

Nutrirsi con equilibrio



*S.S.D. Dietetica e Nutrizione Clinica
Responsabile Dottor Paolo Martinoglio
Dietista Donatella Penoncelli*

LINEE GUIDA PER UNA SANA ALIMENTAZIONE

stilate dal Ministero delle Politiche Agricole e forestali e dell'INRAN (revisione 2003)



Negli ultimi decenni Istituzioni pubbliche e Organismi scientifici hanno dato vita, nei principali Paesi del mondo, a Linee guida o Direttive alimentari. E nella stessa direzione si sono mosse le principali Agenzie internazionali che si occupano di alimentazione e salute.

In Italia, fin dal 1986 l'INRAN si è fatto carico di tale iniziativa e, con la collaborazione di numerosi rappresentanti della comunità scientifica nazionale, ha predisposto e successivamente diffuso le prime "Linee guida per una sana alimentazione italiana". Nel 1997 con analoghe modalità è stata predisposta la prima revisione, cui segue la presente revisione 2003.



CONTROLLA IL PESO E MANTIENITI SEMPRE ATTIVO



Per star bene è necessario muoversi tutti i giorni con almeno una camminata 30-40 minuti a passo svelto!

L'ideale sarebbe praticare uno sport, quello che più soddisfa e diverte!



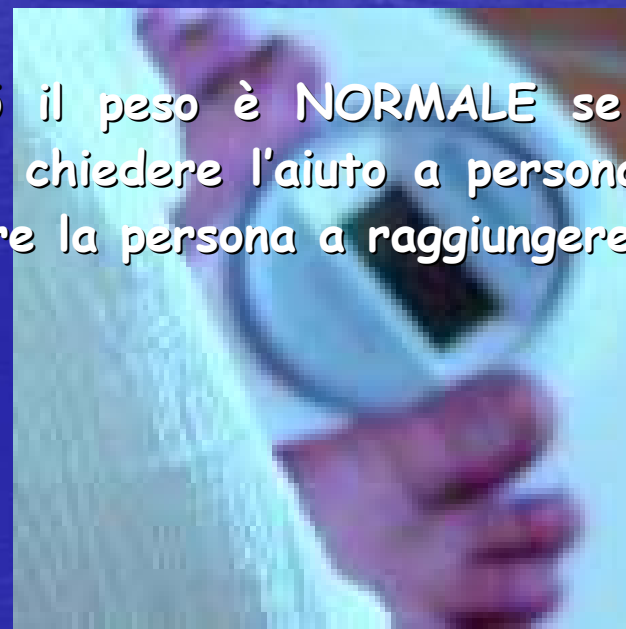
CONTROLLA IL PESO E MANTIENITI SEMPRE ATTIVO

Il peso andrebbe controllato almeno una volta al mese per verificare che non ci siano variazioni troppo veloci.

Il giusto peso si determina tramite una formula:

peso in Kg : statura in metri : statura in metri

Se il risultato è compreso tra 18,5 e 25 il peso è NORMALE se il risultato è più basso o più alto è il caso di chiedere l'aiuto a personale qualificato come un Dietista che potrà aiutare la persona a raggiungere il giusto peso, associando un'attività fisica.



