

**Trieste, 3 maggio 2008**

---

**Gli spunti per un'alimentazione equilibrata e per  
la gestione del peso corporeo**

**dott.ssa Ana Karuza**

**Biologa**

**Approccio cognitivo-comportamentale per la gestione del peso corporeo**

---

# Presentazione personale

---

- biologa (iscrizione all'albo nazionale)
  - dottorato di ricerca presso l'Università Degli Studi di Trieste
  - specializzazione facendo il Master in Dietologia e Nutrizione Umana presso una scuola privata di formazione e perfezionamento a Roma
  - libera professione da Nutrizionista a Trieste
  - da recente scrive per la rivista 'Sport & Beauty', periodico di informazione su sport, bellezza e tempo libero.
-

# ALIMENTAZIONE e NUTRIZIONE

---

- ⇒ L'alimentazione rappresenta un insieme di pensieri, idee ed azioni che intraprendiamo per mangiare (fino all'inizio della digestione)
  - ⇒ La nutrizione inizia con la scissione degli alimenti nei principi nutritivi
-

# Perché mangiamo?

Con gli alimenti otteniamo tutto ciò che ci serve per vivere:

## ⇒ ENERGIA

- necessaria per ogni attività del nostro corpo
- l'unica forma che la 'macchina umana' è capace di utilizzare è quella contenuta negli alimenti
- varia da persona a persona, sesso, delle dimensioni fisiche, dell'età e dell'attività svolta;
- l'energia introdotta in eccesso viene trasformata in grasso ed accumulata come tale dall'organismo.

## ⇒ NUTRIENTI

- funzione energetica:

1. CARBOIDRATI (4 kcal/g)
2. PROTEINE (4 kcal/g)
3. GRASSI (9 kcal/g)
4. ALCOL (7 kcal/g)



**DIETA EQUILIBRATA: nel giusto rapporto**

5. VITAMINE

6. SALI MINERALI

7. FIBRE

8. ACQUA



**non apportano energia ma sono indispensabili all'organismo.**

# Perché una dieta equilibrata?

- ⇒ Per acquistare o mantenere il proprio **peso di riferimento nel tempo**

(per diminuire il peso bisogna perderlo in maniera lenta e costante, ovvero non più di 0,5 kg a settimana perché riducendo l'introito energetico il nostro organismo si adatta abbassando il metabolismo e non si riesce a perdere stabilmente il peso in eccesso)

- ⇒ Per mantenere a lungo un **buon stato di salute**

## CARNE, PESCE, UOVA

Carni e frattaglie fresche, prosciutti e salumi, insaccati vari, pesci e prodotti della pesca, uova, ecc.

Forniscono: **proteine di elevato valore biologico, ferro, alcune vitamine del gruppo B**

## LATTE E DERIVATI

Latte intero, scremato, yogurt, latticini, formaggi freschi e stagionati, ecc.

Forniscono: **proteine di elevato valore biologico, calcio, alcune vitamine del gruppo B**

## LEGUMI SECCHI

Fagioli, lenticchie, ceci, piselli, ecc.

Forniscono: **proteine di medio valore biologico, ferro, alcune vitamine del gruppo B**

## ORTAGGI E FRUTTA

Ortaggi a gemma, frutta acidula: broccoli, cavoli, arance, limoni, kiwi, fragole, lamponi, ecc.

Forniscono: **vitamina A, minerali, fibra**

## CEREALI, PATATE

Pane, pasta, farine, riso, patate, fecola, ecc.

Forniscono: **carboidrati, proteine di medio valore biologico, alcune vitamine del gruppo B**

## Gruppi di alimenti

## GRASSI DA CONDIMENTO

Oli di oliva, oli di semi, burro, margarina, lardo, strutto, ecc.

Forniscono: **grassi, acidi grassi anche essenziali (acido linoleico e linolenico), vitamine liposolubili (A, E)**

## ORTAGGI E FRUTTA

Di colore giallo-arancione o verde scuro: carote, albicocche, meloni, spinaci, cicoria, indivia, lattuga, ecc.

Forniscono: **vitamina A, minerali, fibra**

# Proporzione dei nutrienti in una dieta equilibrata

1. si calcola il **fabbisogno energetico giornaliero** (MB + attività)

**MB** = dispendio energetico derivante dallo **svolgimento dei processi vitali dell'organismo** (respirazione, attività cardiaca, digestione, escrezione, mantenimento della temperatura corporea a 37° circa, accrescimento e riparazione dei tessuti cellulari, ecc.)

