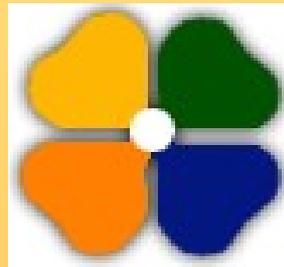


ASL TO 4
DOTT. BARONE GIUSEPPE
*S.S. SORVEGLIANZA E PREVENZIONE
NUTRIZIONALE*

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

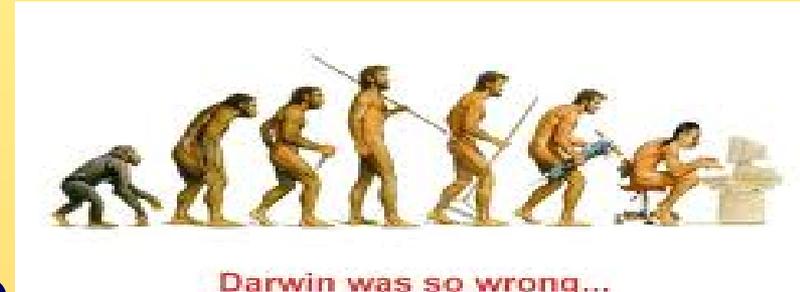
Ogni 9,3 calorie in più formano: 1 g di grasso

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



Vantaggi dell'attività fisica

- **contrasta l'obesità e il sovrappeso**
- **favorisce la prestanza fisica**
- **rafforza muscoli, tendini e ossa**
- **previene molte malattie (infarto, ictus, tumore, diabete, ipertensione, ecc.)**
- **riduce ansia, stress, depressione**
- **migliora l'umore**
- **aiuta a dormire meglio**



Quanta attività fisica

I ragazzi dovrebbero fare:

almeno 60 minuti al giorno di attività fisica leggera (camminare a passo svelto, andare in bicicletta in piano, scendere le scale ecc.)

almeno 60 minuti alla settimana di attività fisica impegnativa (salire le scale, nuoto, ginnastica, atletica, giochi di squadra, ballare, andare in bici)

A parità di tempo meglio un'attività fisica tutti i giorni che poche volte a settimana, meglio più volte al giorno che una sola volta al giorno

Non si dovrebbe stare seduti per più di 60-90 minuti per volta



Le sostanze nutritive o nutrienti

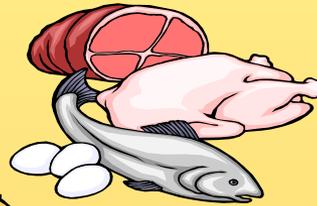
- **Zuccheri o carboidrati o glicidi**



- **Grassi o lipidi**



- **Proteine o protidi**



- **Vitamine**



- **Sali minerali**



- **Acqua**



Gli zuccheri o carboidrati (3,8 calorie/g)

La principale funzione è quella di fornire energia
(zuccheri + O₂ = CO₂ + H₂O + energia)

Zuccheri semplici



- glucosio: miele, uva
- fruttosio: frutta, miele
- saccarosio: “zucchero”
- lattosio: latte

