A.S.L. TO4

Azienda Sanitaria Locale di Ciriè, Chivasso e Ivrea

Corso OPERATORI Ristorazione assistenziale. Strutture RSA

Servizio Igiene Alimenti e Nutrizione – Struttura Sorveglianza e prevenzione Nutrizionale

Giuseppe Barone, Simone Depau, Maria Franca Dupont, Anna Maria Marzullo, Sara Richeda, Manuela Sciancalepore

Edizioni:

- 15/2/2012 Ivrea
- 22/2/2012 Settimo Torinese
- 7/3/2012 Varisella
- 14/3/2012 San Giorgio Canavese
- 28/3/2012 Foglizzo
- 4/4/2012 Bosconero

PERCHE' MANGIAMO?

L'organismo umano ha necessità di un apporto continuo e bilanciato di un certo numero di sostanze chimiche

↓

Principi nutritivi o **nutrienti**

PERCHE' MANGIAMO?

Queste sostanze svolgono funzioni diverse ma riconducibili a tre aspetti principali:

- Costruire i tessuti dell'organismo
- Produrre energia per il mantenimento delle funzioni vitali
- Regolare l'andamento delle funzioni biochimiche che si svolgono nell'organismo umano

ALIMENTAZIONE E NUTRIZIONE SINONIMI O…

L' **ALIMENTAZIONE**

assunzione di **alimenti**, i quali digeriti e assorbiti dall' organismo forniscono i

nutrienti, cioè le sostanze chimiche necessarie per la vita

LA **NUTRIZIONE**

riguarda il modo in cui l'organismo utilizza i nutrienti

ALIMENTI E NUTRIENTI

Un alimento è una sostanza **commestibile** che contiene **almeno un principio nutritivo** e risulta facilmente **masticabile**, **digeribile** e **assimilabile** dall'organismo

I principi nutritivi sono:
Carboidrati (o glucidi o zuccheri)
Proteine
Lipidi (o grassi)

Vitamine
Sali minerali
Acqua

FUNZIONI SVOLTE DAI NUTRIENTI

FUNZIONE PLASTICA (*o strutturale*):
costruzione delle cellule durante la crescita e
ripristino dei tessuti danneggiati o rinnovati

↓

svolta dalle *proteine*

FUNZIONI SVOLTE DAI NUTRIENTI

FUNZIONE ENERGETICA:
produzione di energia per le funzioni vitali (produzione di calore, battito cardiaco, respirazione, ecc.)

↓

svolta da *carboidrati* e *lipidi*

FUNZIONI SVOLTE DAI NUTRIENTI

FUNZIONE REGOLATRICE:
partecipazione alle reazioni che regolano l'andamento delle funzioni vitali

↓

ruolo svolto principalmente da
Vitamine e *Sali Minerali*

FUNZIONI SVOLTE DAI NUTRIENTI

In base al contenuto nei diversi nutrienti gli alimenti possono essere suddivisi in: alimenti **energetici**, **plastici** e **bioregolatori**.

ALIMENTI PLASTICI

Sono quelli ad elevato contenuto in **proteine**, cioè:

carne, ***pesce***, ***uova***, ***legumi***, ***latte*** e ***derivati***.

Gli alimenti plastici forniscono il materiale per
costruire i tessuti dell'organismo.

ALIMENTI ENERGETICI

Sono quelli a elevato contenuto di
carboidrati o
di **lipidi**, le principali sostanze
responsabili della
produzione dell'energia chimica necessaria
per lo svolgimento delle funzioni vitali,
energia che viene misurata in *chilocalorie*
(indicate con kcal o Cal).

ALIMENTI ENERGETICI

Gli alimenti particolarmente ricchi in **carboidrati** sono i *cereali* e derivati, quindi *pane*, *pasta*, *riso*, ecc., oltre alle *patate* e altri *tuberi.*

Gli alimenti a più elevato contenuto **lipidico** sono invece i grassi da condimento, quindi i diversi tipi di *olio*, il *burro*, ecc.

