

LA SANA ALIMENTAZIONE

DIETA
PIRAMIDE ALIMENTARE
IL PIATTO SANO
DIGIUNO?
IDRATAZIONE →
FALSI MITI
INTEGRAZIONI





COSA INTENDIAMO REALMENTE QUANDO PARLIAMO DI "DIETA"?

alla parola “**dieta**” spesso è attribuito un significato negativo, legato all’idea di dover limitare l’assunzione di cibo, ma se andiamo a ricercare l’etimologia della parola “dieta” è da ricondursi al greco δίαιτα (diaita) che indica “vita”, “stile di vita”, “modo di vivere”, da cui il latino diaeta. Solo un’adeguata conoscenza di “come” e “perché” è necessario comportarsi in un certo modo può aiutarci a capire meglio il rapporto tra STATO DI SALUTE e STILE DI VITA partendo magari dall’alimentazione quotidiana.

la dieta mediterranea è uno stile di vita (che comprende anche le nostre abitudini quotidiane), più che un semplice elenco di alimenti.

PIRAMIDE ALIMENTARE



la Piramide Alimentare Mediterranea è quella che più rispecchia le tradizioni e le abitudini alimentari italiane, quelle che sin dagli anni '50 sono state studiate inizialmente dal medico americano Ancel Keys e che sono state esportate in tutto il mondo come modello di alimentazione sana.

Una dieta equilibrata deve tener conto non solo della quantità ma anche della qualità degli alimenti, considerando i gusti, le abitudini

. È di fondamentale importanza variare il più possibile la scelta degli alimenti per avere la sicurezza di un adeguato apporto di nutrienti, per stimolare l'appetito, soddisfare il gusto e per limitare gli eventuali rischi collegati a un'alimentazione monotona.

Per attuare una dieta nutrizionalmente equilibrata e varia è bene utilizzare la suddivisione dei cibi nei cinque gruppi di alimenti, tenendo presente che

- ogni giorno deve essere presente almeno un alimento di ogni gruppo;
- un alimento può essere sostituito con altri dello stesso gruppo.

È difficile che le quantità di nutrienti necessari siano giornalmente rispettate ma l'organismo umano riesce a riequilibrare piccole variazioni purché queste non vadano sempre in una stessa direzione e per periodi lunghi.

Per valutare la quantità relative di ciascun gruppo di alimenti da assumere giornalmente, è utile seguire lo schema della piramide alimentare, suddivisa in gradini corrispondenti ai cinque gruppi di alimenti, in quantità via via decrescente, partendo dal basso



PRIMO GRADINO

- Nel primo gradino vi sono frutta e verdura che possono essere mangiati tutti i giorni, più volte al giorno, cotti e crudi.

SECONDO GRADINO

- Nel secondo gradino sono collocati cereali e derivati il cui consumo è di quattro-cinque porzioni al giorno.

TERZO E QUARTO GRADINO

- Il terzo e quarto gradino comprendono carne, pesce, uova, legumi il cui uso è di due-tre porzioni giornaliere.

QUINTO GRADINO

- Nel quinto gradino vi sono i latticini: le porzioni giornaliere consigliate sono due-tre.

SESTO GRADINO

- Il sesto gradino comprende i grassi da condimento il cui uso è limitato a tre porzioni (ogni porzione corrisponde a un cucchiaio di olio di oliva), i dolci e le bevande alcoliche, il cui consumo deve essere limitato e saltuario.

■ **PIATTO SANO**

■ **FALSI MITI**

■ **DIGIUNO?**

■ **INTEGRATORI**

■ **IDRATAZIONE**

IL PIATTO SANO

Con il piatto sano si vuole raffigurare la composizione ideale che ogni pasto della giornata dovrebbe avere dalla colazione fino alla cena.



IL PIATTO SANO

Un piatto sano dovrebbe essere composto per metà da frutta e verdura

Prediligi prodotti freschi e di stagione, variandone il più possibile i colori.

Le verdure non rappresentano solo un contorno, ad esempio puoi sgranocchiare della verdura fresca mentre apparecchi la tavola, ti aiuterà a tenere a bada il senso di fame, oppure aggiungerla ai primi piatti e ai secondi per comporre ricette colorate, salutari e sazianti.

Anche la frutta può rappresentare un ingrediente di ricette dolci e salate, o essere aggiunta a yogurt e insalate.

