

# Meglio informati su un'alimentazione equilibrata



Quelli con l'arcobaleno



# Indice

<b>I pilastri dell'alimentazione</b>	2
– Le proteine: mattoncini delle nostre cellule	2
– I carboidrati: energia per il nostro organismo	3
– Le fibre alimentari stimolano la nostra digestione	5
– L'elisir della vita: l'acqua	7
– I grassi: un deposito di energia per il nostro organismo	8
– Sali minerali e microelementi	14
– Le vitamine	14
<b>Variabilità – ma non quantità eccessive!</b>	17
– Raccomandazioni alimentari per adulti, che conciliano piacere e salute	18
<b>Il bilancio energetico</b>	20
– Di quanta energia ha bisogno l'uomo	21
<b>Alimentazione per giovani e anziani</b>	24
– I bambini devono imparare a «mangiare»	24
– Gli anziani hanno bisogno di un'alimentazione di alto valore	26
<b>L'essenziale in breve</b>	30
<b>E per finire</b>	31
– Links sul tema	31

## I pilastri dell'alimentazione

Il nostro organismo è esigente e ogni giorno chiede una grande varietà di nutrienti, microelementi e vitamine, per mantenersi sano e in forma. Con la nostra alimentazione, ogni giorno introduciamo proteine, carboidrati e grassi. Questi componenti alimentari sono le pietre fondamentali della nostra nutrizione.

### Le proteine: i mattoncini delle nostre cellule

Le proteine sono gli importanti mattoncini per il rinnovamento delle cellule. Accanto ai muscoli, anche i capelli, le unghie, le cellule del sangue e gli ormoni sono formati da proteine.

Le proteine che meglio sono utilizzabili provengono dagli alimenti di origine animale, come il pesce, la carne, il latte, le uova, poiché le proteine animali sono molto simili a quelle umane. Tuttavia, anche alimenti vegetali come i fagioli, le lenticchie, i vari tipi di cereali e le patate sono importanti fornitori di proteine.

I bambini hanno bisogno, per il loro sviluppo mentale e fisico, di una quantità relativamente elevata di proteine, in rapporto al loro peso corporeo. Anche durante la gravidanza e l'allattamento sussiste un elevato fabbisogno di proteine, poiché al nascituro e al lattante le proteine vengono fornite attraverso il sangue e il latte della madre.





### **I carboidrati: energia per il nostro organismo**

I carboidrati sono i nostri fornitori di energia. Il nostro organismo li usa per poter mettere rapidamente a disposizione energia in caso di sforzi.

Dal punto di vista fisiologico, si possono distinguere carboidrati lentamente assorbibili e carboidrati rapidamente assorbibili. Tra i carboidrati assorbibili con particolare rapidità vi sono gli zuccheri semplici, che si trovano nei dolci e nello zucchero comunemente utilizzato in casa, invece i carboidrati complessi vengono più lentamente assorbiti dai prodotti contenenti cereali integrali e dai legumi. La maggior parte dei carboidrati è facilmente digeribile, ma ve ne sono anche di indigeribili, che fanno parte delle fibre alimentari.

L'apporto giornaliero di carboidrati dovrebbe corrispondere, nel caso ideale, al 45–55% dell'apporto energetico totale, ed essere costituito per la maggior parte da carboidrati complessi. Le persone fisicamente attive hanno bisogno di più carboidrati rispetto alle persone che non si muovono o che si muovono molto poco.

I carboidrati rapidamente assorbibili causano un rapido aumento della glicemia, che a sua volta è seguito da una intensa secrezione dell'ormone insulina, infatti l'insulina è necessaria per l'utilizzazione dello zucchero nel sangue (glucosio). I carboidrati a lento assorbimento presentano il vantaggio di non stimolare così tanto la secrezione rapida di insulina e, di solito, contengono più fibre alimentari, vitamine, minerali e microelementi. Essi saziano di più e inoltre, il rischio di carie è minore.



### Le fibre alimentari stimolano la nostra digestione

Anche le fibre alimentari fanno parte dei carboidrati. Esse si trovano nei cereali, nei legumi, nella verdura e nella frutta. Non possono essere degradate nell'intestino tenue e non possono essere assorbite. Se non possono essere degradate neanche nell'intestino crasso, alla fine vengono eliminate.

Un effetto positivo delle fibre alimentari è rappresentato dalla loro capacità di legare l'acqua, aumentando così il loro volume. In questo modo contribuiscono al riempimento dell'intestino crasso e ne stimolano l'attività. Inoltre vi sono dati che mostrano come le fibre alimentari abbassino il livello del colesterolo nel sangue, inibiscano la formazione del cancro del colon e infine che abbiano un effetto positivo sul livello glicemico.



