

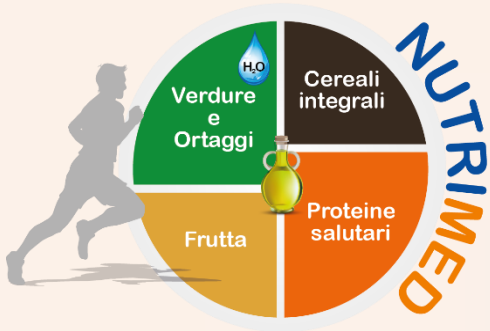
info: 328 8978236

Gianluca Tiberino

NUTRIMED

TECNOLOGO ALIMENTARE & BIOLOGO NUTRIZIONISTA

Nutrizione & Sicurezza Alimentare (HACCP)



info: 328 8978236 Gianluca Tiberino

NUTRIMED

TECNOLOGO ALIMENTARE & BIOLOGO NUTRIZIONISTA
Nutrizione & Sicurezza Alimentare (HACCP)



V

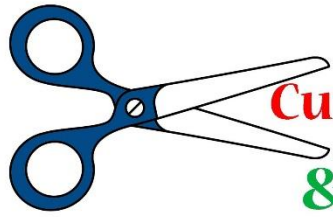
STATO NUTRIZIONALE DELL'INDIVIDUO

- ❑ ESPRESSIONE DEL COMPORTAMENTO ALIMENTARE
- ❑ RISPOSTA DELL'ORGANISMO
- ❑ DIETA → BREVE-MEDIO-LUNGO → TERMINE
- ❑ CONSUMO DI ALIMENTI → QUANTITA' - QUALITA'
- ❑ BISOGNI DI ENERGIA E NUTRIENTI
- ❑ NESSUN RISCHI PER LA SALUTE

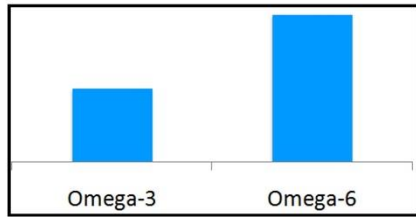
| DESCRIZIONE | PROTEINE | GLUCIDI | LIPIDI |
|----------------------------|---|---|---|
| CALORIE TOTALI /DIE | 10% - 15% | 45% - 60% | 20% - 35% |
| | 0,9 g/Kg PESO CORPOREO ½ VEGETALE - ½ ANIMALE 2/3 VEGETALE - 1/3 ANIMALE | 15% (1/4) SEMPLICI - ¾ COMPLESSI | 2/3 VEGETALE - 1/3 ANIM 2/3 INSATURI - 1/3 SATURI AGE 6-3 - RAPPORTO 2:1 |
| | AAE OMEGA 3 → 0,5% - 2% OMEGA 6 → 4% - 8% | FIBRA 25 g 12,6 - 16,7g/1000 Kcal/DIE | COLESTEROLO 300 mg/DIE |
| FUNZIONE | <ul style="list-style-type: none"> ENERGETICA | <ul style="list-style-type: none"> ENERGIA VELOCE - IMMEDIATA | <ul style="list-style-type: none"> ENERGIA DEPOSITO |
| | <ul style="list-style-type: none"> PLASTICA - CELLULA | <ul style="list-style-type: none"> PLASTICA GLICOLIPIDI - GLICOPROTEINE | <ul style="list-style-type: none"> STRUTTURALE MEMBRANE CELLULARI |
| | <ul style="list-style-type: none"> BIOREGOLATRICE = ORMONI ENZIMI - ANTICORPI | <ul style="list-style-type: none"> PROTETTIVA FEGATO CHETOSI RISERVA GLUCIDICA → FEGATO PIU' RESISTENTE VIRUS / BATTERI | <ul style="list-style-type: none"> BIOREGOALTRICE = ORMONI STEROIDEI |
| ECESSO | <ul style="list-style-type: none"> OBESITA' AZOTEMIA - RENI GOTTA RIDUZIONE RITENZIONE Ca | <ul style="list-style-type: none"> OBESITA' AUMENTO DI PESO DIABETE | <ul style="list-style-type: none"> OBESITA' TRIGLICERIDI COLESTEROLO TESSUTO ADIPOSO MALATTIE CARDIOVASCOLARI ATEROSCLEROSI |
| CARENZA | <ul style="list-style-type: none"> KWASHIORKOR SISTEMA IMMUNITARIO INFEZIONI EDEMI | <ul style="list-style-type: none"> MARASMA PERDITA PESO RITARDI CRESCITA | <ul style="list-style-type: none"> PELLE CAPELLI CRESCITA INFENZIONI DIARREA |