ALIMENTI BIOREGOLATORI

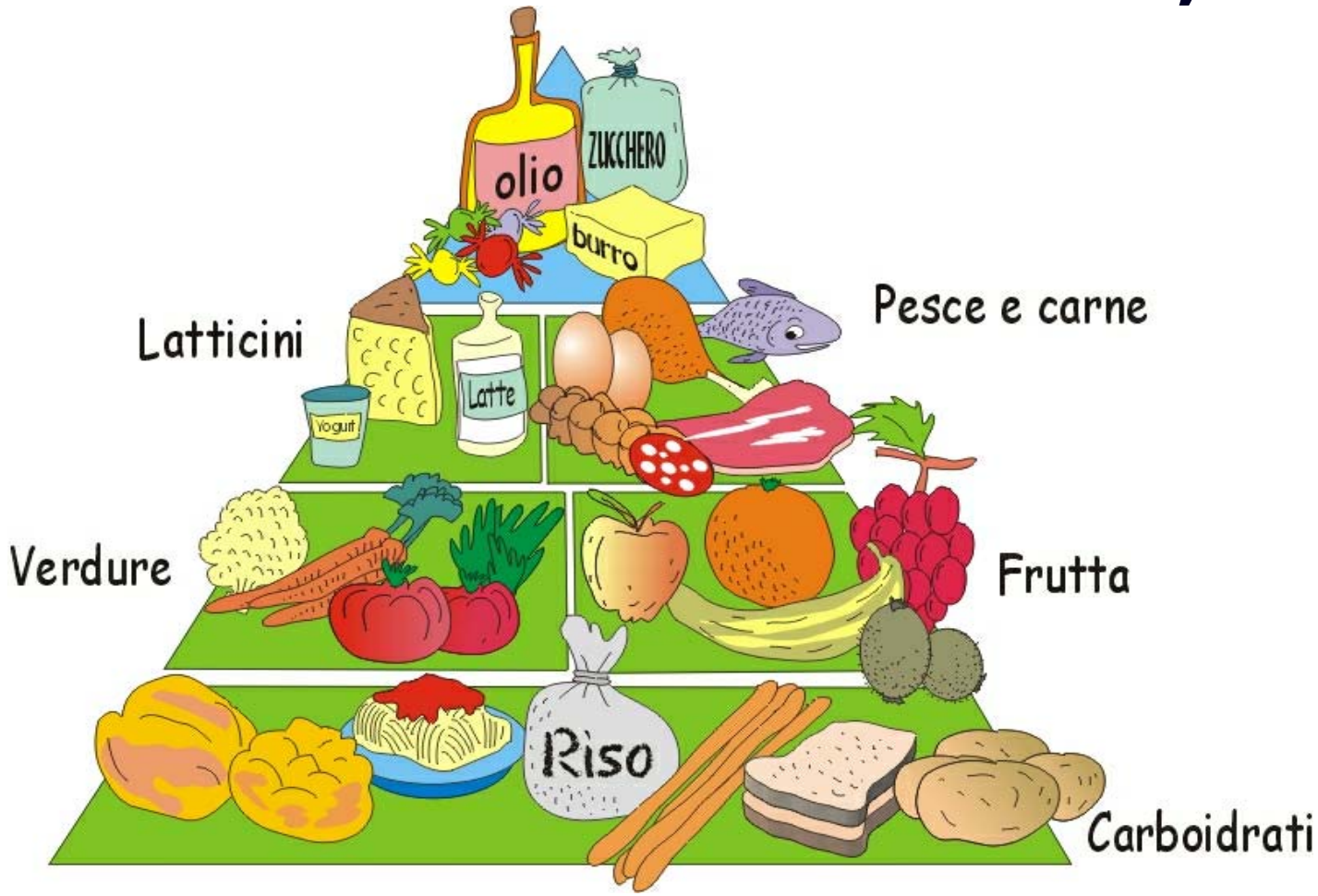
O protettivi sono quegli alimenti ad elevato contenuto di **vitamine** e **sali minerali**; sostanze che non producono energia, ma sono indispensabili perché partecipano a tutte le reazioni biochimiche che si svolgono nel corpo umano.

Essi sono principalmente presenti in *frutta* e *ortaggi*.

