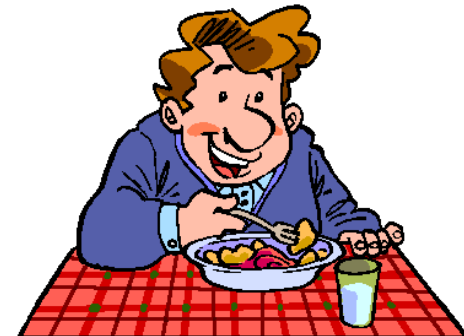




# La dieta

Domande, curiosità e Consigli





# Cos'è la dieta?

L'esatto significato della parola **Dieta** è "**modo di condurre la propria vita**", dieta quindi non significa mangiare poco o eliminare del tutto alcuni cibi ma **mangiare correttamente**, cioè saper scegliere gli alimenti con cui nutrirsi e le quantità e saperli distribuire correttamente nella giornata.

In questo modo si può mantenere o raggiungere il **Peso Forma** cioè un peso adeguato non solo all'altezza ma anche alla struttura corporea dell'individuo.



Esiste un modo semplice per avere un'idea di quale può essere il proprio peso corretto?

Il più semplice metodo di calcolo è il rapporto tra peso e altezza.

Ma bisogna tenere in considerazione alcuni fattori quali, ad esempio, l'età, la struttura ossea e lo sviluppo della massa muscolare.

Il peso corporeo infatti non è condizionato solo dalla massa grassa ma anche dalla massa magra.

# Come si fa a mantenere un peso corretto?

**Il peso è il risultato del rapporto tra le calorie introdotte e le energie spese.**



Bisogna quindi introdurre con la dieta una quantità di cibo adeguata al proprio fabbisogno energetico e fare attività fisica evitando la sedentarietà.





# Cos'è il fabbisogno energetico?

E' la quantità di energia necessaria a mantenere un buono stato di salute ed un appropriato livello di attività fisica, è pertanto la quantità quotidiana di energia necessaria per la vita.



Questo fabbisogno è variabile in rapporto all'età, al sesso, alle condizioni di salute, al tipo di lavoro e all'attività sportiva ed è perciò diverso da individuo a individuo.



Tutte le calorie introdotte col cibo in più rispetto al fabbisogno verranno accumulate sotto forma di **grasso** nel tessuto adiposo facendo aumentare il peso corporeo.



## Come mai mangiando la stessa quantità di cibo non tutte le persone ingrassano nella stessa misura?

Oltre al cibo, le persone che ingrassano meno potrebbero muoversi di più o fare più attività fisica rispetto alle altre inoltre, il nostro organismo brucia le calorie introdotte in diversi modi, attraverso l'attività fisica vera e propria ma anche con la dispersione di calore che è diversa da individuo a individuo.



Se le calorie ingerite sono maggiori delle calorie spese il peso corporeo aumenta, in caso contrario diminuisce, ma non per tutti nella stessa misura, i soggetti magri per natura sono dotati di un metabolismo efficiente.

Ogni volta che l'apporto calorico è superiore al fabbisogno reale, il loro metabolismo accelera consumando così più calorie. In queste persone l'eccesso di alimenti introdotti viene convertito in calore e non in adipe.

Quindi nella maggior parte delle persone il sovrappeso dipende dall'introduzione di una quantità di calorie maggiore di quella che il suo metabolismo può consumare



# Come si fa a calcolare il fabbisogno energetico?

Il fabbisogno energetico è composto dal **metabolismo basale** e dai **livelli di attività fisica**.



Il **metabolismo basale** è la quantità di energia richiesta dall'organismo in condizione di perfetto riposo e, come dicevamo, è diverso da individuo a individuo.



Ci sono delle tabelle cui l'esperto fa riferimento per calcolare per ogni singola persona il giusto apporto alimentare quotidiano



# E' possibile calcolarlo autonomamente?



Sì, ma dal momento che sono tanti i fattori da tenere presente, conviene farsi aiutare da una persona competente.

Infatti durante l'adolescenza bisogna tener conto anche della crescita.

