



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

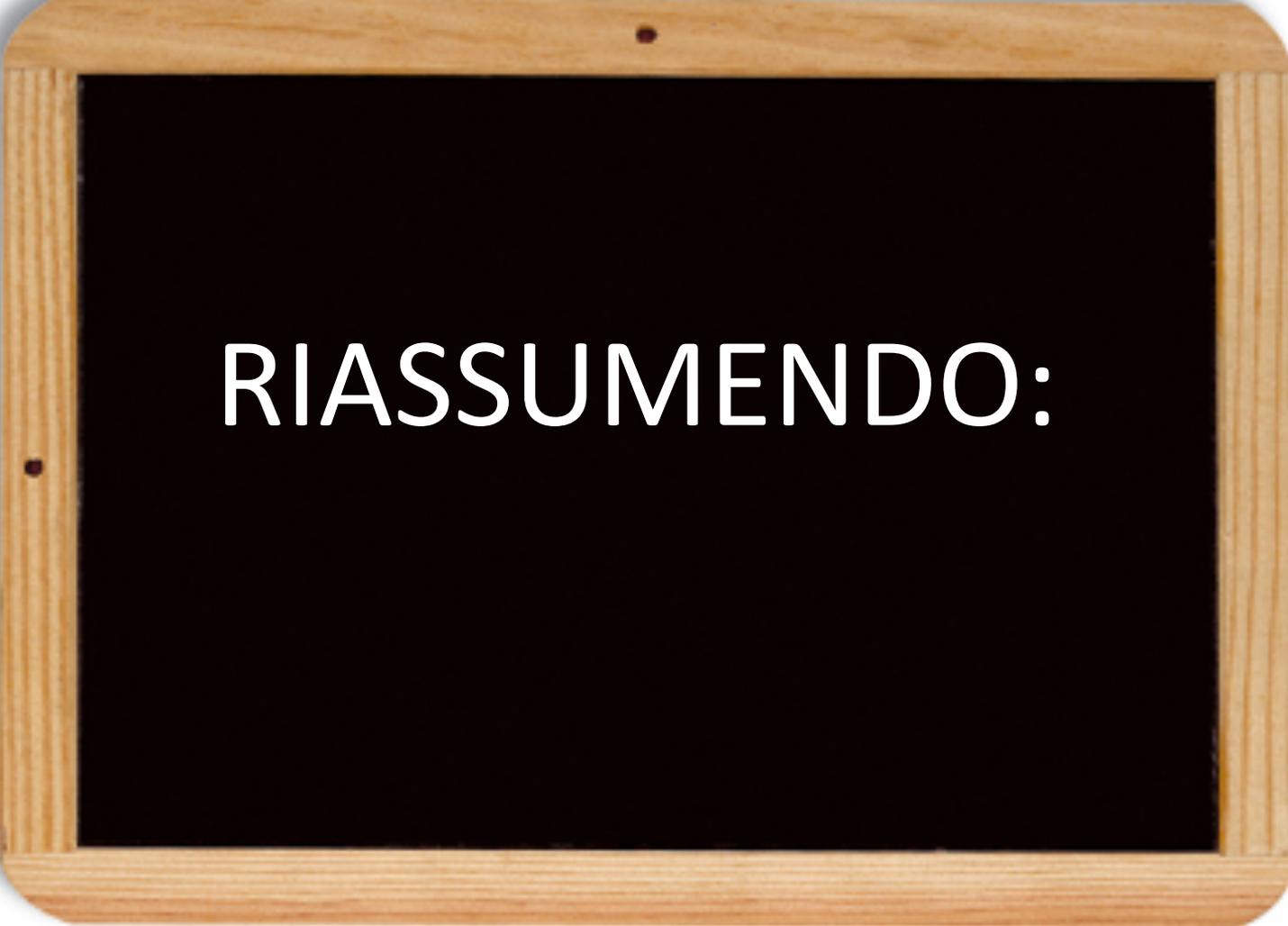
Alimentarsi correttamente vuol dire adottare una dieta che sia in grado di soddisfare i bisogni fisiologici dell'organismo (sia di energia sia di nutrienti) dal punto di vista qualitativo e quantitativo.



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.



A rectangular chalkboard with a light-colored wooden frame and a black surface. The word "RIASSUMENDO:" is written in white, uppercase, sans-serif font in the center. There are two small dark spots on the wooden frame, one on the top edge and one on the left edge.

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.

