



NUTRIZIONE. PARTE 1

SERMIG – ASPIC

CORSO « *Star bene dipende da te* »

I.2019-06.2019

BUONA CONDIZIONE NUTRIZIONALE

- Stare bene fisicamente e mentalmente
- Si può valutare con misure del corpo, esami del sangue e test delle funzioni
- I fattori che influenzano sono genetici e ambientali
- Tra quelli ambientali molto importante è l'alimentazione



NUTRIZIONE E SALUTE



- Corrette abitudini alimentari sono legate ad una situazione di benessere generale
 - Una sana e corretta alimentazione è il primo intervento di tutela della salute
 - Le abitudini alimentari sono legate anche a componenti culturali e sociali

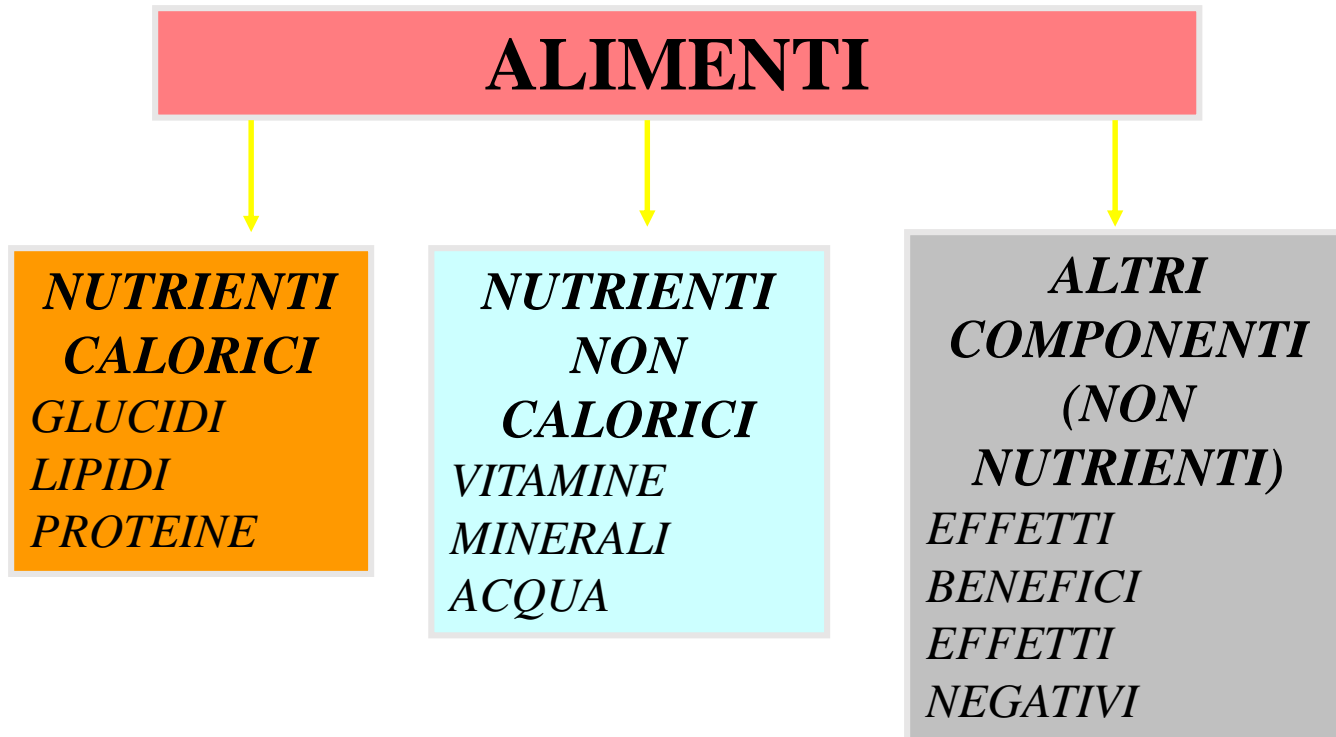
PERCHE' MANGIO ?

- Ho *fame*
- Mi sento *debole*
- Ho bisogno di essere *attivo*
- Mi *piace*
- Mi piace mangiare in *compagnia*
- Quando si mangia c'è *festa*
- Mi piace *cucinare*

