



[www.prospettivafamiglia.it](http://www.prospettivafamiglia.it)

Progetto "Generazioni"

Stagione 2015-16

Responsabile: Prof. Andrea Salandra



# **ALIMENTAZIONE E PREVENZIONE**

**Ne parliamo con le dottoresse**

**Clelia Bonaiuto**

**e**

**Ilaria Trestini**

# ALIMENTAZIONE

---

Alimentarsi correttamente vuol dire adottare una dieta che sia in grado di soddisfare i bisogni fisiologici dell'organismo (sia di energia sia di nutrienti) dal punto di vista qualitativo e quantitativo.



# PREVENZIONE

---

La prevenzione è l'insieme di azioni finalizzate ad impedire o ridurre il rischio, ossia la probabilità che si verificano eventi non desiderati. Il concetto ha validità ed è presente in diversi ambiti.





RIASSUMENDO:

# ***L'alimentazione***

---

L'assunzione per via orale degli alimenti e la loro digestione.

È un processo volontario che rappresenta principalmente occuparsi del proprio nutrimento.

Tutto questo però avviene tramite il cibo che, non rappresenta semplicemente un mezzo per nutrirsi ma tradizione, cultura, convivialità, storia, piacere.

# PREVENZIONE

---

## Primaria:

Focalizzata sugli interventi e comportamenti in grado di evitare o ridurre *a monte* l'insorgenza e lo sviluppo di una malattia o di un evento sfavorevole.

Quindi promozione della salute verso la popolazione. Un esempio di prevenzione primaria è rappresentato dalle campagne antifumo promosse dai governi.

## Secondaria:

Si riferisce alla diagnosi precoce di una patologia, non evitando o riducendone la comparsa ma aumentando le opportunità terapeutiche, migliorandone la progressione e riducendo gli effetti negativi.

L'alimentazione rappresenta uno dei piloni portanti della nostra vita, vale la pena, dunque, trattarla con estrema cura; approfondirne la conoscenza documentandosi, perché rispettare una dieta può contribuire a vivere meglio e a lungo.



Col progredire delle scoperte in campo medico scientifico, la vita media si sta allungando, soprattutto nei paesi occidentali.



Per questo motivo, è emersa sempre più la necessità di garantire alla popolazione, anche nella terza età, una buona qualità della vita.



Per tutelare la salute dell'organismo è importante alimentarsi correttamente; ciò è vero soprattutto dopo i 65 anni di età, quando in entrambi i sessi si modificano sia la composizione corporea sia le richieste energetiche dell'organismo.



In questi ultimi anni il termine

*dieta*

è diventato sinonimo di

*alimentazione corretta sana ed equilibrata.*



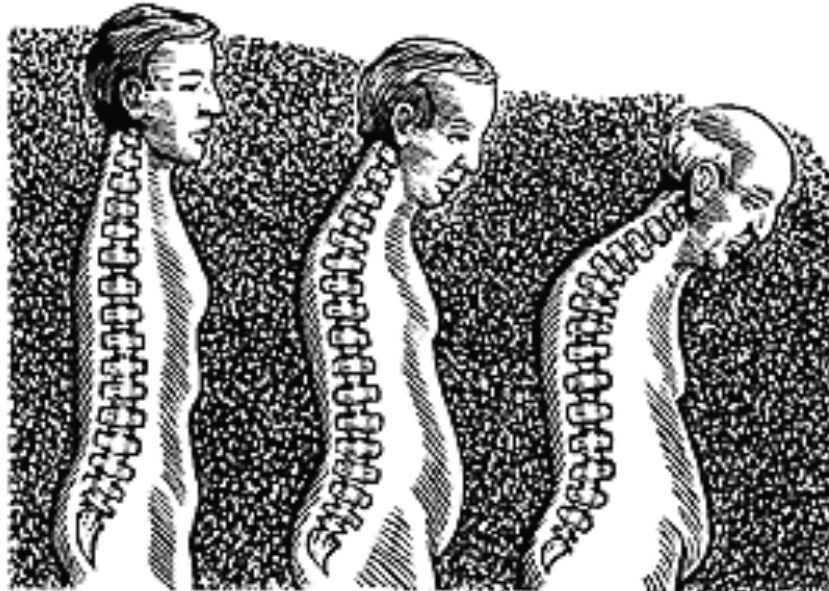
Cosa ci succede con il passare del tempo?  
Quali trasformazioni avvengono nel nostro  
organismo alcune volte senza che noi  
c'è ne rendiamo conto?