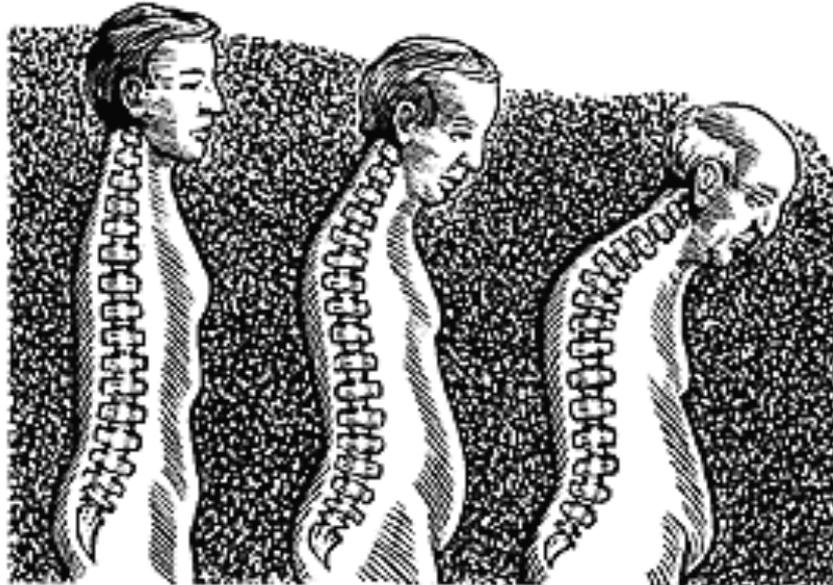


Cosa ci succede con il passare del tempo?
Quali trasformazioni avvengono nel nostro
organismo alcune volte senza che noi
c'è ne rendiamo conto?



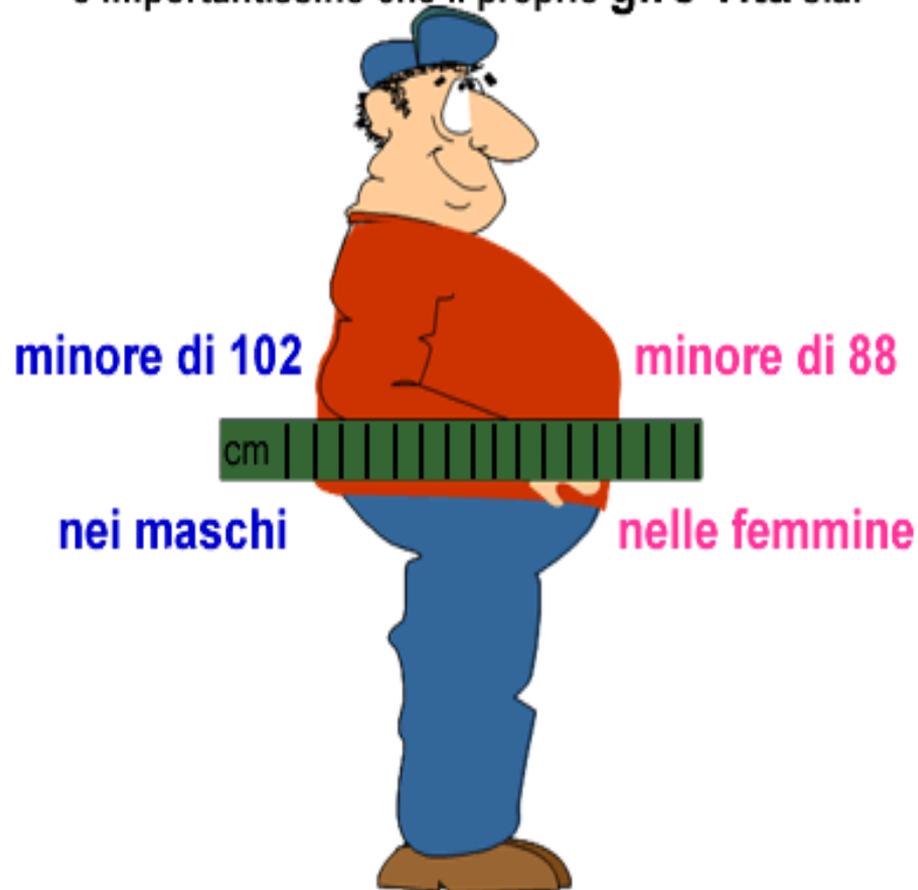
Composizione corporea

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)