**QUALE FUNZIONE HANNO PER IL
NOSTRO CORPO I CIBI CHE
INTRODUCIAMO?**

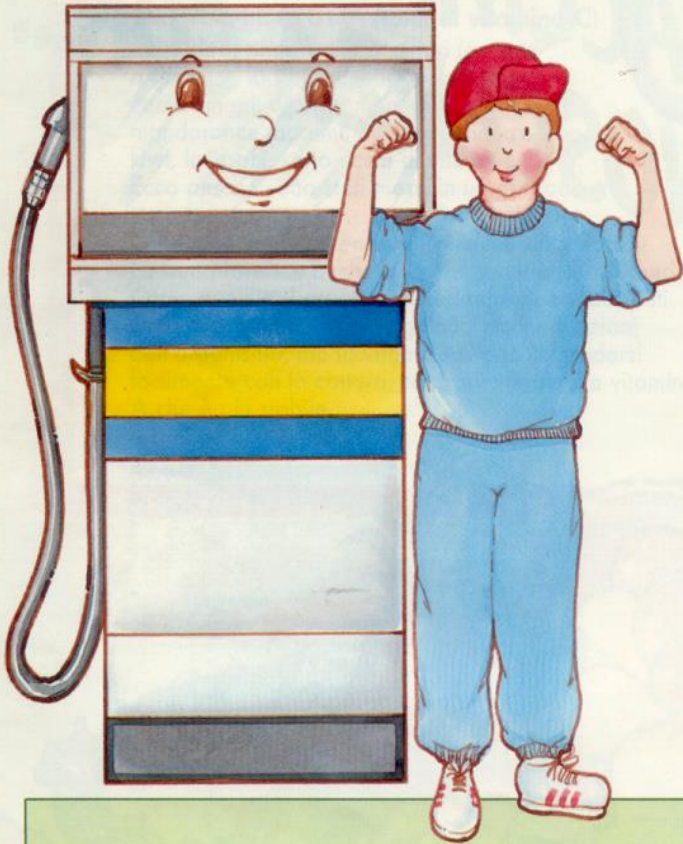
ALIMENTI

Sostanze edibili contenenti l'ENERGIA e i NUTRIENTI necessari per le funzioni biologiche dell'organismo



CARBOIDRATI

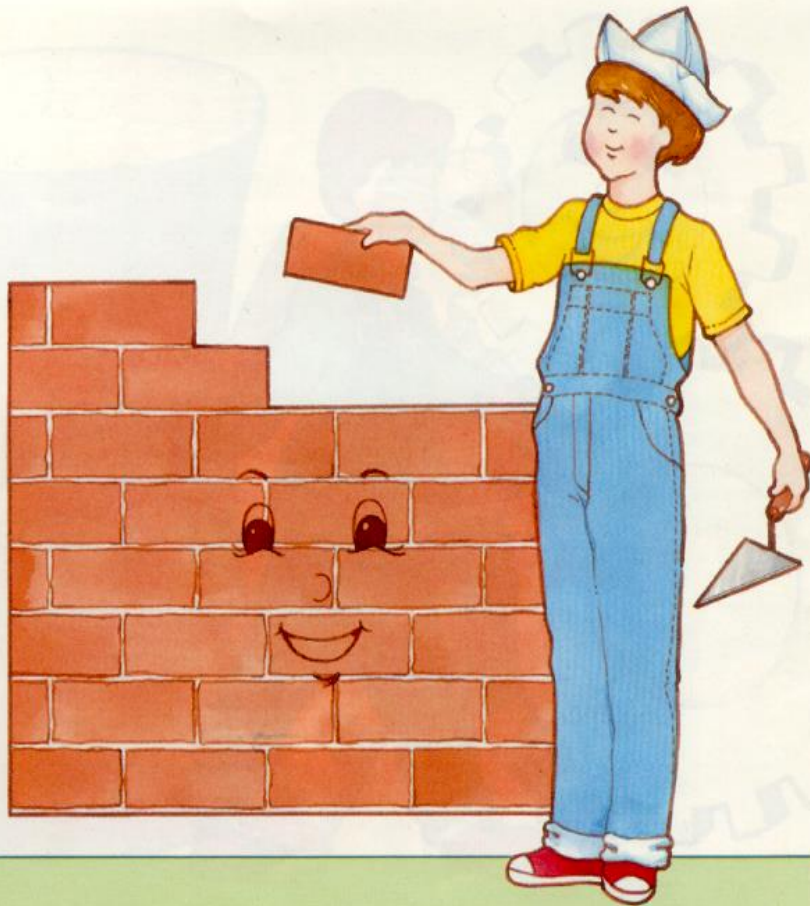
FUNZIONE *ENERGETICA*



Protagonisti: carboidrati, grassi e proteine. A noi danno la forza di muoverci ("carburante") e, all'organismo, la possibilità di funzionare.

PROTEINE

FUNZIONE *PLASTICA*



Protagonisti: proteine e -in minore misura- grassi e carboidrati. Servono a costruire, mantenere e rinnovare tutti i tessuti dell'organismo.