MARASMA = DECADIMENTO ANATOMICO FUNZIONALE ORGANISMO → PROCESI DEGENERATIVI

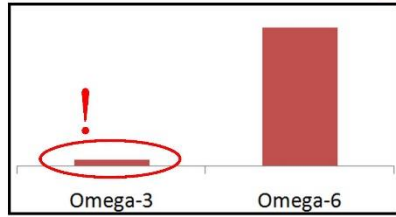
KWASHIORKOR = RIDUZIONE MASSA MUSCOLARE - BAMBINO ROSSO - EDEMI - CAPELLI - ANEMIA - DERMATITE



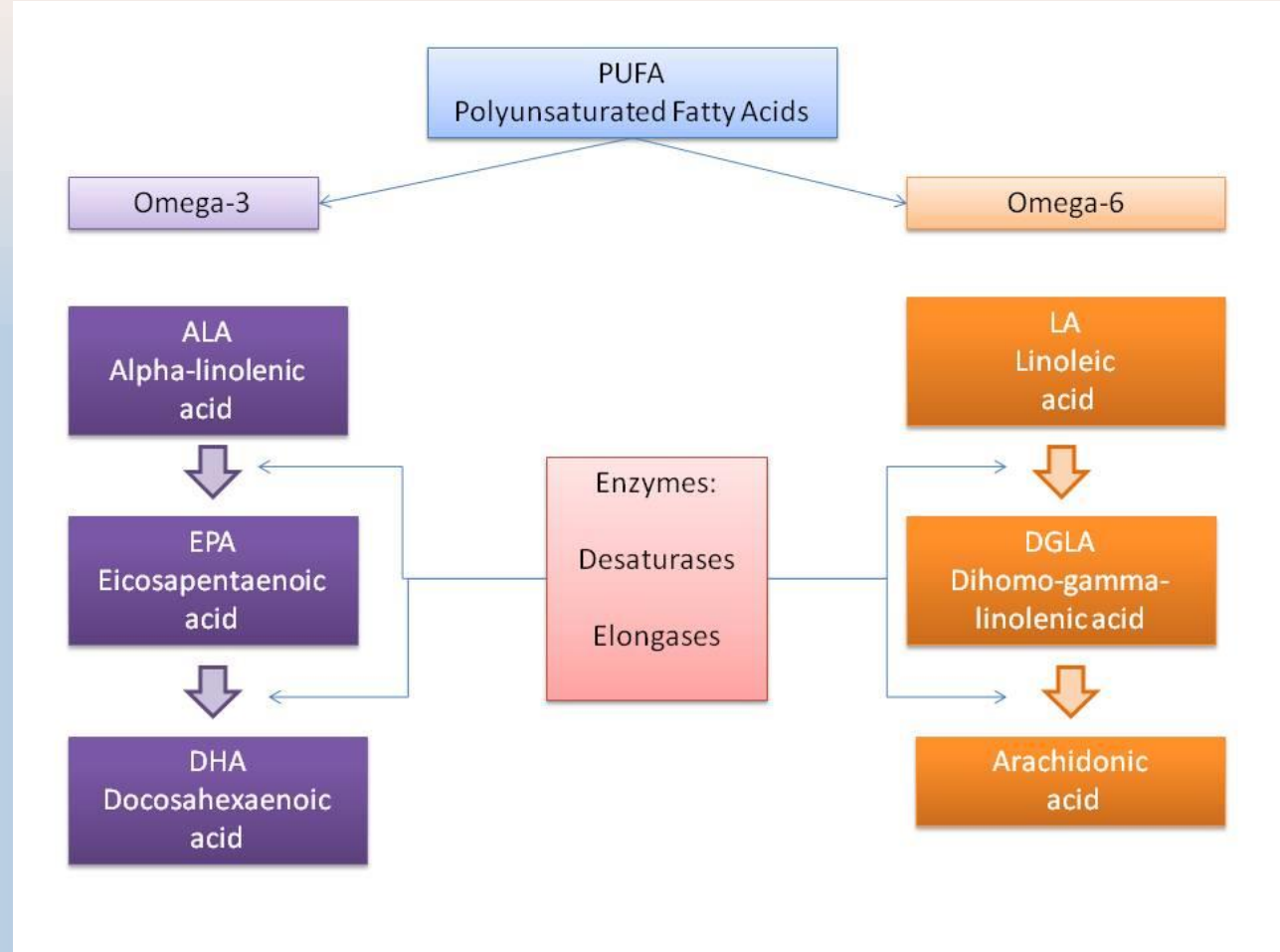
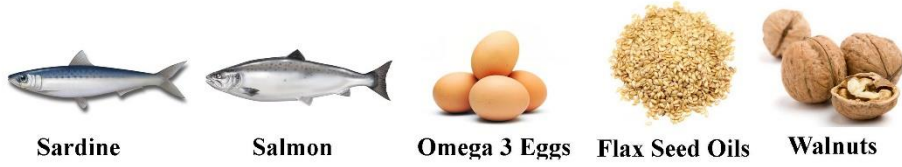
Cut Down Omega-6 & Boost Your Omega-3



