

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

1. Controlla il peso e mantieniti sempre attivo

2. Più è meglio:

1. Frutta e verdura
2. Cereali integrali e legumi
3. Acqua in abbondanza

3. Meno è meglio:

1. Grassi
2. Zuccheri
3. Sale
4. Alcol

1. Controlla il peso e mantieniti sempre attivo

Perchè mantenere il giusto peso

L'eccesso di peso (sovrappeso, obesità) è un rischio per la salute perchè spesso associato a malattie cardiovascolari, al diabete², all'ipertensione, a malattie croniche come quelle delle articolazioni.

Conseguenze per la salute: Sindrome metabolica, diabete, colesterolo e trigliceridi alti, pressione alta.

Il grasso più pericoloso è quello viscerale, cioè nella regione addominale (forma a mela). Il grasso infatti non è una materia inerte ma produce sostanze che creano infiammazioni nel corpo.

1. Controlla il peso e mantieniti sempre attivo

Anche il sottopeso è un rischio per la salute perchè quando le riserve di grasso sono eccessivamente ridotte l'organismo è obbligato ad intaccare la massa magra (muscoli e organi interni).

Molte funzioni metaboliche ed endocrine sono compromesse, aumenta il rischio di irregolarità mestruali fino all'assenza totale, di infertilità, di osteoporosi e diminuisce la resistenza alle malattie infettive.

Non dimentichiamo che per esempio il colesterolo è alla base di diversi ormoni.

1. Controlla il peso e mantieniti sempre attivo

Sono in sovrappeso? Sono in sottopeso?

BMI=Body Mass Index *IMC = Indice di massa corporea

Formula: peso (kg) : statura (m) ² =

= 80 kg : 1,85 ² = 80: 3,4225 = **23,37 IMC/BMI**

<16	magrezza severa
16 – 16,9	magrezza moderata
17-18,4	sottopeso
18,5-24,9	normopeso
25-29,9	sovrappeso
30-39,9	obesità moderata
>= 40	obesità grave

1. Controlla il peso e mantieniti sempre attivo

Con l'IMC si può calcolare velocemente il peso corporeo negli adulti, ma non si differenzia tra massa grassa e massa magra.

La circonferenza vita dà un indice utile per capire la distribuzione e la quantità del grasso viscerale e dovrebbe essere

< 80 cm per le donne

< 94 cm per gli uomini

Il tessuto adiposo viscerale agisce come un vero e proprio organo capace di influenzare varie funzioni dell'organismo in senso negativo come infiammazioni, rischio di trombosi, insulino-resistenza.

La pera è meglio della mela.

1. Controlla il peso e mantieniti sempre attivo

La regolazione del peso corporeo è un insieme complesso di variabili fisiologiche, metaboliche, ambientali, comportamentali e genetiche che controllano quanta energia assumiamo e quanta ne spendiamo.

Il peso corporeo rappresenta il risultato misurabile del bilancio energetico tra quanta energia entra e quanta ne esce.

Se si introduce più energia di quanta se ne consuma il corpo deposita l'energia sotto forma di grasso .

Se invece ne introduce meno di quanta se ne consuma, il corpo andrà ad utilizzare le proprie riserve.

1. Controlla il peso e mantieniti sempre attivo

Dispendio energetico:

55-70% metabolismo di base

Il metabolismo di base è il lavoro svolto dall'organismo in condizioni basali (riposo e digiuno) per il mantenimento delle funzioni vitali e impegna la quota maggiore del dispendio energetico totale.

È direttamente proporzionale alle dimensioni corporee, varia con l'età ed è diverso nei due sessi.

Gli organi interni utilizzano circa 2/3 della spesa energetica basale, la quota restante è utilizzata dai muscoli (anche a riposo) e dagli altri tessuti.

1. Controlla il peso e mantieniti sempre attivo

10% termogenesi

La termogenesi indotta dagli alimenti rappresenta la spesa energetica per la digestione, l'assorbimento e la metabolizzazione degli alimenti stessi e varia in funzione della qualità e del tipo di macronutrienti contenuti negli alimenti. È più elevata per le proteine, più bassa per i carboidrati, ancora minore per i grassi.

1. Controlla il peso e mantieniti sempre attivo

20-40% attività fisica.

Il dispendio energetico da attività fisica è la spesa energetica per tutti i movimenti del corpo. È la quota sulla quale possiamo più efficacemente intervenire per aumentare il dispendio energetico complessivo. Aumentando il livello di attività fisica otteniamo due risultati: consumiamo più energia e sviluppiamo o manteniamo il tono muscolare che a sua volta aumenta il dispendio energetico basale.

1. Controlla il peso e mantieniti sempre attivo

Formula per calcolare il dispendio energetico basale

per gli **uomini**:

$66,473 + (13,752 \text{ moltiplicato per il peso in kg}) + (5,003 \text{ moltiplicato per l'altezza in cm}) - (6,755 \text{ moltiplicato per l'età})$

Esempio uomo: **peso 90** kg, **altezza 1,85** m, anni **58**

$66,4730 + (13,752 \text{ moltiplicato per } 90) +$

$+ (5,003 \text{ moltiplicato per } 185) +$

$- (6,755 \text{ moltiplicato per } 58) =$

$= 66,4730 + 1.237,68 + 925,555 - 391,79 = 1.837,9180 \text{ kcal al giorno}$

1. Controlla il peso e mantieniti sempre attivo

Formula per calcolare il dispendio energetico basale

per le **donne**:

$655,096 + (9,563 \text{ moltiplicato per il peso in kg}) + (1,850 \text{ moltiplicato per l'altezza in cm}) - (4,676 \text{ moltiplicato per l'età})$

Esempio donna: peso **57 kg**, altezza **1,70 m**, anni **50**

$655,095 + (9,563 \text{ moltiplicato per } 57) +$
 $+ (1,850 \text{ moltiplicato per } 170) +$
 $-(4,676 \text{ moltiplicato per } 50) =$

$= 655,095 + 545,091 + 314,50 - 233,80 = 1.280,886 \text{ kcal al giorno}$

1. Controlla il peso e mantieniti sempre attivo

Formula per calcolare il dispendio energetico complessivo

Per calcolare il dispendio energetico complessivo quotidiano usiamo il fattore PAL (Physical Activity Level).