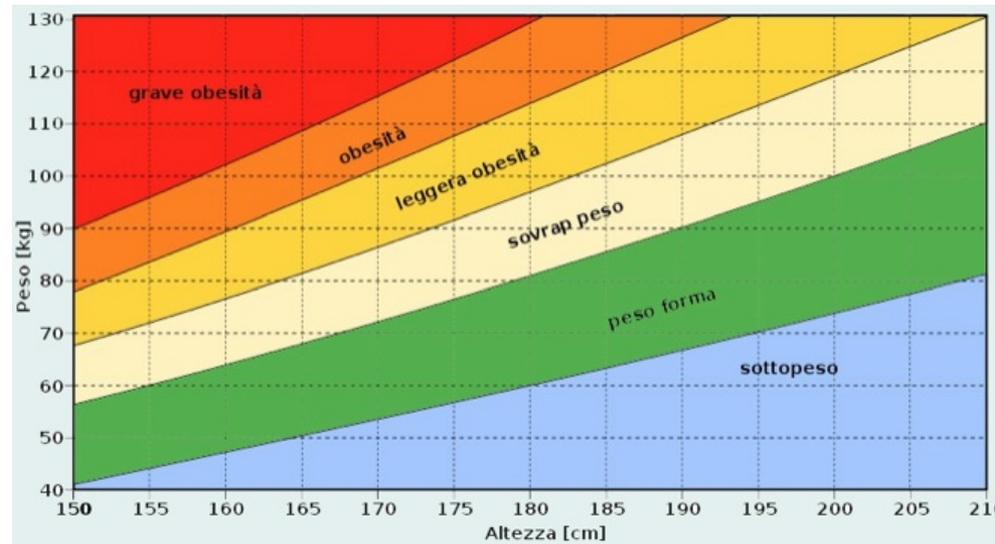
o

Body Mass Index (BMI)

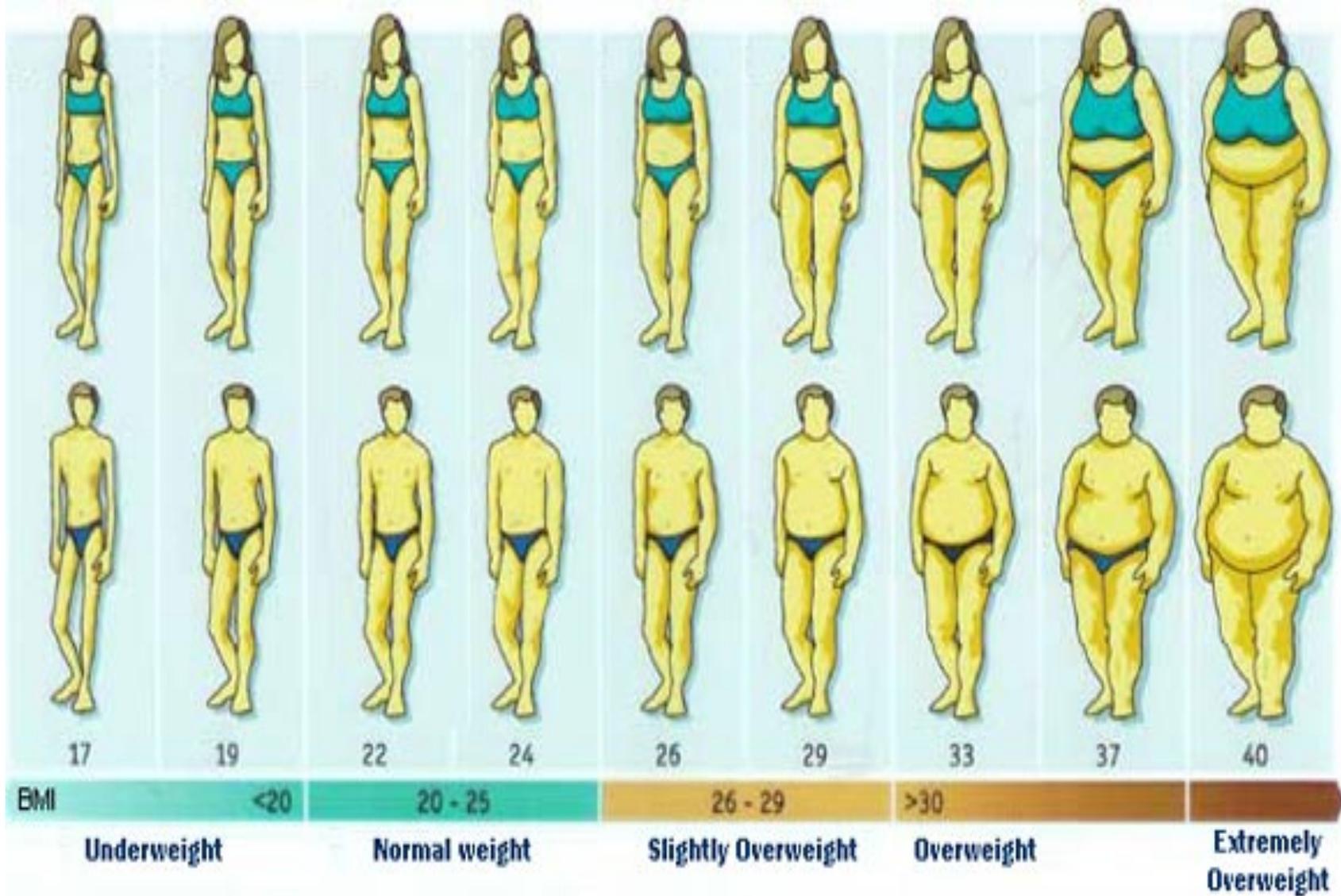
Si divide il peso corporeo espresso in Kg per due volte l'altezza espressa in metri al quadrato.