- varia in funzione dell'età, sesso, razza, clima, tipo di attività svolta, ecc.

(> freddo, stati d'ansia; < sonno, dopo i 30 anni)

➔ **PROTEINE:** ~ 1g/kg di peso corporeo (> sport, gravidanza e allattamento)

➔ **CARBOIDRATI:** ~ 55% dell'introito calorico giornaliero  
- **zuccheri semplici** < 10-12%

➔ **GRASSI:** ~ il resto  
di cui **saturi** < 10% del fabbisogno calorico giornaliero

➔ (**ALCOOL:** accettabile fino a 10% del fabbisogno calorico giornaliero; diluito, con i pasti)

(es. Donna di 30 anni, lavora in ufficio, 3 volte a settimana fa 1 ora di sport a intensità media, svolge lavori domestici abituali, di 60 kg, avrà un fabbisogno giornaliero di **1850 kcal** : 60 g di proteine, 1017 kcal in carboidrati e 590 di grassi)

# Calcolo approssimativo dell' aumento del fabbisogno calorico giornaliero a seconda dell'attività svolta

**MB**

**+ 30%**

**ATT. SEDENTARIA**

**+40-50%**

**ATT. MEDIAMENTE SPORTIVA**

(es. palestra 3x settimana...)

**+50-70%**

**ATT. FISICA AGONISTICA**

(agonismo sportivo, scaricatori di porto...)



# Kcal approssimative apportate da alcuni alimenti e tempo necessario per smaltirle svolgendo alcune attività

Alimento	Quantità g	Energia kcal	Camminare (4 km/ora) minuti	Bicicletta (22 km/ora) minuti	Stare in piedi inattivo minuti	Stirare minuti
Biscotti secchi (2-4 unità)	20	83	28	7	75	21
Cornetto semplice (1 unità)	40	164	55	15	149	42
Merendine con marmellata (1 unità)	35	125	42	11	114	32
Cioccolata al latte (4 unità)	16	87	29	8	79	22
Caramelle dure (2 unità)	5	17	6	2	15	4
Aranciata (1 lattina)	330	125	42	11	114	32
Panino imbottito con prosciutto cotto e formaggio	120	250	83	23	227	64
Pasta e fagioli (1 porzione)	350	300	100	27	273	77
Torta farcita con crema (1 porzione)	100	370	123	33	336	95

# Ripartizione calorica nei pasti

---

COLAZIONE 15%

SPUNTINO 5%

PRANZO 40%

SPUNTINO 5%

CENA 35%

---

# Distinzione dei nutrienti a seconda della loro funzione

---

- ⇒ PLASTICA (es. amminoacidi: essenziali – nelle proteine nobili e non)
- ⇒ REGOLATORIA (amminoacidi che costituiscono ormoni, vitamine, minerali...)
- ⇒ ENERGETICA (tutti? Sì, nei casi estremi)



**ISODINAMIA degli alimenti**

.....

---

# Isodinamia degli alimenti

es. per coprire fabb. energetico di 3000 kcal

- solo **PROTEINE**: ~ 750 g = 4 kg di carne  
(> tolleranza gastrica e possibilità digestiva)
- 2. solo **CARBOIDRATI**: ~ 750 g = 900 g di pasta  
(iperinsulinemia, eccesso accumulato come glicogeno epatico)
- 3. solo **LIPIDI**:

1. **assenza di PROTEINE**: carenza di aa. essenziali (funzione regolatoria come ormoni, enzimi, rinnovo cellulare e tissutale) → **RISCHIO VEGETARIANI!** (nei cereali mancano Trp e Lys: OK se abbinati con i legumi)
2. **assenza di CARBOIDRATI**: produzione di corpi chetonici, perdita di cationi



effetto tossico al cervello

3. **assenza di LIPIDI**: disturbi gravissimi dovuti a carenze di ac. grassi polinsaturi (essenziali: ac. **LINOLEICO**, **LINOLENICO** e **ARACHIDONICO**)

