

Linee guida per una sana alimentazione

Adattamento di

Linee guida per una sana alimentazione del
crea, centro di ricerca alimenti e nutrizione

a cura di HP Luisa Chiarot

III

2. Più è meglio: bevi ogni giorno acqua in abbondanza

L'acqua nel corpo è indispensabile per lo svolgimento di tutti i processi fisiologici e le reazioni biochimiche che avvengono nel nostro corpo.

Inoltre l'acqua funge da solvente per la maggior parte dei nutrienti (minerali, vitamine idrosolubili, aminoacidi, glucosio) svolgendo un ruolo essenziale nella digestione, nell'assorbimento, nel trasporto e nell'utilizzazione degli stessi nutrienti nonché nell'eliminazione delle scorie metaboliche.

2. Più è meglio: bevi ogni giorno acqua in abbondanza

L'acqua agisce come lubrificante con funzioni di ammortizzamento delle articolazioni, mantiene compatta e elastica le mucose e garantisce la giusta consistenza del contenuto intestinale.

Protegge i bulbi oculari dall'asiugamento.

L'acqua ha un ruolo primario nel sistema respiratorio, le superfici devono essere umide.

È necessaria nel processo di termoregolazione aumentando o diminuendo la sudorazione.

Essenziale per il mantenimento del pH (equilibrio tra sostanze basiche e acide).

2. Più è meglio: bevi ogni giorno acqua in abbondanza

Bilancio idrico

La quantità di acqua nel corpo varia in funzione di età, sesso, peso e composizione corporea (il tessuto adiposo contiene meno acqua di quello muscolare). Le donne avendo più tessuto adiposo hanno meno quantità di acqua.

Nel neonato l'acqua rappresenta l'85% del peso corporeo, in età adulta ca 60 %.

Nell'anziano diminuisce la quantità di acqua corporea.

2. Più è meglio: bevi ogni giorno acqua in abbondanza

L'acqua viene persa e consumata continuamente quindi va reintegrata dall'esterno, in una vita sedenteria ca 2 litri al giorno.

La maggior parte dell'acqua proviene dalle bevande (700-1500 ml/die) e dagli alimenti (650-700 ml/die) (acqua esogena).

Una piccola parte dal metabolismo dei macronutrienti (250-350 ml/die) (acqua endogena).

2. Più è meglio: bevi ogni giorno acqua in abbondanza

L'organismo elimina l'acqua tramite:

le urine (800-1500ml/die)

le feci (150-200 ml/die)

la sudorazione

l'evaporazione tramite cute, mucose e polmoni (800-1250 ml/die)

2. Più è meglio: bevi ogni giorno acqua in abbondanza

Produzione giornaliera di liquidi corporei nel tratto gastro-intestinale:

Saliva	+ 1-2 lt/die
Succo gastrico	+ 2-3 lt/die
Succo intestinale	+ 10 lt/die
Liquido biliare	+ 0,5-1 lt/die
Succo pancreatico	+ 1,5 lt/die
Intestino crasso	- 8-10 lt/die

2. Più è meglio: bevi ogni giorno acqua in abbondanza

Il principale meccanismo di controllo dell'equilibrio idrico è la sete, che viene attivata da una maggiore concentrazione del plasma (parte liquida del sangue dove si trovano globuli rossi, bianchi e piastrine) e dalla diminuzione del volume del sangue circolante che a sua volta comporta l'abbassamento della pressione arteriosa/sistolica/massima.

È un meccanismo complesso che raccoglie ed elabora dati da tutto il corpo e porta alla secrezione di ormoni che agiscono inducendo il bisogno di bere o limitando la quantità di acqua eliminata attraverso le urine.

2. Più è meglio: bevi ogni giorno acqua in abbondanza

Al contrario, in caso di innalzamento della pressione arteriosa e del volume del sangue, viene indotta la perdita di acqua attraverso i reni.

Bere molto e consumare alimenti molto ricchi di acqua come frutta e verdura facilita la diuresi e quindi ha un effetto positivo sulla ipertensione.

Se si misura la pressione a casa, non bere grandi quantità di acqua (1/2 litro) nei 30 minuti prima della misurazione, perché la pressione si alza di molto sfasando così i valori personali di molto.

La maggior parte delle persone è in grado di gestire il proprio fabbisogno idrico attraverso lo stimolo della sete. Ciò non vale per bambini, anziani, atleti.

2. Più è meglio: bevi ogni giorno acqua in abbondanza

Quanto bere?

In condizioni normali le perdite di acqua nell'adulto sono di ca 3-4% del peso corporeo, 70 kg ca 2,8 lt/gg.

Più giovane è l'età, più alte sono le perdite.

Nei Bambini raggiungono le perdite di acqua anche il 15% del peso corporeo.

Alto rischio di disidratazione.