A causa della flora batterica residente nell'intestino e, soprattutto, in relazione al tipo e alla quantità delle fibre alimentari ingerite, la degradazione delle fibre nell'intestino crasso ad opera dei batteri può dare origine a un aumento della formazione di gas intestinali, che può causare flatulenza e malessere. Un passaggio a un'alimentazione ricca di fibre dovrebbe pertanto svolgersi gradualmente e adattarsi alla tollerabilità di ogni singola persona.

Poiché le fibre alimentari nell'intestino aumentano di volume, è molto importante che la loro assunzione avvenga insieme a una quantità sufficiente di liquidi. Pertanto, occorre bere molto, poiché un elevato apporto di fibre alimentari, insieme a uno scarso apporto di liquidi, può dare origine a stipsi.

Si consiglia un apporto quotidiano di 30g di fibre alimentari, di cui almeno la metà proveniente da cereali integrali, il resto da verdure e frutta.

---

**10g di fibre alimentari sono contenute in**

22g di crusca di frumento

26g di semi di lino

65g di prugne secche

100g di fiocchi d'avena

150g di lamponi

150g di pane tipo Graham

380g di carote

400g di pane bianco

480g di mele

710g di patate lesse

---



## L'elisir della vita: l'acqua

L'acqua per l'uomo è di importanza vitale. Riferito al peso corporeo complessivo, la componente quantitativamente più importante del corpo umano è l'acqua, importante per tutti i processi vitali. Senza alimenti solidi, l'uomo può sopravvivere fino a 60 giorni, senz'acqua al massimo 5 giorni.

La percentuale di acqua rispetto al peso corporeo dipende sia dall'età, sia dal sesso. Nel neonato ammonta al 75%, nell'adulto all'incirca al 60% e nelle persone anziane è ancora circa il 50%. Questa notevole diminuzione del contenuto in acqua con l'aumentare dell'età è dovuta al contemporaneo aumento del tessuto adiposo e alla modificazione del tessuto connettivo da varietà ricche di acqua a varietà a minore contenuto acquoso. Nelle donne, la componente acquosa è in media inferiore a quella dell'uomo. Ciò è spiegabile con la loro minore massa muscolare, poiché i muscoli sono formati per due terzi da acqua.

L'acqua è una componente del nostro sangue, e il sangue trasporta le sostanze nutritive in tutte le cellule dell'organismo. Il sangue viene filtrato dai reni, e sia le sostanze superflue sia i prodotti di degradazione del metabolismo cellulare vengono escreti con le urine. L'acqua regola la nostra temperatura corporea, poiché il sudore che produciamo ci protegge da un surriscaldamento.

Ogni giorno il nostro organismo perde circa 2.5 litri di liquidi con la sudorazione, insieme all'aria che espiriamo, con le urine e con le feci. Questa perdita deve essere riequilibrata. Con l'alimentazione ingeriamo circa 1 litro d'acqua. Il rimanente litro e mezzo deve essere assunto sotto forma di bevande.



## I grassi: un deposito di energia per il nostro organismo

I grassi sono anzitutto fornitori di energia, portatori di sostanze aromatiche e del gusto, e fonte degli acidi grassi essenziali (indispensabili alla vita). Inoltre sono necessari per l'assorbimento delle vitamine liposolubili A, D, E e K.

I grassi sono componenti delle nostre cellule (membrane cellulari) e proteggono, come ammortizzatori (grasso corporeo) gli organi da eventuali lesioni. I grassi sono la base di partenza per la sintesi di diversi ormoni. I grassi sono importanti perché veicolano i gusti e grazie alla loro prolungata permanenza nello stomaco, i grassi alimentari danno un elevato grado di sazietà.

L'elevato contenuto di grassi nell'olio, nei grassi spalmabili, nei salumi, è visibile a occhio nudo, mentre il contenuto in grassi di altri tipi di alimenti (per es. dolci, pasticceria, noci e formaggi) spesso viene sottostimato. Un elevato consumo di grassi, in particolare di grassi di origine animale, è accompagnato da elevati valori dei grassi nel sangue e pertanto ciò determina un maggiore rischio di arteriosclerosi. Peraltro, ne consegue che l'apporto delle necessarie fibre alimentari, delle vitamine e dei minerali si riduce.

I grassi contengono oltre il doppio di energia rispetto alla stessa quantità di carboidrati o di proteine. L'apporto quotidiano di grassi, pertanto, non dovrebbe ammontare a più del 30% dell'apporto energetico complessivo. A fronte di un fabbisogno energetico quotidiano di 2000kcal, la percentuale dei grassi è di 65g, per 3000kcal è di 100g.



