

1.

Effetti benefici di una alimentazione equilibrata



**Raccomandazioni per la modifica dello stile di vita
Le abitudini alimentari**

1. Effetti benefici di una alimentazione equilibrata

INDICE

- Premessa pag. 3
- Il nostro obiettivo: l'alimentazione equilibrata pag. 4
- Il bilancio energetico pag. 4
- Indice di massa corporea pag. 5
- Circonferenza vita pag. 6
- Nutrienti pag. 7
- Proteine, grassi, carboidrati pag. 7
- Sali minerali pag. 8
- Vitamine pag. 8
- Acqua pag. 8
- Fattori di rischio modificabili pag. 9

PREMESSA

Il cambiamento è un percorso complesso:

presenta diverse difficoltà e richiede motivazione, tempo, pazienza, disponibilità. Per cambiare è necessario porsi obiettivi raggiungibili, avere fiducia nelle proprie capacità e nel futuro e, magari, trovare accanto a noi delle persone (familiari, professionisti sanitari) che ci aiutano durante questo cammino.

Cambiare le proprie abitudini alimentari è difficile:

si sono costruite nel tempo, hanno a che fare con la nostra storia personale e dipendono da tanti fattori: il bisogno di alimentarsi, infatti, non è soltanto un bisogno del nostro “corpo”, ma è influenzato da fattori economici, sociali, ambientali, psicologici, affettivi, ecc.

Cambiare abitudini alimentari è possibile:

soprattutto se si può trovare un equilibrio tra salute e piacere, tra senso della misura e gusto e si comprende che il nostro benessere alimentare non è fatto principalmente di divieti e prescrizioni.

L’obiettivo che noi dietisti ci proponiamo e suggeriamo alle persone che durante il percorso di riabilitazione cardiologica hanno la necessità di modificare il proprio comportamento alimentare, è quello di lavorare insieme per costruire **“un rapporto cordiale e consapevole con il cibo, ancora, troppo spesso da inventare”**

(Montanari M. La fame e l’abbondanza. Storia dell’alimentazione in Europa. 1993).

I consigli e le raccomandazioni che proponiamo vogliono essere una guida per alcuni aspetti del lavoro da fare insieme; non possono sostituire in alcun modo la consulenza dietetica individuale e di gruppo durante la quale:

- stabiliamo insieme una alleanza efficace tra sanitari, pazienti e familiari;
- valutiamo ogni specifica situazione;
- stabiliamo e condividiamo gli obiettivi da raggiungere;
- promuoviamo scelte favorevoli alla modifica di comportamenti alimentari;
- supportiamo il cambiamento.

1. Effetti benefici di una alimentazione equilibrata

IL NOSTRO OBIETTIVO:

L'ALIMENTAZIONE EQUILIBRATA

L'alimentazione è un bisogno fondamentale della vita e, se equilibrata, riveste un ruolo molto importante per una buona condizione di salute. E' dimostrato, ad esempio, l'effetto protettivo della dieta mediterranea nei confronti delle malattie cardiovascolari.



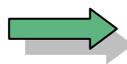
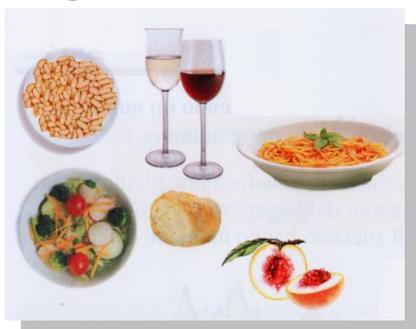
L'equilibrio della nostra alimentazione presenta due aspetti: quello "quantitativo" (quanto mangiamo?) e quello qualitativo (cosa mangiamo?).

L'equilibrio quantitativo è espresso dal nostro peso corporeo.

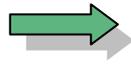
IL BILANCIO ENERGETICO

Il nostro peso corporeo rappresenta l'espressione visibile del bilancio energetico, cioè del rapporto tra l'energia prodotta dagli alimenti (entrate) e quella consumata (uscite) dal nostro organismo per le attività quotidiane.

Un peso stabile, nei limiti della norma, dimostra che la nostra alimentazione è equilibrata da un punto di vista "quantitativo" e contribuisce a farci vivere meglio e più a lungo.



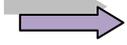
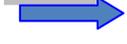
Viceversa, un peso fuori dalla norma dimostra che...



INDICE DI MASSA CORPOREA

Per valutare se il proprio peso rientra nella norma, si prende in considerazione l'indice di massa corporea (IMC).
L'indice di massa corporea mette in relazione la statura espressa in metri al quadrato e il peso in chili del soggetto.

Esempio: una donna di 60 kg, alta m 1.58, ha un $IMC = 60 : 1.58 : 1.58 = 24$ e rientra nella categoria del normopeso .