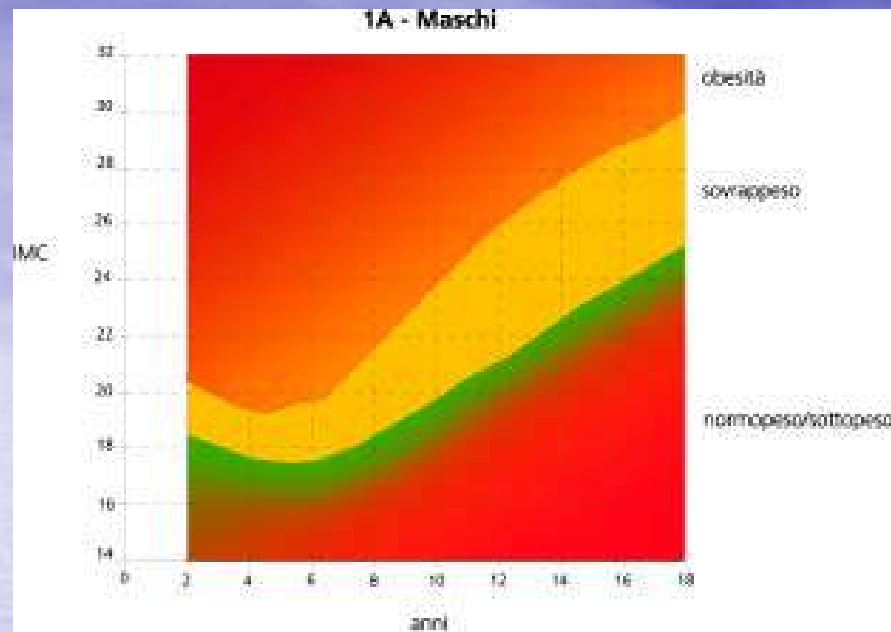


Tabella per la valutazione della crescita dei maschi da 2 a 18 anni di età

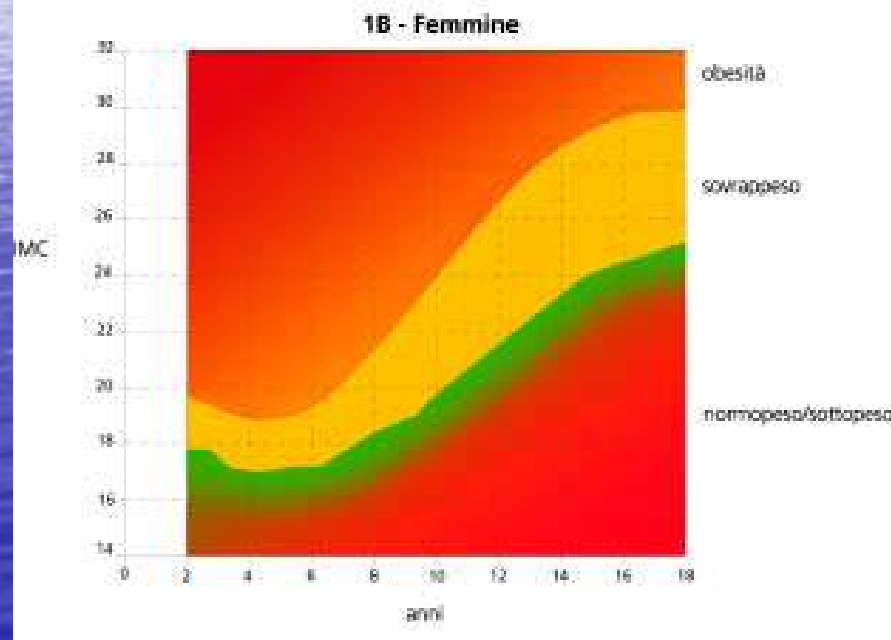


Tabella per la valutazione della crescita delle femmine da 2 a 18 anni di età

PIU' CEREALI, LEGUMI, ORTAGGI E FRUTTA

Questi alimenti devono costituire la base dell'alimentazione in qualsiasi fascia di età. Bisogna introdurre, a scelta, tutti questi alimenti per fornire al corpo le sostanze di cui ha bisogno: **AMIDO, FIBRA, VITAMINE ED ELEMENTI MINERALI.**

Ogni giorno via libera a:

■ *Cereali integrali o raffinati:* grano, orzo, riso, farro, mais, segale... da cui originano pane, pasta, polenta, semolino, crackers, grissini, taralli...

■ *Legumi:* fagioli, piselli, lenticchie, ceci, fave, soia

■ *Ortaggi:* a foglia, fiore, a fusto (lattuga, spinaci, carciofo, sedano, asparago...)
a frutto (pomodoro, melanzana, peperone, zucca...)
radici, tuberi, bulbi (carota, rapa, patata, aglio, cipolla...)