Cereali e derivati integrali dovrebbero essere presenti ad ogni pasto

Prediligi i cereali in chicco, come orzo, farro, grano saraceno (falso cereale), quinoa (falso cereale), riso integrale

Ogni volta che ti è possibile cerca di consumare sia il pane che la pasta integrali (a patto che tu non soffra di colite o malattie intestinali).

Quando acquisti prodotti integrali assicurati che il primo ingrediente della lista sia la farina integrale e non zucchero o sale.

Varia il più possibile anche le proteine

Consuma il pesce, in particolare pesce azzurro, importante fonte di grassi essenziali omega 3, tre volte alla settimana è perfetto.

I legumi rappresentano un'ottima fonte proteica ricca di fibra. Combinali ai cereali (es. pasta e fagioli, riso e piselli) almeno 3 volte alla settimana per assumere tutti gli otto aminoacidi essenziali.

Altre fonti proteiche, da consumare ognuna max 2 volte alla settimana, possono essere la carne bianca, le uova e i latticini (meglio freschi e magri).

Limita i salumi a 1 o 2 volte alla settimana, riguardo la carne rossa (manzo, vitello, maiale) consuma i tagli più magri (filetto, sotto filetto, lonza, lombata) e sempre massimo 1 o 2 volte alla settimana.

Condimento principe: olio extravergine d'oliva

Prediligi l'utilizzo dell'olio extravergine a crudo.

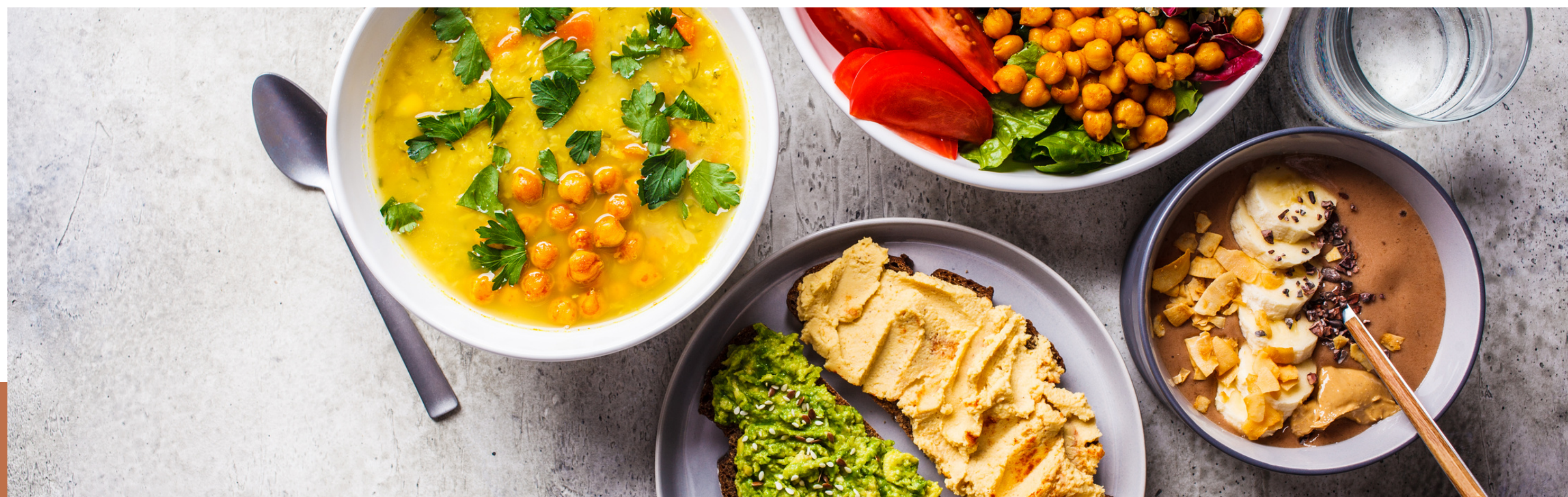
Insaporisci i tuoi piatti con spezie ed erbe aromatiche, aggiungile sempre a fine cottura per preservare gli antiossidanti contenuti.



DIGIUNO?