L’alimentazione equilibrata

È uno stile alimentare in cui i diversi principi nutritivi sono rappresentati in quantità tali da soddisfare, senza eccedere, le necessità energetiche dell’organismo, l’apporto di sostanze destinate al rinnovamento dei tessuti e di quelle a funzione protettiva e regolatrice.

Piramide alimentare



Piramide alimentare

La razione alimentare quotidiana dovrebbe comprendere:

- 4-5 porzioni di dei **cereali** e derivati;
- Almeno 5 porzioni fra **frutta** e **verdura**;
- 2 porzioni di **latte** o yogurt;
- 2 porzioni di alimenti proteici/die (rotazione settimanale di: 4-5 **carne**, 1-2 **pesce,** 2-3 **formaggio**, 1-2 **legumi**, 1-2 **uova**, 1-2**affettati**);

I sette gruppi alimentari

Secondo le indicazioni dell'Istituto Nazionale della Nutrizione e della società Italiana di Nutrizione Umana, gli alimenti sono classificati in sette gruppi alimentari, in base al contenuto in principi nutritivi.

Gruppo I: carni, pesci e uova
Gruppo II: latte e derivati
Gruppo III: cereali e derivati
Gruppo IV: legumi
Gruppo V: grassi da condimento
Gruppo VI: ortaggi e Frutta, fonti di vit. A
Gruppo VII: ortaggi e frutta ricchi in vit. C

I sette gruppi alimentari

Per garantire un corretto apporto di principi nutritivi è opportuno variare gli alimenti nell'ambito dei sette gruppi evitando l'eccesso di zuccheri e grassi.

Gruppo I: carni,pesci e uova

Questo gruppo comprende alimenti, di origine animale, che sono ricchi di proteine ad alto valore biologico; contengono ferro facilmente assimilabile, vitamine del gruppo B e una quantità variabile di lipidi.

Confronto fra alimenti del gruppo I (100 g p.e.)			
	Proteine (g)	Lipidi (g)	Energia(kcal)
Pollo	19,1	11,0	175
Salame	26,7	31,1	392
Merluzzo	17,3	0,6	71
Uova	12,4	8,7	128

Gruppo II: latte e derivati

Questo gruppo comprende il **latte**, lo **yogurt** e i **formaggi**, alimenti caratterizzati dall'elevato contenuto di calcio;

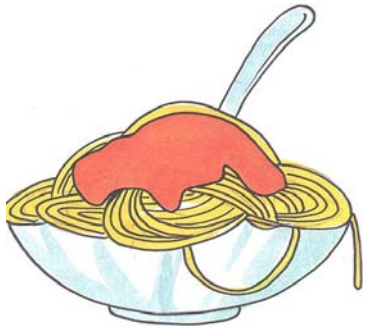
Inoltre contengono proteine di elevato valore biologico, sali minerali (magnesio, zinco e selenio) e vitamine, sia idrosolubili (B_1, B_2, B_{12} e fosfati) che liposolubili (A,D,E,K).

Gruppo III: cereali e derivati, patate

Questo gruppo comprende alimenti ricchi di Carboidrati:

- cereali

- patate



Frumento (pane e pasta), riso, mais, orzo, avena, segale, grano saraceno, miglio

Questi alimenti contengono anche un'apprezzabile quantità di proteine a basso valore biologico.

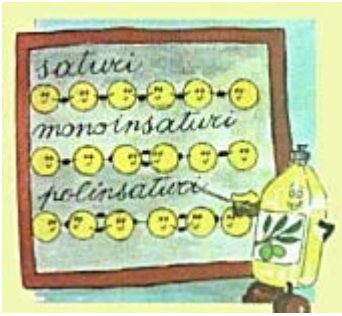
Gruppo IV: legumi

Questo gruppo comprende i frutti delle *leguminose*, fra cui i più noti sono:
fagioli, piselli, ceci, lenticchie, fave e soia.

Si possono utilizzare freschi o secchi, contengono un'elevata quantità di proteine di discreto valore biologico, basso contenuto lipidico, sono ricchi di amido e di fibra.

Sono una buona fonte di vitamine B e di folati, contengono una buona quantità di minerali, soprattutto Ca, P, Zn e Fe.