■ *Frutta:* polposa (ananas, arance, ciliegie, fragole, albicocche, pesche, mele, pere, fichi, banane, cachi...)
farinosa (castagne)
oleosa (noci, nocciole...)





GRASSI: SCEGLI LA QUALITA' E LIMITA LA QUANTITA'

L'olio di oliva extra vergine spremuto a freddo deve essere utilizzato quotidianamente sia per le preparazioni a crudo che a cotto (**quindi anche per la frittura**).

*Tutti i tipi di
olio forniscono
esattamente le
stesse calorie!!*

Attenzione alle diciture:

*olio vegetale idrogenato, olio vegetale,
grassi vegetali, margarina vegetale*

**INDICANO GRASSI DI QUALITA'
SCADENTE CHE VANNO EVITATI IL
PIU' POSSIBILE A FAVORE DI OLIO
E OGNI TANTO BURRO!!!**

ZUCCHERI, DOLCI E BEVANDE ZUCCHERATE: NEI GIUSTI LIMITI

L'organismo ha bisogno di zuccheri ma riesce a procurarseli da tutti i cibi quindi non è necessario consumare il classico zucchero - SACCAROSIO.

Gli zuccheri semplici si trovano nel latte e nella frutta, cibi di cui non possiamo fare a meno; è quindi necessario limitare dolci, bibite, zucchero aggiunto alle bevande.

Gli zuccheri in eccesso si trasformano velocemente in grassi e quindi in tessuto adiposo.

Gli zuccheri predispongono alla carie dentaria!



BEVI OGNI GIORNO ACQUA IN ABBONDANZA



La quota di acqua pura (non bevande!) da bere ogni giorno arriva a circa 2 litri; solo in questo modo il corpo può compiere tutte le reazioni chimiche quotidiane indispensabili per il benessere come ad esempio eliminare con le urine le sostanze tossiche.

**L'acqua non apporta calorie
può essere bevuta
sia gasata che naturale**

Non ha importanza il momento
della giornata
in cui la si beve: basta berla!!!

IL SALE? MEGLIO POCO

Occorre salare il meno possibile i cibi perché troppo sale fa male producendo un rialzo della pressione arteriosa e un irrigidimento di tutte le nostre arterie.



Bisogna riabituarsi al vero gusto dei cibi, esaltandolo con erbe aromatiche, spezie, aceto, limone, brodo, vino per cucinare...

Tutti i cibi contengono già una quantità di sale quindi il corpo non ha bisogno di quello aggiunto, senza neanche assaggiare il cibo!

BEVANDE ALCOLICHE: SE SI, SOLO IN QUANTITA' MOLTO CONTROLLATA

Il corpo non necessita di alcool, ma può beneficiare di alcune sostanze presenti nel vino rosso che hanno proprietà positive sull'invecchiamento (gli antiossidanti) e sul livello di colesterolo nel sangue.



L'organismo nell'infanzia ha un deficit della sostanza che serve per metabolizzare l'alcool quindi per i bambini vige il divieto assoluto al consumo di bevande alcoliche.





VARIA SPESSO LE TUE SCELTE A TAVOLA



La dieta deve assicurare al nostro organismo, energia, proteine, grassi, carboidrati acqua, vitamine e minerali.

**Non esiste,
né come prodotto naturale né come trasformato,
l'alimento "completo" o "perfetto" che
contenga tutte le sostanze nella giusta
quantità e che sia quindi in grado
di soddisfare da solo le nostre
necessità nutritive.**