La mania tutta moderna delle magrezze spesso innaturali (da non confondere con la giusta ricerca di un peso adeguato all'età e alla struttura fisica) ha reso popolari una serie di metodi dimagranti poco condivisibili e potenzialmente dannosi. Fra questi figura il "digiuno totale" protratto, durante il quale si assume soltanto acqua, a volte con il supporto dell'agopuntura che serve a rendere maggiormente tollerabile la privazione totale del cibo. Il problema è che questo metodo, pubblicizzato come una panacea che va bene sia per dimagrire che per "disintossicarsi", rappresenta invece per l'organismo uno stress che può provocare danni e che fra l'altro porta solo ad una perdita di peso illusoria e fittizia.


Occorre operare alcune distinzioni: un "digiuno totale di breve durata - 24 ore", ad esempio - è ben tollerato dal corpo di un adulto sano, il quale mette in atto lievi adattamenti metabolici per garantire l'apporto di sostanze nutritive agli organi vitali più vulnerabili (ad esempio, glucosio per le funzioni cerebrali) e al fine di conservare la massa proteica. Un digiuno di una giornata non comporta quindi quasi mai grossi problemi ma non c'è un buon motivo per farlo: la perdita di peso che ne consegue è principalmente dovuta a perdita di acqua. Può rappresentare una pausa salutare per far riposare gli organi del comparto digestivo: può essere adottato di tanto in tanto, a patto di bere molto per eliminare, attraverso le reni, azoto, urea, acido urico ed eventuali corpi chetonici.



CORRETTA IDRATAZIONE E RITENZIONE

Nell'organismo umano l'acqua è il costituente presente in maggior quantità ed è essenziale per il mantenimento della vita. Infatti, la sua presenza è indispensabile per lo svolgimento di tutti i processi fisiologici e le reazioni biochimiche che avvengono nel nostro corpo. Inoltre, l'acqua entra nella struttura di varie sostanze e agisce da solvente per la maggior parte dei nutrienti (minerali, vitamine idrosolubili, aminoacidi, glucosio, ecc.), svolgendo un ruolo essenziale nella digestione, nell'assorbimento, nel trasporto e nell'utilizzazione degli stessi nutrienti, nonché nell'eliminazione delle scorie metaboliche.



A close-up photograph of a woman's hands holding a clear glass filled with water and several slices of lemon. She is wearing a white top and a gold chain bracelet on her left wrist. The background is a plain, light-colored wall.

Agisce inoltre come “lubrificante”, con funzioni di ammortizzatore nelle articolazioni e nei tessuti, mantiene elastiche e compatte la pelle e le mucose (la cui funzionalità dipende da un giusto grado di idratazione) e garantisce la giusta consistenza del contenuto intestinale. L’acqua ha un ruolo primario nel meccanismo della respirazione: affinché le superfici respiratorie possano adeguatamente svolgere la loro funzione è necessario che siano umide, per permettere che l’ossigeno e l’anidride carbonica sciolti nell’acqua possano essere scambiati. È essenziale nel processo della termoregolazione: aumentando o diminuendo la sudorazione l’organismo mantiene costante la temperatura corporea per permettere il corretto svolgimento delle reazioni biochimiche. È altrettanto essenziale per il mantenimento del pH (equilibrio tra sostanze acide e sostanze basiche) dei vari distretti.