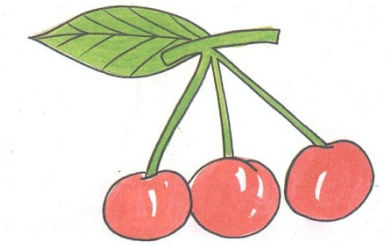
Gruppo V: grassi da condimento



Questo gruppo comprende **grassi solidi** e **olii** **utilizzati per il condimento degli alimenti**

Burro, panna, lardo, strutto, olio extravergine d'oliva, olii di semi, margarina

Gruppo VI e VII: frutta e ortaggi



Gruppo VI comprende **frutta** e **ortaggi** di colore giallo o verde, come: **carote**, **peperoni**, **zucca**, **albicocche**, **melone**, **spinaci**, **bietole**, e **cicoria** ricchi di **carotenoidi**, precursori della **vit A**

Gruppo VII comprende **frutta** e **ortaggi** prevalentemente a **carattere acidulo**, ricchi di **vit C**, come **agrumi**, **kiwi**, **ananas**, **frutti di bosco**, **cavoli**, **pomodori** e **peperoni**

Gruppo VI e VII: frutta e ortaggi

La **frutta fresca** e gli **ortaggi** hanno un elevato contenuto in **acqua** (80-90%) e forniscono principalmente **vitamine** e **minerali**.

Rappresentano una buona fonte in **fibra** (1-5%), mentre è generalmente trascurabile il contenuto in proteine e lipidi (tranne che nella frutta oleosa)

Gruppo VI e VII: frutta e ortaggi

L'apporto in carboidrati è trascurabile negli ortaggi mentre non lo è nella frutta che può essere distinta in:

poco zuccherina

Fragole, more, cocomeri e meloni
5-7%

medio zuccherina

Albicocche, pesche,ciliegie, mandarini e mele
8-12%

zuccherina

Banane, fichi,uva,cachi
13-20%

Ruolo SIAN Nutrizione

- Menu estivo ed invernale (4 settimane)
- Tabelle merceologiche (qualità materie prime)
- Tabelle dietetiche e grammature (conversione cotto e crudo)
- Gradevolezza dei cibi (questionari)

Criteri impostazione menù

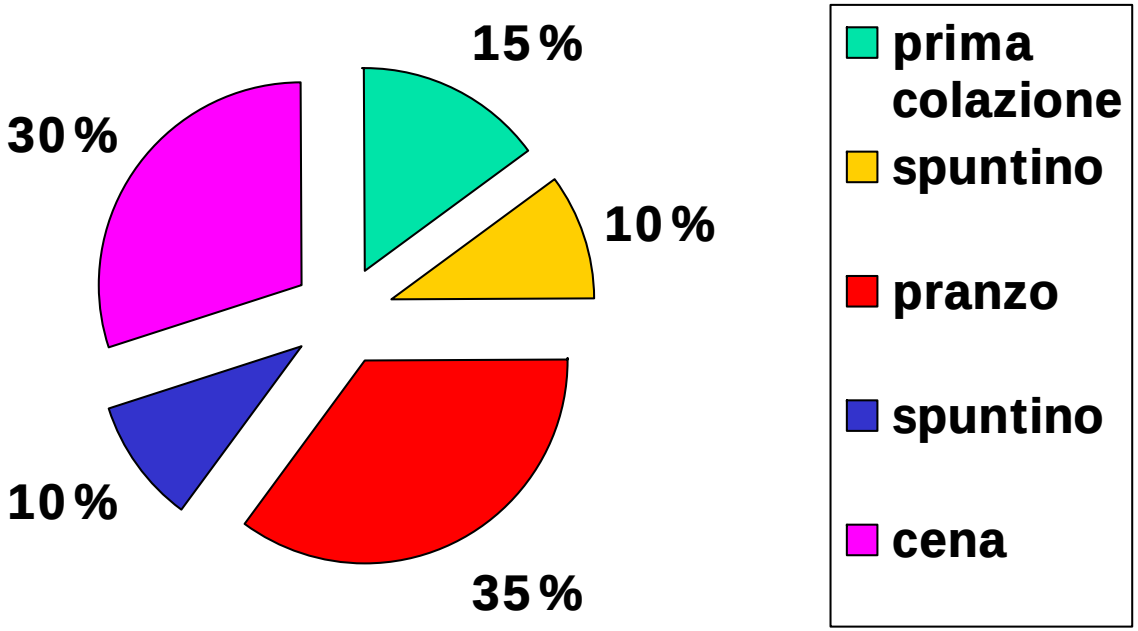
Prevedere sempre la presenza di :

