell'osteoporosi. L'alimentazione gioca un ruolo fondamentale assieme alla mancanza di attività fisica.

DIABETE DI TIPO 2

Colpisce circa il 6% della popolazione mondiale e fra le sue complicanze annovera le malattie cardiovascolari, le malattie renali, la vascolopatia diabetica (piede diabetico) e la cecità. Le

persone che ne sono affette hanno un'aspettativa di vita ridotta rispetto alla popolazione generale. Tra gli elementi che possono favorirne la comparsa c'è anche uno stile alimentare errato.

OSTEOPOROSI

Un'alimentazione povera di calcio e vitamina D nel corso della vita, associata ad una scarsa attività fisica, può facilitare il danno osseo causato da condizioni come l'osteoporosi, una patologia molto diffusa soprattutto a causa dell'allungamento della vita, che aumenta il rischio di fratture e riduce la qualità di vita.

“ L'osteoporosi è una patologia molto diffusa soprattutto a causa dell'allungamento della vita ”

L'OBESITÀ COLPISCE  MEZZO MILIARDO DI PERSONE





“ L’adolescenza è un momento decisivo nella vita: il corpo cresce rapidamente, si registrano cambiamenti ormonali ”

Prevenzione su misura.

Corretta alimentazione significa anche adattare la propria alimentazione al momento della vita che si sta attraversando. Le indicazioni valide per la popolazione generale possono, infatti, necessitare di leggeri adattamenti, che rispondano alle necessità del corpo caratteristiche di particolari periodi. Durante la gravidanza, per esempio, è necessario apportare nutrienti che soddisfino il fabbisogno della mamma, ma anche quello di crescita del feto. In gravidanza è necessario evitare di prendere troppo peso, controllando il peso e affidandosi ai consigli dietetici del medico per ridurre al minimo i rischi di complicanze.

L’organismo dei bambini, va tenuto presente, utilizza parte dell’energia assunta con il cibo per la crescita. Gli anziani, al contrario, possiedono processi di utilizzo del cibo rallentati. È quindi opportuno scegliere con cura la quantità e la tipologia di nutrienti in maniera appropriata in ogni fase della vita.

BAMBINI

L’alimentazione dei più piccoli è fondamentale per una normale crescita, per prevenire malattie croniche e per acquisire uno stile alimentare sano che si porterà avanti per tutta la vita. Tuttavia, i bisogni nutrizionali di bambini sono peculiari. Innanzitutto, perché il loro bisogno in energia e in nutrienti è più alto, in rapporto al peso, rispetto a quello degli adulti. Ciò impone di adottare uno stile alimentare distribuito in 5 pasti quotidiani: oltre ai 3 principali, 2 spuntini che facciano fronte ai bisogni nutritivi, senza portare però a un eccessivo introito di calorie.

È fondamentale che la dieta sia varia, ricca e abbia un alto contenuto di frutta e ortaggi. Fondamentale è l’apporto di proteine, vitamine (soprattutto la C, la D e il complesso B) e sali minerali (soprattutto calcio, ferro e iodio, quest’ultimo anche mediante l’uso di sale iodato). I bambini andrebbero incoraggiati

ad assaggiare cibi diversi e a masticare bene il cibo. È importante, inoltre, che siano attivi fisicamente per almeno 1 ora al giorno, anche solo correndo e giocando, e che non trascorrono molto tempo della loro giornata in attività sedentarie.

ADOLESCENTI

L’adolescenza è un momento decisivo nella vita: il corpo cresce rapidamente, si registrano cambiamenti ormonali. E di pari passo cambia il fabbisogno di sostanze nutritive. Aumenta la necessità di proteine, ferro, calcio, vitamine A, C e D.

L’alimentazione, dunque dovrà prestare particolare attenzione a un corretto consumo degli alimenti che contengono questi nutrienti. Inoltre, molta attenzione va posta alla tendenza, in questo periodo della vita, specie tra le ragazze, a seguire un’alimentazione squilibrata per cercare di ridurre il peso.

“ È sbagliato pensare che le persone anziane debbano mangiare in maniera completamente diversa rispetto agli adulti ”

DONNE IN MENOPAUSA

I cambiamenti ormonali, che si verificano con la menopausa, espongono l'organismo all'aumento di rischio per molte malattie. Il cuore e i vasi sanguigni, per esempio, perdono protezione dall'aterosclerosi e dalla trombosi, si perde più rapidamente il calcio dei tessuti ossee e aumenta quindi il rischio di osteoporosi. Allo stesso tempo, si registra una diminuzione del bisogno di energia e la cessazione dei flussi mestruali riduce notevolmente il fabbisogno di ferro. A questa mutata situazione bisogna rispondere con l'alimentazione, che deve ricalcare l'alimentazione della donna adulta sana, salvo alcune correzioni legate all'età e alla particolare condizione ormonale.

In generale, è opportuno ridurre l'apporto calorico, mentre è utile aumentare il consumo di latte e derivati, privilegiando il latte scremato a scapito di latte intero e latticini che possono avere un elevato contenuto di grassi.

Occorre preferire il pesce, le carni magre, i legumi per soddisfare il fabbisogno quotidiano di proteine.

ANZIANI

È sbagliato pensare che le persone anziane debbano mangiare in maniera completamente diversa rispetto agli adulti. Se non ci sono ragioni mediche che lo impediscano, l'alimentazione indicata per gli anziani è sovrapponibile a quella dell'adulto se non per la quantità: il bisogno di energia infatti diminuisce all'aumentare dell'età e, pertanto, di questo si dovrà tenere conto nella scelta dell'alimentazione.

Concretamente, gli anziani devono consumare la stessa quantità di proteine che erano soliti consumare in precedenza, privilegiando latte, formaggi latticini a basso contenuto di grassi, legumi, uova, pesce e la carne (soprattutto carne magra e pollame). Sono da ridurre i grassi, preferendo quelli più ricchi in acidi monoinsaturi (olio di oliva) e polinsaturi (olio di semi). Anche se in quantità inferiori rispetto a un adulto, occorre continuare ad assumere i carboidrati complessi, come quelli apportati da cereali, pane integrale, legumi e certi tipi di verdura e di frutta, che forniscono energia, fibra, ferro, insieme ad altri minerali e vitamine.

Da limitare gli zuccheri raffinati, i salumi, i formaggi stagionati e, in generale, i cibi ricchi di sale. Naturalmente, occorrerà scegliere gli alimenti sulla base delle condizioni dell'apparato masticatorio, anche per facilitare i processi digestivi che nell'anziano sono meno efficienti. Quindi, sarà necessario prestare attenzione anche alla preparazione dei cibi: tritare le carni, grattugiare o schiacciare frutta ben matura, preparare minestre, purea e frullati, scegliere un pane morbido o ammorbidirlo in un liquido, possono essere soluzioni per continuare ad avere un'alimentazione varia e sana.