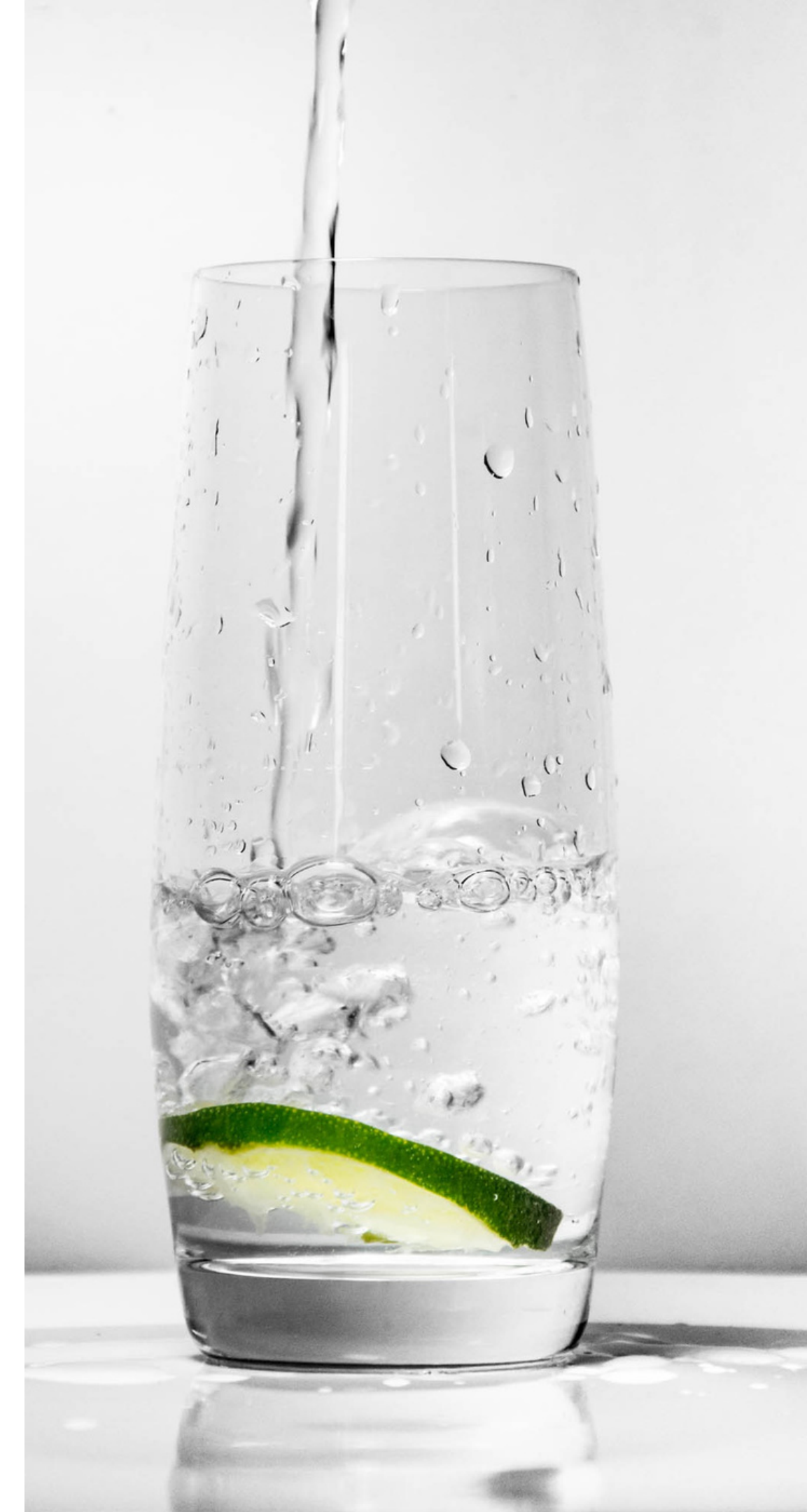
A photograph of a clear glass filled with water, placed on a wooden cutting board. The background is a plain, light-colored wall with a white cloth draped behind the glass.

ACQUA E RESPIRAZIONE

QUANTA ACQUA DOBBIAMO BERE?



In condizioni normali le perdite giornaliere di acqua nell'individuo adulto si aggirano intorno al 3-4% del peso corporeo. È comunque importante rilevare che le perdite di liquidi in rapporto al peso corporeo sono tanto più elevate quanto più l'individuo è di giovane età, con un picco nei primi mesi di vita, durante i quali le perdite giornaliere di acqua raggiungono il 15% del peso corporeo.





ACQUA E SPORT

Il fabbisogno di liquidi negli sportivi è aumentato e quota idrica della dieta rappresenta un elemento essenziale per ottenere uno stato di idratazione ottimale, per sostenere la prestazione atletica ed accelerare la fase di recupero. Quando l'organismo è sottoposto ad uno sforzo fisico deve necessariamente attivare i meccanismi di termoregolazione per disperdere il calore e ridurre la temperatura corporea soprattutto attraverso la sudorazione. Una conseguenza delle intense sudorazioni che si verificano durante gli allenamenti e le competizioni sportive, soprattutto di lunga durata, è la notevole perdita di acqua e degli elettroliti disciolti nel sudore, soprattutto sodio. Quindi è importante idratarsi prima, durante e dopo l'allenamento e/o la gara con apporti adeguati di acqua. È sufficiente bere solamente acqua se l'attività fisica è di intensità moderata o se ha una durata inferiore a 45-60 minuti. In questo caso, l'assunzione di bevande "per sportivi" non è necessaria e aumenta inutilmente l'assunzione di sodio con i rischi ad esso correlati, mentre una dieta equilibrata, ricca di frutta, di verdura e con il giusto quantitativo di acqua, da assumere anche durante l'esercizio fisico se prolungato, è più che sufficiente a reintegrare i sali persi. Solo in caso di attività intensa e prolungata (oltre un'ora) è necessario ripristinare, insieme all'acqua, anche gli elettroliti perduti con la sudorazione (in particolare il sodio) nonché le scorte energetiche sotto forma di zuccheri.