# Regime alimentare vegetariano

- ➔ scelta che può essere diversamente motivata:
  1. etica
  2. religiosa
  3. ecologista
  4. salutista
- ➔ distinzione tra:
  1. vegetariani veri e propri
  2. vegetaliani o vegani
  3. crudisti
  4. fruttisti
- ➔ Dal punto di vista medico-scientifico l'unica accettata, anche se con alcune riserve (non adatta alle donne in gravidanza e bambini), è la **dieta vegetariana**.
- ➔ Anche per quanto riguarda **lo sport è importante assumere delle proteine nobili** per garantire un apporto sufficiente di amminoacidi essenziali

# Dieta

- ➔ Nel linguaggio comune erroneamente intesa come restrizione calorica associata all'astinenza, proibizione, mentre il vero significato sarebbe 'lo stile di vita' ovvero 'il regime alimentare che ognuno di noi deve costruire in base alle proprie esigenze e caratteristiche'
- ➔ Le abitudini alimentari
- ➔ L'organizzazione dei pasti giornalieri  
-oltre alla ripartizione dei nutrienti nell'arco della giornata, è importante avere anche una corretta assunzione calorica e nutritiva nei singoli pasti  
RITMI CIRCADIANI (fisiologici) dell'organismo
- ➔ REGOLE DI EDUCAZIONE ALIMENTARE (di solito abitudini, cultura...COMPORTAMENTO!!!)
- ➔ Approccio cognitivo-comportamentale per la gestione del peso corporeo

# 'Dieters'

<b>Tratti psico-comportamentali nei dieters</b>	<b>Meccanismi rinforzanti della dieta</b>
<b>Difficoltà nel riconoscimento della fame</b>	<b>Orari prestabiliti</b>
<b>Pensiero ossessivo per il cibo</b>	<b>Cibo come regolatore di vita</b>
<b>Pensiero dicotomico</b>	<b>Cibi buoni/cibi cattivi</b>
<b>Bassa autostima</b>	<b>L'ALTRO come regolatore dei propri bisogni</b>
<b>Controllo/perdita di controllo</b>	<b>Effetti/cause</b>

# Effetti della riduzione calorica medio-severa

- ➔ **Atteggiamenti e comportamenti nei confronti del cibo**
  - ✦ Preoccupazioni per il cibo e rigida selezione dei cibi;
    - ✦ Inusuali abitudini alimentari;
    - ✦ Incremento del consumo di caffè, tè e spezie;
    - ✦ Occasionale introito esagerato ed incontrollato di cibo.
- ➔ **Modificazioni emotive e sociali**
  - ✦ Depressione; ✦ Ansia; ✦ Irritabilità e rabbia;
    - ✦ Labilità; ✦ Episodi psicotici; ✦ Isolamento sociale.
    - ✦ Cambiamenti di personalità emergenti dai test psicologici;
- ➔ **Modificazioni cognitive**
  - ✦ Diminuita capacità di concentrazione;
  - ✦ Diminuita capacità di pensiero astratto;
  - ✦ Apatia.
- ➔ **Modificazioni fisiche**
  - ✦ Disturbi del sonno; ✦ Debolezza; ✦ Disturbi gastrointestinali;
  - ✦ Ipersensibilità al rumore e alla luce; ✦ Edema; ✦ Ipotermia;
  - ✦ Parestesie; ✦ Diminuzione del metabolismo basale



# Fatti preoccupanti (Italia)

- nel mondo industrializzato circa la metà della popolazione è in eccesso di peso
- in Italia 44 persone su 100 hanno a che fare con i chili di troppo
- 1 adulto su 10 è obeso
- l'obesità rappresenta la 2<sup>a</sup> causa di morte prevenibile, dopo il fumo; quindi la 1<sup>a</sup> nei soggetti non fumatori
- l'eccesso di peso ha un ruolo significativo nella patogenesi di numerose malattie quali numerose malattie metaboliche e degenerative (diabete, cardiopatie ischemiche, malattie cerebrovascolari, calcolosi, tumori, depressione...)
  - studi effettuati dalle compagnie assicurative statunitensi
  - diverso rischio a seconda se obesità GINOIDE ANDROIDE