VITAMINE, MINERALI, ACQUA

**FUNZIONE
REGOLATRICE E
PROTETTIVA**

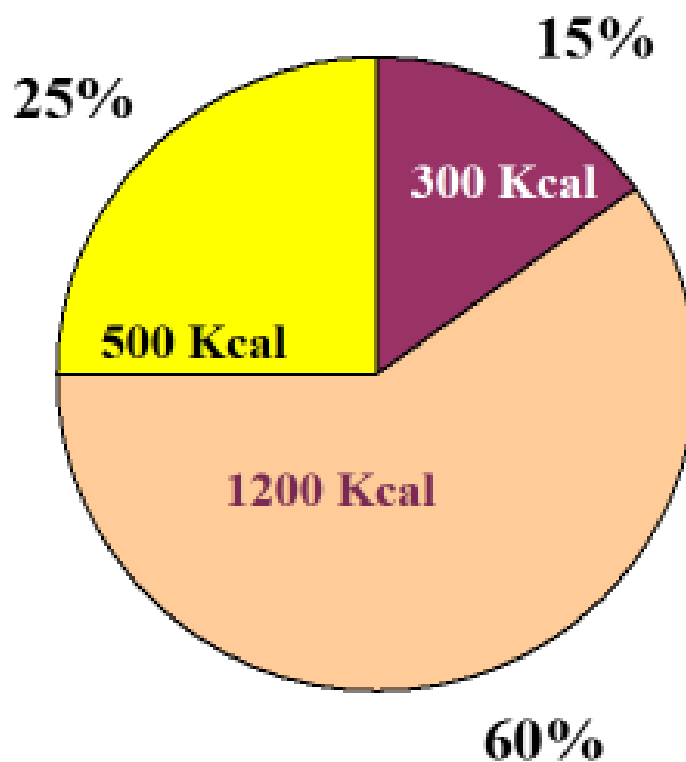





Protagonisti: vitamine e sali minerali. Servono a garantire il funzionamento della "macchina" umana, cioè dell'organismo in tutte le sue attività. Contribuiscono, inoltre, a difenderci da molte malattie.

CHE COSA DEVO METTERE NEL PIATTO PER REALIZZARE UNA DIETA CORRETTA

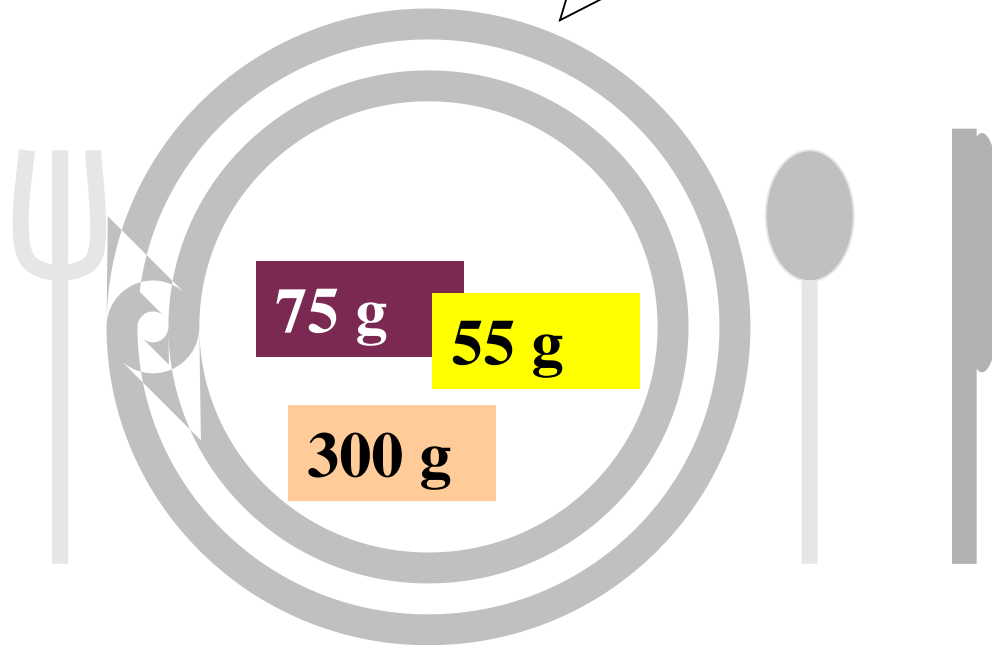
RIPARTIZIONE DEI NUTRIENTI NELLA GIORNATA

2000 Kcal



 Proteine	 Carboidrati	 Lipidi
4 Kcal/g	4 Kcal/g	9 Kcal/g

**CHE COSA
METTO NEL
PIATTO?**

















**I MACRONUTRIENTI
(GLICIDI, LIPIDI E PROTEINE)
CHE FUNZIONE HANNO NEL
NOSTRO ORGANISMO?**

MACRONUTRIENTI

- Proteine
- Glucidi/carboidrati /zuccheri
- Lipidi/grassi

PROTEINE

Le proteine sono i mattoni del nostro organismo e servono per **ricostruire** cellule, tessuti e **fabbricare** sostanze importantissime (enzimi, ormoni, anticorpi ecc..).