What we suppose to Eat (Ratio 1:2)



What we actually to Eat (Ratio 1:20)



I segreti di chi aspetta un bimbo

Con questi piccoli suggerimenti si riesce senz'altro a mantenere l'aumento di peso all'interno di valori accettabili

controllare periodicamente il peso



mangiare poco e spesso



aumentare il consumo di verdure e frutta



bere acqua a più riprese e non solo ai pasti



abolire o ridurre al minimo alcol e caffè



abolire cioccolato e cibi troppo grassi



mantenersi attivi camminando tutti i giorni



non fumare e non assumere farmaci senza autorizzazione medica



FASCE DI ETA'

| | |
|----------------------------------|--|
| GRAVIDANZA | 9 MESI ALIMENTAZIONE |
| NUTRICE | + 500 Kcal 16 g P 6° MESE 10 g P 7° MESE |
| PRIMA INFANZIA | 0-2 |
| SECONDA INFANZIA ETA' SCOLARE | 3-10 |
| III INFANZIA | 6-10 |
| ADOLESCENZA | 11-18 |
| PUBERTA' | 8-14 |
| ETA' ADULTA | 18-60 |
| ETA' EVOLUTIVA | 0-20 |
| TERZA ETA' | 60 ANZIANI 75 VECCHI 90 GRANDI VECCHI |

ALIMENTAZIONE

PIRAMIDE MOTORIA

PIRAMIDE DELLA SETE

ALIMENTAZIONE NELLE COLLETTIVITA'

FAST FOOD E SLOW FOOD

TIPOLOGIE DIETETICHE:

- DIETA SPORT
- DIETA MEDITERRANEA
- DIETA A ZONA
- PALEODIETA
- CRONODIETA

LIMITI DELLE DIETE DIMAGRANTI

ALIMENTAZIONE IN GRAVIDANZA

- ❑ EQUILIBRIO → ALIMENTAZIONE EQUILIBRATA IN RAPPORTO AI BISOGNI MATERNO/EMBRIONE
 - ❑ 1,5 - 2 Kg → 3° MESE
 - ❑ 3,5-5 Kg → 5° MESE
 - ❑ 9-12 Kg → TERMINE
 - ❑ FINO AL 4° MESE SI INGRASSA 2-3 Kg
 - ❑ 5° MESE SI INGRASSA → 300-400g SETTIMANA
- ❑ GESTOSI → IPERTENSIONE - EDEMI - PROTEINURIA
 - ❑ SOTTOPESO
 - ❑ DIFETTI CONGENITI
 - ❑ MORTALITA'
 - ❑ RITARDO NELLA CRESCITA /SVILUPPO
 - ❑ AUMENTO DI PESO ECCESSIVO → DIFFICOLTA' DURANTE IL PARTO
 - ❑ SOVRAPPESO - OBESITA' NASCITURO

