

# La dieta equilibrata

## I termini e i concetti fondamentali

### LEZIONE 1 Dieta equilibrata e peso corporeo

Una **dieta equilibrata** è data da comportamenti alimentari e da uno stile di vita tali da mantenere un buono stato di salute e prevenire malattie. Per elaborare una dieta equilibrata bisogna considerare:

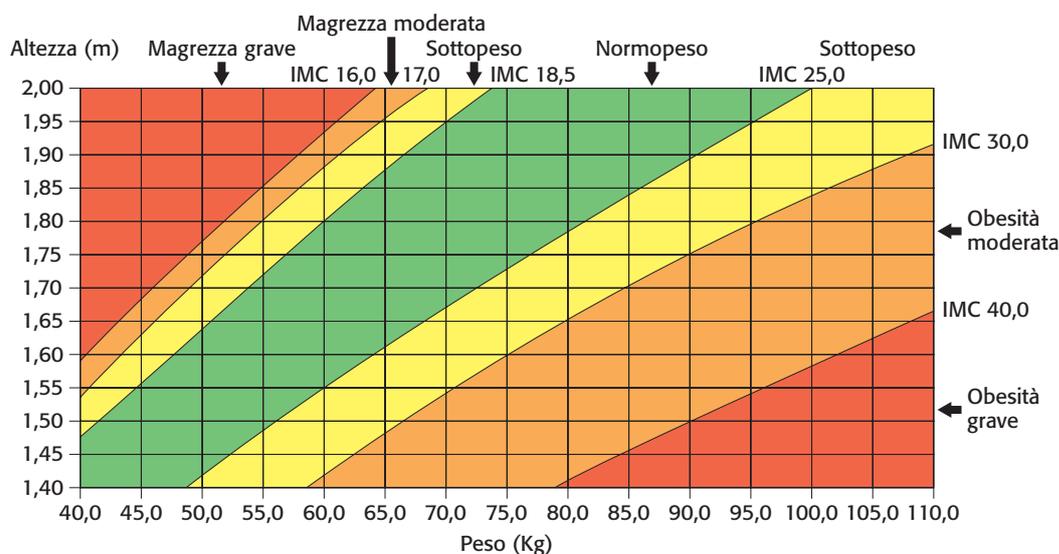
- i **fabbisogni nutrizionali** in base all'età, al sesso, al livello di attività fisica, calcolati utilizzando i LARN;
- il **valore nutrizionale degli alimenti**, ricorrendo alle tabelle di composizione degli alimenti;
- le **modificazioni** a cui vanno incontro gli alimenti con la conservazione e la cottura.

♦ Per calcolare il **fabbisogno energetico** di un individuo bisogna considerarne il peso e l'altezza. Il **peso**, espresso in kg, deve essere misurato al mattino a digiuno e senza indumenti; l'**altezza**, espressa in cm, viene misurata con un apposito strumento detto stadiometro. Due persone con lo stesso peso possono però avere una diversa composizione corporea; per valutare queste differenze si utilizza la rilevazione delle **plliche cutanee**, che danno la misura della massa grassa, e della **circonferenza del braccio**, da cui si risale alla massa magra.

♦ Il peso, misurato con la bilancia, è il **peso corporeo reale** mentre il **peso ideale** è quello che si dovrebbe avere e che statisticamente corrisponde a un *migliore stato di salute e minor tasso di mortalità*.

Per calcolare il fabbisogno energetico giornaliero si utilizza il peso corporeo reale, se il soggetto è normopeso; se invece è sovrappeso o sottopeso, si utilizza il peso ideale.

♦ Per valutare se il peso corporeo di un adulto è vicino a quello ideale si possono impiegare tabelle, ricavate da dati statistici, e indici, che mettono in relazione il peso reale con l'altezza. Tra questi, il più utilizzato è l'**indice di massa corporea (IMC)**, che si ottiene dividendo il peso (in kg) per il quadrato dell'altezza (in m): gli intervalli di normalità di IMC per soggetti adulti sono compresi tra 18,5 e 25.



## LEZIONE 2 Quanto mangiare: le porzioni

Una volta stabilito il *fabbisogno energetico giornaliero* di un individuo, questo deve essere convertito in *alimenti da assumere*, considerando l'adeguato apporto di nutrienti e calcolando quindi la razione alimentare. Si utilizzano a tale scopo le tabelle di composizione degli alimenti.