# Composizione corporea

---

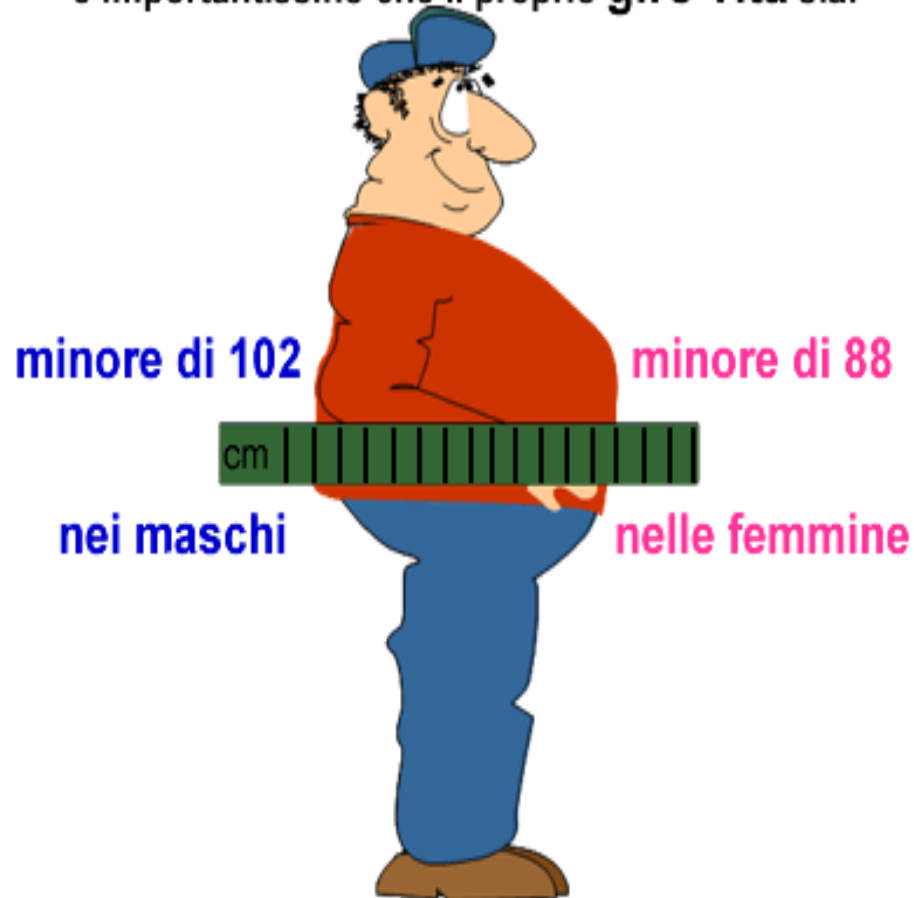
Le modificazioni della composizione corporea sono caratterizzate dall'**aumento percentuale del tessuto adiposo**, con contemporanea **riduzione percentuale della massa muscolare**.



# Perché è importante tenere sotto controllo la circonferenza vita ?

---

Per tenere sotto controllo l'ipertensione  
è importantissimo che il proprio **giro vita** sia:



***L'accumulo di peso sotto forma  
di grasso Viscerale  
(in altre parole l'aumento del girovita)  
è correlato a patologie cardiovascolari,  
al diabete e alla riduzione dell'aspettativa  
di vita.***

***[Montera, 2004].***

# Trasformazione del tessuto muscolare in tessuto adiposo

---



# Quali sono le conseguenze del calo della massa muscolare ?

---

## Sarcopenia

- diminuzione della forza, potenza e resistenza muscolare
- diminuzione della massa ossea
- diminuzione dell'equilibrio
- diminuzione contenuto di acqua nell'organismo
- diminuzione del metabolismo basale
- alterazione della termoregolazione (intolleranza e ridotta risposta al freddo)



# IMPLICAZIONI CLINICHE

---

- aumento osteoporosi
- aumento rischio di cadute e fratture
- aumento tessuto adiposo (grasso)
- aumento rischio cardio-vascolare

Oggi tutti raccomandano di seguire una dieta Mediterranea, con lo scopo di prevenire quelle che vengono definite "malattie del benessere": trombosi, arteriosclerosi, infarto, diabete, ipertensione, malattie digestive e obesità.