## Contenuto in grassi di alcuni alimenti

Dolciumi/prodotti da forno/pasticceria	Grasso in grammi
100g di cioccolato al latte	33
100g di biscotti alle nocciole	20
1 cornetto	7



Latte e derivati del latte	Grasso in grammi
2dl di latte intero	7
1 vasetto (180g) di yogurt alla frutta	5
100g di fiocchi di latte	5
30g di Brie, grasso	7
30g di Emmentaler	9



Carne e salumi	Grasso in grammi
150g di petto di pollo, senza pelle	2
150g di filetto di vitello	6
150g di bisteccina di maiale	16
50g di carne secca	3
50g di prosciutto	3
50g di salame	17



Patate	Grasso in grammi
150g di patatine fritte	15
200g di patate lesse	0

I grassi si differenziano per il tipo di acidi grassi in essi contenuti: possono essere saturi, monoinsaturi o polinsaturi. Gli acidi grassi polinsaturi sono acidi grassi essenziali, non possono essere prodotti dall'organismo e pertanto devono essere apportati insieme agli alimenti.

### Gli acidi grassi saturi

Gli acidi grassi saturi possono essere prodotti dall'organismo e non devono essere apportati con gli alimenti. Gli acidi grassi saturi si trovano soprattutto nei prodotti di origine animale e servono all'organismo come fonte di energia. Alcuni acidi grassi saturi hanno un effetto sfavorevole sui valori dei grassi nel sangue. Generalmente si consiglia di assumere al massimo un 10% dell'apporto energetico quotidiano ( $\frac{1}{3}$  dell'apporto di grassi) sotto forma di grassi saturi.

### **Gli acidi grassi monoinsaturi**

Anche gli acidi grassi monoinsaturi servono all'organismo come fonte di energia. A differenza degli acidi grassi saturi hanno un effetto positivo sui valori dei grassi nel sangue. È consigliabile che un 13% dell'apporto energetico quotidiano sia costituito da acidi grassi monoinsaturi.

Buone fonti di acidi grassi monoinsaturi sono l'olio d'oliva, l'olio di colza, l'olio di arachidi, le mandorle e le nocciole. L'olio di colza, grazie alla composizione dei suoi acidi grassi fa parte degli oli più pregiati per la cucina a freddo. Esso contiene soltanto il 6–8% di acidi grassi saturi, mentre contiene circa il 60% di acido oleico monoinsaturo e circa il 33% di acidi grassi polinsaturi (di cui  $\frac{1}{3}$  di acidi grassi omega-3 e  $\frac{2}{3}$  di acidi grassi omega-6).

### **Gli acidi grassi polinsaturi**

Gli acidi grassi polinsaturi non possono essere prodotti dal nostro organismo e pertanto devono essere introdotti con gli alimenti (il 7% dell'apporto energetico quotidiano). Essi sono indispensabili per molteplici funzioni dell'organismo. Tra l'altro, rappresentano le sostanze di partenza per la sintesi di diversi ormoni tissutali (regolazione dei processi infiammatori, sistema immunitario). Un'alimentazione ricca di acidi grassi polinsaturi ha un'influenza positiva sui valori dei grassi nel sangue.



Gli acidi grassi polinsaturi si distinguono in acidi grassi omega-6 ed acidi grassi omega-3. L'ideale è un apporto di acidi grassi omega-6 e omega-3 in un rapporto di 5:1. Con un'alimentazione svizzera media, il rapporto è tuttavia di circa 10:1, essa contiene una quantità troppa bassa di pesci grassi, e invece troppi oli contenenti acidi grassi omega-6 (olio di girasole e di cardo). Consumando regolarmente pesce (almeno 1 porzione di pesce grasso alla settimana o supplementi nutrizionali), il rischio di malattie cardiovascolari si abbassa.

#### Provenienza

##### Acidi grassi omega-3

Olio di colza, olio di lino, olio di soia, noci, pesci ricchi di grassi, verdure a foglie verde scuro

##### Acidi grassi omega-6

Olio di girasole, olio di cardo, olio di semi di zucca, olio di mais, olio di vinacciolo, derivati del latte

## Il colesterolo

Il colesterolo è di importanza vitale per l'organismo. È necessario per produrre dei precursori di sostanze ormonali, vitamina D, membrane cellulari, ecc. Tuttavia, se la sua concentrazione nel sangue aumenta eccessivamente, esso svolge un ruolo importante nello sviluppo dell'arteriosclerosi e di conseguenza anche nella genesi delle malattie cardiovascolari. I valori che superano i 5.2mmol/l (200mg/dl) di colesterolo totale sono considerati il limite critico, soprattutto se coesistono altri fattori di rischio (ipertensione arteriosa, aumento dei valori glicemici, eccesso di peso).

La maggior parte del colesterolo viene prodotta dall'organismo a partire dagli acidi grassi saturi provenienti dalla nostra alimentazione. Assumiamo dagli alimenti circa il 20% del colesterolo.