Le proteine sono fatte di **amminoacidi**

Alcuni di questi amminoacidi (detti "essenziali e presenti soprattutto nelle proteine animali) non possono essere prodotti dall'organismo e, pertanto, devono essere assunti con l'alimentazione

PROTEINE DI ORIGINE ANIMALE

PROTEINE ANIMALI

- alto valore biologico
- complete per contenuto in aminoacidi
- facilmente digeribili



PROTEINE DI ORIGINE VEGETALE

PROTEINE VEGETALI

- non complete
- aminoacidi limitanti
- alcune meno facilmente digeribili

**assunzione ideale:
50%**

 38 Gr. LUPINI	 15 Gr. CAVOLO ROM.	 10.1 Gr. CARCIOFI	 27.3 Gr. GERME DI GRANO
 19.7 Gr. TOFU	 27.2 Gr. FAVE	 25.8 Gr. LENTICCHIE	 29 Gr. ARACHIDI
 23.6 Gr. FAGIOLI	 31.9 Gr. PINOLI	 21.7 Gr. PISELLI	 20.9 Gr. CECI
 22 Gr. MANDORLE		 37 Gr. SOIA	 15 Gr. FARRO

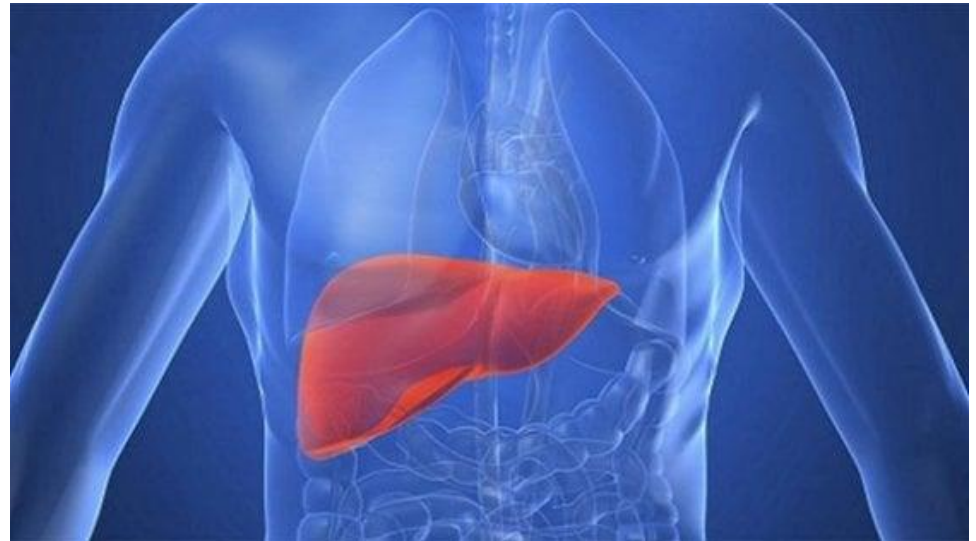
ZUCCHERI (CARBOIDRATI)



- Forniscono energia di rapida utilizzazione e si dividono in:
 - ❑ **Zuccheri semplici** (danno energia immediatamente e fanno salire i valori della **glicemia**). I più comuni sono:
 - Saccarosio (zucchero da cucina)
 - Fruttosio (zucchero della frutta)
 - Lattosio (zucchero del latte)
 - Glucosio (zucchero del miele)
 - ❑ **Zuccheri complessi** (rilasciano energia nel medio-lungo termine)

IL DESTINO DEGLI ZUCCHERI NELL' ORGANISMO

- ❑ Gli zuccheri introdotti in eccesso sono immagazzinati nel **fegato** da dove possono essere facilmente riutilizzati in caso di necessità.
- ❑ Esaurita la capacità di accumulo nel fegato, vengono trasformati in grassi e si depositano nel Tessuto adiposo.



FIBRA ALIMENTARE



La fibra alimentare è un componente della dieta di origine vegetale

- l'uomo non è capace di digerirla, ma svolge importanti funzioni nell'organismo
- regola la funzione intestinale
- ritarda lo svuotamento gastrico, abbassando i valori di glicemia
- contribuisce a mantenere il senso di sazietà

FIBRA ALIMENTARE

Cereali raffinati e integrali



Legumi



Frutta fresca e secca



Verdura



GRASSI. FUNZIONE

- importante riserva di energia
- componenti di molte strutture del corpo
- agiscono come isolanti termici
- proteggono gli organi interni.