(> 50 ANNI)

---

***UOMO:***

2000 KCAL (ATT. FISICA BASSA)

2200--2400 KCAL (ATT.FISICA MODERATA)

2400 2.800 KCAL (ATT. FISICA ELEVATA)



\* NATIONAL INSTITUTE ON LINE DIETARY INFO

# (> 50 ANNI)

---

## ***DONNA:***

**1600 KCAL (ATT. FISICA BASSA)**

**1800 KCAL (ATT. FISICA MODERATA)**

**2000-2.200 KCAL (ATT. FISICA ELEVATA)**



\* NATIONAL INSTITUTE ON LINE DIETARY INFO

# L'importanza di un'alimentazione equilibrata

---

L'alimentazione insufficiente può provocare cali ponderali anche gravi o deficit di specifici nutrienti, come:

## Carenza di proteine e ferro

(soprattutto in chi non consuma carne e pesce)

## Carenza di calcio

(soprattutto in chi non consuma latte e derivati)

## Carenza di fibre e vitamine

(soprattutto in chi non consuma frutta e verdura)



# L'attività fisica e lo stile di vita attivo portano svariati vantaggi:

---

- **Psicologici** (miglioramento del tono dell'umore);
- **Fisici** (mantenimento della massa muscolare e controllo del proprio peso; prevenzione delle malattie cardiometaboliche);
- **Sociali** (prevenzione dell'isolamento).



# OCCHIO AL CALCIO...

---

Nelle persone over 50 si riduce l'assorbimento intestinale del calcio. Questo minerale insieme alla vitamina D e alla attività fisica regolare è indispensabile nella prevenzione dell'osteoporosi.



Il calcio inoltre è importante per mantenere una buona funzionalità neurologica.

# ...ED AL FERRO

---

- Il ferro è un minerale fondamentale per la produzione dei globuli rossi e quindi nella prevenzione dell'anemia.
- Alimenti ricchi in ferro sono i legumi, radicchio verde, rucola spinaci, uova, tonno in scatola, carne rossa.





# ACIDO FOLICO

---

L'acido folico è una vitamina che si trova nella verdura foglia larga, asparagi, arachidi, mandorle, fegato.

La sua carenza è la causa più frequente di anemia nell'adulto che non ha una dieta varia.

E' stata inoltre evidenziata una relazione tra questa vitamina e l'entità del deterioramento cerebrale.



# APPORTO IDRICO

---

Bere in maniera adeguata:

- favorisce l'eliminazione delle sostanze di rifiuto dall'organismo
  - *regola il volume cellulare e la temperatura corporea*
  - rende possibile il *trasporto di nutrienti e la rimozione di cataboliti*



# Indice di Massa Corporea

sottopeso

peso  
forma

sovrappeso

obesità

forte  
obesità



Per valutare se il peso personale rientra in zona di sicurezza e per lo stato di salute è utile calcolare il cosiddetto