Quindi per la terapia dei valori elevati del colesterolo nel sangue è di massima importanza un cambiamento dell'alimentazione. È consigliabile ridurre l'introduzione dei grassi al 30% dell'apporto energetico totale, gli acidi grassi saturi provenienti dai prodotti di origine animale dovrebbero essere sostituiti da acidi grassi mono- e polinsaturi presenti in oli vegetali pregiati, nelle noci e nei pesci grassi. Inoltre, l'apporto quotidiano di colesterolo non dovrebbe superare i 300mg.

## Contenuto in colesterolo di alcuni alimenti

Dolciumi/prodotti da forno/pasticceria	Colesterolo in milligrammi
1 cornetto	30

Latte e derivati del latte	Colesterolo in milligrammi
2dl di latte intero	15
100g di fiocchi di latte	14
30g di Brie, grasso	20
30g di Emmentaler	30

Carne e salumi	Colesterolo in milligrammi
150g di petto di pollo, senza pelle	66
150g di filetto di vitello	150
100g di fegato di vitello, crudo	360
50g di carne secca	50
50g di prosciutto	25
50g di salame	30

Patate	Colesterolo in milligrammi
200g di patate lesse	0



## Sali minerali e microelementi

I sali minerali e i microelementi sono, al pari delle vitamine, indispensabili per lo svolgimento corretto del metabolismo nel nostro organismo.

- Il **calcio** irrobustisce le ossa ed i denti.
- Il **magnesio** è importante per i muscoli, il cuore ed i nervi.
- Il **ferro** è importante per la produzione delle cellule del sangue e per il trasporto dell'ossigeno.
- Lo **zinco** svolge importanti funzioni nella guarigione delle ferite e durante l'accrescimento.
- Lo **iodio** è necessario per la sintesi degli ormoni tiroidei.
- Il **sodio** e il **potassio** regolano soprattutto l'equilibrio idrico del nostro organismo.
- Il **selenio** protegge le cellule corporee dalla distruzione.

Quando vengono a mancare i sali minerali e i microelementi, l'organismo reagisce in maniera simile come quando vi sia una carenza vitaminica. Inizialmente compaiono sintomi aspecifici come mancanza di iniziativa, stanchezza e nervosismo. Una carenza importante può dare origine a riassorbimento osseo, anemia, debolezza muscolare, patologie della pelle e dei nervi.

Un'alimentazione strettamente vegetariana può comportare delle carenze. Può diventare critico soprattutto l'apporto di calcio, ferro, iodio e zinco.

## Vitamine

Le vitamine sono composti organici, che l'organismo, con l'eccezione della vitamina D, non è in grado di produrre da sé, e che pertanto devono essere introdotti in piccole quantità con gli alimenti. Quando l'apporto è deficitario, si verificano disturbi metabolici e una mancanza completa delle vitamine, a seconda dei depositi a disposizione dell'organismo, porta a morte. Invece, una introduzione eccessiva, solo in singoli casi è pericolosa.

Poiché alcune vitamine sono sensibili ai fattori esterni (calore, luce, ossigeno), il loro contenuto nei vari alimenti spesso è notevolmente ridotto, a seconda del tipo di lavorazione che subiscono gli alimenti stessi. Uno stoccaggio prolungato degli alimenti e tutti i procedimenti per spezzettarli, la permanenza in ammollo, la cottura per renderli morbidi, possono annien-



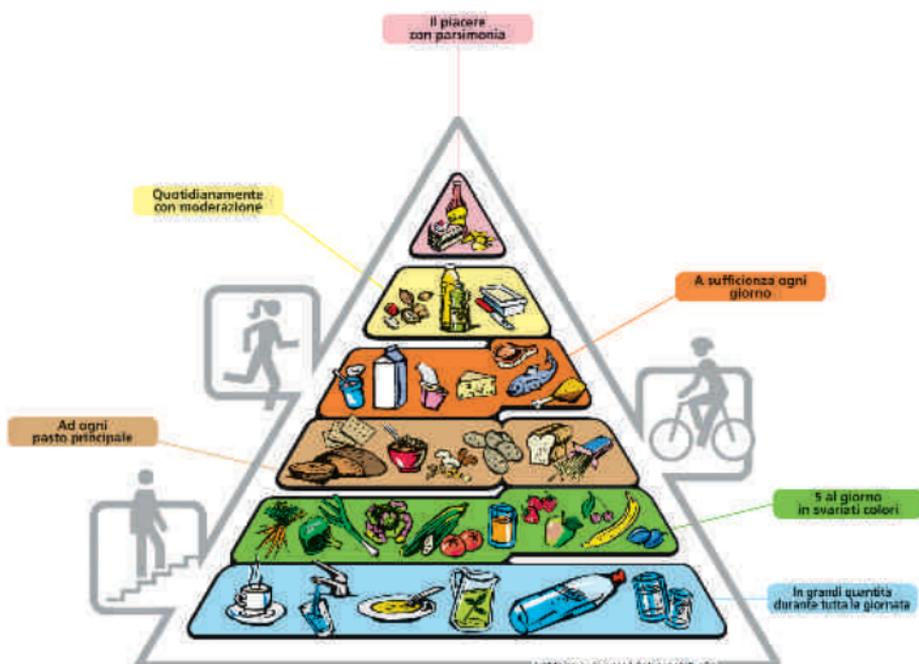
tare il contenuto vitaminico delle verdure. Come linea guida si tenga presente che il congelamento delle verdure, una loro breve cottura, e l'utilizzo anche dell'acqua di cottura, non riduce in maniera significativa il contenuto vitaminico. Risulta invece negativa una lavorazione che elimini le parti a maggiore contenuto vitaminico dell'alimento, come per es. gli strati esterni del grano durante la produzione della farina bianca.