*Danno subito energia
che però subito
finisce*

Zuccheri complessi



amidi: pane, pasta, riso, polenta,
patate, castagne, legumi

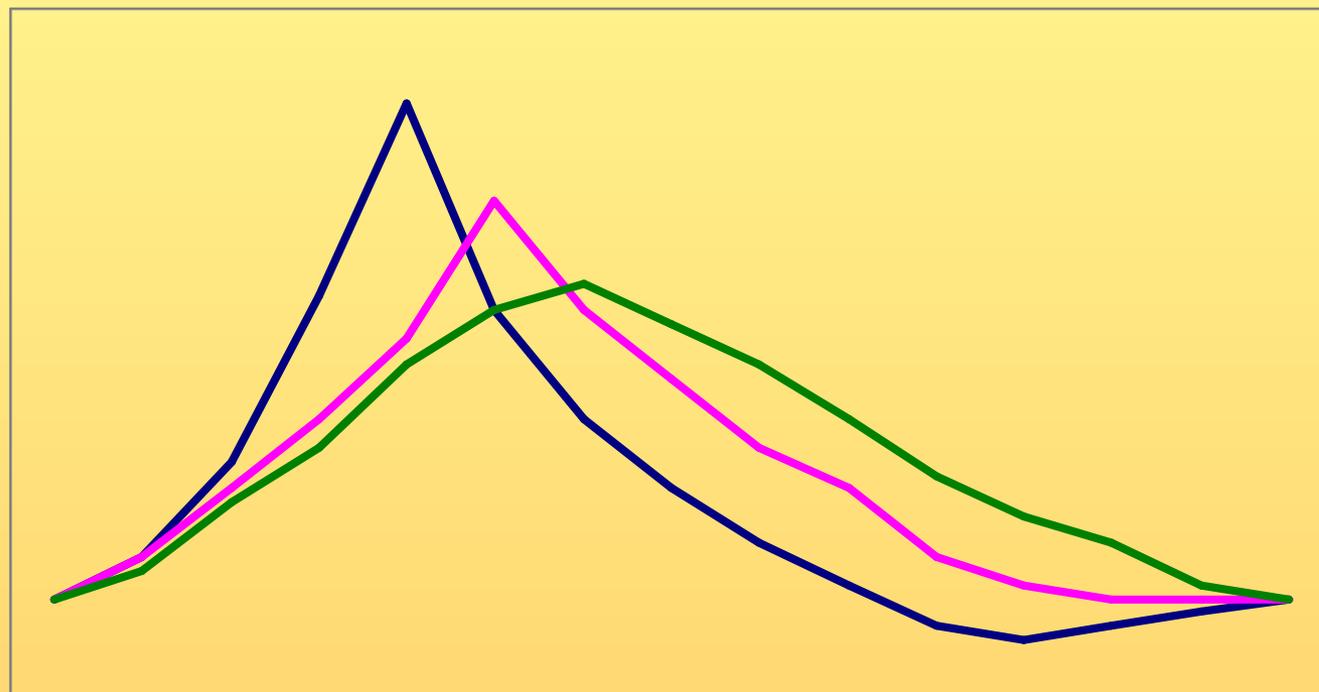
*Forniscono energia
più lentamente ma più
a lungo, per cui non
determinano sbalzi
della glicemia*

Preferire gli zuccheri complessi

GLI ZUCCHERI FAVORISCONO LA CARIE E L'OBESITA'



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 o lipidi (9 cal/g)

Grassi insaturi: liquidi a temperatura ambiente

- **monoinsaturi (ac oleico),**
- **polinsaturi (linoleico, arachidonico, linolenico ecc.)**

Grassi saturi: solidi a temperatura ambiente, favoriscono l'ipercolesterolemia e le malattie cardiovascolari

Gli acidi grassi omega 3 (presenti soprattutto nel pesce) riducono i trigliceridi e prevengono l'infarto e l'ictus

La scritta "grassi vegetali" significa olio di palma e di cocco.

La scritta "grassi idrogenati" significa grassi saturi e grassi trans.

I grassi trans favoriscono l'ipercolesterolemia, le malattie cardiovascolari e l'invecchiamento



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



I radicali liberi



Si introducono:

- con gli alimenti: alimentazione ricca di grassi e proteine animali, alcool
- fumo di sigaretta

Si formano nell'organismo:

- nella normale attività di trasformazione delle sostanze (metabolismo),
- Attività fisica intensa
- per combattere infezioni
- quando ci si espone a lungo al sole

Danneggiano le membrane cellulari, favorendo l'INVECCHIAMENTO e le malattie degenerative come il CANCRO e l'ARTERIOSCLEROSI



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)

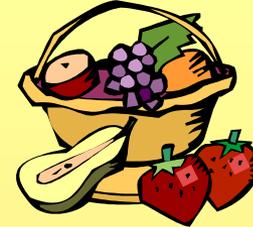
nei legumi (rame)