- ◆ Per misurare direttamente le quantità dei cibi che compongono una dieta si possono utilizzare come unità di misura alcuni oggetti presenti nelle nostre cucine: bicchieri, tazze, cucchiari (*volumi*). La porzionatura in volumi è ben radicata, ad esempio, nella cultura americana.
- ◆ La **porzione** rappresenta la *quantità standard di alimento espressa in grammi, presa come unità di misura da utilizzare per un'alimentazione equilibrata* ed è stata calcolata considerando sia i consumi medi degli italiani per quantità e frequenza sia le grammature di alcuni prodotti confezionati (mono-porzioni) sul mercato. La *porzione standard* è normalmente proposta in grammi.
- ◆ Oltre all'impiego dei volumi di alcune stoviglie, vi è un altro modo pratico per definire rapidamente le porzioni: utilizzare come termine di paragone *oggetti di uso comune* come una pallina da tennis, un mazzo di carte, un lettore MP3, un mouse. Anche *le mani* a dita aperte o chiuse a pugno possono servire per indicare la corretta porzione di un alimento.

**Tabella 3** La regola della mano (*The rule of hand*)

Una porzione di pane	1 pugno (panino) – 1 mano (fetta)	
Una porzione di pasta o di riso (pronti da mangiare)	1 pugno – 1 pugno e 1/2	
Una porzione di carne – pesce (pronti da mangiare)	Il palmo di una mano	
Una porzione di verdure cotte – patate – legumi	1 pugno	
Una porzione di insalata	2-3 pugni	
Una porzione di formaggio duro	2 dita (medio-indice)	
Una porzione di frutta	1 pugno	

### LEZIONE 3 Che cosa mangiare: i gruppi e la piramide alimentare

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

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.

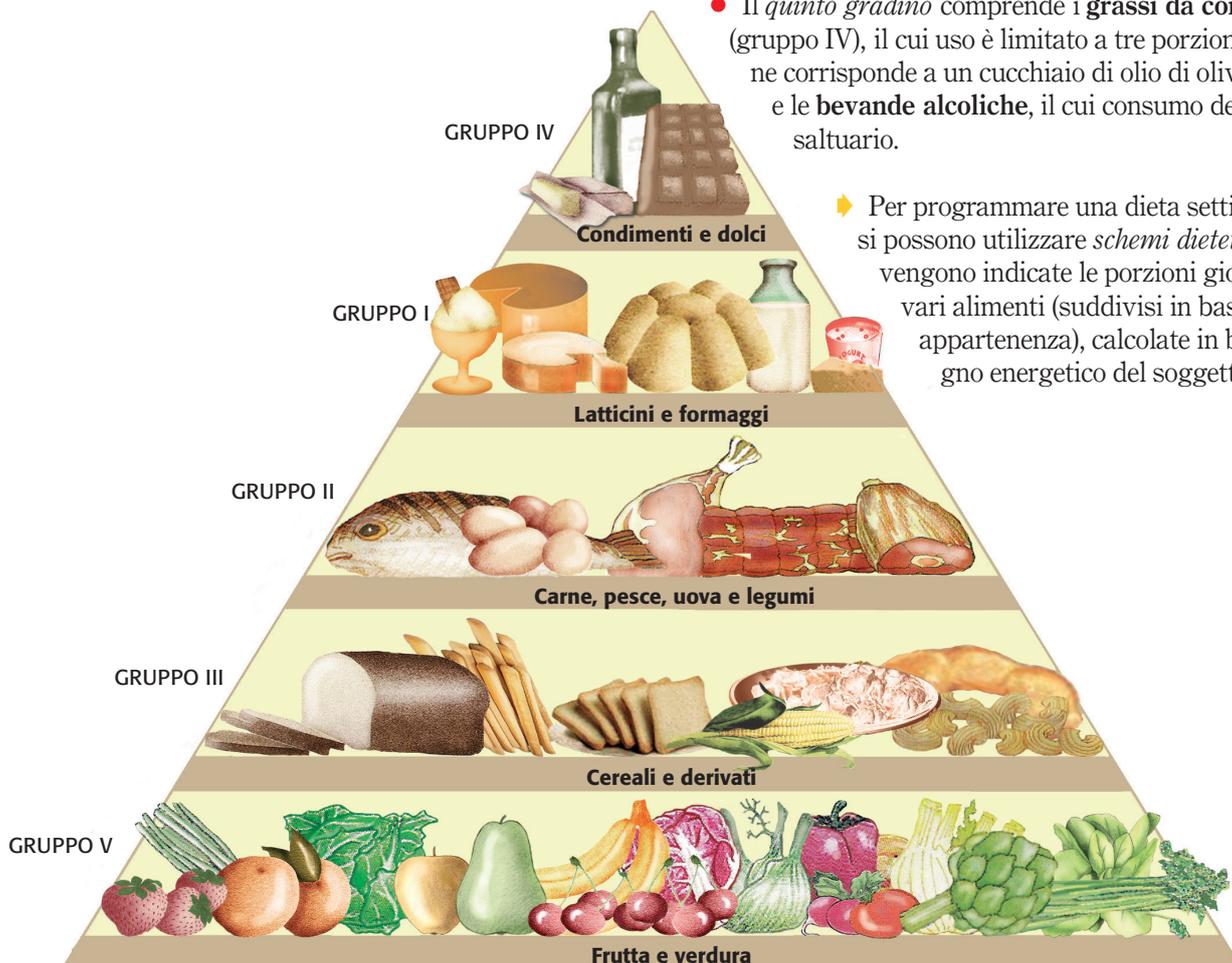
- ◆ Per attuare una dieta nutrizionalmente equilibrata e varia è bene utilizzare la suddivisione dei cibi nei *cinque gruppi di alimenti*, tenendo presente che
  - ogni giorno deve essere presente almeno un alimento di ogni gruppo;
  - un alimento può essere sostituito con altri dello stesso gruppo.

