



Fondazione Soncino Onlus

Residenza Sanitario Assistenziale



Parliamo di salute

“La salute vien mangiando”

Giovedì 04 giugno 2009 - Ore 21.00

Sala della Filanda, Soncino

Programma

21.00

Intervento degli specialisti

21.45

Domande aperte al pubblico in sala

INGRESSO LIBERO

Gran parte del nostro benessere dipende dalla cura che ci prendiamo di noi stessi.

La bella stagione è alle porte!

Con poche semplici regole e una sana ed equilibrata alimentazione, possiamo essere sempre in forma!

Scopriamo come con il dott. Orsini, medico specialista in scienze dell'alimentazione, che risponderà a tutte le nostre domande.

Relatore

Dott. M.Orsini
Medico Specialista
in Scienze
dell'Alimentazione

Con il patrocinio del Comune di Soncino



Moderatore della serata

Dott. E. Mariani
Direttore Sanitario
Fondazione RSA
Soncino Onlus

Per informazioni

Tel 0374/85117 - 0374/85327

info@fondazioneoncino.it

L'alimentazione



L'alimentazione è l'assunzione da parte di un organismo vivente delle sostanze indispensabili per il suo metabolismo e le sue funzioni vitali quotidiane.

Si intende sia l'assunzione di alimenti come attività fisiologica in risposta a stimoli fisici e psichici (fame e appetito) sia più in generale il regime alimentare adottato dall'uomo (che è più correttamente definito dieta).

Per fabbisogno energetico umano (o fabbisogno calorico) si intende la quantità di calorie che un essere umano dovrebbe assumere per svolgere le sue tipiche funzioni:

- fisse (quali le attività cardiache, respiratorie, epatiche, intestinali, riparazione dei tessuti, mantenimento del calore interno)
- variabili (quali le attività muscolari, l'accrescimento, la gravidanza).

Il fabbisogno per le attività fisse tende a diminuire con l'avanzare degli anni, ed è in genere minore per le donne rispetto agli uomini; non è determinabile e non può essere misurato in modo affidabile, in quanto dipende da fattori connessi al metabolismo individuale.

Anche durante uno sforzo, il nostro fabbisogno può variare, soprattutto perché in una giornata si susseguono fasi di sforzi diversificate fra di loro ed ognuno usa il proprio organismo con un'economia variabile.

Il contenuto energetico di alimenti che serve al metabolismo umano è difficilmente misurabile. Inoltre la composizione di alimenti composti da diverse sostanze più o meno digeribili, è talmente variabile, che è impensabile determinare valori per una normale alimentazione (anche di pochi giorni).

Non si sa bene quanto, dell'alimento, viene metabolizzato energeticamente e quanta energia lascia il corpo con le feci. Le sostanze essenziali sono sostanze indispensabili che il metabolismo umano non riesce a sintetizzare in quantità sufficiente e che devono quindi essere somministrate con il cibo.

Funzioni ed economia di sostanze

Le sostanze consumate con il cibo non servono principalmente alla produzione energetica, ma alla crescita, allo sviluppo e alla manutenzione dell'organismo. Il metabolismo energetico fa evidentemente parte di queste funzioni ma non è centrale: alla fine di tutti i processi metabolici strutturali, funzionali e di scorta, le sostanze utilizzabili vengono trasformate in energia. Esse sono poche: glucidi, lipidi, proteine, alcool, acidi organici.

Nell'alimentazione umana, le proteine si trovano per lo più:

- in alimenti animali come carne e pesce, gelatina, insaccati e salumi, ...
- in prodotti animali come uova, formaggi, latte, yogurt ...
- in vegetali
- in legumi come fagioli, piselli, lenticchie, soia, in dosi paragonabili alla carne
- in cereali come frumento, avena, farro, usate per pane e pasta, ma in dosi minori rispetto alla carne



I lipidi si trovano un po' ovunque ad eccezione che nella frutta, nella verdura e negli ortaggi bulbosi come patate, carote e funghi. Da tempi immemorabili la razza umana:

- estrae grassi puri da animali (strutto),
- da prodotti animali (burro)
- da semi e nocispecie (oli d'oliva, di girasole, ...) ,
- oggi giorno anche da margarine vegetali o meno.
- tanti alimenti come nocispecie (noci, mandorle, noccioline, ...), diversi semi, formaggi, uova, carne, pesce marittimo contengono notevoli dosi di lipidi.