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**

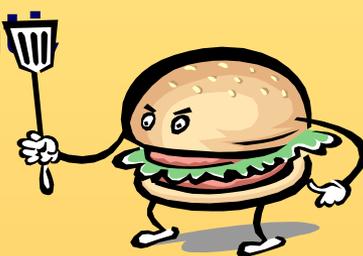
NON ADDIZIONARE DI FIBRE LA DIETA MA AUMENTARE IL CONSUMO DI ALIMENTI CONTENENTI FIBRE



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

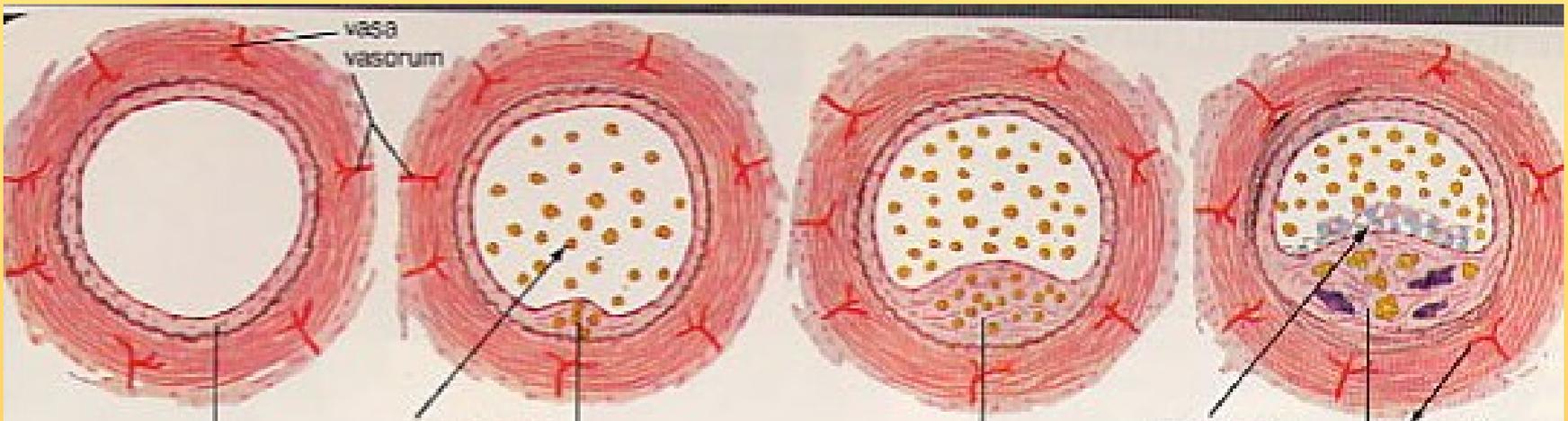
- **Aterosclerosi**
- **Tumori**
- **Diabete**
- **Obesità**
- **Carie**