Si moltiplica il fattore per diverse ore della giornata se ne fa una media.

Poi moltiplichiamo il fabbisogno energetico basale per la media.

1. Controlla il peso e mantieniti sempre attivo

Tabella PAL (Physical Activity Level)

Dormire	0,95 bis 1
Vita sedentaria	1,4 bis 1,5
Vita con moderato movimento	1,8 bis 1,9
Vita con movimento intenso	2 bis 2,4

1. Controlla il peso e mantieniti sempre attivo

Formula per calcolare il dispendio energetico complessivo

Per comodità dividiamo la giornata in 3 fasi:

8 ore dormire 1 per 8 = 8

8 ore lavoro sedentario 1,5 per 8 = 12

8 ore tempo libero/intensa attività 2 per 8 = 16

Somma PAL = 36 : 24 ore = 1,5 PAL

1. Controlla il peso e mantieniti sempre attivo

Dispendio energetico totale:
d.e.b moltiplicato per il fattore pal

- Uomo
- $1.837,918 \text{ per } 1,5 = 2.756,877$
- Donna
- $1.280,886 \text{ per } 1,5 = 1.921,329$

1. Controlla il peso e mantieniti sempre attivo

Consumo calorico per attività

Attività	Maschi 70 kg Kcal/min/ora	Femmine 57 kg kcal/min/ora
Stare seduto inattivo	1.4 / 84	1.1 / 66
Stare in piedi inattivo	1.6	1.3
Camminare lentamente	3.3	2.5
Camminare velocemente	4.4	3.4
Salire le scale	5.8/348	4.5
Andare in bicicletta	6.5	5.1
Nuotare (stile libero)	7.7	6.7 / 402
Guardare la tv/Lavorare al pc	1.5	1.2
Stirare	4.1	3.2

1. Controlla il peso e mantieniti sempre attivo

Quanto movimento per quale alimento

Alimento	Quantità grammi	Energia kcal	Camminare velocemente minuti	Andare in bicicletta minuti	Stare in piedi inattivo minuti	Stirare minuti
2-4 Biscotti secchi	20	83	21	14	57	23
Cioccolato al latte	16 (4 quadretti)	87	22	15	60	24
Panino con prosciutto cotto e formaggio	120	250	64	43	172	69
Cheeseburger	132	344	87	59	237	95
Patatine fritte in sacchetto	100	522	133	90	360	144
Latte 3,5	125	80	20	14	55	22
Mozzarella	100	253	64	44	174	70

1. Controlla il peso e mantieniti sempre attivo

Un paio di trucchi al giorno

- A tavola mangiamo con calma senza distrazioni, TV, telefono, giornali ...
- Appoggiamo le posate mentre mastichiamo.
- **Smettiamo di mangiare quando siamo sazi.**
- Prendiamo piatti piccoli.
- Pianifichiamo: prima di feste o inviti tiriamo un po' la cinghia.
- Pochi fritti, cuciniamo in modo alternativo, senza o con pochi grassi ma con l'acqua minerale .
- Niente o poco alcol .
- Il dolce direttamente dopo mangiato, non nel pomeriggio.
- Riempiamo prima il piatto di verdure e poi aggiungiamo il resto.

1. Controlla il peso e mantieniti sempre attivo

- Beviamo molto, alle volte è sete e non fame.
- Scegliamo la pietanza meno calorica: burger senza panino, torta di ricotta senza base di frolla, yogurt naturale con la frutta fresca, pasta integrale (per iniziare iniziamo con mezza porzione normale e mezza integrale).
- Scriviamo il nostro diario alimentare per un paio di giorni, fine settimana incluso. Compilarlo subito dopo aver mangiato e bevuto.

- Die Nebenbeidiät Stiftung Warentest
ISBN 978-3-8681-092-8

1. Controlla il peso e mantieniti sempre attivo

- Movimento tutti i giorni: Scale a piedi senza ascensore, piccoli acquisti in bicicletta, lasciamo spenti i piccoli elettrodomestici in cucina.
- Usiamo il contapassi
- Abbassiamo il livello di stress cronico magari con del movimento all'aria aperta, passeggiate, camminate di buon ritmo, nordic walking, meditazione, yoga... Lo stress non aiuta il dimagrimento. Se lo stress è cronico viene prodotto più cortisolo, l'ormone dello stress, con il risultato di mangiare di più del necessario. Inoltre favorisce il diabete 2.
- Migliorando la qualità del sonno, viene prodotta più leptina, che è un ormone che regola il senso di sazietà.

1. Controlla il peso e mantieniti sempre attivo

Diario

Data	Alimenti	Situazione	Fame	Riflessioni
Colazione				
Spuntino				
Pranzo				
Merenda				
Cena				
Dopocena				

1. Controlla il peso e mantieniti sempre attivo

http://sapermangiare.mobi/tabelle_alimenti.html

<https://www.alimentinutrizione.it/tabelle-nutrizionali/ricerca-per-ordine-alfabetico>

<http://ricette-calorie.com/strumenti/consumi-attivita.php>

1. Controlla il peso e mantieniti sempre attivo

A domanda
risposta