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.

- Nel *primo gradino* vi sono **frutta e verdura** (gruppo V), che possono essere mangiati tutti i giorni, più volte al giorno, cotti e crudi.
- Nel *secondo gradino* sono collocati **cereali e derivati** (gruppo III) il cui consumo è di quattro-cinque porzioni al giorno.
- Il *terzo gradino* comprende **carne, pesce, uova, legumi** (gruppo II) il cui uso è di due-tre porzioni giornaliere.
- Nel *quarto gradino* vi sono i **latticini** (gruppo I) : le porzioni giornaliere consigliate sono due-tre.

- Il *quinto gradino* comprende i **grassi da condimento** (gruppo IV), il cui uso è limitato a tre porzioni (ogni porzione corrisponde a un cucchiaino di olio di oliva), i **dolciumi** e le **bevande alcoliche**, il cui consumo deve limitato e saltuario.

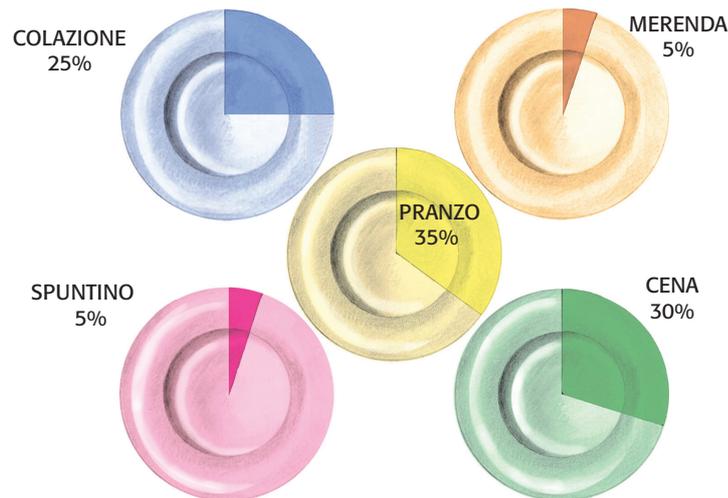


- ◆ Per programmare una dieta settimanale si possono utilizzare *schemi dietetici*, in cui vengono indicate le porzioni giornaliere dei vari alimenti (suddivisi in base al gruppo di appartenenza), calcolate in base al fabbisogno energetico del soggetto.

#### LEZIONE 4 Quando mangiare: la suddivisione dei pasti

La razione alimentare dovrebbe essere suddivisa in *più pasti giornalieri* (da tre a cinque), per una migliore utilizzazione degli alimenti assunti e un minore accumulo di grasso. L'abitudine abbastanza diffusa di fare solo due pasti al giorno (voluminosi e con un breve intervallo di poche ore) può causare obesità e ipercolesterolemia. In particolare, non dovrebbe essere mai saltata la prima colazione.