- **Alternative MENU ORDINARIO (vitto comune)**
- **Alternative MORBIDE (edentulismo)**
- **Alternative SEMILIQUIDO (es disfagia)**
- **Alternative PATOLOGIA**

Per una miglior distribuzione...

- Piatto campione;
- Fotografia del piatto;
- Strumenti tarati (es. mestoli e schiumarole);
- Tabelle conversione crudo-cotto;
- .....

Ripartizione calorica giornaliera



“Colazione da Re, pranzo da Principe, cena da Povero”

Porzioni standard

(da proposte operative ristorazione assistenziale)

GRUPPO ALIMENTI	ALIMENTI	PORZIONI	PESO (gr)
CEREALI E TUBERI	Pane	1 rosetta o fetta media	50
	Prodotti da forno	2-4biscotti	30
	Pasta/riso	1 porzione media	80
	Pasta ripiena	1 porzione media	90
	Pasta all'uovo	1 porzione piccola	120
	Pastina in brodo	1 porzione media	40
	patate	2 patate piccole	200
ORTAGGI E FRUTTA	Insalata	1 porzione media	50
	Ortaggi	1 porzione media	150-200
	Frutta	1 frutto medio o 2 piccoli	150
CARNI, PESCI, UOVA e LEGUMI	Carne fresca	1 fettina piccola	100
	Affettati	3-4 fettine medie	60-70
	Pesce	1 porzione piccola	150
	Uova	1 Uovo	1-2
	Legumi secchi	1 porzione media	20-30
	Legumi freschi	1 porzione media	80-100
LATTE e DERIVATI	Latte	1 bicchiere	200
	Yogurt	1 confezione piccola	125 (1 vasetto)
	Formaggio fresco	1 porzione media	80-100
	Formaggio stag.	1 porzione media	60-70
GRASSI DA CONDIMENTO	Olio	1 cucchiaio	10
	Burro	1 porzione	10

Principali tipi di alimentazioni consigliate

Nella popolazione anziana è frequente la malnutrizione, le cui cause sono riconducibili a tre ordini di fattori: **fisici, sociali e psicologici**.

FISICI:

- Difficoltà a prepararsi il cibo,
- Difficoltà a masticare e deglutire il cibo,
- Immobilità o difficoltà al movimento,
- Dolore cronico,
- Malassorbimento,
- Infezioni acute e/o recidivanti,
- Assunzione di numerosi farmaci.

SOCIALI e PSICOLOGICI:

- Depressione,
- Povertà,
- Solitudine e isolamento sociale.

Principali tipi di alimentazioni consigliate

Negli anziani è possibile si verifichi una riduzione degli apporti alimentari a causa di:

- anoressia,
- depressione,
- demenza,
- vomito,
- disfagia,
- difficoltà di masticazione e deglutizione.

Le stesse terapie farmacologiche possono essere causa di malnutrizione.

Caratteristiche generali

L'ora del pasto deve costituire un momento di relax:

- personale qualificato,

- servizio di **alimentazione funzionale**

- organizzazione efficiente.

Il cibo deve essere

vario, appetibile,

confezionato in modo semplice e allettante

Caratteristiche generali

L'alimentazione dovrebbe essere **frazionata** nell'arco della giornata in **tre pasti principali**, più eventuali **due spuntini**.

I pasti devono soddisfare da una parte le **esigenze individuali** e dall'altra i consigli di una **corretta ed equilibrata alimentazione**.

Caratteristiche generali

COLAZIONE

Alimenti da proporre: latte, caffè, te con biscotti o fette biscottate, grissini o pane

marmellata o miele (se non presenti controindicazioni).

Qualora vi fossero intolleranze al latte sostituire con yogurt o latte delattosato.