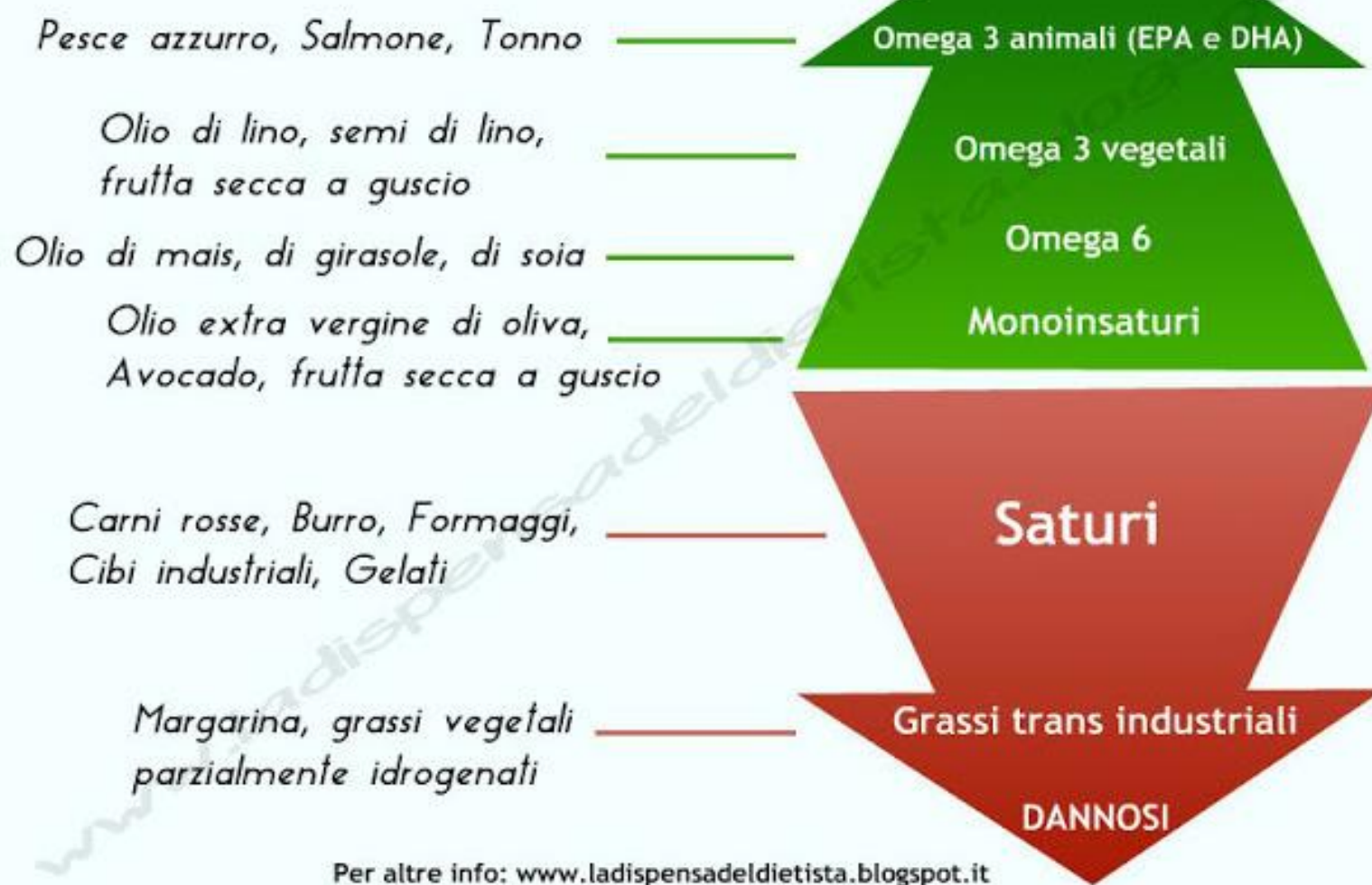
I GRASSI NELLA DIETA

**Preferire i grassi di origine vegetale,
a partire dall'olio di oliva perché**

- praticamente privi di colesterolo
- ricchi di sostanze benefiche e indispensabili per l'organismo che, in alcuni casi, non sa sintetizzarle e deve rifornirsene con il cibo (vitamine e acidi grassi essenziali).



Le migliori fonti di grassi



**FONTI DI ACIDI GRASSI
MONOINSATURATI**



Olio extravergine di oliva



Nocciole



Avocado

**FONTI DI ACIDI GRASSI
OMEGA-3**



Noci



Pesce azzurro



Semi di lino

**FONTI DI ACIDI GRASSI
OMEGA-6**



Oli di semi spremuti a freddo



Semi vari (sesamo, girasole...)



Frutta secca

**I MICRONUTRIENTI
(VITAMINE, SALI MINERALI, ACQUA,
SOSTANZE ANTIOSSIDANTI)
CHE FUNZIONE HANNO NEL NOSTRO
ORGANISMO?**

MICRONUTRIENTI

- Vitamine
- Sali minerali
- Acqua
- Altri componenti

VITAMINE

- Sono sostanze che si introducono quasi esclusivamente con gli alimenti (essenziali)
- Sono indicate con le lettere dell'alfabeto
- Sono importanti per la crescita e protezione del nostro corpo e per le sue funzioni
- Il loro fabbisogno varia con l'età, l'attività, le condizioni fisiologiche o patologiche, le abitudini alimentari
- Assumerne poche o troppe può causare malattie