I glucidi (carboidrati digeribili) sono contenuti maggiormente in alimenti vegetali:

- come amidi in ortaggi (patate, ...), graminacee (frumento, ...), leguminacee (fagioli, ...)
- come zuccheri in frutta e in certi ortaggi (barbabietole, carote, ...).



I minerali essenziali non sono contenuti in un singolo alimento, ma ripartiti in diversi alimenti sia animali che vegetali. La frutta non contiene rilevanti dosi di minerali; verdura e ortaggi ne contengono pochi tipi; leguminacee e graminacee circa la metà dei vari tipi e i prodotti animali circa l'altra metà (il sodio e il cloro sono facilmente reperibili tramite il sale da cucina).



Nell'alimentazione umana, la ripartizione delle vitamine è molto eterogenea. L'uovo le contiene tutte ad eccezione della vitamina C. Gli alimenti vegetali sono carenti di vitamina A (in parte sostituita dalla provitamina beta-carotene), vitamina D, B3 e B12.

Pesce, carne e prodotti animali (uova, formaggio, burro, ...) contengono più vitamine che non frutta e verdura, le quali contengono in dosi rilevanti solo vitamina C, acido folico e biotina.

La dieta



La dieta è l'insieme degli alimenti che gli animali, esseri umani compresi, assumono abitualmente. Lo stesso termine si usa in italiano corrente per identificare sia le diete dimagranti che quelle specifiche per l'ottenimento di differenti risultati sul proprio fisico, come ad esempio le diete a scopo atletico.

Le diete dimagranti sono uno specifico regime alimentare volto alla diminuzione del peso corporeo. Possono essere consigliate e studiate caso per caso da un dietista, ma spesso sono scelte in modo arbitrario dagli individui che ritengono di dover ridurre il proprio peso, spesso per cercare di corrispondere ad un determinato canone estetico. Malgrado vi siano numerose fonti (riviste, siti web, o il semplice sentito dire) che suggeriscono questa o quella dieta, intraprendere una dieta dimagrante senza stretto controllo medico può comportare gravi rischi per la salute e danni permanenti.

Le diete dimagranti si basano generalmente su un regime ipocalorico, inteso cioè a ridurre l'apporto di calorie coi cibi, generalmente privilegiando gli alimenti meno ricchi in nutrienti calorici come i lipidi e gli zuccheri. Molte diete inoltre si basano su una generale riduzione dell'assunzione di cibo, indipendentemente dal tipo di alimento. I dietisti ritengono che per controllare il peso corporeo l'adozione di un regime alimentare controllato non è sufficiente, ma è necessario svolgere anche attività fisica regolare (come ad esempio praticare una qualche attività sportiva).

La nutrizione è la scienza che studia il rapporto tra la dieta (intesa come regime alimentare) e lo stato di salute o malattia; si basa sul principio che lo stato di salute viene mantenuto grazie all'assunzione, tramite gli alimenti, di principi nutritivi necessari a:

- fornire energia per il mantenimento delle funzioni vitali (glucidi, lipidi, proteine);
- fornire materiale plastico per la crescita, il rimodellamento e la riparazione dei tessuti (proteine)
- fornire materiale regolatore delle reazioni metaboliche (minerali e vitamine)

Il primo fine della nutrizione è quindi lo studio della dieta in quanto mezzo per assumere tutti i nutrienti necessari, oltre che per mantenere un'ottimale digestione. La nutrizione studia inoltre il rapporto tra alcuni principi nutritivi e lo svilupparsi o la prevenzione di alcune malattie non direttamente causate da carenze o eccessi di nutrienti, ma comunque significativamente influenzate da fattori nutrizionali.