Indicativamente si può dire che l'apporto medio di calorie, se non ci sono problemi particolari, **oscilla tra le 2000 e le 2800 calorie giornaliere, con un minimo di 2000 per femmine di 12 anni e un massimo di 2800 per maschi di 17/18 anni.**

**Ovviamente dovendo dimagrire si dovrà ridurre la quota calorica e viceversa.**



# Ma allora quali sono le cose da dover tenere presenti per alimentarsi nel modo giusto?

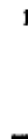
Una dieta equilibrata, cioè bene proporzionata e bilanciata alle necessità individuali, deve contenere tutti i principi nutritivi e comprendere una adeguata quantità di calorie. Queste poi devono essere ben suddivise nell'arco della giornata.



Alimentarsi bene significa mangiare un po' di tutto: questa regola vale per tutti ma soprattutto per i ragazzi nella fase di crescita e ancor di più per quelli che praticano un'attività sportiva.



I prodotti alimentari sono moltissimi ed è importante conoscere le proprietà di ciascun alimento e sapere quando consumarlo durante la giornata.





# In che modo?



Bisogna iniziare con una buona prima colazione che può essere seguita da uno spuntino leggero a metà mattina.

Il pranzo e la cena sono, insieme alla colazione, i momenti principali della giornata alimentare.

Si può fare una merenda, che sarà più ricca se si svolge attività fisica.

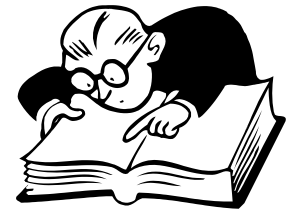
La prima colazione è un vero e proprio pasto, deve fornire infatti dal 20 al 25% della quota calorica giornaliera, il pranzo il 35%, la cena il 30% e il restante 10% viene fornito da uno spuntino o una merenda.

Il pranzo non deve essere consumato in fretta e non deve essere troppo abbondante; la cena deve essere leggera: il lavoro è finito e il consumo energetico diminuisce.

Perché la colazione è un pasto? Io il più delle volte non la faccio, sbaglio?



La colazione deve essere variata ed abbondante per fornire un'adeguata quantità di nutrienti nelle ore in cui l'organismo lavora di più, è il momento della giornata in cui si bruciano più calorie e quindi si mangia ma senza ingrassare.



Per tutti questi motivi è sbagliato non fare colazione.

# Ma praticamente allora cosa bisogna mangiare nei diversi pasti?

Prima bisogna conoscere i principi nutritivi che poi troviamo nei diversi alimenti e che funzione hanno. Conoscendo queste cose si potrà poi organizzare la giornata alimentare.

I nutrienti sono: Carboidrati (zuccheri), Lipidi (grassi), Proteine, Vitamine, Sali Minerali, Fibre Alimentari e Acqua.



I **carboidrati** sono la fonte principale di energie, forniscono circa 4 calorie per grammo e devono costituire circa il 60% del fabbisogno calorico giornaliero.

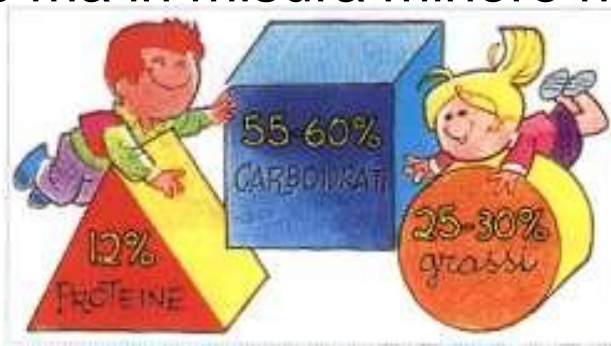


I **grassi** sono una fonte molto concentrata di energia, forniscono infatti 9 calorie per grammo e l'energia da essi fornita è utilizzabile più lentamente di quella dei carboidrati.

I grassi devono fornire il 25-30% del fabbisogno calorico giornaliero. Se introdotti in eccesso non vengono utilizzati per produrre energia e vengono perciò depositati come grasso nel nostro corpo.