Le situazioni di carenza si verificano perlopiù quando sono presenti alcune malattie (malattie intestinali, alcolismo) o quando si assumono determinati medicinali che ne aumentano il fabbisogno o che ne peggiorano l'assorbimento dagli alimenti. In questi casi, come anche durante le diete a ridotto contenuto calorico, può essere utile integrare le vitamine più importanti. Inoltre, il fabbisogno di alcune vitamine aumenta anche durante la gravidanza, durante l'allattamento e nella fase di guarigione dopo una malattia.

Chi assume giornalmente molta frutta, verdura, cereali integrali, patate, latte e derivati del latte, e chi inoltre mangia regolarmente carne, pesce, uova e legumi, è alimentato al meglio. In ciascuno di questi alimenti vi sono diverse vitamine.

- Le **vitamine C** ed **A** sono importanti per un sistema immunitario efficiente.
- Le **vitamine A**, **C** ed **E** proteggono le cellule dell'organismo dall'aggressione da parte di sostanze dannose.
- Per ossa e denti robusti occorre **vitamina D**.
- Importanti per la pelle, le mucose e i capelli sono le **vitamine A**, **B<sub>2</sub>**, **B<sub>6</sub>**, la **biotina** e la **niacina**.
- Sono attive soprattutto sul sistema nervoso le **vitamine B<sub>1</sub>**, **B<sub>6</sub>**, **B<sub>12</sub>**, la **niacina** e l'**acido pantotenico**.
- Per la formazione delle cellule del sangue sono indispensabili le **vitamine B<sub>6</sub>**, **B<sub>12</sub>** e l'**acido folico**.
- Quando siamo feriti, la **vitamina K** ci protegge dal dissanguamento.

## Variabilità – ma non quantità eccessive



© 2005 Società Svizzera di Nutrizione SSN

Le raccomandazioni vanno osservate in termini di tempo anche più lunghi, per es. distribuendo i cibi durante una settimana. Tralasciando per esempio in un giorno le porzioni di verdura e di frutta, esse potranno essere compensate in un altro giorno. Tuttavia, la raccomandazione per l'apporto di liquidi dovrebbe essere osservata giorno per giorno.



## Raccomandazioni alimentari per adulti, che conciliano piacere e salute

### Bibite: in grandi quantità durante tutta la giornata

Bere da 1 a 2 litri di liquidi al giorno, preferendo le bibite non zuccherate come l'acqua del rubinetto, l'acqua minerale, le tisane alla frutta o alle erbe.

Assumere con moderazione le bibite contenenti caffeina (caffè, tè nero/verde).

### Verdura e frutta: 5 al giorno in svariati colori

Assumere ogni giorno 3 porzioni di verdura, di cui al minimo una cruda (1 porzione = min. 120g di verdure come contorno, insalata o minestra).

Assumere ogni giorno 2 porzioni di frutta (1 porzione = min. 120g = 1 manciata).

Una porzione di frutta o di verdura al giorno può venir sostituita da 2dl di succo di frutta non zuccherato o di verdura.

### Cereali integrali e leguminose, altri cereali e patate: ad ogni pasto principale

Mangiare un farinaceo ad ogni pasto principale (in altre parole, 3 porzioni al giorno, 1 porzione = 75–125g di pane o 60–100g di leguminose [peso crudo] come lenticchie/ceci oppure 180–300g di patate o 45–75g di fiocchi di cereali, di pasta, di altri cereali come il mais o il riso [peso crudo]), se possibile due porzioni sottoforma di prodotti integrali.

### Latte, latticini, carne, pesce e uova: a sufficienza ogni giorno

Assumere ogni giorno, in alternanza, una porzione di carne, di pesce, di uova, di formaggio o di altri alimenti proteici come il tofu o il quorn (1 porzione = 100–120g di carne/pesce [peso a crudo] oppure 2–3 uova o 200g di formaggio fresco/cottage o 60g di formaggio a pasta dura o 100–120g di tofu/quorn).