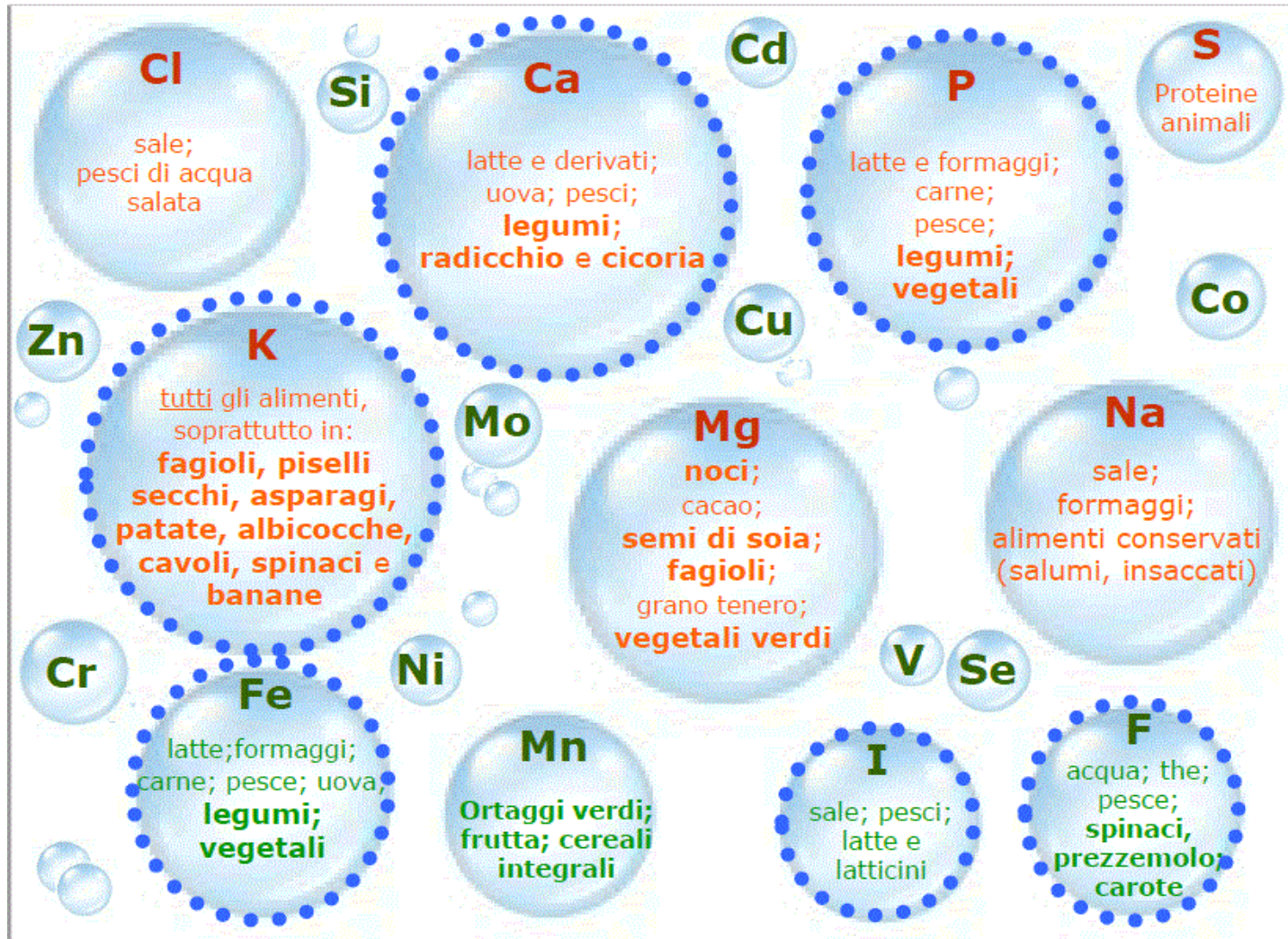
VITAMINE. DOVE SI TROVANO



SALI MINERALI

- Regolano i liquidi corporei, partecipano alle funzioni cellulari ed entrano nella composizione dei tessuti
- Si trovano in alimenti di origine animale e vegetale
- Sono chiamati con le iniziali del nome
- Alcuni sono potenzialmente tossici
- Alcuni sono necessari in minime quantità
- Assumerne troppi o pochi può causare problemi di salute