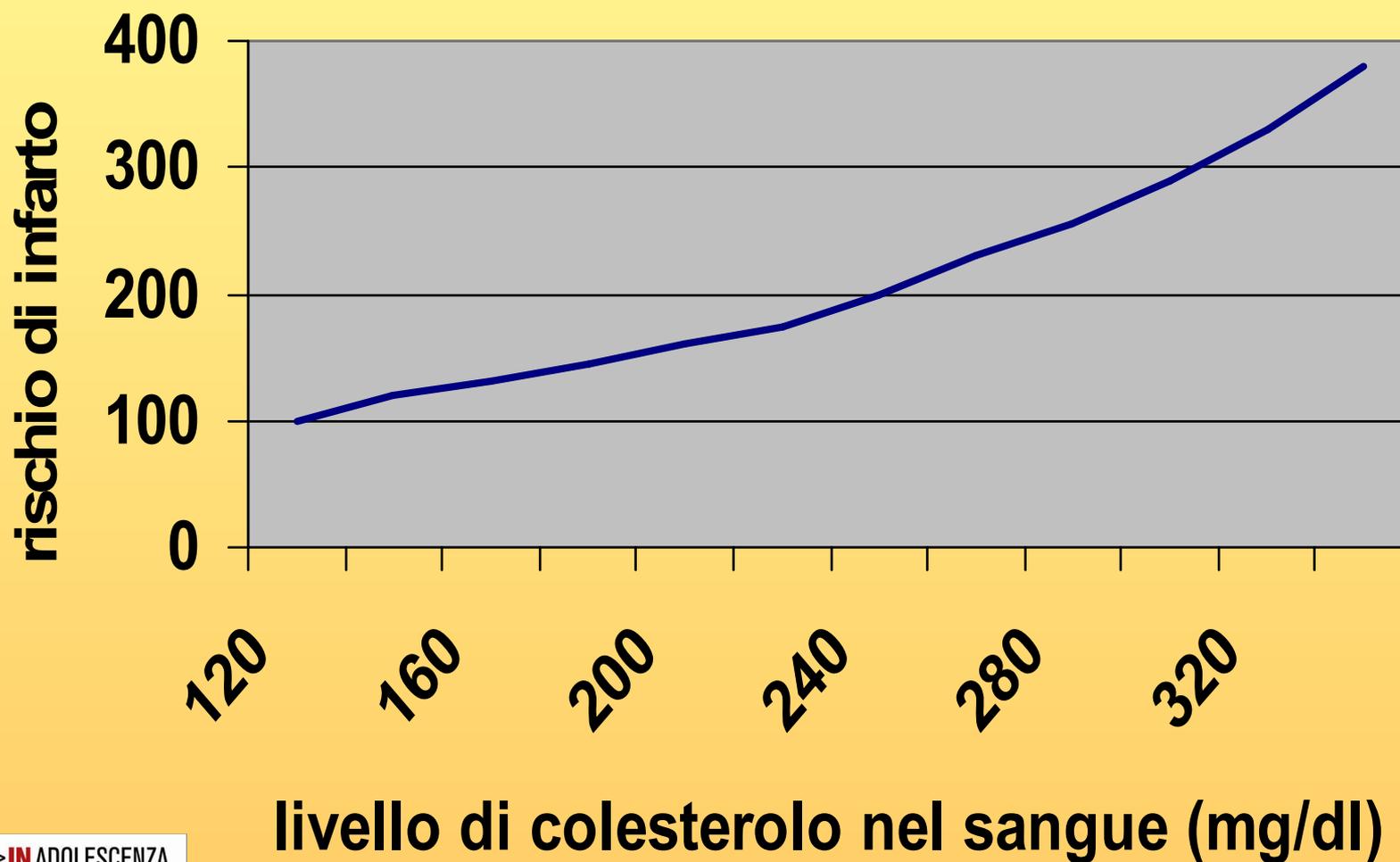
L'aterosclerosi

È una malattia cronica caratterizzata dalla formazione di placche sulla parte delle arterie.

Le placche all'inizio sono formate da grassi (colesterolo) e sono reversibili, successivamente diventano dure (fibrotiche) e non più reversibili.



Relazione tra livello di colesterolo nel sangue e rischio di infarto cardiaco



Conseguenze dell'aterosclerosi

- **Restringimento dell'arteria → ischemia**
(cattiva ossigenazione e nutrizione degli organi)
- **occlusione dell'arteria → infarto**
(morte delle cellule non più ossigenate e nutrite)