2. Più è meglio: bevi ogni giorno acqua in abbondanza

Valori di riferimento per l'assunzione di acqua giornaliera nelle varie fasce di età in condizioni di temperatura ambientale temperata e moderati livelli di attività fisica www.sinu.it

Età	Assunzione adeguata di acqua (ml/die)	
Neonati 6 - 12 mesi	800	
Bambini 1-3 anni	1200	
Bambini 4-6 anni	1600	
Bambini 7-10 anni	1800	
Adolescenti 11-14 anni	Maschi 2100	Femmine 1900
Adolescenti 15-17 anni	2500	2000
Adulti e anziani 18-74 e \geq 75 anni	2500	2000
Gravidanza	2350	
Allattamento	2700	

2. Più è meglio: bevi ogni giorno acqua in abbondanza

I bambini allattati al seno non hanno bisogno di acqua, il latte materno contiene circa l'87 % di acqua.

Negli anziani il rischio di disidratazione è alto perchè il volume muscolare diminuisce mentre il grasso corporeo aumenta. Inoltre diminuisce il senso della sete così come l'efficienza a concentrare le urine con conseguente aumento della eliminazione di acqua.

2. Più è meglio: bevi ogni giorno acqua in abbondanza

In gravidanza e durante l'allattamento è necessario un maggior consumo di acqua.

Negli sportivi il fabbisogno idrico è maggiore.

Per allenamenti inferiori ai 60 minuti è sufficiente reintegrare con acqua pura, senza bevande per sportivi.

2. Più è meglio: bevi ogni giorno acqua in abbondanza

La maggior quantità di acqua negli alimenti si trova nella frutta e nella verdura.

Anche il latte contiene molta acqua, ma anche proteine e grassi ed è da considerarsi alimento e non bevanda.

Anche caffè, tè, tisane, succhi di frutta, bevande gassate contengono acqua, ma in aggiunta anche zuccheri, calorie o sostanze nervine.

2. Più è meglio: bevi ogni giorno acqua in abbondanza

Le acque minerali naturali sono classificate in base al residuo fisso, che esprime in milligrammi per litro (mg/litro) il peso di tutti i minerali che rimangono dopo la completa evaporazione di un litro di acqua a 180°C.

Sono classificate in *naturalmente gasate* o *effervescenti naturali* quando il tenore di anidride carbonica (CO₂) libera è superiore a 250 mg/l ed è uguale a quella della sorgente.

Se la dicitura è solo *frizzante* o *effervescente* vuol dire che la CO₂ è stata aggiunta in bottiglia.

2. Più è meglio: bevi ogni giorno acqua in abbondanza

Non è vero che l'acqua debba essere bevuta fuori dai pasti. Migliora la consistenza e la diluizione degli alimenti ingeriti. Diluisce anche i succhi gastrici.

Non è vero che l'acqua faccia ingrassare, dato che non contiene calorie.

Non è vero che bere molta acqua provochi maggiore ritenzione idrica (sale!).

Non è vero che il calcio contenuto nell'acqua non venga assorbito dal nostro organismo.

2. Più è meglio: bevi ogni giorno acqua in abbondanza

Non è vero che l'acqua gassata faccia male.

Non è vero che l'acqua fredda faccia male, va bevuta piano per evitare congestioni.

Non è vero che uno o due bicchieri di acqua tiepida a digiuno purifichino l'organismo.

Non è vero che le acque a basso contenuto di sodio siano utili per chi soffre di ipertensione.

Non è vero che si perde acqua solo quando fa molto caldo: anche quando fa molto freddo e l'aria è secca espiriamo aria umida e quindi perdiamo acqua ad ogni respiro.

2. Più è meglio: bevi ogni giorno acqua in abbondanza

Intervallo

3. Meno è meglio: grassi scegli quali e limita la quantità

Per una alimentazione equilibrata e completa è necessario consumare una certa quantità di grassi.

Gli acidi grassi sono insolubili in acqua.

I più diffusi negli alimenti sono i trigliceridi, molecole costituite da glicerolo e acidi grassi.

Il colesterolo è essenziale per il normale sviluppo e composizione del cervello e del tessuto nervoso, per la struttura delle diverse cellule dell'organismo, nonché per la sintesi di alcuni ormoni, della Vit D e degli acidi biliari.

3. Meno è meglio, Grassi scegli quali e limita la quantità

Alcuni tipi di grassi poliinsaturi (PUFA) sono detti essenziali (EFA) perché non vengono sintetizzati dall'organismo ma devono essere introdotti con l'alimentazione.

Questi sono: l'acido linoleico, che appartiene alla famiglia degli Omega 6, e l'acido alfa-linoleico, che appartiene alla famiglia degli omega-3.