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

Secondo l'Organizzazione Mondiale della Sanità un IMC tra:

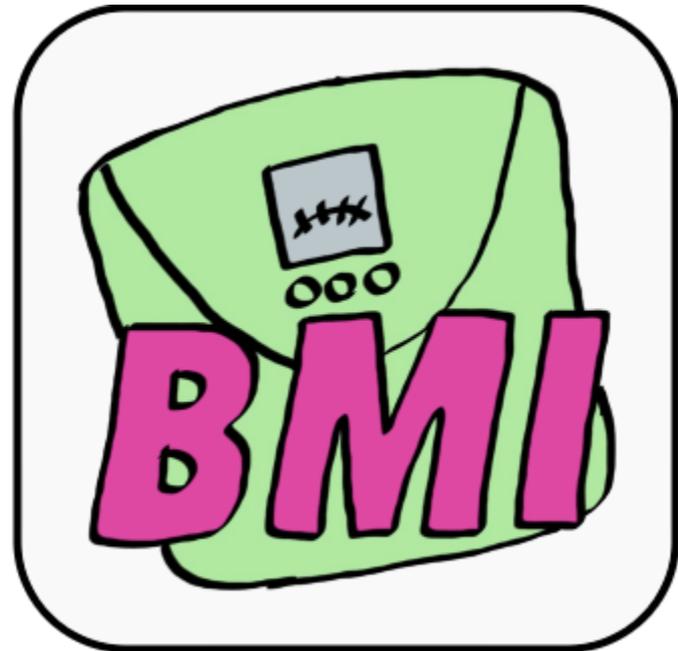


- 18,5 e 25 è ritenuto un **indice normale**,
- si parla di **sovrappeso** se superiore a 25
- e a partire da 30 di **obesità**.
- Un **valore più basso di 18,5** è invece indicatore di **malnutrizione per difetto**.



Calcoliamolo insieme...

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



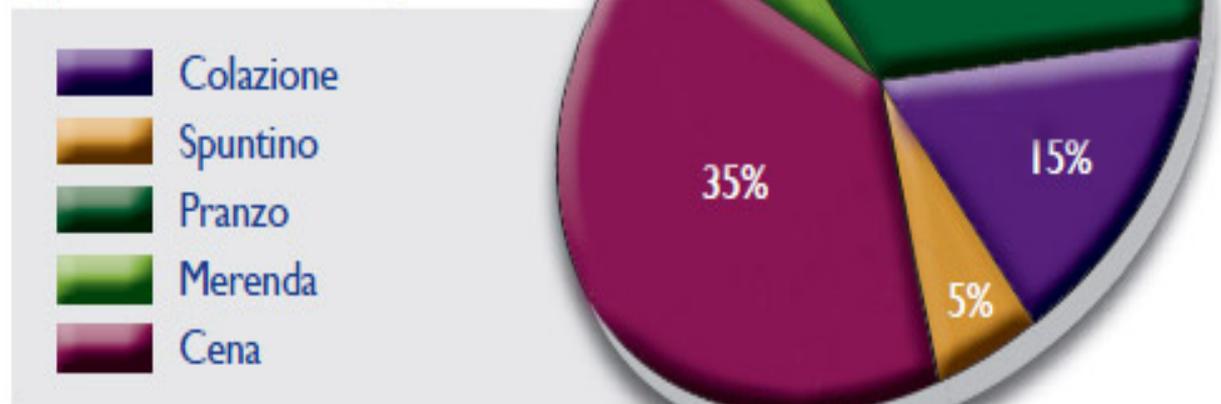
Il frazionamento dei pasti nell'arco della giornata è necessario per **non sovraccaricare l'apporto calorico dei pasti principali** e la **digestione**.



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

ilariatrestini@alice.it