

*Guida al percorso di assistenza nutrizionale  
in riabilitazione cardiologica*

1.  
Effetti benefici di  
un'alimentazione  
equilibrata



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

**ANDID**  
ASSOCIAZIONE  
NAZIONALE  
DIETISTI  
[www.andid.it](http://www.andid.it)

**AICPR**  
FORMERLY GICR-IACPR  
Associazione Italiana di Cardiologia  
Clinica, Preventiva e Riabilitativa  
[www.gicr.it](http://www.gicr.it)

anno 2019

## INDICE

- Premessa \_ 3
- Il nostro obiettivo: l'alimentazione equilibrata \_ 5
- Il bilancio energetico \_ 5
- Indice di massa corporea \_ 6
- Circonferenza vita \_ 7
- Nutrienti \_ 8
- Proteine, grassi, carboidrati \_ 8
- Sali minerali \_ 9
- Vitamine \_ 9
- Acqua \_ 9
- Sezione di autovalutazione \_ 10
- Fattori di rischio modificabili \_ 12
- Risposte sezione di autovalutazione \_ 13
- Glossario \_ 14

## Premessa

### Il cambiamento è un percorso complesso:

presenta diverse difficoltà, e richiede motivazione, tempo, pazienza, disponibilità. Per cambiare è necessario porsi obiettivi raggiungibili, avere un po' di fiducia nelle proprie capacità e nel futuro e, magari, trovare accanto a noi delle persone (familiari, operatori sanitari) alle quali interessa aiutarci 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 dipende da fattori economici, sociali, ambientali, psicologici, affettivi, ecc.

### Cambiare abitudini alimentari è possibile:

soprattutto se si diventa consapevoli che 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, le raccomandazioni che Le proponiamo di leggere vogliono essere solo una "guida ad alcuni aspetti" del lavoro da fare insieme. Non possono sostituire in alcun modo la

consulenza dietetica individuale e di gruppo durante la quale sarà valutata la Sua specifica situazione, saranno stabiliti e condivisi gli obiettivi da raggiungere, Le saranno forniti consigli per cambiare i comportamenti alimentari e il necessario supporto al cambiamento.

Nessuna informazione, infatti, può sostituire la “relazione” tra persone (operatore sanitario e paziente/familiari) che, auguriamo, Lei possa sperimentare come una alleanza efficace, rispondente ai suoi bisogni, autentica e significativa.

## 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. La dieta mediterranea è in grado di prevenire e ridurre le 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).



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

## 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: IMC di una donna di 60 kg, alta m 1.58  
 $60 : 1,58 : 1,58 = 24$

e rientra nella categoria del normopeso.

CLASSIFICAZIONE	IMC (kg/m <sup>2</sup> )
Sottopeso	<18,5
Normopeso	18,5 – 24,9
Sovrappeso	25 – 29,9
Obesità di I grado	30 – 34,9
Obesità di II grado	35 – 39,9
Obesità di III grado	>40

(da: WHO. Obesity: preventing and managing the global epidemic. Report on a WHO Consultation on Obesity, Geneva, 3–5 June, 1997. WHO/NUT/NCD/98.1. Technical Report Series Number 894.)

## Circonferenza vita

Un altro parametro da tenere sotto controllo oltre al peso corporeo è la circonferenza vita. La misura alterata della circonferenza vita è messa in relazione con il rischio cardiovascolare.

Nell'adulto i valori normali di circonferenza vita sono:



nell'uomo

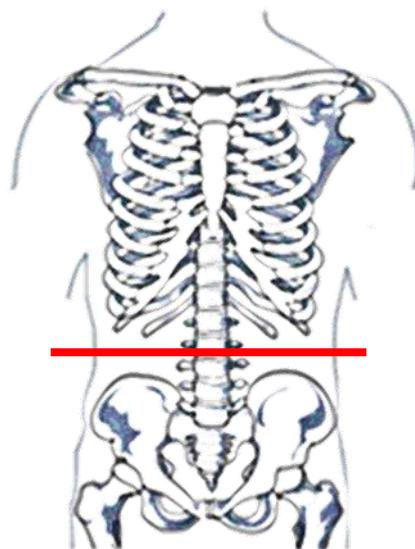


nella donna

(Piepoli MF, Hoes AW, Agewall S, et al. G Ital Cardiol 2017;18(7-8):547-612 )

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.



L'equilibrio "qualitativo" è più difficile da valutare perchè dipende dalla "completezza" della nostra alimentazione (assunzione di tutti i nutrienti necessari al nostro organismo") e dal "rapporto" tra i diversi nutrienti che non è "casuale" e non dovrebbe essere lasciato all'improvvisazione.