## Indice di Massa Corporea (IMC)

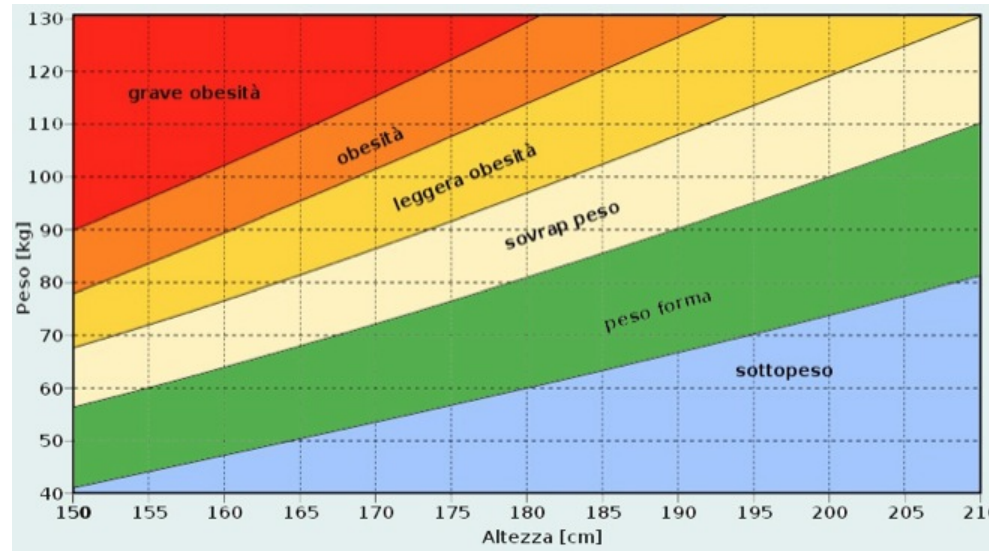
o

## Body Mass Index (BMI)

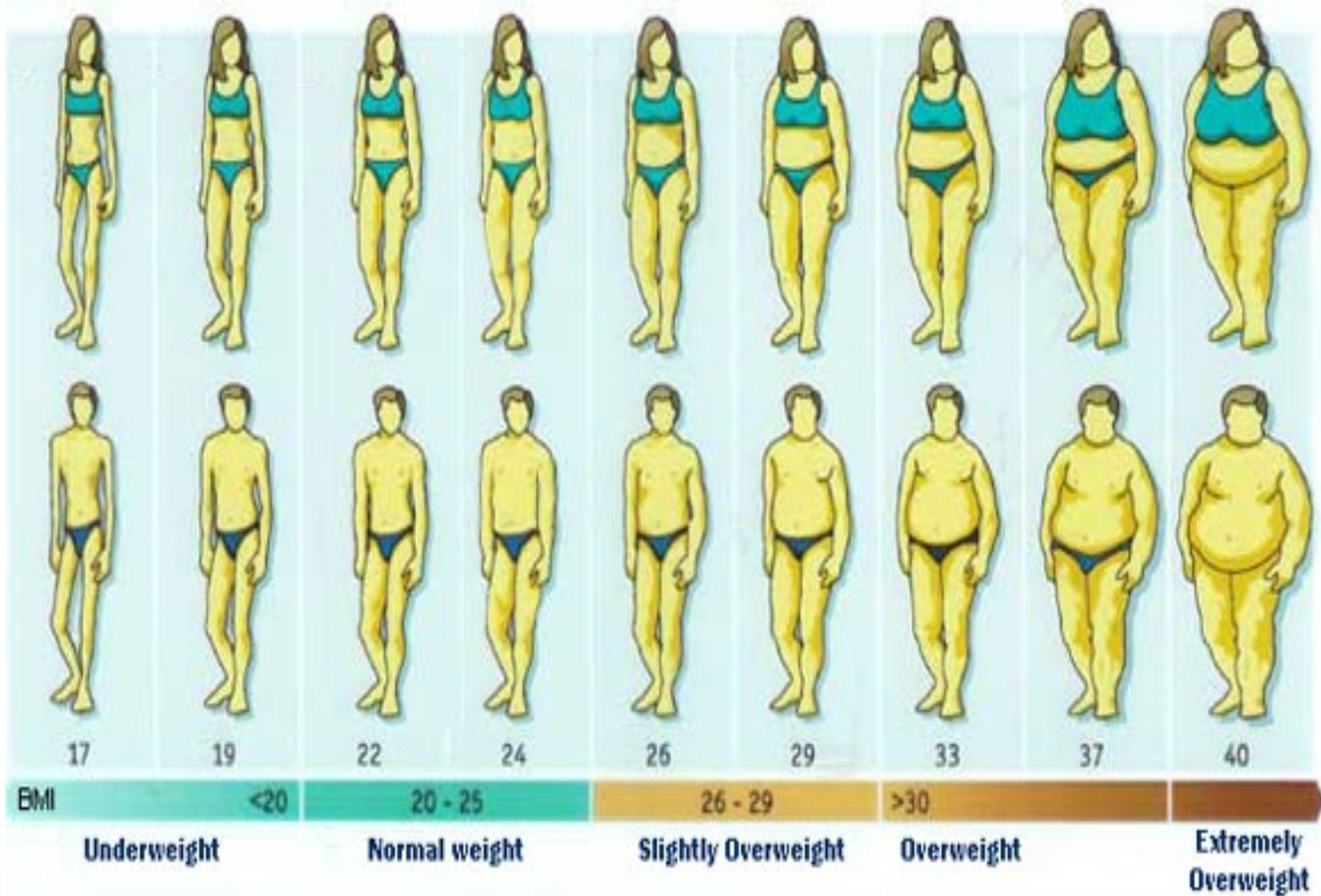
Si divide il peso corporeo espresso in Kg per due volte l'altezza espressa in metri al quadrato.