- **LE PANCIERE DI GUAINA O GOMMA CI AIUTANO A DIMAGRIRE**

FALSO: NON CI AIUTA A DIMAGRIRE, AL MASSIMO SI PERDE ACQUA, CHE POI VERRÀ RECUPERATA IN TEMPI BREVISSIMI. LA PLASTICA O GOMMA INOLTRE FANNO AUMENTARE LA SENSAZIONE DI CALORE, FINO A RIDURRE L'ATTIVITÀ FISICA TOLLERATA, RIDUCENDO IL DISPENDIO CALORICO DELLA PERSONA.

- **NIENTE FRUTTA A FINE PASTO:**

FALSO: non è vero che faccia male. mangiare frutta durante o fine pasto può essere addirittura positivo, perchè la vitamina C in essa presente migliora l'assorbimento di Fe dei vegetali, perchè deterge la mucosa della bocca

- **NON È VERO CHE I PRODOTTI "SENZA GLUTINE" SIANO PIÙ LEGGERI O "DIMAGRANTI". LA DIETA SENZA GLUTINE È L'UNICA TERAPIA RICONOSCIUTA PER LA CELIACHIA**

- **BISOGNA BERE SOLO LONTANO DAI PASTI:**

UN ADEGUATO APPORTO DI ACQUA AI PASTI È UTILE PERCHÈ MIGLIORA LA CONSISTENZA E LA DILUIZIONE DEGLI ALIMENTI CON CONSEGUENTE MIGLIOR DIGESTIONE E ASSORBIMENTO

I FALSI MITI ALIMENTARI

- **NON È VERO CHE UNO O DUE BICCHIERI DI ACQUA TIEPIDA BEVUTI A DIGIUNO PURIFICHI L'ORGANISMO. MALE CERTAMENTE NON FANNO, MA UNA PRATICA DEL GENERE NON SERVE A NULLA.**
- **NON È VERO CHE LE UOVA SIANO DA EVITARE IN CASO DI COLESTEROLEMIA ELEVATA; BASTA NON FARNE UN CONSUMO ECCESSIVO E FARE ATTENZIONE ALLE ALTRE FONTI DI GRASSI SATURI, IN PARTICOLARE SALUMI E FORMAGGI.**

- **NON È VERO CHE I PRODOTTI LIGHT O SENZA ZUCCHERO NON FACCIANO INGRASSARE E QUINDI POSSANO ESSERE CONSUMATI LIBERAMENTE.**

MOLTI DI QUESTI PRODOTTI APPORTANO CALORIE ANCHE IN NOTEVOLE QUANTITÀ. BISOGNA LEGGERE ATTENTAMENTE L'ETICHETTA NUTRIZIONALE E RICORDARE CHE L'USO DI QUESTI ALIMENTI INDUCE UN FALSO SENSO DI TRANQUILLITÀ CHE PORTA A CONSUMARE QUANTITÀ ECCESSIVE SIA DEGLI ALIMENTI LIGHT CHE DEGLI ALIMENTI NORMALI. NON DEVONO QUINDI ESSERE LA SCUSA PER CONSUMARNE DI PIÙ PERCHÉ "TANTO È A ZERO CALORIE"

- **NON È VERO CHE LE BEVANDE ALCOLICHE DISSETINO MA, AL CONTRARIO, DISIDRATANO:**

L'ALCOL RICHIEDE UNA MAGGIOR QUANTITÀ DI ACQUA PER IL SUO METABOLISMO E, IN PIÙ, AUMENTA LE PERDITE DI ACQUA ATTRAVERSO LE URINE, IN QUANTO PROVOCA UN BLOCCO DELL'ORMONE ANTIDIURETICO, E SUDORE.