Classificazione IMC (kg/m^2)		
Normopeso		18.5-24.9
Sovrappeso		25.0-29.9
Obesità di classe I		30.0-34.9
Obesità di classe II		35.0-39.9
Obesità di classe III		≥ 40.0



(da World Health Organization – BMI classification 1995)

CIRCONFERENZA VITA

Un altro parametro da tenere sotto controllo, oltre al peso corporeo, è la circonferenza vita: quando è eccessiva viene messa in relazione con il rischio cardiovascolare.

Nell'adulto i valori normali di circonferenza vita sono:

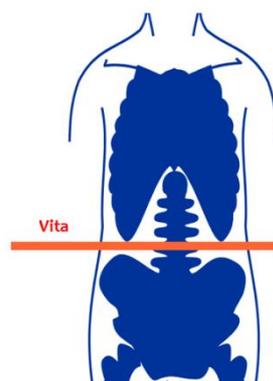
- nell'uomo < 94 cm
- nella donna < 80 cm

(Perk J, De Backer G, Gohlke H, et al. European Guidelines on cardiovascular disease prevention in clinical practice (version 2012). Eur Heart J. 2012 Jul;33(13):1635-701)

Per misurare la circonferenza vita è importante seguire poche semplici istruzioni:

- 1) Usare un metro da sarta.
- 2) Misurarsi con l'addome nudo.
- 3) Rilassarsi e non trattenere il respiro.
- 4) Il metro non deve stringere, va posizionato nel punto intermedio tra l'ultima costa e la cresta iliaca e tenuto parallelo al pavimento.

da <http://win.niddk.nih.gov/publications/tools.htm#circumf>

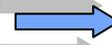


L'equilibrio qualitativo è più difficile da valutare perché dipende dalla completezza della nostra alimentazione, cioè dall'assunzione di tutti i nutrienti necessari al nostro organismo e del rapporto esistente tra loro.

NUTRIENTI

I nutrienti contenuti negli alimenti sono: proteine, grassi, carboidrati, sali minerali, vitamine e acqua .

Di questi solo i primi tre forniscono energia (carburante):

1 grammo di proteine o protidi  4 Kcal

1 grammo di grassi o lipidi  9 Kcal

1 grammo di carboidrati o glucidi  4 Kcal

L'alcool, pur non essendo un nutriente, fornisce 7 Kcal per grammo.



PROTEINE, GRASSI, CARBOIDRATI

Le proteine hanno funzione costruttiva, riparatrice nei confronti delle cellule dell'organismo, mentre i grassi e i carboidrati hanno principalmente una funzione energetica.

La maggior parte delle calorie di cui abbiamo bisogno per vivere deve provenire dai carboidrati, contenuti prevalentemente nei cibi di origine vegetale.

1. Effetti benefici di una alimentazione equilibrata

SALI MINERALI

Sono sostanze che svolgono nell'organismo funzioni essenziali partecipando ai processi vitali ed alla regolazione dei liquidi corporei. Sono presenti sia negli alimenti di origine vegetale che in quelli di origine animale.

VITAMINE



Sono sostanze indispensabili in piccole quantità all'organismo e consentono lo svolgimento dei processi vitali. Si trovano sia negli alimenti vegetali che in quelli animali.

ACQUA



L'acqua, pur non apportando calorie, è indispensabile all'organismo, anche perché è il componente fondamentale del nostro corpo (circa l'80% del nostro peso corporeo è costituito da acqua). Svolge un ruolo essenziale nella digestione, nell'assorbimento, trasporto, utilizzazione dei nutrienti ed eliminazione delle scorie.

Inoltre è importante per una buona funzionalità intestinale.

FATTORI DI RISCHIO MODIFICABILI

Le azioni per la modifica degli stili di vita inadeguati si realizzano in molte dimensioni. In questa prospettiva, l'adozione di scelte alimentari appropriate appare ormai da tempo una componente centrale del progetto di cura per la prevenzione e riduzione di nuovi eventi cardiovascolari.

L'attenzione agli aspetti nutrizionali e alla modificazione dello stile di vita sono essenziali per ridurre i fattori di rischio modificabili: obesità, diabete, ipertensione, dislipidemia.



In sintesi le sane abitudini alimentari contribuiscono a migliorare il controllo di :

- ♥ peso corporeo e della circonferenza vita;
- ♥ valori della pressione arteriosa;
- ♥ assetto lipidico (colesterolo HDL e LDL, trigliceridi);
- ♥ glicemia ed emoglobina glicata nel diabete.

E quindi complessivamente contribuiscono ad aumentare la sensazione di benessere.

Le
“Raccomandazioni
per
la modifica
dello stile
di
vita: le abitudini
alimentari” sono
dedicate ai
pazienti, familiari
e amici
perché
l'alimentazione
equilibrata,
con il
contributo di chi ci
sta vicino,
migliora
la qualità
della vita.



La stesura del libretto è a cura del

♥ **Gruppo Dietiste ANDID Cardiologia** ♥

Letizia da Vico, Susanna Agostini, Barbara Biffi,

Silvia Brazzo, Maria Luisa Masini