

LE REGOLE PER LA SANA E CORRETTA ALIMENTAZIONE

A cura Servizio di Dietetica e Nutrizione Clinica

La sana e corretta alimentazione rappresenta un valido strumento per la prevenzione e la gestione di molte patologie, quali sovrappeso, obesità, malattie dell'apparato cardiocircolatorio, malattie metaboliche e alcune forme di tumore.

1. Peso, Indice di Massa Corporea e circonferenza addominale

Un peso adeguato contribuisce a migliorare il benessere mantenendo il corretto funzionamento dell'organismo. Il metodo più immediato per stabilire se esso è entro i limiti di norma è il calcolo dell'Indice di Massa Corporea (IMC) o Body Mass Index (BMI), ovvero del rapporto tra peso espresso in chilogrammi e quadrato dell'altezza espressa in metri (*ad esempio, per un soggetto di 75 kg alto 1.76 m il BMI sarà $75 \div 1.76^2 = 24.2 \text{ kg/m}^2$*). Rientrano nel range del normopeso tutti i soggetti con BMI compreso tra 18.5 e 24.9 kg/m^2 . I valori di riferimento del BMI sono riportati nella tabella seguente.



BMI (kg/m^2)	CLASSE
< 18.5	Sottopeso
18.5 – 24.9	Normopeso
25.0 – 29.9	Sovrappeso
30.0 – 34.9	Obesità di I grado
35.0 – 39.9	Obesità di II grado
≥ 40	Obesità di III grado

Un altro parametro utile per valutare la distribuzione del tessuto adiposo è la misura della circonferenza addominale, il cui intervallo di normalità è ≤ 102 cm nell'uomo e ≤ 88 cm nella donna. Valori superiori si associano ad un aumento del rischio cardiovascolare e metabolico.

2. Attività fisica



Al fine di garantire l'equilibrio tra entrate ed uscite è importante mantenere uno stile di vita attivo, che preveda l'associazione di un'alimentazione equilibrata e di una moderata attività fisica.

A tale proposito, l'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) consiglia di praticare almeno 30 minuti al giorno di attività fisica, compatibilmente con le proprie condizioni di salute, non necessariamente tramite sport strutturati ma anche con semplici attività quotidiane come camminare, preferire la bicicletta all'automobile per gli spostamenti, fare le scale anziché usare l'ascensore, portare fuori il cane, etc.

3. Alimentazione

Il miglior esempio di alimentazione equilibrata è rappresentato dalla dieta mediterranea, che può essere riassunta dalle seguenti indicazioni:

- Seguire un'alimentazione frazionata, consumando 3 pasti principali (colazione, pranzo, cena) e due spuntini (uno a metà mattina ed uno a metà pomeriggio).
- Mantenere un'abbondante idratazione, bevendo almeno 1.5 litri di acqua al giorno.
- Consumare almeno 5 porzioni al giorno tra frutta e verdura, variandone la tipologia ed il colore, e dando preferenza ai prodotti locali di stagione.
- Introdurre una fonte di carboidrati complessi, meglio se integrali, ad ogni pasto principale: a colazione pane, fette biscottate, biscotti secchi o cereali; a pranzo e cena pasta, riso o altri cereali, couscous, pane, polenta, patate etc.
- Alternare le fonti proteiche nell'arco della settimana, indicativamente con la seguente frequenza: 2-3 porzioni di legumi (fagioli, piselli, lenticchie, ceci, fave, meglio se abbinati ai cereali), 2-3 porzioni di pesce, 2 porzioni di carne bianca (pollo, tacchino, coniglio, agnello), 1 porzione di carne rossa (manzo, maiale, cavallo), 1-2 porzioni di formaggio, 1-2 porzioni di uova.
- Utilizzare olio extravergine d'oliva come principale condimento, aggiungendolo a crudo alle preparazioni ed evitando l'uso abituale di altri grassi vegetali (margarina), animali (burro, panna) e di soffritti.
- Riservare ad un consumo occasionale le carni trasformate (affettati, insaccati), i dolci (brioche, merendine, paste, torte, cioccolato), le bevande zuccherate (compresi i succhi di frutta), gli snack salati (patatine, salatini, tramezzini etc.) e gli alcolici.
- Ridurre l'assunzione di sale, utilizzando spezie ed erbe aromatiche per esaltare il sapore delle pietanze.