## 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 plastica (sono i mattoni dell'organismo), mentre i grassi e i carboidrati hanno funzione energetica.

Tutti i grassi sono uguali sul piano dell'apporto di energia, ma sul piano della qualità possono essere molto diversi. Infatti varia la loro composizione chimica, ed in particolare quella in acidi grassi (che possono essere saturi, insaturi, trans). La diversa qualità dei grassi può avere effetti importanti sullo stato di nutrizione e di salute dell'uomo. (Istituto Nazionale di Ricerca per gli Alimenti e la nutrizione (INRAN), Linee Guida per una Sana Alimentazione Italiana, revisione 2003)

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

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



## Acqua

L'acqua è il principale componente dell'organismo umano, pur non apportando calorie.

Rappresenta il 55 e il 60% circa del peso corporeo rispettivamente di una donna e di un uomo adulto normopeso.

(SINU, Società Italiana di Nutrizione Umana. LARN - Livelli di Assunzione di Riferimento di Nutrienti ed energia per la popolazione italiana. IV Revisione. Coordinamento editoriale SINU-INRAN. Milano: SICS, 2014.)

Svolge un ruolo essenziale nella digestione, assorbimento, trasporto e utilizzazione dei nutrienti, nonché nell'eliminazione delle scorie.

Inoltre è importante per una buona funzionalità intestinale.



## Sezione di Autovalutazione (solo una risposta esatta)

1 Come si calcola l'Indice di Massa Corporea?

- Statura (m): peso (kg)
- Peso (kg): statura (m): statura (m)
- Statura (m): statura (m): peso (kg)



2 La misura della circonferenza della vita deve essere?

- Nell'uomo  $\leq 94$  cm e nella donna  $\leq 80$  cm
- Nell'uomo  $\leq 102$  cm e nella donna  $\leq 88$  cm
- Nell'uomo  $\leq 98$  cm e nella donna  $\leq 82$  cm



3 L'alcol è un nutriente?

- Sì
- No
- Non lo so



4 Quali nutrienti forniscono 9 chilocalorie per grammo?

- Proteine
- Grassi
- Carboidrati



5 L'equilibrio quantitativo della nostra alimentazione (quanto mangiamo) è espresso da:

- Peso corporeo
- Circonferenza vita
- Carboidrati consumati



Risposte a pag.13

## 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 adeguate abitudini alimentari contribuiscono a migliorare il controllo di:

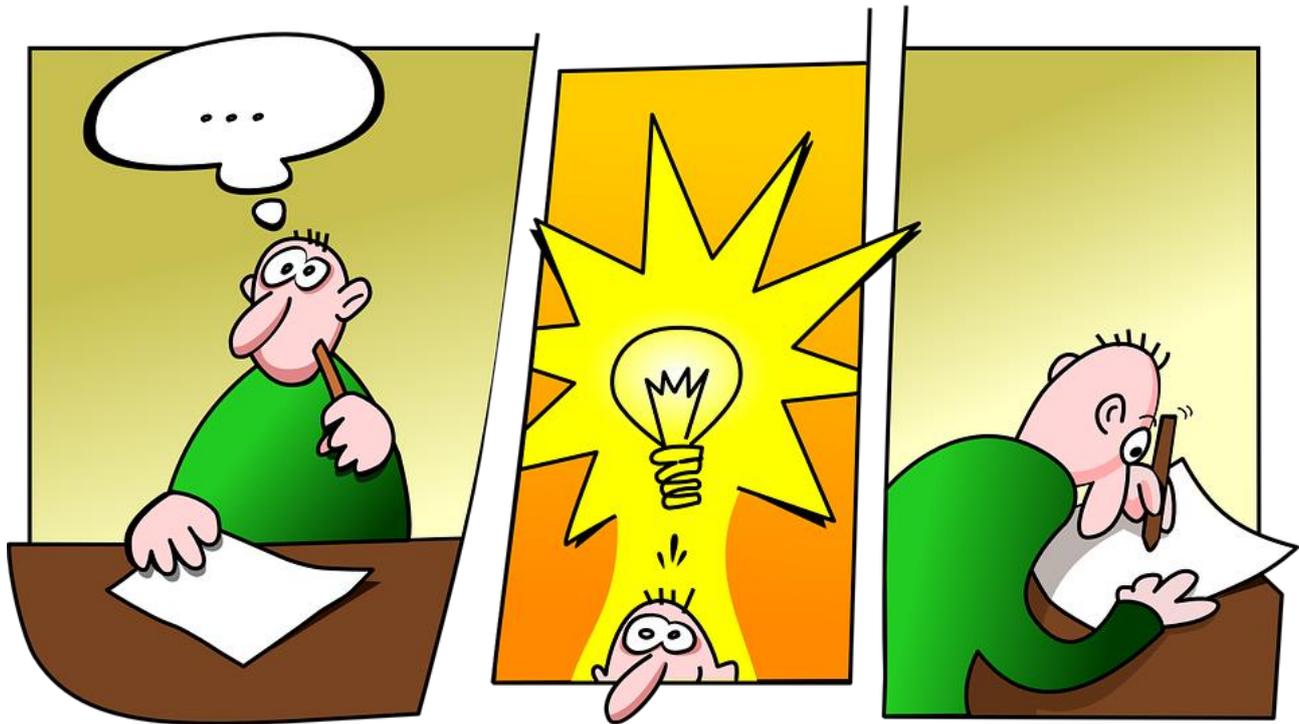
- peso corporeo e circonferenza vita;
- valori della pressione arteriosa;
- assetto lipidico: trigliceridi, colesterolo HDL (High Density Lipoprotein = lipoproteine ad alta densità) e LDL (Low Density Lipoprotein= lipoproteine a bassa densità);
- glicemia ed emoglobina glicata nel diabete.