Caratteristiche generali

PRANZO

Deve essere costituito da un **primo piatto asciutto** (pasta o riso) **con l'alternativa del piatto in brodo** (minestra o passato di verdura con pasta), un **secondo piatto** che tenga conto delle capacità masticatorie dei soggetti e un **contorno** di ortaggi crudi o cotti.

Il pasto deve essere completato da una porzione di **pane o grissini** e da **frutta fresca, cotta, passata o yogurt**. Quando è possibile , **non più di 2 volte la settimana proporre un dessert come budino, gelato,ecc.**

Caratteristiche generali

CENA

Deve essere più contenuto rispetto al pranzo, dando la preferenza al **piatto in brodo,** minestra o passato di verdura con pasta, accompagnato da un **secondo piatto** diverso da quello del pranzo. Il **contorno** di verdura cruda o cotta.

Il pasto sarà completato da una porzione di **pane o grissini** e da **frutta fresca, cotta, passata o yogurt**.

Caratteristiche generali

SPUNTINI
(metà mattina e metà pomeriggio)

Possono essere composti da una bevanda calda/fredda accompagnata da biscotti o fette biscottate, fetta di torta, gelato.

Gli ospiti che necessitano di maggiori quote caloriche possono inserire pane con formaggio fresco o prosciutto cotto.

Caratteristiche generali

BEVANDE

E' **importante** che l'anziano abbia sempre a disposizione **acqua fresca naturale / gasata** o altro (te, tisane, ecc.).

Le **bevande zuccherine** (succhi di frutta, bibite, ecc.) devono essere usate con moderazione.

Il **vino**, a seconda delle condizioni dell'anziano, può essere consumato in moderate quantità (1 bicchiere a pasto).

Acqua

L'acqua è il composto più diffuso in natura ed è il principale costituente degli organismi di cui rappresenta in media il 60 % del peso.

Acqua

- **Assecondare sempre il senso di sete e anzi anticiparlo, bevendo a sufficienza, mediamente 1.5-2 litri di acqua al giorno**
- **Bere frequentemente e in piccole quantità**
- **Bere lentamente soprattutto se l'acqua è fredda**
- **Le persone anziane devono abituarsi a bere anche quando non avvertono lo stimolo della sete**
- **In determinate condizioni patologiche che provocano una maggiore perdita di acqua (ad esempio gli stati febbrili o ripetuti episodi di diarrea), l'acqua persa deve essere reintegrata adeguatamente e tempestivamente**
- **adottare particolari attenzioni pazienti disfagici (addensanti, acqua gel)**

Acqua: alcuni consigli

- ricordare l'importanza dell'acqua agli anziani
- bottiglietta di acqua a portata di mano (comodino, in salotto)
- bere almeno 2 bicchieri nei pasti principali e 1 ad ogni spuntino
- aromatizzare acqua (limone, arancia)
- proporre tisane senza zucchero
- diario ingesta (ad es. attraverso conteggio bottigliette)
- controllare diuresi (cateterizzati)

Diabete mellito

Rappresenta tra una delle malattie più frequenti nei paesi industrializzati e soprattutto nella popolazione anziana.

E' una malattia ad eziologia multifattoriale
(fattori genetici e fattori ambientali)

- Diabete mellito tipo I insulino-dipendente
- Diabete mellito tipo II non insulino-dipendente

L'alimentazione equilibrata rappresenta un importante aiuto alla terapia.

Obiettivi della terapia dietetica nel trattamento del diabete

- **Ridurre i rischi** di eventuali iperglicemie e ipoglicemie;
- **Ridurre le complicanze** micro e macrovascolari a lungo termine.

Regole - guida nella formulazione della dieta del pz. affetto da diabete

- Seguire un'alimentazione equilibrata limitando zuccheri a rapido assorbimento (frutta, saccarosio);
- Assumere sempre gli spuntini (preferibilmente a base di carboidrati complessi);
- Attenzione all'associazione di carboidrati all'interno di uno stesso pasto;
- Preferire i cereali integrali (indice glicemico inferiore)
- Sfatare "falsi miti" legati alle verdure considerate zuccherine;
- Limitare i grassi (per sovrappeso)
- Rispettare gli orari dei pasti (riduzione oscillazioni glicemiche)