- **NON È VERO CHE PER DIMAGRIRE BISOGNA ELIMINARE ALCUNI ALIMENTI O GRUPPI ALIMENTARI.**

UNA DIETA IPOCALORICA PUÒ ESSERE FATTA CON TUTTI GLI ALIMENTI PERCHÉ NON CI SONO ALIMENTI CHE FANNO DIMAGRIRE O ALIMENTI CHE FANNO INGRASSARE; L'UNICO MODO PER NON INGRASSARE È CONTENERE LE PORZIONI DI TUTTI GLI ALIMENTI

- **NON È VERO CHE SI INGRASSA O SI DIMAGRISCE IN UN GIORNO O IN UNA SETTIMANA, IL PESO OTTIMALE È IL RISULTATO DEL MANTENIMENTO COSTANTE DI ABITUDINI ALIMENTARI CORRETTE.**

EVENTUALI ECCESSI OCCASIONALI RIENTRANO NELLA NORMA PERCHÉ L'ALIMENTAZIONE DEVE RISPETTARE ANCHE LA GRATIFICAZIONE, LA CONVIVIALITÀ, I CONTATTI SOCIALI E NON PUÒ ESSERE RELEGATA A PURA ATTIVITÀ BIOLOGICA. L'IMPORTANTE, PERÒ, È CONTROBILANCIARE GLI ECCESSI NEI COMPORTAMENTI ALIMENTARI DEI GIORNI SUCCESSIVI.

INTEGRAZIONE



esistono davvero integratori essenziali? no

- alcune molecole come VIT A,C,E, selenio, zinco sono considerati grandi antiossidanti e spesso assunti senza consiglio medico

MA va ricordato sempre che se seguiamo una dieta bilanciata e varia, riusciamo a ottenerli dagli alimenti senza bisogno di integrazione

le conoscenze attuali indicano che un'alimentazione ricca in frutta e verdura è in grado di sviluppare effetti protettivi, le molecole assunte come integrazione " non rimediano del tutto ai danni di uno scarso consumo di frutta e verdura

Non è vero che svolgere attività fisica 3-4 volte a settimana per 1-2 ore per volta comporti la necessità di integrazioni di qualsiasi tipo (proteine, vitamine, sali minerali, ecc.). Dovrebbe essere la normale attività fisica, organizzata o spontanea, da fare tutti per stare bene.

Non è vero che dopo un'oretta (o meno) di palestra si debbano bere bibite integrate con sali minerali e con zucchero: rappresentano un surplus energetico e una fonte di sodio che è già in eccesso abitualmente nella nostra dieta. Infatti, solo dopo un esercizio molto intenso e prolungato (più di 45-60 minuti) che provochi una sudorazione abbondante è opportuno reintegrare i sali persi. In tutti gli altri casi è sufficiente bere acqua che, oltre a reidratarci, non contiene calorie.



INTEGRATORI

Non prendere integratori di tua iniziativa pensando che essi possano sostituire una dieta salutare ed equilibrata. Gli integratori infatti possono eventualmente completare una normale dieta che deve essere sempre il mezzo principale con cui assumiamo i nutrienti.

Ricorda che anche se fai sport con un'alimentazione varia ed equilibrata puoi soddisfare le esigenze nutrizionali del tuo organismo. L'eventuale impiego di prodotti formulati per gli sportivi o di integratori alimentari deve tener conto del tipo di attività svolta, delle effettive esigenze individuali e delle indicazioni riportate in etichetta. L'assunzione di sostanze a dosi superiori a quelle consigliate, che squilibrino in eccesso l'apporto di nutrienti e di altre sostanze fisiologicamente attive è irrazionale e può comportare conseguenze svantaggiose sulla condizione fisica, sul rendimento atletico e, se prolungata, anche sulla salute.

Numerosissimi alimenti di uso comune (latte, yogurt, carni magre, frutta fresca ed essiccata, biscotti) e preparazioni casalinghe (pane e marmellata, o miele, prodotti da forno senza farciture) corrispondono per caratteristiche ed efficacia ai vari prodotti proposti per gli sportivi e hanno l'ulteriore vantaggio di integrarsi perfettamente con un'alimentazione equilibrata, senza il rischio di sbilanciarla in eccesso o in difetto.





DOMANDE?



DOTT. SSA MICHELA MARCUCCI

GRAZIE.