I SALI MINERALI: DOVE SI TROVANO



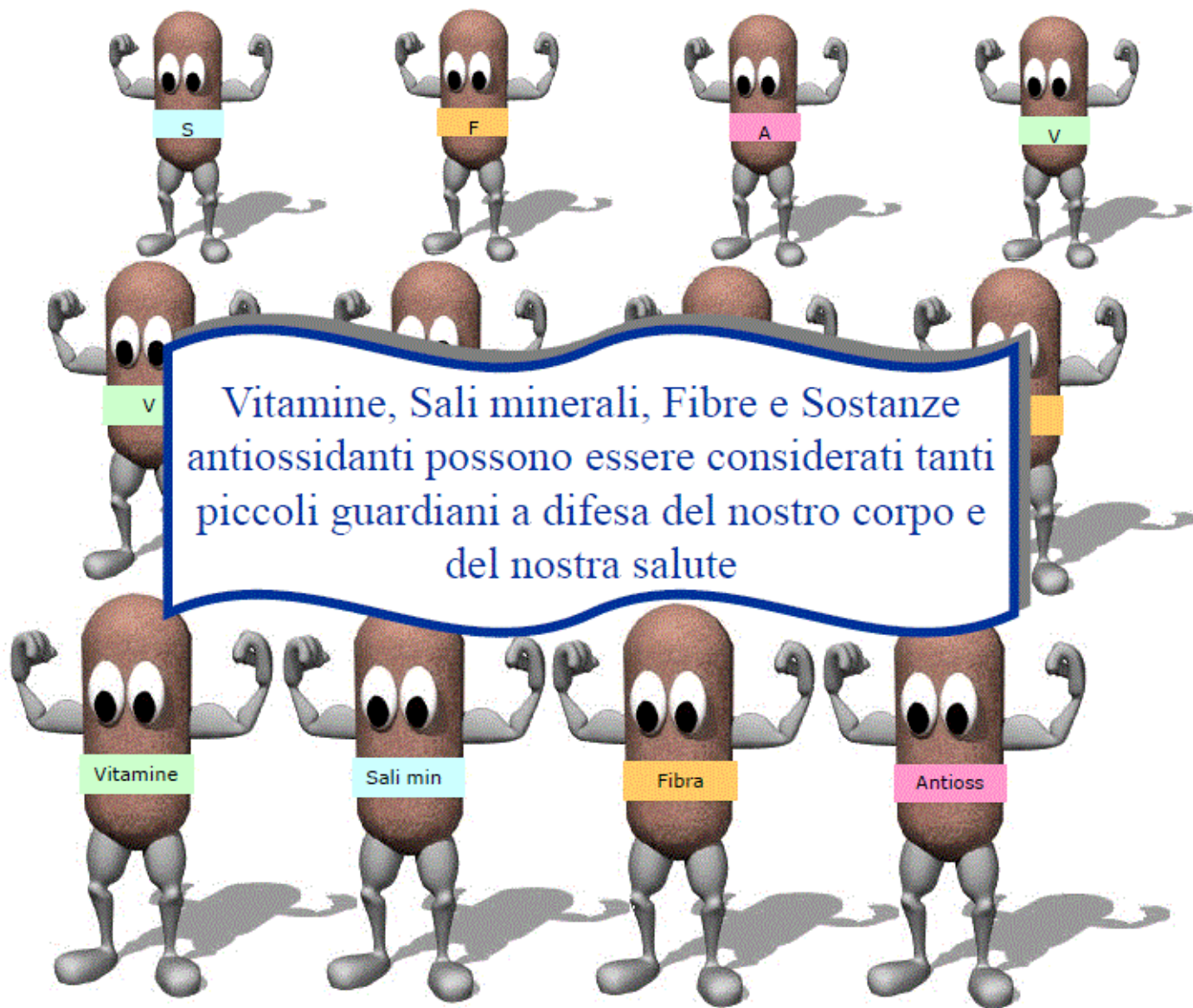
ACQUA

- L'acqua è il componente principale del nostro corpo (si riduce con l'età)
- L'acqua deve essere potabile
- L'acqua si trova in tutti gli alimenti liquidi e solidi
- Le acque minerali possono contenere più sali rispetto a quelle dell'acquedotto
- Perdiamo regolarmente acqua attraverso urine, feci, sudore, respiro
- Possiamo perderne in grandi quantità con vomito, diarrea, febbre
- La carenza di acqua produce effetti dannosi ad ogni distretto del corpo

ALTRI COMPONENTI AD EFFETTO BENEFICO

Sostanze antiossidanti

- Sono sostanze che proteggono il corpo e le sue funzioni (invecchiamento-malattie)
- Alcune sono presenti nel nostro corpo, altre vanno assunte con gli alimenti
- Tra queste ultime vitamine e provitamine, oligoelementi , pigmenti e fibre
- Per mantenere gli effetti mangiare alimenti anche crudi o scegliere le modalità di cottura più appropriate



Vitamine, Sali minerali, Fibre e Sostanze antiossidanti possono essere considerati tanti piccoli guardiani a difesa del nostro corpo e del nostra salute

Vitamine

Sali min

Fibra

Antiooss

Antiossidanti negli alimenti:

Frutta e verdura
giallo-arancio



Ricca di polifenoli
e vitamina C

Frutta e verdura
viola -blu



Ricca di flavonoidi
e carotenoidi

Frutta e verdura
rossa



Ricca di licopene e
antocianine

Frutta e verdura
verde



Ricca di resveratrolo
e carotenoidi

Semi oleosi e
pesce



Ricchi di acidi
grassi essenziali

Cereali integrali



Ricchi di minerali

MANGIARNE DI TUTTI I TIPI E DI TUTTI I COLORI



MANGIA A COLORI

Scegli frutta e verdura di colore diverso nell'arco della giornata.
Ogni colore ha specifiche proprietà protettive per la salute