$$\mathbf{IMC} = \frac{\mathbf{Peso (in KG)}}{\mathbf{Altezza (in metri)^2}}$$

# Secondo l'Organizzazione Mondiale della Sanità un IMC tra:



- 18,5 e 25 è ritenuto un **indice normale**,
- si parla di **sovrappeso** se superiore a 25
- e a partire da 30 di **obesità**.
- Un **valore più basso di 18,5** è invece indicatore di **malnutrizione per difetto**.



## Calcoliamolo insieme...

- una donna che pesa 65 Kg , alta 1.65
- $1.65 \times 1.65 = 2,79.3$
- $65 : 2,79 = 23.2$



Il frazionamento dei pasti nell'arco della giornata è necessario per **non sovraccaricare l'apporto calorico dei pasti principali** e la **digestione**.

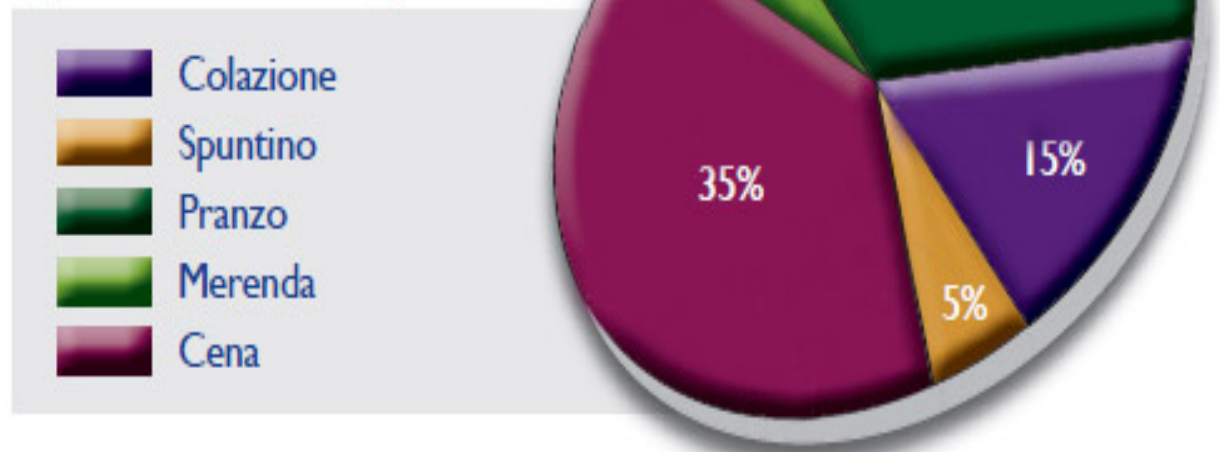




Con la seguente ripartizione energetica:

- **prima colazione** 15%
- **pranzo** 35-40%
- **cena** 30-35%
- **spuntino a metà mattina e merenda** 5%

Ripartizione delle calorie giornaliere



*grazie*

**Le nostre e-mail sono:**

**[clelia.bonaiuto@libero.it](mailto:clelia.bonaiuto@libero.it)**

**[ilariatrestini@alice.it](mailto:ilariatrestini@alice.it)**