L'alimentazione corretta



Un'alimentazione sana è quella che fornisce tramite gli alimenti assunti quotidianamente la quantità di nutrienti che corrisponde al proprio fabbisogno. La nutrizione, come tutte le scienze, è in continua evoluzione e l'acquisizione di nuovi dati e nuovi studi fa sì che le raccomandazioni per una dieta corretta vengano periodicamente aggiornate in funzione delle nuove scoperte o delle nuove tendenze.

Uno schema utilizzato per visualizzare quali sono le proporzioni di alimenti che è consigliabile assumere è quello della piramide alimentare. Si tratta di una piramide divisa da rette orizzontali che delimitano delle aree, dalla base al vertice. Ad ogni settore coincide una tipologia di alimento, e la sua relativa quantità. Nella nuova versione è stata introdotta anche l'attività motoria come elemento fondamentale, complementare ed imprescindibile dalla componente alimentare. Alla base di questa troviamo l'acqua, che precedentemente non veniva contemplata ma che come sappiamo è ben più importante di tutti gli altri alimenti. Dunque alla base della piramide si trovano gli alimenti che possono essere consumati in quantità maggiore. Salendo troviamo invece quei cibi il cui consumo deve essere limitato.

Esistono diverse versioni della piramide alimentare, che riflettono diverse teorie scientifiche in merito. Descrivendola brevemente vediamo che alla base della piramide si trova l'acqua, poi frutta e ortaggi, essenziali per l'apporto in vitamine e minerali, ma anche di fibra, importante non per la funzione nutriente ma per il mantenimento della funzione digestiva dell'intestino. Al terzo piano si trovano i cibi ricchi in carboidrati (pasta, pane, riso, cereali) che dovrebbero rappresentare la maggiore fonte di energia. Al quarto piano si trovano gli alimenti proteici (carne, pesce, uova, legumi), il latte con i suoi derivati, e al sesto piano i grassi (olio e burro): questi alimenti vanno consumati in quantità limitate anche perché hanno una densità energetica maggiore (cioè a parità di peso forniscono molte più calorie delle altre categorie di alimenti). All'apice troviamo vino e birra, ed infine i dolci, il tutto da consumarsi con grande moderazione.

In molti casi la piramide alimentare viene combinata con consigli per un'adeguata attività fisica, altro elemento insieme alla dieta che permette di mantenersi in salute. Questo tipo di schema viene definito "piramide alimentare - motoria".

La piramide alimentare



La salute vien mangiando!

Gran parte del nostro benessere dipende dalla cura che ci prendiamo di noi stessi. E' infatti sufficiente seguire poche e semplici regole per sentirsi sempre in forma, mantenere la linea, conservare al meglio la pelle, le ossa e le funzioni dell'organismo.

Acqua a volontà



Bere è talmente importante che dobbiamo ricordarci di farlo anche senza aspettare di avere sete. Bisognerebbe bere almeno 2 litri di acqua al giorno, compresa quella che è presente nei cibi.

L'acqua ha molte funzioni vitali per l'organismo: scioglie, lubrifica, consente di trasportare le sostanze nutrienti e quelle da eliminare, è necessaria per la regolazione della temperatura corporea e del metabolismo.

Non a caso il 60% del nostro corpo è acqua!

Poco sale



Consumiamo più sale di quanto abbiamo bisogno, tra l'altro nascondendo il vero sapore dei cibi. Questa abitudine alimentare, insieme a stili di vita non equilibrati, influenza la nostra pressione sanguigna ma anche il nostro aspetto estetico (cellulite). Anche se non è sicuro che tutti coloro che assumono troppo sale svilupperanno ipertensione arteriosa, è invece accertato che consumare meno sale non è dannoso ma anzi è raccomandato per la nostra salute.

Tre chilometri al giorno



Spesso si ricorre all'aerobica, allo step, al gag, alle più svariate tecniche per sudare, rassodare, perdere liquidi ed energie in poco tempo; ognuno comunque cerca la forma di sport più adatta ai suoi gusti.

L'attività deve essere però dolce e costante. Sudare non fa perdere peso ma solo liquidi. E' invece l'irrobustimento del muscolo, effettuato in modo graduale, a sciogliere il grasso e favorire la circolazione. Basterebbe camminare per tre chilometri al giorno, a passo sostenuto, per mantenere un fisico armonioso.