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**



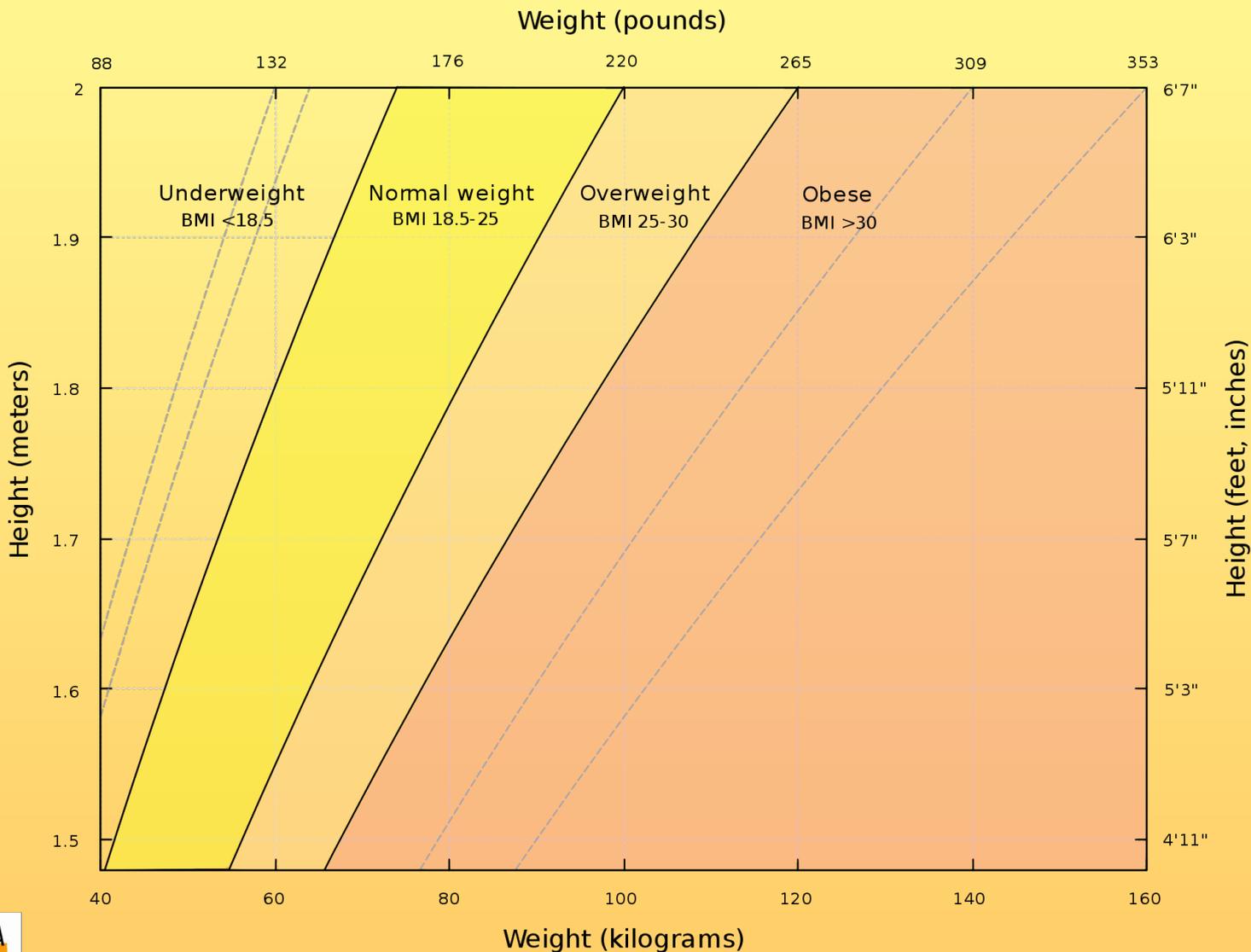
CALCOLO DELLA CIRCONFERENZA VITA

**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 a'aspettativa di circa 4 anni.

E' quanto emerge da una studio che ha coinvolto circa 3,6 milioni di persone in Inghilterra. Per le presone obese con indice superiore a 30 l'aspettativa di vita è 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.



La dieta mediterranea

Numerose ricerche scientifiche hanno dimostrato che la dieta mediterranea è la dieta ideale per stare in buona salute e per ridurre il rischio di malattie quali il cancro e l'infarto.

Dieta mediterranea è basata sul consumo di alimenti di origine vegetale:

- Pane
- Pasta
- Frutta
- Ortaggi
- Legumi
- Olio d'oliva



associata a modesti consumi di alimenti di origine animale, soprattutto: pesce, carni magre (senza grasso visibile), latticini poco grassi (ricotta, mozzarella)



**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 i 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



CUCINA! CUCINA! CUCINA!

Una vita più sana ci riporta ai fornelli

Cucinare vuol dire riprendere il controllo di quello che si mangia, di evitare l'eccesso di grassi, sale e zuccheri.