# Fatti preoccupanti

- ➔ la maggior parte delle modelle è più magra di 98% delle donne americane;
- ➔ almeno metà delle donne statunitensi è giornalmente a dieta
- ➔ ogni anno negli Stati Uniti vengono spesi 33 miliardi di dollari per i programmi volti alla riduzione del peso corporeo, cibo e bevande dietetiche
- ➔ 95% delle diete si rivela senza successo
- ➔ 63% delle donne preferirebbero essere povere senza dover lottare con il peso corporeo che ricche e obese
- ➔ il 50% delle ragazze tra i 9 e i 10 anni dicono di sentirsi molto meglio se sono a dieta

# Il falso mito della dieta

---

- ➡ tutti i media in continuazione presentano il modello della linea ideale, rimanendo però un modello lontano dalla realtà (tante modelle non sono altro che anoressiche e mascolinizzate)
  - ➡ i più influenzati sono i giovani che per raggiungere l'obiettivo seguono dei percorsi che li portano nell'aumento di peso da una parte oppure verso i DCA (anoressia, bulimia, abbuffate compulsive, bingeing, nibbling etc...)
-

# Perché si ingrassa?



CONSUMO

DISPENDIO

- ➔ da una parte c'è sempre la maggiore disponibilità di alimenti (> consumo)
- ➔ dall'altra c'è uno stile di vita sempre più sedentario (< dispendio)

➔ un peso eccessivo può presentarsi anche in persone che presentano certi disturbi (p.es. endocrino) o per cause di natura ereditaria

➔ Fattore:	1. genetico	35%
	2. ambientale	30%
	3. socio-culturale	35%
	4. individuale	5%

➔ ogni giorno siamo bombardati dai messaggi pubblicitari che inducono al consumo, di cui la maggior parte riguarda prodotti alimentari invoglianti e ipercalorici o cibo spazzatura

➔ NB! alimentazione corretta e movimento sono i due fattori dai quali dipende il nostro bilancio energetico

# Problemi legati all'alimentazione attuale

(si riflette maggiormente negli adolescenti e bambini)

- ⇒ iperproteica e iperlipidica
- ⇒ tra i carboidrati elevato tenore di zuccheri semplici
- ⇒ troppo sale
- ⇒ ridotto apporto di fibra alimentare, calcio e ferro
- ⇒ la monotonia della dieta
- ⇒ un'errata distribuzione delle calorie nell'ambito della giornata
- ⇒ pasti nutrizionalmente inadeguati
- ⇒ numerosi spuntini
- ⇒ mancata assunzione di una buona prima colazione

# Stress nutrizionale

- ➔ da apporti energetici e nutrizionali **insufficienti**
- ➔ da apporti energetici e nutrizionali **eccessivi**
- ➔ Per la presenza di **sostanze XENOBIOTICHE** negli alimenti
  1. fertilizzanti
  2. insetticidi
  3. pesticidi
  4. additivi
  5. ormoni

# Qualità degli alimenti

➔ superiore se le pietanze preparate a partire dalla materia prima, soprattutto se biologici e biodinamici, o se il prodotto finito viene classificato come tale

## La normativa vigente della CEE

- PRODOTTI CONVENZIONALI: 378 additivi
- PRODOTTI BIOLOGICI: 42 additivi
- PRODOTTI BIODINAMICI: 14 additivi (es. *Demeter*)

➔ l'introduzione e l'accumulo di additivi alimentari nell'organismo, soprattutto alcuni di essi che sono riconosciuti dannosi, può portare all'intossicazione e all'insorgenza di allergie per bambini e soggetti più sensibili

➔ gli effetti di diversi additivi alimentari non sono ancora ben noti in quanto sono di recente introduzione o testati su animali che comunque rappresentano diversi livelli di tollerabilità rispetto all'organismo umano