- ♦ La **prima colazione** dovrebbe coprire il *25% dell'energia giornaliera*; è importante iniziare la giornata con un'adeguata dose di nutrienti e di energia dopo varie ore di digiuno e in previsione delle attività di lavoro e di studio che si concentrano nella mattina. Ottima la colazione di tipo mediterraneo, a base di latte o yogurt e cereali, con un apporto di circa 500 kcal da preferire sicuramente al modello anglosassone più ricco di prodotti animali e grassi.
- ♦ Il **pranzo** è il pasto che dovrebbe apportare più calorie (*35% dell'energia giornaliera*), anche se spesso, per motivi di lavoro, si riduce a un rapido spuntino. Comunemente comprende un primo, con prodotti amidacei (pasta, riso, patate), un secondo a base di alimenti proteici (carne, pesce, uova, legumi) e un contorno di verdura.
- ♦ La **cena** (*30% dell'energia giornaliera*) è composta in genere da una minestra e un secondo, diverso da quello del pranzo. Si possono terminare i pasti con un frutto; l'uso delle bevande alcoliche deve essere limitato a uno-due bicchieri a pasto, riducendo la razione dei farinacei.



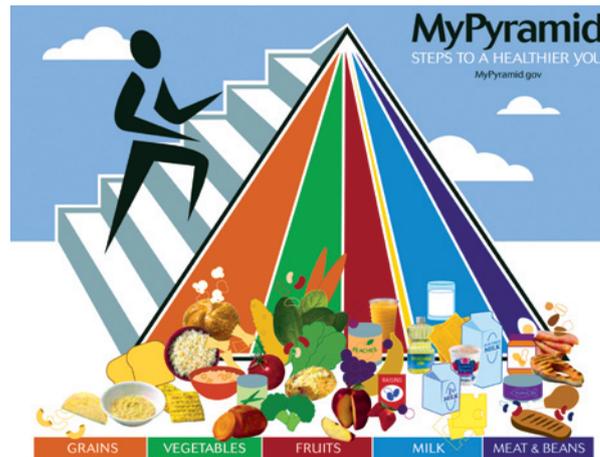
- ♦ I pasti principali dovrebbero essere intervallati da due **spuntini** (ciascuno *5% del fabbisogno energetico giornaliero*), costituiti da un frutto, yogurt, succhi di frutta; si evita così di arrivare troppo affamati a pranzo e a cena e di eccedere poi nel cibo. I pasti rappresentano anche un importante momento di incontro e di socializzazione; è bene quindi consumare, almeno la cena, con calma e tranquillità in compagnia dei familiari.

## LEZIONE 5 L'importanza dell'attività fisica

Per mantenere il *bilancio energetico in pareggio*, le calorie introdotte con i cibi (entrate) devono corrispondere a quelle spese (uscite). Il mantenimento di questo bilancio può quindi essere effettuato sia controllando l'alimentazione, ossia le entrate, che incrementando l'attività fisica, cioè le uscite. La vita moderna ha invece portato da una parte ad una maggiore disponibilità di alimenti, dall'altra a una vita più sedentaria, fino dai primi anni di vita, con una preoccupante diffusione del sovrappeso, dell'obesità e di malattie croniche a essi correlate.

♦ L'**attività fisica regolare**, fondamentale per un corretto stile di vita, è data dai movimenti del corpo prodotti dai muscoli scheletrici ripetuti costantemente. Può essere **moderata** (almeno 30 minuti al giorno per gli adulti e 60 minuti al giorno per bambini e adolescenti, con un consumo inferiore a 7 kcal/minuto) o **vigorosa** (almeno 20-60 minuti al giorno per 3 giorni alla settimana o più con un consumo superiore a 7 kcal/minuto). Soprattutto nel caso di attività fisica vigorosa, è necessario reintegrare l'acqua e i sali minerali, bevendo durante e dopo.

Per esigenze di tempo l'attività fisica può essere frazionata in 2 o 3 periodi di allenamento nell'arco della giornata e dovrebbe diventare una piacevole abitudine e un'esigenza quotidiana.



♦ Camminare ogni giorno regolarmente è un sistema semplice ed economico per aumentare l'attività fisica, comporta vari vantaggi salutari in quanto stimola la circolazione e la respirazione; previene le malattie cardiache e l'osteoporosi. L'attività fisica influenza positivamente i fattori che causano stress, ansia e depressione e costituisce un importante fattore di socializzazione e di divertimento, oltre a migliorare le capacità di apprendimento.

