

PRINCIPI DI SANA ALIMENTAZIONE (2)

CONOSCERE IL PESO IDEALE

Per conoscere se il proprio peso è quello ideale si deve calcolare l'Indice di Massa Corporea (IMC), secondo la seguente formula: **Peso(kg): altezza x altezza (m)**. IMC è considerato un buon indicatore dell'obesità e dei rischi ad essa correlata. Tali rischi sono prevalentemente caratterizzati da diabete e malattie cardiovascolari.

Valori di IMC compresi tra

- 20-25 indicano un rischio molto basso
- 25-30 indicano un rischio basso
- 30-35 indicano un rischio moderato
- 35-40 indicano un rischio alto
- 40-45 indicano un rischio molto alto

Tuttavia anche persone con IMC basso (inferiori a 20) sono a rischio di sviluppare malattie, in particolare quelle localizzate agli apparati digerente e respiratorio.



METABOLISMO BASALE E FABBISOGNO ENERGETICO

Il metabolismo basale rappresenta l'energia spesa da ogni individuo a riposo.

Il fabbisogno energetico è dato dalla somma tra energia consumata per il metabolismo basale più quella dovuta per lo svolgimento dell'attività quotidiana.

In linea generale il 65% del nostro fabbisogno energetico viene speso per il metabolismo basale, il 25 % per lo svolgimento di attività fisica e il 10 % per la termogenesi indotta dalla dieta.

Ogni individuo sta bene in salute quando soddisfa il proprio fabbisogno energetico, vale a dire quando introduce con gli alimenti la corretta quantità di energia che gli permette il normale svolgimento di tutte le funzioni.

Il fabbisogno energetico dipende dal metabolismo basale, cioè da tutte quelle attività necessarie per la

crescita, lo sviluppo, lo svolgimento delle funzioni di un essere vivente. In ogni momento sono presenti attività mirate sia alla costruzione (anabolismo) che alla degradazione dello stesso (catabolismo).

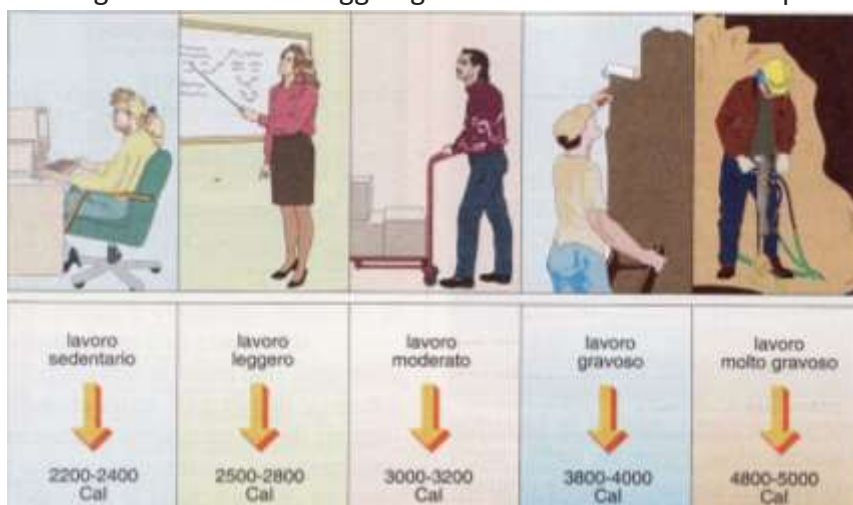
Per mantenere lo stato di salute è necessario che apporto calorico (con l'alimentazione) e dispendio energetico siano in equilibrio. Ad un apporto calorico insufficiente consegue riduzione della crescita, del peso e alterazioni metaboliche; per contro, un'eccessiva introduzione di calorie provoca aumento del peso e dismetabolismi.



CALCOLARE IL FABBISOGNO ENERGETICO

Per ottenere il proprio fabbisogno energetico si devono aggiungere alle calorie necessarie per il metabolismo basale quelle indispensabili per svolgere le attività quotidiane.

Il metabolismo basale è differente tra maschi e femmine, e varia in funzione della statura e del peso, mentre il fabbisogno energetico dipende dall'intensità dell'attività quotidiana, attività che può essere classificata in leggera, moderata, intensa, molto intensa.



L'apporto energetico deve essere distribuito nell'arco della giornata; in pratica il 20% a colazione, il 5% in due spuntini (metà mattina e merenda), il 40% a pranzo e il 30% a cena.

MISURARE LA QUANTITÀ DI ALIMENTI NECESSARIA PER LA GIORNATA

Per conoscere QUANTO di un alimento è necessario consumare nella giornata, si ricorre ad una unità di misura chiamata PORZIONE. La porzione rappresenta la quantità di un alimento espresso in grammi.

Le tabelle LARN contengono per ogni alimento la porzione standard espressa in grammi; conoscendo il proprio fabbisogno energetico e come devono essere distribuiti i differenti alimenti nella giornata, tali tabelle aiutano a comporre il piatto ideale per ogni individuo.

GRUPPI ALIMENTI	ALIMENTI	1700 kcal	2100 kcal	2600 kcal
PORZIONI GIORNALIERE				
CEREALI TUBERI	Pane	3	5	6
	Prodotti da forno	1	1	2
	Pasta/riso/pasta uovo fresca	1	1	1-2
	Patate	1 (a sett.)	2 (a sett.)	2 (a sett.)
ORTAGGI FRUTTA	Ortaggi /insalata	2	2	2
	Frutta/succo frutta	3	3	4
CARNE PESCE UOVA LEGUMI		1-2	2	2
LATTE E DERIVATI	Latte /yogurt	3	3	3
	Formaggio fresco/stagionato	2 (a sett.)	3 (a sett.)	3 (a sett.)
GRASSI DA CONDIMENTO	Olio/burro/margarina	3	3	4

RIFERIMENTI

A cura di: prof. Bruna Santini

ASPIC ODV Associazione Studio Paziente Immuno Compromesso

Sede c/o Centro SERVIZI Vol.To, Via Giolitti 21, 10123 Torino

CF. 97574720013 www.aspiconlus.it +39 3349335992 info@aspiconlus.it