Le **proteine** hanno una funzione plastica, sono cioè la materia prima per costruire e rinnovare i tessuti e le cellule dell'organismo. Esse devono fornire il 10-15% del fabbisogno calorico giornaliero. Anche i carboidrati e le proteine consumate in eccesso vengono trasformate in grasso ma in misura minore rispetto ai lipidi.



Le **vitamine** e i sali minerali hanno funzione bioregolatrice e protettiva perché intervengono in tutte le reazioni chimiche dell'organismo. La loro carenza porta a disfunzioni anche gravi, per esempio la carenza di ferro porta all'anemia, la carenza di vitamina K favorisce le emorragie.



Le **fibre alimentari** sono sostanze presenti soprattutto negli alimenti vegetali, esse non vengono digerite dall'organismo. Sono importanti perché regolano l'attività dell'intestino, favoriscono l'eliminazione delle sostanze nocive e, aumentando il volume del cibo ingerito, danno un maggiore senso di sazietà e aiutano in questo modo a mantenere il peso sotto controllo.



L'**acqua** è il principale costituente del nostro organismo ed è presente in tutti i tessuti (circa il 70% del nostro corpo è costituito da acqua). L'acqua interviene nella maggior parte delle reazioni chimiche dell'organismo. Essa viene eliminata con le urine, il sudore, il respiro e in piccola quantità anche con le feci e deve essere perciò sempre reintegrata.





## Come sono distribuiti questi principi nutritivi negli alimenti?

I **carboidrati**: si trovano prevalentemente negli alimenti di origine vegetale e, tra gli elementi di origine animale, solo nel latte.

Si distinguono in semplici e complessi, i primi hanno sapore dolce e si trovano nella frutta, nel miele, nel latte, nello zucchero comune e in tutti i cibi che li contengono come ingredienti (bibite, dolci, gelati).

Quelli complessi si trovano nei cereali (i cereali sono grano, riso, mais) e negli alimenti da essi derivati (pane, pasta, riso, polenta, prodotti da forno, cereali per la prima colazione), nei legumi (ceci, piselli, fagioli ecc.) e nei tuberi (patate).

L'apporto glucidico deve essere costituito prevalentemente da carboidrati complessi per favorire così anche un giusto apporto di fibre, vitamine e sali minerali.

Deve essere limitato invece il consumo di zuccheri semplici.



I **grassi**: si trovano sia in alimenti di origine animale (burro, carne e pesce, formaggi, uova) sia negli alimenti di origine vegetale, nei semi (mais, soia, girasole) e in alcuni frutti (olive, noci, arachidi) dai quali si ottengono i rispettivi oli.



Vengono utilizzati come condimenti e sono i grassi visibili.



Sono però anche dei costituenti importanti di molti alimenti di uso comune (grassi invisibili) dove sono presenti a volte in notevole quantità e spesso a questi non si fa caso.



Bisogna invece fare attenzione perché troppi grassi oltre a rallentare la digestione aumentano l'introduzione di calorie.



I grassi vanno consumati in quantità moderata e tra questi è preferibile usare quelli di origine vegetale.



**Le proteine:** sono presenti sia in alimenti di origine animale (carne, pesce, uova, latte e derivati) sia in alimenti di origine vegetale (cereali, legumi, frutta secca).



In un'alimentazione corretta le proteine devono essere per metà di origine animale e per metà di origine vegetale.



**Le vitamine e i sali minerali** sono necessarie in piccole quantità: con un'alimentazione variata in cui siano sempre presenti frutta e verdura fresche di stagione, cereali integrali o poco raffinati, carni, pesce, uova, latte e derivati si riesce ad assumerne la giusta quantitativo.



**La fibra alimentare:** si trova nei cereali integrali o poco raffinati, nei legumi, nella frutta e nella verdura.



**L'acqua:** tutti gli alimenti contengono una certa quantità di acqua, in particolare frutta, verdura, latte, yogurt, spremute ecc.



# Come scegliere allora gli alimenti?



In base alla loro composizione in principi nutritivi possiamo suddividere gli alimenti in 6 gruppi. Ciascun gruppo ha caratteristiche nutrizionali specifiche che puoi trovare nella tabella che segue.