Assumere inoltre 3 porzioni di latte o di latticini al giorno, preferendo i prodotti magri (1 porzione = 2 dl di latte o 150–180g di yogurt o 200g di formaggio fresco/cottage o 30–60g di formaggio).

### **Oli, materie grasse e frutta oleaginosa: quotidianamente con moderazione**

Utilizzare da 2 a 3 cucchiaini da tè (10–15 g) al giorno di olio vegetale di alto valore nutritivo, come l'olio di colza o di oliva per le preparazioni fredde (per es. salse per l'insalata).

Utilizzare da 2 a 3 cucchiaini da tè (10–15 g) al giorno di olio vegetale per le preparazioni calde (stufare, arrostitire): per esempio è consigliato l'olio di oliva.

Se si desidera, utilizzare 2 cucchiaini da tè (10g) al giorno di burro o di margarina a base di olio ad alto valore nutrizionale da spalmare.

È consigliato il consumo di una porzione di frutta oleaginosa al giorno (1 porzione = 20–30g di mandorle o di noci o di nocciole ecc.).

### **Dolci, spuntini salati e bibite ricche in energia: il piacere con parsimonia**

Assumere i dolci, le patatine chips o i biscotti salati così come le bibite zuccherate (per es. soda, tè freddo, energy drinks) con moderazione.

Se consumate delle bibite alcoliche, bevetele con moderazione e durante i pasti.

Utilizzare un sale arricchito in iodio e in fluoro e salare le pietanze con parsimonia.

## Il bilancio energetico

Si intende per bilancio calorico (anche bilancio energetico) il rapporto tra l'introduzione di calorie (introduzione di energia) e il consumo di calorie (consumo di energia). Quando si introducono più calorie di quante se ne consumano, si aumenta di peso – quando le calorie introdotte sono minori di quelle consumate, si dimagrisce.

Quando vengono introdotte troppe calorie, queste vengono immagazzinate sotto forma di grasso corporeo – e non importa se le calorie siano state introdotte sotto forma di proteine, grassi o carboidrati. A lungo andare, in questo modo si crea l'eccesso di peso. Per una riduzione del peso è decisivo un bilancio energetico negativo.

Nel consumo energetico dell'uomo si distinguono diverse componenti che variano individualmente.

### 1. Metabolismo basale

Per metabolismo basale si intende quel consumo di energia che è correlato ai processi fondamentali della vita: la respirazione, il battito cardiaco, l'attività cerebrale. Il metabolismo basale dipende dall'età, dal sesso, dal peso corporeo e dall'altezza. Così, per esempio, un uomo di 20 anni con un'altezza di 1.80m e con un peso di 80kg presenta un metabolismo basale notevolmente maggiore di una donna di 63 anni, con un'altezza di 1.60m e con un peso corporeo di 60kg. Il 60–75% del nostro consumo energetico quotidiano è rappresentato dal metabolismo basale.

### 2. Consumo energetico durante l'attività fisica

A seconda della nostra attività fisica, consumiamo più o meno energia. Una persona con un'attività prevalentemente sedentaria necessita di molto meno energia rispetto a una persona che svolge un'attività fisicamente impegnativa. Il 15–30% del consumo energetico viene usato per le attività fisiche.

### 3. Produzione di calore indotta dagli alimenti

Il 10% della nostra energia viene utilizzato per aumentare la temperatura corporea dopo i pasti. Più grassi contiene il pasto, meno calore viene prodotto. Viceversa, quando il pasto è piccante, viene sviluppato più calore.

## Di quanta energia ha bisogno l'uomo?

Il nostro organismo può essere paragonato a un grande motore biologico, che a partire dai fornitori di energia contenuti nei nostri alimenti, mediante «combustione», produce l'energia per svolgere del lavoro.

Il fabbisogno energetico dipende dall'età, dal sesso, dalla statura corporea, dall'attività fisica e dalle condizioni di salute. Per ogni età e sesso esistono dei valori medi.

Le ragazze giovani, tra i 15 e i 18 anni, hanno bisogno ogni giorno di circa 2400 chilocalorie, ai ragazzi della stessa età ne occorrono 3000. Nelle donne tra i 19 e i 24 anni il valore scende a 2200, negli uomini a 2600 chilocalorie. Con l'avanzare dell'età, il fabbisogno energetico diminuisce ulteriormente. Gli uomini e le donne con età superiore ai 64 anni necessitano soltanto ancora di 1700 e 1900 chilocalorie.