Vuol dire anche sperimentare alternative sane e quindi:

VIVA LA VARIETA'



MENO E' MEGLIO

A parità di prezzo meglio scegliere un alimento migliore in quantità minore.

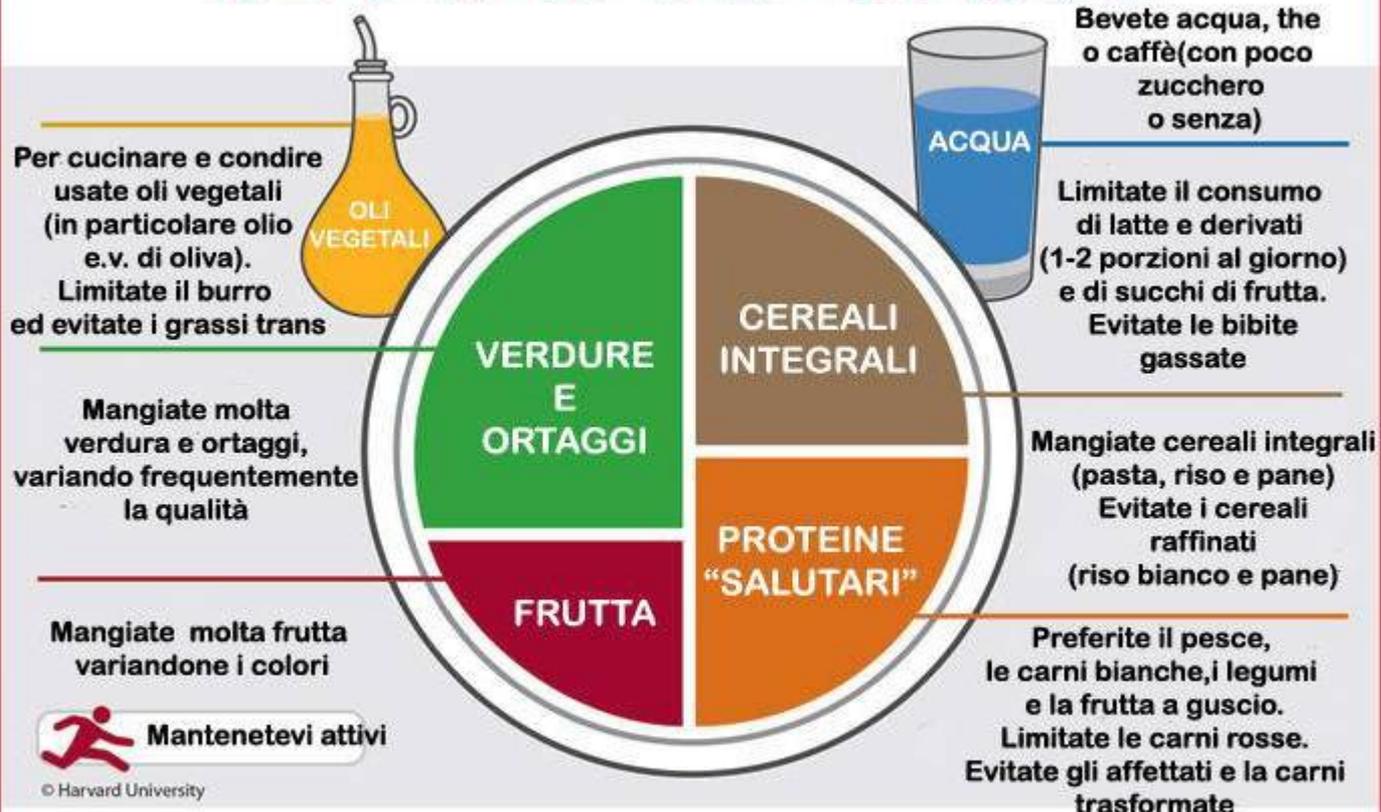
Mangiamo troppo, soffriamo di malattie cardiovascolari, di sovrappeso, di diabete.

Mangiare meno e privilegiare la alta qualità delle materie prime fin da bambini è la migliore educazione alimentare



PIATTO EQUILIBRATO

IL PIATTO SANO



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.



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