# Modello alimentare italiano

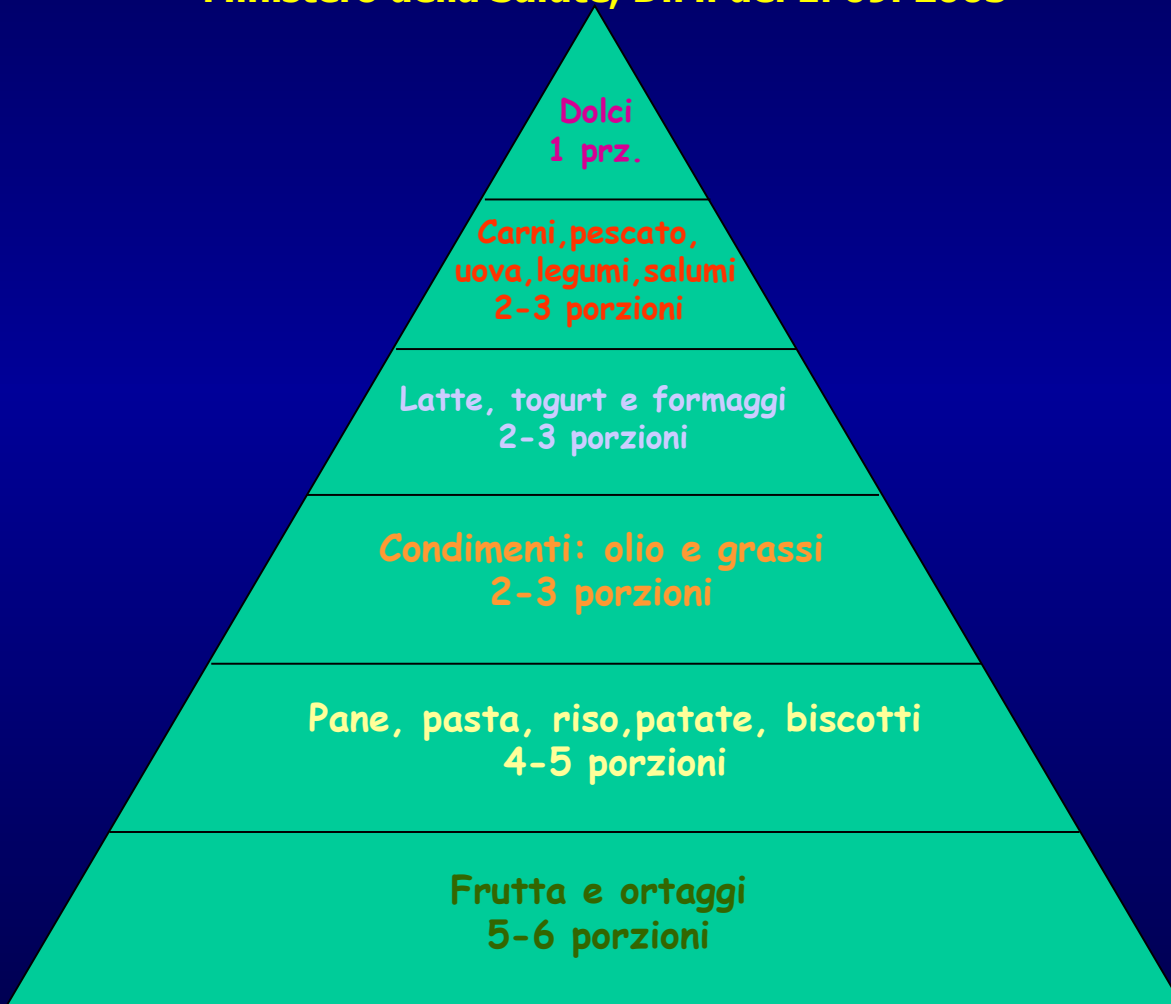
- ⇒ oggi conserva solo pochi aspetti che una volta era la vera **DIETA MEDITERRANEA**
- ⇒ per ragioni climatiche quasi tutto si consumava praticamente fresco o al massimo entro qualche giorno
- ⇒ erroneamente intesa come abbondanza di pane e pasta che originariamente erano integrali
- ⇒ ricca di legumi
- ⇒ proteine prevalentemente da carne bianca o pesce
- ⇒ piatti unici bilanciati dal punto di vista nutritivo (cereali e legumi, pasta con sugo di carne, pasta all'uovo...)
- ⇒ cibi naturali preparati a partire da materia prima, senza additivi o conservanti chimici
- ⇒ associata ad uno stile di vita prevalentemente contadino, ovvero tanto **MOVIMENTO**



# Piramide alimentare

## Italiana

Ministero della Salute, D.M. del 1. 09. 2003



# Acqua

- ⇒ il 60% del peso corporeo di un adulto e l'80% di quello di un bambino
- ⇒ ogni giorno il nostro organismo perde cca 2-2,5 l d'acqua (respirazione, urine, sudorazione, feci) → **reintegrazione!**
- ⇒ di cui almeno 1,5 l sarebbe da assumere come acqua (meglio minerale che dalla rete idrica in quanto quest'ultima viene **CLORATA** → **acidificazione**)
- ⇒ non tutte le acque sono uguali, ovvero **a ciascuno la sua acqua** (non solo si disseta, ma si assumono elementi importanti che a seconda del tipo e della concentrazione possono soddisfare diverse esigenze psico-fisiche)