GRUPPO	ALIMENTI	NUTRIENTI	PORZIONI
1° CEREALI E TUBERI	Pane, pasta, riso, mais, avena, orzo, farro, patate, cereali per la prima colazione tipo corn-flakes	Carboidrati, proteine, vitamine gruppo B	2-4 al giorno
2° FRUTTA E VERDURA	Frutta, ortaggi	Fibra, vitamine, sali minerali	3-5 al giorno
3° LEGUMI	Legumi freschi e secchi	Fibra, vitamine, sali minerali (ferro), carboidrati	1-2 al giorno
4° LATTE E DERIVATI	Latte, yogurt, formaggi	Proteine, vitamine, sali minerali (calcio)	1-2 al giorno
5° CARNI, PESCI, UOVA	Carni bianche e rosse, prodotti della pesca	Proteine, vitamine, sali minerali	1-2 al giorno
	Uova		2-3 volte alla settimana
6° GRASSI DA CONDIMENTO	Olio d'oliva e semi, burro, panna, strutto, margarina	Grassi, acidi grassi essenziali, vitamine	1-3 al giorno



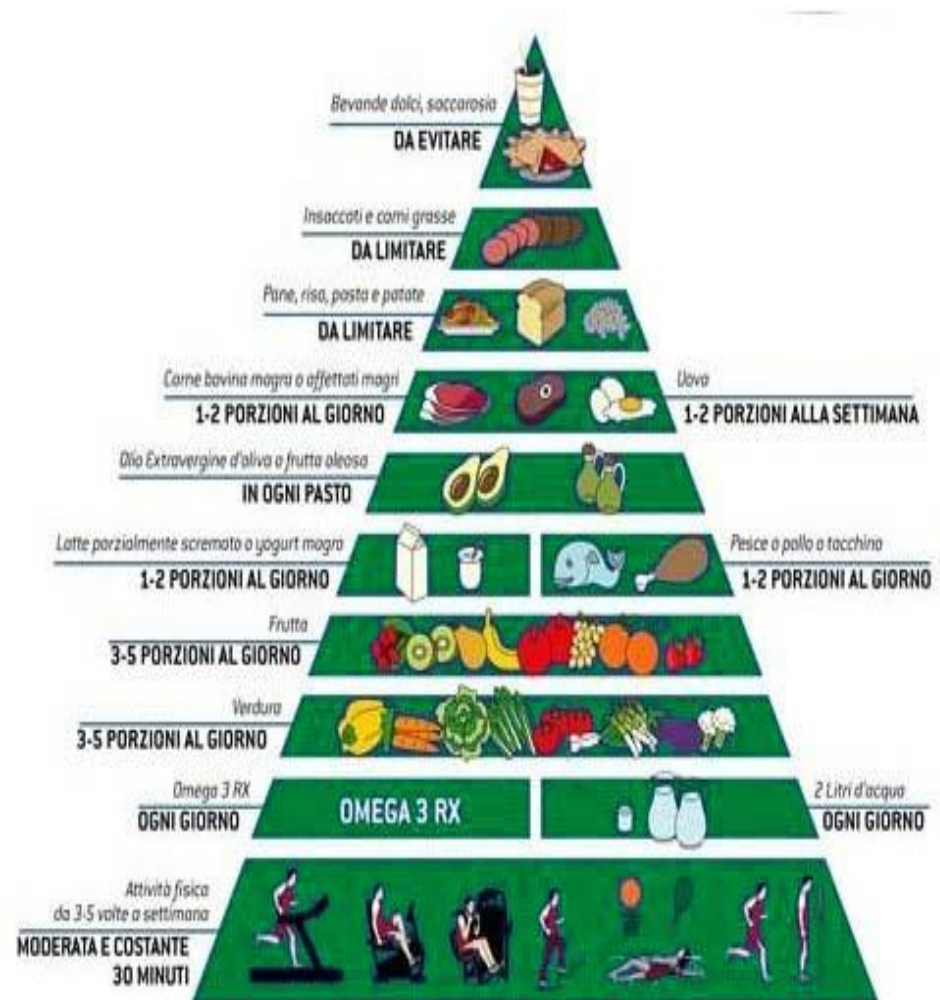
Scegliendo ogni giorno le porzioni di ciascun gruppo e variando all'interno dello stesso gruppo, si assumono nella giusta proporzione tutti gli alimenti necessari



# Piramide alimentare

Rappresenta la distribuzione degli alimenti nell'arco delle 24 ore, indicando la frequenza e le dosi consigliate.