Le scelte alimentari adeguate contribuiscono ad aumentare la sensazione di benessere.

## Risposte sezione di autovalutazione



- 1) Peso (kg): statura (m): statura (m).
- 2) Nell'uomo  $\leq 94$  cm e nella donna  $\leq 80$  cm.
- 3) No.
- 4) Grassi.
- 5) Peso corporeo.



# GLOSSARIO

**Acidi grassi:** componenti dei grassi.



**Acidi Grassi Saturi:** contenuti soprattutto negli alimenti di origine animale, ma si ritrovano anche in certi oli vegetali (olio di palma e di cocco).

**Acidi Grassi Insaturi:** sono presenti soprattutto negli oli di semi e di oliva, nelle noci, nelle nocciole, nelle olive e nel pesce.

**Acidi Grassi Trans:** sono presenti naturalmente nei prodotti ricavati dagli animali ruminanti (carni e latte) o possono formarsi durante alcuni trattamenti industriali dei grassi vegetali e quindi trovarsi negli alimenti trasformati che li contengono.

(LINEE GUIDA PER UNA SANA ALIMENTAZIONE ITALIANA revisione 2003 – Istituto Nazionale di Ricerca per gli alimenti e la Nutrizione)

**Kcal (chilocaloria):** unità di misura che esprime il valore energetico degli alimenti. È l'energia necessaria per innalzare di 1°C la temperatura di 1 kg di acqua distillata posta a livello del mare. Etichettatura degli alimenti. Cosa dobbiamo sapere Ministero della Salute Direzione generale per l'igiene e la sicurezza degli alimenti e la nutrizione 2015

**Fattori di Rischio:** sono specifiche condizioni in grado di aumentare la probabilità che si verifichi un determinato evento; non provocano in modo diretto una malattia ma la possono favorire.

**Obesità:** è una condizione dovuta ad un aumento di grasso (tessuto adiposo) in genere secondario a regimi alimentari inadeguati e all'assenza di esercizio fisico.

**Diabete:** è una malattia cronica dovuta ad un'alterata quantità o funzione dell'insulina, ormone prodotto dal pancreas, necessario all'utilizzo del glucosio.

**Ipertensione:** è una condizione clinica caratterizzata dall'elevata pressione del sangue nelle arterie. La pressione arteriosa è la forza esercitata dal sangue, spinto dal cuore nel circolo, sulla parete delle arterie del nostro corpo.

**Dislipidemia:** è un'alterazione dell'assetto dei grassi nel sangue.

**Assetto Lipidico:** è un esame che misura la concentrazione dei grassi nel sangue tra cui i trigliceridi, il colesterolo HDL il cosiddetto "buono" in quanto rimuove il colesterolo dalle pareti delle arterie. Il colesterolo LDL "cattivo" si comporta in maniera opposta.

**Glicemia:** quantità di glucosio (zucchero) nel sangue.

**Emoglobina Glicata:** è un esame del sangue che indica la media delle glicemie negli ultimi due-tre mesi precedenti il test.

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 GICR-IACPR ANDID Cardiologia ♥

*Letizia da Vico, Susanna Agostini, Barbara Biffi,  
Silvia Brazzo, Maria Luisa Masini*