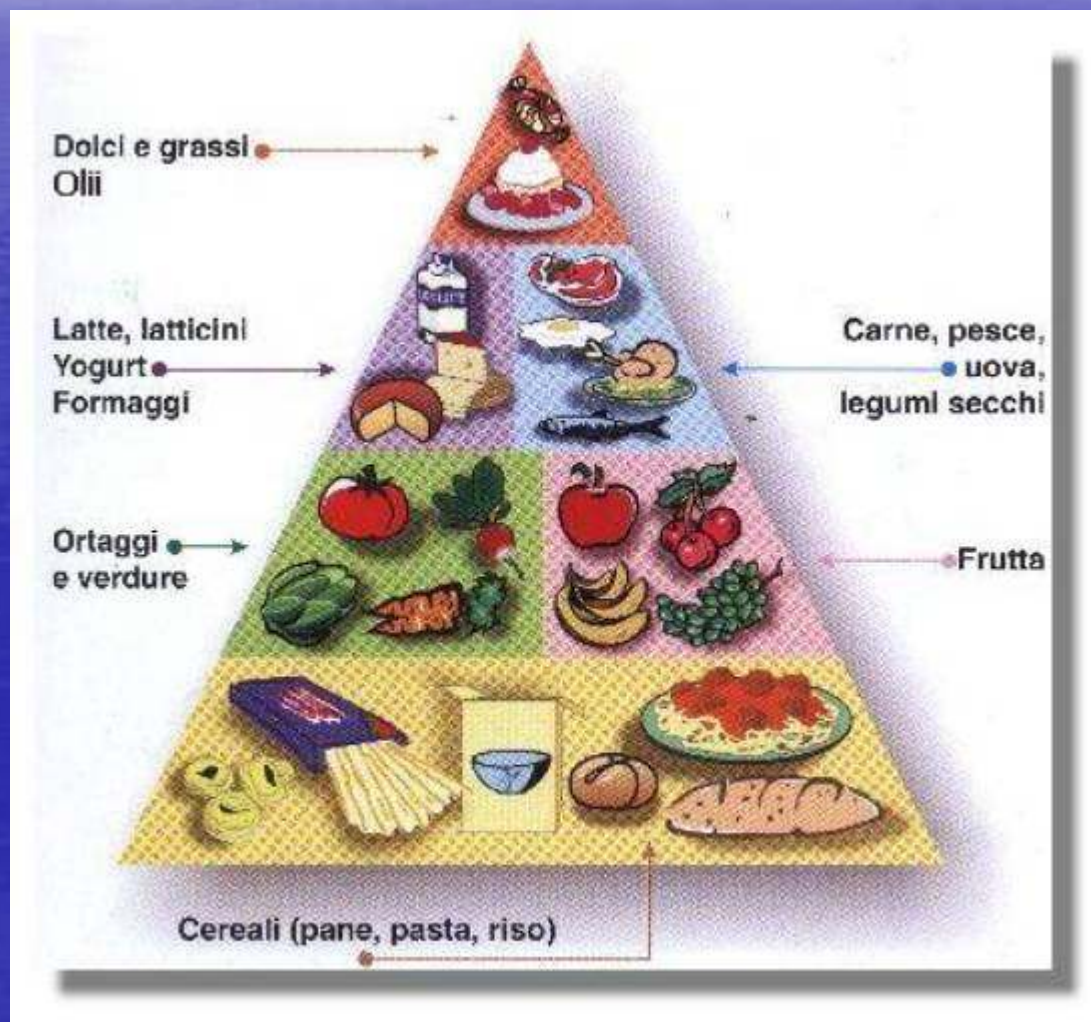


VARIA SPESSO LE TUE SCELTE A TAVOLA



PIRAMIDE ALIMENTARE

Il modo più sicuro per garantire all'organismo tutti i nutrienti di cui ha bisogno è quello di variare la scelte a tavola!