3. Meno è meglio, Grassi scegli quali e limita la quantità

Ruolo energetico: gli acidi grassi forniscono 9 kcal/g, più del doppio di carboidrati e proteine, rappresentano una riserva di energia nel tessuto adiposo.

Ruolo strutturale: gli acidi grassi svolgono ruoli specifici in cellule e tessuti altamente specializzati come p.e. la mielina del tessuto nervoso (ottimizza la trasmissione di segnali nervosi fra neuroni) e sono il costituente principale delle membrane cellulari. Inoltre il tessuto adiposo svolge anche un ruolo di sostegno e protezione di alcuni organi (reni, occhi) e quello sottocutaneo contribuisce alla regolazione della temperatura.

3. Meno è meglio, Grassi scegli quali e limita la quantità

Ruolo funzionale: il tessuto adiposo, soprattutto quello viscerale agisce come un vero e proprio organo endocrino in grado di secernere e inviare a vari tessuti e organi segnali con ripercussioni sulla regolazione tra gli altri del metabolismo energetico.

3. Meno è meglio: grassi scegli quali e limita la quantità

Gli acidi grassi, in base alla presenza o meno di doppi legami chimici nella loro catena sono classificati in

saturi (nessun doppio legame)

monoinsaturi (un solo doppio legame)

poliinsaturi (due o più doppi legami).

3. Meno è meglio: grassi scegli quali e limita la quantità

Gli acidi grassi saturi tendono ad innalzare il livello del colesterolo. Le fonti principali sono di origine animale, quindi contengono anche colesterolo: carni grasse e derivati (pancetta, lardo, strutto) e prodotti lattiero-caseari non scremati (burro, panna, latte intero, formaggi). Alcuni oli vegetali tropicali, palma 50%, cocco 87% - olio di oliva 15%.

3. Meno è meglio: grassi scegli quali e limita la quantità

Gli acidi grassi insaturi sono tendenzialmente neutri nei confronti del colesterolo ed in alcuni casi contribuiscono ad abbassarlo.

Le fonti principali sono gli olii vegetali non tropicali (oliva, noci, nocciole), olii di semi (mais, girasole, soia, arachide) e pesce.

3. Meno è meglio: grassi scegli quali e limita la quantità

Tra gli acidi grassi poliinsaturi troviamo gli omega 3 e 6 che sono componenti importanti delle membrane cellulari e sono precursori di altre sostanze nell'organismo come quelle coinvolte nella regolazione della pressione sanguigna e nelle risposte infiammatorie. Gli omega 3 sono presenti in tutti gli alimenti grassi soprattutto pesce, oli vegetali e frutta secca in guscio.

3. Meno è meglio: grassi scegli quali e limita la quantità

Nel pesce gli omega 3 sono a catena lunga e sono ben assimilabili dal nostro organismo.

Sono preferibili i pesci grassi di acque fredde (salmoni, sgombri, aringhe). Van bene anche alcuni pesci del Mediterraneo pesce azzurro, orate e spigole ma anche trote. Nelle noci gli omega 3 sono a catena corta e poco assimilabili.

Gli omega 6 si trovano principalmente negli oli di mais, girasole e soia.

Omega 3 e omega 6 sono grassi essenziali, cioè vanno assimilati con l'alimentazione.

Il rapporto ottimale è 1:5

Nella realtà occidentale il rapporto è 1:22

3. Meno è meglio: grassi scegli quali e limita la quantità

Gli acidi trans non sono presenti nei vegetali e tendono a far alzare il colesterolo totale nel sangue.

Si trovano soprattutto in alimenti di origine animale, prodotti lattiero-caseari e carne derivata dai ruminanti.

Si formavano prima nei processi industriali (margarine).

A livello domestico si possono formare quando si riscaldano i grassi ad alta temperatura, oltre i 220 °C.

3. Meno è meglio: grassi scegli quali e limita la quantità

In una alimentazione equilibrata si consiglia di non superare il 30 % dell'energia giornaliera di assunzione di grassi.

Quindi su un fabbisogno di 2000 kcal/die =
70 g grassi = 650 kcal.

Una quota superiore di grassi si consiglia nella prima infanzia, cioè sotto i tre anni.

3. Meno è meglio, grassi scegli quali e limita la quantità

Ripartizione dei grassi:

Acidi grassi saturi: 10 % (carni grasse e derivati, prodotti lattiero-caseari non scremati, olio di cocco, palma, palmisti)

Acidi grassi poliinsaturi: 5% - 10% (omega 3-6)
(prodotti ittici, olio di girasole, mais, soia
olio di noci, nocciole, mandorle)

Acidi grassi monoinsaturi: 10%-15%
(olio di arachide, oliva, colza, avocado)

3. Meno è meglio: grassi scegli quali e limita la quantità

Prevenzione delle malattie cardiovascolari.

Limitare l'assunzione di acidi grassi saturi.

Diminuire gli acidi grassi trans.