Individualmente, il fabbisogno può scostarsi dalla media. Svolgendo un'attività sedentaria, occorre meno energia, con un'attività fisica elevata durante il lavoro e durante le attività sportive occorre più energia. Inoltre, un forte consumo di alcolici e di nicotina o anche le malattie possono interferire con il fabbisogno energetico.



Valore stimato del fabbisogno energetico giornaliero medio nelle persone normopeso con attività fisica media:

<b>Chilocalorie per kg di peso corporeo</b>		
<b>Età</b>	<b>uomini</b>	<b>donne</b>
15–18 anni	46	43
19–24 anni	41	40
25–50 anni	39	39
51–64 anni	35	35
65 anni e più	34	33

Quindi, una donna 40enne con un peso di 60kg necessita di circa 2300 kcal (39 x 60) al giorno.

Quando una persona assume regolarmente tanta energia quanta ne consuma, il bilancio energetico è equilibrato. A questo scopo, non è necessario prendere continuamente in mano il calcolatore delle calorie. Se il peso è normale e non mostra grosse oscillazioni, si può presumere che il bilancio sia corretto. Se il peso è maggiore o minore del peso normale, significa che per lungo tempo è stata assunta troppa o troppo poca energia. Ne consegue un'eccessiva magrezza o un eccesso di peso. Spesso come misura si usa il Body-Mass-Index/Indice di massa corporea (BMI/IMC), che viene calcolato in questo modo:

**Peso corporeo (kg) diviso per il quadrato dell'altezza (m<sup>2</sup>):**

**Esempio: una persona pesa 65kg ed è alta 1.70m**  
 $65 : (1.7 \times 1.7) = 22.5$ .

Di solito, si considera normale un peso corporeo che coincide con un valore del BMI tra 20 e 25. Valori superiori o inferiori indicano un deficit o un eccesso di peso. Si considera un forte eccesso ponderale (obesità) per valori superiori a 30.

Bisogna tener presente che, con l'avanzare dell'età, l'intervallo tollerato per il peso normale si sposta lievemente in alto.

Età	Valori «normali» del BMI
19–24 anni	19–24
25–34 anni	20–25
35–44 anni	21–26
45–54 anni	22–27
55–64 anni	23–28
A partire dai 65 anni	24–29



## I bambini devono imparare a «mangiare»

### I bambini devono imparare a «mangiare»

«Si impara da piccoli a mangiare da grandi»

Proprio i più giovani hanno bisogno di istruzioni per mangiare in modo equilibrato abituandosi a un'alimentazione sana. Proprio come i loro genitori, i bambini e gli adolescenti dovrebbero alimentarsi variando i cibi.

Un'alimentazione monotona come il fast-food o anche l'alimentazione vegetariana senza latte, carne e uova non può essere sufficiente, a lungo andare, per un organismo in accrescimento.

Il latte e i derivati del latte forniscono all'organismo molto calcio e preziose proteine. La carne è importante poiché contiene proteine pregiate e ferro in forma ben utilizzabile. Nelle ragazze in accrescimento, la comparsa delle mestruazioni aumenta ancora di più il fabbisogno di ferro.

Il pesce di mare fornisce all'organismo lo iodio e contrasta un ingrandimento della ghiandola tiroide. Anche il sale iodato, i prodotti da forno e la carne iodati possono contribuire all'apporto di iodio. Nel menù quotidiano non dovrebbero mancare la frutta, le verdure, le patate, il pane integrale o altri cereali, che forniscono vitamine, sali minerali e carboidrati in grande quantità.

Quando si ha fame tra i pasti, si può ricorrere alla frutta, a pezzi di verdura come carota e cavolo rapa, a yogurt, pane o fiocchi di cereali con latte.



I bambini hanno bisogno di molti liquidi. Per dissetarsi, le opzioni migliori sono l'acqua e il tè alle erbe.

Non costringa il suo bambino a mangiare alimenti che non gli piacciono, e tanto meno a vuotare il piatto. Ciò può avere come conseguenza che il piacere del mangiare scompare o che si perda il naturale senso di sazietà. I bambini hanno cibi preferiti diversi da quelli degli adulti. Non a tutti i bambini deve piacere tutto o devono mangiare tutto.

L'alimentazione sana non corre così rapidamente rischi, poiché: per ogni alimento pregiato esistono molte combinazioni che piacciono ai bambini, per esempio il latte nel cacao, la verdura nello sformato, la carne nel sugo per la pasta e la frutta insieme al gelato – è tutto una questione di fantasia. Permetta al suo bambino ogni tanto una visitina al ristorante fast-food.

I bambini amano i dolci. Niente da ridire contro i dolci. Ma con moderazione, non occorre che sia una tavoletta intera di cioccolato in una sola volta. Poiché i dolci favoriscono la carie, è consigliabile offrirli dopo i pasti e non frequentemente tra i pasti.