CONSIGLI SPECIALI PER PERSONE SPECIALI

Nell'età evolutiva, nella gravidanza, nell'allattamento, durante la menopausa e nella vecchiaia servono accorgimenti particolari in quanto l'organismo vive situazioni speciali





LA SICUREZZA DEI TUOI CIBI DIPENDE ANCHE DA TE

IN SINTESI TRE REGOLE DA RICORDARE SEMPRE:

- ◆ *Leggere con attenzione l'etichetta (SCADENZA, MODALITA' DI CONSERVAZIONE...)*
- ◆ *Manipolare i cibi in modo igienico durante la loro preparazione (PER EVITARE CONTAMINAZIONE DA PARTE DI BATTERI, VIRUS, PICCOLI ANIMALI...)*
- ◆ *Conservarli in modo adeguato in congelatore, nel frigorifero o al fresco*

...in pratica...

ATTENZIONE ALLE UOVA: POSSONO

TRASMETTERE LA SALMONELLA

- La *freschezza* può essere stabilita a casa con due semplici metodi:

In un recipiente mettere 100 ml di acqua e 10 g di sale:

- se l'uovo galleggia ha più di 1 settimana
- se l'uovo va completamente a fondo è di giornata

Dopo l'apertura ponendo l'uovo su una superficie liscia:

- il tuorlo rimane ben formato: uovo fresco
- il tuorlo si appiattisce sull'albume: uovo vecchio

LE UOVA- Conservazione e manipolazione

- Vanno conservate a T° inferiori ai 10°C e soprattutto meglio nel loro contenitore piuttosto che negli appositi portauova;
- Non lavare il guscio quando le si ripone in frigo perché tale operazione agevola la penetrazione dei microrganismi
- Se sono sporche di feci o altro lavarle con amuchina e acqua e usarle nel più breve tempo possibile ma solo a cotto
- Se il guscio non è intatto usarle velocemente e a cotto
- Usare uova fresche con guscio intatto e pulito per preparazioni a crudo, riporre quest'ultime coperte in frigorifero ma consumare in breve tempo (1-2 giorni)
- Le superfici e gli utensili che sono venuti in contatto con gusci di uova vanno accuratamente lavati

Il frigorifero: lo sfruttiamo al meglio?



<i>Siti del frigorifero</i>	<i>Temperatura</i>	<i>Cibi più adatti da conservare</i>
Ripiano sopra il cassetto delle verdure	Circa 2° C	Carne e pesce freschi chiusi in contenitori
Ripiani centrali	4-5 ° C	Latticini, affettati
Ripiano più alto	8 ° C	Uova, torte, prodotti che dopo l'apertura vanno conservati in frigo (marmellate), avanzi
Porta del frigorifero	10-15 ° C	Indicata per bibite, burro, sott'oli, sott'aceti

T° ottimale = 5° C
sulla mensola centrale

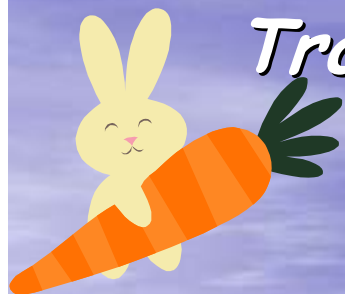


In estate meglio 3-4° C
sulla mensola centrale

Prevenzione della toxoplasmosi



- Consumare le carni e i pesci crudi o poco cotti tipo: roast-beef, bistecche al sangue, tartare, carpaccio, tagliata, hamburger, ecc solo se prima sono state congelate.
- Consumare salumi e affettati tipo: prosciutto crudo, speck, bresaola, salame, ecc, solo se prima sono stati congelati. Sono concessi salumi cotti come: prosciutto cotto, prosciutto di Praga, mortadella;
- Lavare accuratamente con getto d'acqua abbondante e amuchina secondo il dosaggio segnalato la frutta e la verdura da consumare cruda.
- Evitare il contatto con la lettiera dei gatti;

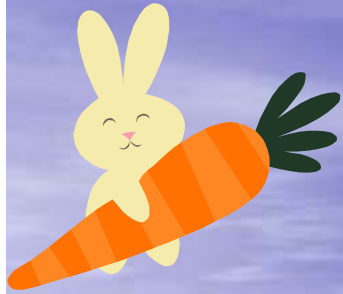


Trattamento farmacologico con antiretrovirali

Questi farmaci a lungo termine presentano degli effetti collaterali in un'ampia casistica di pazienti tra cui:

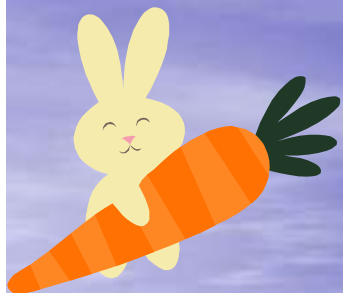
- o LIPODISTROFIA
- o IPERTENSIONE
- o RESISTENZA INSULINICA FINO AL DIABETE
- o IPERCOLESTEROLEMIA E IPERTRIGLICERIDEMIA
- o ALTERAZIONI OSSEE





LIPODISTROFIA

- Si presenta nel 25-75% dei pz trattati con HAART con alterazioni del tessuto adiposo:
- Perdita di grasso in volto e a livello degli arti
- Accumulo di grasso a livello del tronco, del collo, del pube, aumento delle dimensioni delle mammelle, aumento del grasso viscerale intra-addominale



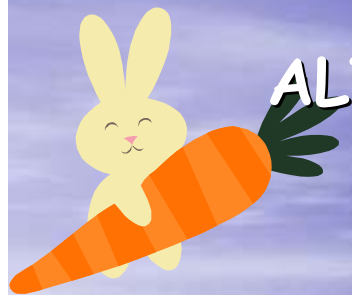
DISLIPIDEMIE

- ◆ il colesterolo tende ad aumentare così come i trigliceridi
- ◆ In primo luogo va corretto lo stile alimentare

IN PRATICA

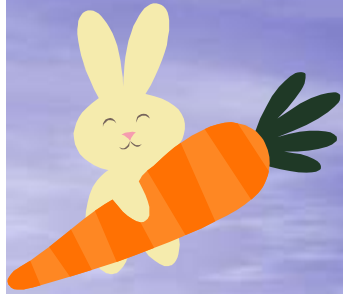
Diminuire il consumo di uova, affettati e formaggi, prediligere legumi, carni e pesci magri. Abolire il burro e usare quindi l'olio

Evitare i dolci, le bibite, lo zucchero aggiunto, gli eccessi di frutta e succhi di frutta, le caramelle, il miele...



ALTERAZIONI DEL METABOLISMO GLUCIDICO

- ◆ in caso di diabete di nuova insorgenza o in peggioramento ai farmaci va senz'altro affiancata la dieta
- ◆ E' necessario eliminare lo zucchero aggiunto e quello "nascosto" nei dolci e nelle bevande;
- ◆ frutta limitata a circa 300 g/die
- ◆ Latte limitato a circa 200 ml/die



ALTERAZIONI DEL TESSUTO OSSEO

- ✓ In caso di osteoporosi utile favorire un adeguato apporto di calcio e di vitamina D
- ✓ *Strumento importante:* acque calciche
- ✓ Latte quotidianamente
- ✓ sport e vita all'aria aperta il più possibile



Distribuzione giornaliera per una corretta alimentazione

L'alimentazione deve essere finalizzata a:

- ✓ *Favorire il benessere della persona*
- ✓ *Fornire adeguati quantitativi di proteine, carboidrati, grassi, vitamine, elementi minerali, acqua e fibra*
- ✓ *Diminuire l'introito di colesterolo e zuccheri semplici*
- ✓ *Diminuire l'introito di sale*
- ✓ *Favorire l'assunzione di calcio*

Esempio di distribuzione



Colazione

- Latte parzialmente scremato o yogurt bianco
- Pane o fette biscottate o biscotti secchi semplici

Le quantità variano da soggetto a soggetto e la varietà dei cibi è influenzata dai gusti personali



Pranzo

- Primo piatto condito con pomodoro, verdure, pesto
- Secondo piatto (carni magre o affettati magri, pesce, legumi, uova, formaggi) con contorno
- Pane e frutta