## LEZIONE 6 Alimentazione in gravidanza e nel primo anno di vita

Una corretta e adeguata alimentazione prima e durante la **gravidanza** è la condizione essenziale per prevenire numerose patologie neonatali. Il supplemento calorico, per una gestante normopeso, è di *300 kcal* a partire dal secondo mese di gravidanza e diminuisce a *150 kcal* nel caso di riduzione del livello di attività fisica. Il fabbisogno di proteine aumenta a *1,3 g/kg* di peso corporeo; devono essere anche incrementate alcune *vitamine* (la D, la A, l'acido folico e la B12), alcuni sali minerali in particolare *calcio, fosforo e ferro*. È opportuno aumentare l'assunzione di acqua ed eliminare quella degli alcolici; sempre consigliata l'attività fisica moderata.

- ◆ L'alimentazione del **neonato** nei primi sei mesi di vita è esclusivamente lattea; il latte materno procura al bambino tutti i nutrienti in quantità ottimali per il suo fabbisogno, lo protegge con gli anticorpi e favorisce il rapporto madre-figlio. Quando l'allattamento al seno non è possibile, si ricorre al *latte artificiale* in polvere o liquido, molto simile al latte materno (*latte adattato*), che deve essere preparato con cura e attenzione per un giusto dosaggio e per la sicurezza igienica.
- ◆ La **donna che allatta** necessita di un incremento di energia (*+500 kcal* al giorno), proteine, calcio e altri sali minerali, per la produzione del latte. Di conseguenza, la mamma che allatta deve assumere ogni giorno alimenti di origine animale, latticini, abbondante frutta e verdura, farinacei e oli vegetali ricchi di acidi grassi essenziali. Da evitare alcuni alimenti che possono dare al latte sapore cattivo.



- ◆ Dal sesto mese di vita del bambino inizia lo **svezzamento** ossia il passaggio graduale dall'alimentazione lattea a una dieta mista. Si comincia sostituendo una poppata con un pasto semiliquido, costituito da latte e farine di cereali, successivamente con un passato di verdure a cui si aggiungono via via carne, pesce, formaggio, tuorlo d'uovo. Verso il nono-decimo mese l'alimentazione del bambino si diversifica ulteriormente con nuovi gusti e alimenti. Perché lo svezzamento proceda in modo armonico e con la collaborazione del bambino, occorre seguire alcune regole di buon senso. L'alimentazione deve arricchirsi *gradualmente* soprattutto dal punto di vista *qualitativo*, diventando non solo un mezzo per soddisfare le necessità nutrizionali di un organismo che cresce, ma essere anche fonte di piacere e scambi relazionali.

## LEZIONE 7 L'alimentazione a seconda dell'età

L'alimentazione dell'*età evolutiva*, che va dalla nascita ai 18 anni, è caratterizzata dal fabbisogno di una *quota extra* di *energia* e di *proteine* per la formazione di nuovi tessuti.

- ◆ Nell'**età prescolare** e **scolare** (da 1 a 10 anni), la dieta diventa sempre più varia e simile a quella dell'adulto. In questo periodo si formano le abitudini alimentari, buone o cattive, ed è quindi importante iniziare l'*educazione alimentare* fino dalla scuola materna.
- ◆ Nell'**età puberale** e **adolescenziale**, da 10 a 17 anni, la dieta diviene quantitativamente più abbondante; aumenta il fabbisogno di *calcio* a causa del rapido sviluppo dello scheletro. Per le femmine, con la comparsa delle mestruazioni, è necessario un maggiore apporto di *ferro*.



- ◆ Nell'**età adulta**, dai 18-20 anni in poi, non sussistono più i fabbisogni legati all'accrescimento; la dieta deve essere varia, adeguata alla costituzione fisica e al tipo di vita che la persona conduce.
- ◆ A partire dai 60 anni, nell'**età anziana**, il fabbisogno calorico si riduce progressivamente: un settantacinquenne necessita del 30% in meno di energia rispetto a un trentenne; solo nel caso di una intensa attività fisica, l'anziano avrà un bisogno calorico di poco differente da quello dell'adulto giovane. La quota proteica rimane uguale a quella dell'adulto giovane mentre aumenta il fabbisogno di calcio e fosforo per la spontanea decalcificazione dello scheletro.