| PROTEINE / DIE | CALCIO | FOSFORO | FERRO | ACIDO FOLICO B ₉ | ACQUA | ALCOL ETILICO |
|------------------------|---|------------|-----------|--------------------------------|-----------------|-----------------------------------|
| 1 g + 1° TRIMESTRE | 1000 mg/DIE | 700 mg/DIE | 22 mg/DIE | SPINA BIFIDA | 1,5 - 2 l / DIE | ELIMINARLO |
| 8 g + 2° TRIMESTRE | FETO SVILUPPO SCHELETRICO | | | COLONNA VERTEBRALE | | RIDURRE BEVANDE NERVINE |
| 26 g + 3° TRIMESTRE | MANCANZA: OSSE MATERNE DECALCIFICAZIO NE | | | | | |

ALIMENTAZIONE DELLA NUTRICE

- ❑ 400-500 Kcal / die
- ❑ 1°- 2° settimana → PRODUZIONE LATTE 500-600 ml / die
- ❑ 3° settimana → 850 ml/ die
- ❑ LARN → PROTEINE → 16 g FINO AL 6° MESE -
- ❑ LARN → PROTEINE → 10 g DAL 7° MESE IN POI (50% VEGETALE - 50% /ANIMALE)
- ❑ VITAMINE - SALI MINERALI
- ❑ FIBRA 30-35 g / die → CONSUMO DI CEREALI INTEGRALI - VERDURA - ORTAGGI - LEGUMI - FRUTTA FRESCA

RACCOMANDAZIONI

| INIZIARE | CONTROLLARE | PORRE | EVITARE | ASTENERSI | MANTENERSI |
|------------|------------------|----------------------------------|-----------------------|-----------|---------------------------|
| PESO FORMA | AUMENTO DEL PESO | ATTENZIONE SCELTA DEGLI ALIMENTI | ALIMENTI SCONSIGLIATI | DAL FUMO | REGOLARE ATTIVITA' FISICA |

Alimenti da evitare o assumere con grande moderazione durante la gravidanza e/o l'allattamento

Durante la gravidanza e l'allattamento

- Bevande nervine contenenti caffeina o sostanze simili (ad esempio caffè, tè e alcune bibite analcoliche, quali quelle a base di cola);
- Bevande alcoliche (ad esempio vino, birra, aperitivi e amari);
- Superalcolici;
- Insaccati di maiale.

Durante l'allattamento

- Cavolo, aglio, cipolla, asparagi, peperoni;
- Spezie;
- Cibi fritti;
- Formaggi fermentati (gorgonzola, brie, ecc.);
- Crostacei, molluschi;
- Selvaggina;
- Dolci farciti con creme e liquori aromatizzati;
- Cacao o cioccolato;
- Fragole, uva, ciliegie, pesche, albicocche.

(Fonte: Ministero della Sanità - Campagna straordinaria di educazione alimentare e di informazione dei consumatori, 1990)

NON DEVE MAI MANCARE → NUTRICE RACCOMANDAZIONI

- VITAMINE
- SALI MINERALI
- PRODUZIONE DEL LATTE MATERNO, BISOGNA INCREMENTARE
- PESCE → SISTEMA NERVOSO
- FRUTTA E VERDURA FRESCHE
- NO CIBI PICCANTI
- NO BEVANDE ALCOLICHE
- LIMITARE IL CONSUMO DI CAFFE' E TE'

- PROTEINE
- ACQUA
- CALCIO

ALLATTAMENTO AL SENO:

- ✓ PRIMI 6° MESI E' FONDAMENTALE PER DIFENDERLI DAI MICRORGANISMI
- ✓ SVILUPPO FISICO-MENTALE-SOCIALE- EMOTIVO NORMALE DEL BAMBINO
- ✓ LA SUZIONE ORMONI → **PROLATTINA** → PRODUZIONE → **OSSITOCINA** EMISSIONE
- ✓ LATTE ARTIFICIALE → RARAMENTE → MADRE AMMALATA/FARMACI

- ❑ 0- 18/20 ANNI → ETA' EVOLUTIVA:
- ❑ ACCRESCIMENTO CORPOREO → AUMENTO DI CELLULE
- ❑ AUMENTA IL PESO E ALTEZZA
- ❑ FATTORI EREDITARI
- ❑ SANA NUTRIZIONE → SVILUPPO AL MASSIMO POTENZIALE DI CRESCITA
- ❑ NUTRIZIONE EQUILIBRATA → PIU' ALTI RISPETTO → IPONUTRITI
- ❑ > ATTIVITA' FISICA

ETA' DELLO SVILUPPO

INFANZIA 0-10 ANNI

PRIMA INFANZIA → 3 ANNI
 SECONDA INFANZIA → 3-5 ANNI
 TERZA INFANZIA → 6-10 ANNI

PUBERTA'

(8-14 ANNI)
 F → 8,5-12,5
 M → 9,5-13,5

ADOLESCENZA

ADOLESCO → CRESCERE
 MODIFICAZIONI FISICHE /PSICHICHE
 DOPO SI PASSA ETA' ADULTA

ALIMENTAZIONE NELLA PRIMA INFANZIA (0-2 ANNI)

OMS → ORGANIZZAZIONE MONDIALE DELLA SANITA'

RACCOMANDA L'ALLATTAMENTO MATERNO ESCLUSIVO PER I PRIMI SEI MESI
LATTE MATERNO → ALIMENTO PRINCIPALE FINO ALLO SVEZZAMENTO

PRIMO FLUIDO, DOPO IL PARTO, DELLA GHIANDOLA MAMMARIA, DETTO COLOSTRO

- ✓ RICCO DI PROTEINE - MINERALI
- ✓ RICCO DI IMMUNOGLOBULINE → DIFESA CONTRO LE ALLERGIE
- ✓ LATTE DI TRANSIZIONE → FINO AL 10° GIORNO → LATTE MATURO

PASTI DEL LATTANTE → N° 6 → OGNI TRE ORE E MEZZA

1° MESE → 5 PASTI / DIE

4° MESE → 4 PASTI / DIE

LATTANTE AUMENTA DI PESO → 20-25 g / DIE = 150-200 g / SETTIMANA

LATTE MATERNO → ASPETTO NUTRIZIONALE - IMMUNOLOGICO - PSICOLOGICO

ALLATTAMENTO

| ENERGIA E COMPOSIZIONE DEL LATTE VACCINO E UMANO | | |
|--|---------------|-------------|
| | latte vaccino | latte umano |
| ENERGIA (kcal) | 66 | 75 |
| 1. acqua (ml/100 ml) | 87,2 | 87,1 |
| 2. proteine (g/100 ml) | 3,5 | 1,1 |
| - caseina (% tot.) | 82 | 40 |
| - proteine del siero (% tot.) | 18 | 60 |
| 3. lattosio (g/100 ml) | 4,9 | 6,8 |
| 4. lipidi (g/100 ml) | 3,7 | 4,5 |
| 5. sali minerali: | | |
| - Ca (mg/l) | 1170 | 340 |
| - P (mg/l) | 920 | 140 |
| - Na (mEq/l) | 22 | 7 |
| - K (mEq/l) | 35 | 13 |
| - Cl (mEq/l) | 29 | 11 |
| - Mg (mg/l) | 120 | 40 |
| - Fe (mg/l) | 0,5 | 0,5 |
| 6. vitamine: | | |
| - A (U.I./l) | 1025-1690 | 1898 |
| - B ₁ (mg/l) | 440 | 160 |
| - B ₂ (mg/l) | 1750 | 360 |
| - B ₆ (mg/l) | 640 | 100 |
| - B ₁₂ (mg/l) | 4 | 0,3 |
| - C (mg/l) | 11-21 | 43 |
| - D (U.I./l) | 14-33 | 22 |
| - E (mg/l) | 0,4 | 1,8 |
| - K (mg/l) | 60 | 15 |