# Acqua

## ➔ Per chi vuole dimagrire

**acqua oligominerale che favorisce la diuresi e la disintossicazione**

*(Vera, Danone Vitasnella, Brio Blu Rocchetta...)*

## ➔ Per chi soffre di calcoli renali

**acqua oligominerale che favorisce la diuresi da bere 'a colpo**

*(Levissima, Vera, Danone Vitasnella, Brio Blu Rocchetta...)*

## ➔ Per chi fa sport

**ricche in sali minerali Ca, Fe, Mg, Na, K**

*(Boario Danone Activ, Ferrarelle...)*

## ➔ Per chi è a rischio di osteoporosi, donne in gravidanza e allattamento

*(Ferrarelle, San Gemini...)*

## ➔ Per chi ha la pressione alta

**acque oligominerali povere di sodio**

*(Ferrarelle, Norda, San Benedetto...)*

## ➔ Per chi ha difficoltà a digerire

**acque minerali ricche di bicarbonato e solfato perché stimolano la secrezione degli enzimi digestivi alcalini che riducono l'acidità dello stomaco**

*(San Benedetto...)*

# Un insieme di cibi sani non fa un'alimentazione sana

## ➤ **BILANCIO ACIDO/BASE.**

➤ Eccesso di acidi nell'organismo dovuto ai rifiuti metabolici che non vengono efficacemente eliminati (stress, inquinamento, alimentazione non corretta, consumo di bibite e bevande alcoliche, sforzi eccessivi compreso lo sport senza adeguato recupero...)

➤ Per prevenire l'acidificazione del sangue (che sarebbe fatale) ci vogliono sostanze basiche che possono provenire dall'alimentazione, dall'acqua o dall'organismo stesso (sotto forma di elementi che nella forma ionica hanno la carica elettrica positiva ( $\text{Ca}^{2+}$ ,  $\text{Mg}^{2+}$ ,  $\text{K}^+$ ,  $\text{Na}^+$ ...))

➤ La carenza di tali elementi nell'organismo può portare, p. es. a osteoporosi, fratture ossee, artrosi, carie, alta pressione sanguigna...

➤ Tanta attività fisica, intensa e prolungata, forma acido lattico che tende a far diventare il sangue più acido

# A chi si rivolge la consulenza?

- ⇒ A persone in sovrappeso/obese,
- ⇒ A chi vuole perdere qualche chilo di troppo,
- ⇒ A chiunque voglia correggere le proprie abitudini alimentari,
- ⇒ A sportivi che vogliono controllare la loro composizione corporea e che vogliono diete corrispondenti ai loro piani di allenamento,
- ⇒ A coloro che hanno problemi di pressione alta, colesterolo alto e trigliceridi alti,
- ⇒ A donne in gravidanza e in allattamento, e nel periodo post allattamento per perdere i chili in eccesso,
- ⇒ Ai diabetici,
- ⇒ Ai celiaci,
- ⇒ A chi ha problemi gastrointestinali, come ad esempio cattiva digestione, pancia gonfia, reflusso gastroesofageo, stipsi o diarrea, diverticoli, acidità di stomaco etc...
- ⇒ A coloro che si sentono perennemente stanchi,
- ⇒ Ai bambini, fornendo programmi di educazione alimentare

# Tipologia di consulenza

---

## 1. Trattamento relativo ai problemi di gestione del peso corporeo (approccio cognitivo-comportamentale)

### prima visita

- anamnesi alimentare
  - individuazione dello stile di vita
  - valutazione antropometrica (peso, altezza, circonferenze vita e fianchi)
  - valutazione della composizione corporea mediante analisi plicometrica
  - stima del metabolismo basale e del fabbisogno giornaliero di calorie e nutrienti
  - stabilire degli obiettivi
  - uso successivo del monitoraggio alimentare
- 

## 2. Consulenze generiche e specifiche di vario tipo

---



**Grazie per l'attenzione !**