Una dieta varia e bilanciata garantisce la copertura di tutti i nutrienti, le vitamine ed i sali minerali necessari all'organismo. Si consiglia pertanto di non assumere integratori e supplementi in assenza di carenze nutrizionali accertate e su indicazione del medico.

Evitare le diete commerciali o "fai da te" che sono spesso squilibrate e dannose per la salute. Qualora si desideri intraprendere un percorso di educazione alimentare, è opportuno rivolgersi sempre ai professionisti.

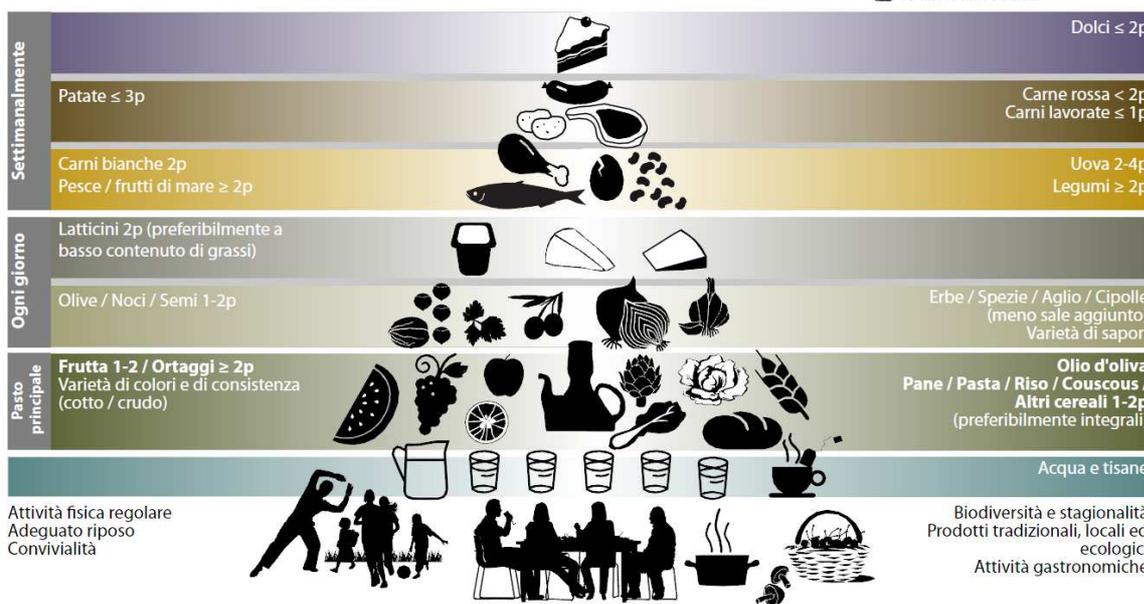
Piramide Alimentare Mediterranea: uno stile di vita quotidiano

Linee Guida per la popolazione adulta

Porzioni frugali e secondo le abitudini locali



Vino con moderazione e secondo le abitudini sociali



Edizione 2010

p = porzione



Fundación
Dieta Mediterránea

ICAF
International Commission on the
Anthropology of Food and Nutrition



FORUM ON
MEDITERRANEAN
FOOD CULTURES

Predimed
Prevenzione con Dieta Mediterránea



Ciiscam



HELLENIC
HEALTH
FOUNDATION



IUNS



CIHEAM
MEDITERRANEA CENTER FOR HUMAN NUTRITION AND FOOD QUALITY RESEARCH



fens
FEDERATION OF EUROPEAN NUTRITION SOCIETIES

© 2010 Fundación Dieta Mediterránea. Si raccomandano l'uso, la diffusione e la promozione di questa piramide senza alcuna limitazione.

Fonti bibliografiche:

- INRAN Istituto Nazionale di Ricerca per gli Alimenti e la Nutrizione, *Linee guida per una sana alimentazione italiana*, Roma, 2003
- WCRF/AICR World Cancer Research Fund/American Institute for Cancer Research, *Food, Nutrition, Physical Activity, and the Prevention of Cancer: a Global Perspective*, Washington DC: AICR, 2007
- *Codice europeo contro il cancro*, <http://www.cancer-code-europe.iarc.fr/index.php/it>
- Mediterranean Diet Foundation Expert Group, *Mediterranean diet pyramid today. Science and cultural updates*, Public Health Nutr 2011 Dec;14(12A):2274-2284
- Ministero della Salute, <http://www.salute.gov.it>



PATIENT EDUCATION

Dove l'informazione fa parte della cura