### Gli anziani hanno bisogno di un'alimentazione di alto valore

Con l'avanzare dell'età, la massa muscolare e ossea attiva diminuiscono progressivamente. La percentuale di grasso corporeo invece aumenta, complessivamente il consumo calorico si riduce. Tuttavia, ciò non significa che il fabbisogno di importanti sostanze nutritive diminuisca.

Scelga consapevolmente degli alimenti che sono poveri di calorie ma ricchi di vitamine e sali minerali. Ne fanno parte molta frutta fresca, verdure e patate, pane e altri cereali, derivati del latte a basso contenuto di grassi, carne magra, pesce magro.

Si può verificare un deficit di peso, quando l'appetito diminuisce, poiché nell'età avanzata cambiano il senso del gusto e l'olfatto. Pertanto, usi abbondanti spezie, erbe fresche, curry, paprica e pepe. Se vive da solo, inviti degli amici per cucinare insieme. Mangiare in compagnia favorisce l'appetito ed è più divertente.



La maggior parte degli anziani beve troppo poco, perché nell'età avanzata il senso della sete diminuisce. Un piano giornaliero delle bevande mostra come raggiungere facilmente la quantità necessaria (1.5 litri).

Una quantità sufficiente di bevande è importante per permettere al nostro organismo di funzionare in maniera corretta. Se non dovesse bere a sufficienza, si prepari un suo personale piano giornaliero delle bevande che potrebbe avere questo prospetto:

<b>Prima di colazione</b>	1 bicchiere d'acqua (200ml)
<b>A colazione</b>	1-2 tazze di caffè/tè (150-300ml)
<b>Nell'intervallo</b>	1 bicchiere d'acqua (200ml)
<b>Prima del pranzo</b>	1 bicchiere d'acqua (200ml)
<b>Fra i pasti</b>	1 tazza di caffè/tè (150ml), 1 bicchiere d'acqua (200ml)
<b>Con la cena</b>	2 tazze di tè alla frutta/alle erbe (300ml)
<b>Prima di andare a dormire</b>	1 tazza di tè alla frutta/alle erbe (150ml)



Al mattino, si prepari le bevande che intende bere nel corso della giornata, per es. una bottiglia d'acqua e una brocca di tè alla frutta o alle erbe.

Quando esce di casa per più di 1 ora, porti con sé una bevanda. Alla sera, controlli se ha mantenuto il suo piano giornaliero delle bevande. Così educa se stesso a bere a sufficienza.

È consigliabile bere alcolici soltanto con moderazione, poiché l'alcool, dopo i grassi, hanno il maggiore contenuto calorico. Ogni grammo di alcool fornisce 7kcal. L'alcool rallenta il metabolismo dei grassi nell'organismo. Poiché l'alcool in quantità esagerate rappresenta un tossico per l'organismo, esso viene degradato con maggiore priorità. Durante questo tempo, l'organismo consuma meno grassi e quindi più grassi si depositano nel tessuto adiposo. Quindi, l'alcool si sostituisce ai grassi e ai carboidrati che dovrebbero coprire il fabbisogno energetico.

Molto movimento, per es. la lunga passeggiata quotidiana, fa sì che i muscoli conservino la loro forza e la loro mobilità. Il movimento fa bene non solo ai muscoli, ma anche alle ossa. Per le ossa è importante anche il sale minerale calcio. Pertanto, il latte e i derivati del latte dovrebbero far parte quotidianamente del suo menù.





## L'essenziale in breve

- Combatta il suo eccesso di peso, ma eviti il deficit ponderale.
- Si alimenti con abbondanza di verdure, frutta e cereali integrali.
- Preferisca un'alimentazione ricca di calcio e mangi tutti i giorni derivati del latte.
- Usi i grassi in maniera parsimoniosa, ma utilizzi oli vegetali pregiati.
- Si preoccupi di ingerire una sufficiente quantità di liquidi.
- Rinunci al fumo e consumi la caffeina e gli alcolici con moderazione.
- Ogni giorno, si muova almeno 30 minuti all'aria aperta.



## E per finire

---

Mangi con gusto, poiché mangiare non significa soltanto apporto di sostanze nutritive. Oltre a un'alimentazione equilibrata e sana, non bisogna dimenticare il piacere del gusto e la gioia. Per la nostra salute, oltre alle abitudini alimentari, un ruolo importante è svolto anche dall'attività fisica regolare, da un moderato consumo di sostanze voluttuarie come l'alcool e la caffeina e dalla rinuncia al fumo.

### Links sul tema

#### Internet

[www.sge-ssn.ch](http://www.sge-ssn.ch)

[www.5amtag.ch](http://www.5amtag.ch)

[www.swissbalance.ch](http://www.swissbalance.ch)





24092-330901

[www.mepha.ch](http://www.mepha.ch)

Quelli con l'arcobaleno