Cena

- Minestra di verdura con pasta
- Secondo piatto (come sopra) con contorno
- Pane e frutta

Per condire olio e.v. di oliva o di oliva

Distribuzione dei secondi piatti nei 14 pasti settimanali



- 3-4 volte carne bianca o rossa scegliendo tagli magri
- 1 volta affettati magri tipo bresaola, prosciutti, speck, manzo affumicato...
- 4 volte pesce
- 3 volte legumi freschi, secchi o surgelati
- 2-3 volte formaggio

...ancora qualche consiglio per una corretta alimentazione

**E' necessario bere almeno 1,5 litri
di ACQUA (calcica) tutti i giorni**

**Per una alimentazione corretta occorre consumare i pasti
con calma, masticando bene per favorire la digestione**

**Evitare di svolgere altre attività durante i pasti
quali guardare la televisione, parlare al telefono, giocare...**

...qualche ricetta...

Pasta e lenticchie (per 2 persone)

- ❖ 150 g di pasta corta
- ❖ 70 g di lenticchie secche
- ❖ 20 g di olio extravergine di oliva
- ❖ conserva di di pomodoro q.b.
- ❖ verdure per soffritto
- ❖ basilico e alloro qualche foglia
- ❖ vino bianco 1 cucchiaio

Preparazione

Mettere in ammollo i legumi come da istruzioni sulla confezione
Soffriggere con il vino bianco le verdure, poi aggiungere le lenticchie e lasciar cuocere circa 15-20 minuti (aggiungere un po' d'acqua per evitare che brucino). Quando le lenticchie saranno quasi cotte aggiungere la conserva di pomodoro e lasciare cuocere ancora 5 minuti.

Bollire la pasta come di consueto scolarla e passarla nel sugo a cui vanno aggiunte le foglie di basilico e l'olio.

Trancio di salmone in agro (per 2 persone)

- ❖ 300 g di salmone circa
- ❖ 1 scalogno (o 1 piccola cipolla bianca)
 - ❖ 10 g di olio di oliva
- ❖ vino bianco 1 cucchiaio
 - ❖ farina q.b.
- ❖ aceto balsamico q.b.

Preparazione

Infarinare il trancio di salmone e farlo rosolare con l'olio nella padella. Spostarlo in una pirofila da forno e intanto usare la padella per far imbiondire lo scalogno tagliato a pezzetti con l'aceto balsamico (abbondante). Lasciar cuocere per 10 minuti a fuoco basso in modo tale che il sugo si restringa. A cottura ultimata versare il composto sul salmone. Prima di consumarlo riscaldarlo nel forno (anche microonde).

Pasta fredda (per 2 persone)

- ❖ 160 g di pasta corta
- ❖ 200 g di salmone
- ❖ $\frac{1}{2}$ pomodoro
- ❖ 25 g di mais dolce
- ❖ aglio, sale, prezzemolo, succo di limone q.b.
- ❖ olio extravergine di oliva 20 g

Preparazione

Cuocere la pasta, terminata la cottura passare la pasta sotto l'acqua fredda per evitare che si attacchi. Preparare la tartare di pomodoro: tagliare il pomodoro a dadini e riporlo in una terrina con prezzemolo, sale, aglio grattugiato e olio extravergine. Mescolare bene il tutto e con esso condire la pasta. Unire poi il mais e il salmone (che va cotto in umido con erbe aromatiche) e spruzzare con il succo di limone.

Bibliografia:

- **LARN 96**
- **Manuale di Nutrizione Clinica 2003- Rosalba Mattei
edizioni Franco Angeli**
- **Infezione da HIV/AIDS e comorbidità - G. Orofino - SEED**
 - **NAM Nutrition 8° edition 2008**
 - **HIV: manuale di gestione della nutrizione NADIR**

A photograph of a vast blue ocean under a bright blue sky with wispy white clouds. The sun is visible on the horizon, creating a shimmering reflection on the water's surface.

**GRAZIE PER
L'ATTENZIONE!!**