Principio cardine la varietà nella scelta degli alimenti di uno stesso gruppo e la possibilità di combinare i diversi alimenti a seconda delle esigenze e soprattutto in rapporto al fabbisogno calorico individuale.

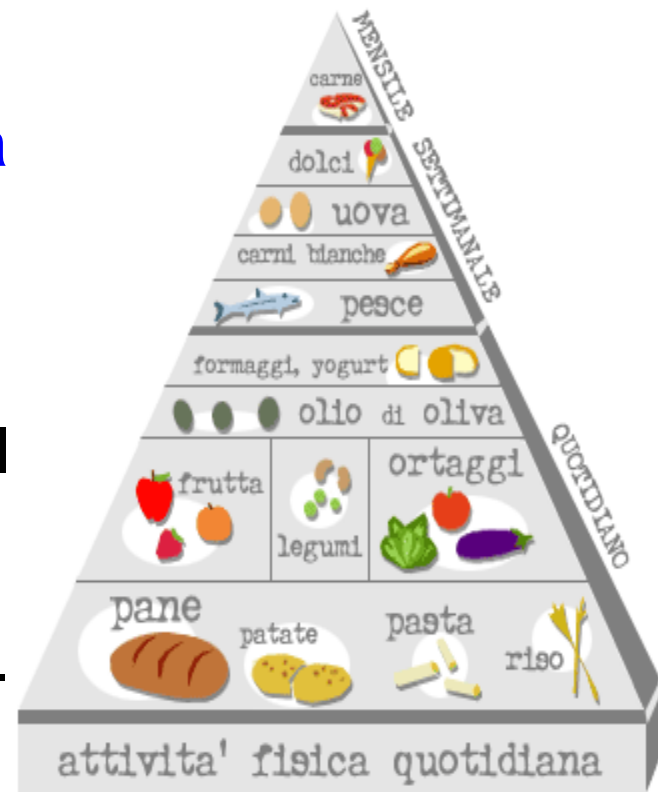


# La piramide infatti va letta dal basso verso l'alto.

La figura poggia su una base che richiama l'importanza dell'attività fisica quotidiana

Al primo livello ci sono gli alimenti da consumare ogni giorno, al centro quelli da servire in tavola una volta a settimana e al vertice quelli da utilizzare non più di una volta al mese.

Man mano che si sale troviamo i cibi che vanno consumati in modo più limitato.





# Consigli

# 5

## Cinque porzioni di frutta e verdura al giorno



Due a pranzo, due a cena (una porzione di verdura e una di frutta) e una a merenda (di frutta)



I medici pensano che con 5 porzioni di frutta e verdura si possano introdurre tutti gli antiossidanti che il nostro corpo necessita per stare in salute



Naturalmente si deve assumere frutta e verdura di diverso colore per assumere diversi principi (giallo, rosso, verde)





# Raccomandazioni molto forti

Dieta ricca di frutta e verdura (5 porzioni al giorno)



Alcolici solo in quantità moderate per gli adulti



Niente alcolici per i ragazzi



# Raccomandazioni forti

- Dieta povera di grassi (< 30% calorie totali)
- Dieta povera di grassi saturi (< 10% calorie totali)

- Dieta povera di carni rosse



- Mantenere peso forma

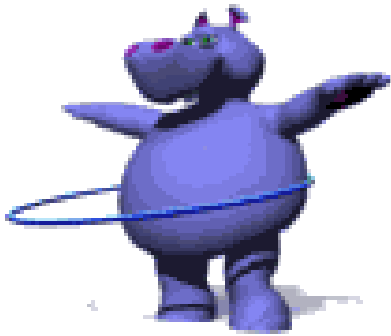


- Dieta ricca di fibre



- Ridurre nitriti, carni affumicate e cibi sotto sale





Fine



*E ricordarsi di fare attività  
fisica*