Sostituzione con mono e poliinsaturi.

Preferire carboidrati a lento assorbimento, amidi in forma integrale.

Omega 3 pesce 2-3 volte alla settimana.

3. Meno è meglio: grassi scegli quali e limita la quantità

Prevenzione del diabete 2.

Aumento del rischio se troppi grassi saturi.

Inoltre aumento del peso , sovrappeso e obesità favoriscono l'aumento della resistenza all'insulina.

I grassi insaturi hanno la capacità di diminuire l'insulino-resistenza.

Attenzione alla sostituzione dei grassi saturi con carboidrati a veloce assimilazione.

3. Meno è meglio: grassi scegli quali e limita la quantità

Associazione con elevata quantità di grassi e tumore del tratto gastro intestinale e del colon.

3. Meno è meglio: grassi scegli quali e limita la quantità

Il coleserolo è presente nel sangue e in tutte le cellule, dove svolge funzioni essenziali per la vita.

Viene in parte assunto con gli alimenti ma soprattutto sintetizzato dal fegato, che lo versa nel sangue dove viene trasportato dalle lipoproteine ai vari tessuti.

Una parte produce acidi e sali biliari che vengono versati nel duodeno dove agiscono alla digestione dei grassi. Più avanti nell'intestino viene riassorbito.

Il colesterolo è precursore degli estrogeni degli ormoni steroidei (testosterone, cortisolo, aldosterone, progesterone ecc..), e della vit. D.

3. Meno è meglio: grassi scegli quali e limita la quantità

Quando il livello di colesterolo è troppo alto aumenta il rischio che si depositi sulle pareti delle arterie e di altri tessuti producendo danni di tipo aterosclerotico.

Questo accumulo periferico soprattutto se in presenza di altri fattori di rischio quali fumo, ipertensione, diabete, sovrappeso, sedentarietà favorisce la comparsa di eventi ischemici in organi vitali come cuore e cervello.

3. Meno è meglio: grassi scegli quali e limita la quantità

Il colesterolo contenuto negli alimenti costituisce circa un quinto (20%) del colesterolo circolante nel sangue. Il resto è colesterolo endogeno, cioè sintetizzato dal fegato. La produzione endogena è però a sua volta influenzata dalle preferenze alimentari: una dieta ricca di grassi saturi, zuccheri e carboidrati raffinati determina una maggiore produzione endogena di colesterolo.

3. Meno è meglio: grassi scegli quali e limita la quantità

L'uovo apporta circa 5 g di grasso, meno di 2 g sono grassi saturi. Contiene inoltre 200-220 mg di colesterolo.

Non esiste una correlazione tra consumo di uova di per sé e l'incidenza di malattie cardiovascolari.

Il livello di acidi grassi saturi e trans insieme all'energia complessiva della dieta incidono maggiormente sul livello di colesterolo del sangue rispetto alle uova. Consigliati 2-4 alla settimana.

3. Meno è meglio: grassi scegli quali e limita la quantità

Colestolo max 300 mg /die – 10 %

I grassi vegetali non tropicali hanno più grassi insaturi che saturi ed hanno un effetto positivo sulla colesterolemia (soprattutto gli oli insaturi).

I monoinsaturi hanno un effetto benefico sul colesterolo buono (HDL)

3. Meno è meglio: grassi scegli quali e limita la quantità

Cottura in tegame e/o in padella, brasatura e stufatura sono a fuoco basso e per lungo tempo, determinano lo sviluppo di un maggior numero di prodotti da ossidazione indipendente dal tipo di olio

Frittura a immersione, temperatura elevata e tempi bassi. Ciò serve a minimizzare l'assorbimento di grasso nell'alimento.

Non riutilizzare l'olio !

3. Meno è meglio: grassi scegli quali e limita la quantità

La cottura a microonde non ha grandi influenze sui grassi, anche perchè il tempo di cottura è breve.

La cottura nel forno tradizionale comporta una degradazione maggiore dei grassi, vista la lunga cottura.

Con la bollitura non si evidenziano grandi fenomeni ossidativi, anche nella pentola a pressione.

3. Meno è meglio: grassi scegli quali e limita la quantità

Nella grigliatura si presentano molte variabili di temperatura e tempo. Si possono formare molte sostanze cancerogene, il nero del grill andrebbe eliminato, soprattutto se si ricorre spesso a questo tipo di cottura.

3. Meno è meglio: grassi scegli quali e limita la quantità

Gli alimenti light devono – secondo le norme dell'Unione Europea – avere un contenuto energetico diminuito di almeno il 30% rispetto ad altri alimenti della stessa categoria.

Non bisogna però aumentarne il consumo.

Spesso inducono un minor senso di sazietà effettiva e psicologica.

3. Meno è meglio: grassi scegli quali e limita la quantità

Domande