BIANCO	ROSSO	GIALLO/ARANCIO	BLU/VIOLA	VERDE
aglio, cavolfiore, cipolla, finocchio, funghi, mele, pere, porri, sedano	pomodori, rape, ravanelli, peperoni, barbabetole, anguria, arance rosse, ciliegie, fragole	arance, limoni, mandarini, pompelmi, melone, albicocche, pesche, nespole, carote, peperoni, zucca, mais	melanzane, radicchio, fichi, frutti di bosco (lamponi, mirtilli, more, ribes), prugne, uva nera	asparagi, agretti, basilico, bieta, broccoli, cavoli, carciofi, cetrioli, cicoria, lattuga, rucola, prezzemolo, spinaci, zucchine, uva bianca, kiwi

I GRUPPI ALIMENTARI



LATTE E DERIVATI



LEGUMI



CARNI, PESCI, UOVA



OLI E GRASSI



CEREALI E TUBERI



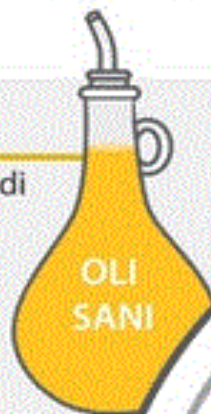
FRUTTA / ORTAGGI CON VITAMINA A



FRUTTA / ORTAGGI CON VITAMINA C



IL PIATTO DEL MANGIAR SANO



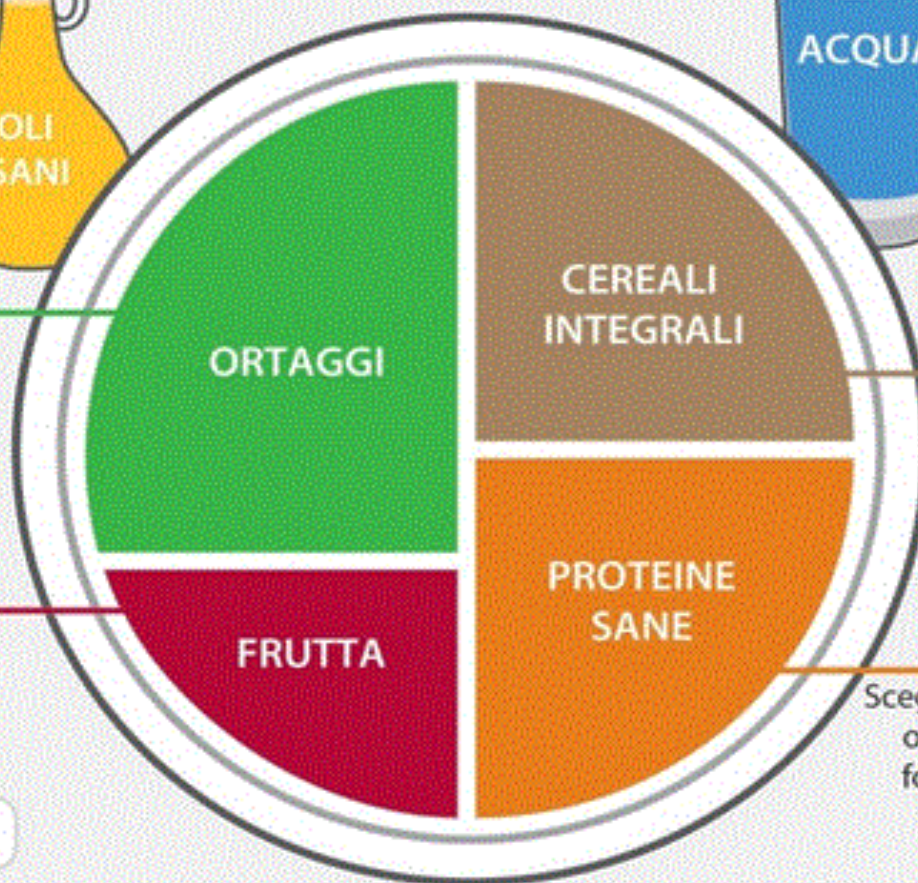
Usa oli sani (come l'olio di oliva e olio canola) per cucinare e per condire. Limita il burro. Evita i grassi trans.

Più ortaggi e più varietà e meglio è! Patate e patatine fritte non contano come ortaggi.

Mangia molta frutta, di tutti i colori.



MUOVITI!



Bevi acqua, tè o caffè (con poco o niente zucchero). Limita il latte e i latticini (1-2 porzioni al giorno) e i succhi di frutta (1 bicchiere piccolo al giorno). Evita le bevande zuccherate.

Mangia diverse varietà di cereali integrali (come pane integrale, pasta integrale e riso integrale). Limita i cereali raffinati (come riso bianco e pane bianco).

Scegli pesce, pollame, legumi e semi oleaginosi; limita la carne rossa e i formaggi; evita pancetta, salumi e altre carni conservate.

NUTRIZIONE E SALUTE

- Adottare una dieta molto varia
- Comperare alimenti di stagione
- Leggere le etichette dei prodotti confezionati
- Porre cura
 - nell'acquisto
 - nel trasporto
 - nella preparazione
 - nella cottura
 - nella conservazione



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

A cura di: prof.ssa Bruna Santini