| NATURALE ESIGENZE | MISTO LATTE MATERNO INSUFFICIENTE | ARTIFICIALE MANCANZA DI LATTE |
|----------------------|---|---|
| NUTRIZIONALE | LATTE MATERNO 40-50% | LATTE (VACCINO) ADATTATO/FORMULATO |
| IMMUNOLOGICO | LATTE IN POLVERE MATERNIZZATO | LATTE DI PROSEGUIMENTO 5° MESE + Fe - Zn |
| PSICOLOGICO | POPPATA AL SENO POPPATA ARTIFICIALE | |

| |
|--|
| LATTE PER NEONATI DIETETICO |
| DELATTOSATO → LATTOSIO |
| IPOALLERGENICO → PROTEINE IDROLIZZATE |
| SOIA → SENZA LATTOSIO E GRASSI ANIMALI |

**ENERGIA E COMPOSIZIONE
DEL LATTE VACCINO E UMANO**

| | latte vaccino | latte umano |
|-------------------------------|---------------|-------------|
| ENERGIA (kcal) | 66 | 75 |
| 1. acqua (ml/100 ml) | 87,2 | 87,1 |
| 2. proteine (g/100 ml) | 3,5 | 1,1 |
| - caseina (% tot.) | 82 | 40 |
| - proteine del siero (% tot.) | 18 | 60 |
| 3. lattosio (g/100 ml) | 4,9 | 6,8 |
| 4. lipidi (g/100 ml) | 3,7 | 4,5 |
| 5. sali minerali: | | |
| - Ca (mg/l) | 1170 | 340 |
| - P (mg/l) | 920 | 140 |
| - Na (mEq/l) | 22 | 7 |
| - K (mEq/l) | 35 | 13 |
| - Cl (mEq/l) | 29 | 11 |
| - Mg (mg/l) | 120 | 40 |
| - Fe (mg/l) | 0,5 | 0,5 |
| 6. vitamine: | | |
| - A (U.I./l) | 1025-1690 | 1898 |
| - B ₁ (mg/l) | 440 | 160 |
| - B ₂ (mg/l) | 1750 | 360 |
| - B ₆ (mg/l) | 640 | 100 |
| - B ₁₂ (mg/l) | 4 | 0,3 |
| - C (mg/l) | 11-21 | 43 |
| - D (U.I./l) | 14-33 | 22 |
| - E (mg/l) | 0,4 | 1,8 |
| - K (mg/l) | 60 | 15 |

SVEZZAMENTO DIVEZZAMENTO

ALIMENTAZIONE COMPLEMENTARE A RICHIESTA

ALIMENTAZIONE DI SOLO LATTE → PASSAGGIO →
CIBI SOLIDI → CEREALI - CARNE - VERDURE - LEGUMI

- ❖ SUCCHIARE IL SENO - BIBERON
- ❖ DEGLUTIRE IL CIBO SOLIDO MEDIANTE IL CUCCHIAINO
- ❖ GUSTI NUOVI: DOLCE - SALATO
- ❖ COLORI DIVERSI
- ❖ LIQUIDO - SOLIDO - CREMOSO
- ❖ ESPERIENZA OLFATTIVA E GUSTATIVA
- ❖ ACCETTAZIONE DEL CUCCHIAINO

L'ALLATTAMENTO AL SENO FINO AL 2° ANNO DI VITA OMS SUGGERISCE

SVEZZAMENTO - DIVEZZAMENTO
ALIMENTAZIONE COMPLEMENTARE A RICHIESTA
LINEE GUIDA MINISTERO DELLA SALUTE 6° MESE

BAMBINO:

- RADDOPPIA IL PESO 4°-5° MESE (6 Kg)
- TRIPLICA 1° ANNO (10 Kg)

INCREMENTO DEL PESO

| PESO MEDIO | I° TRIMESTRE | II° TRIMESTRE | III° TRIMESTRE | IV° TRIMESTRE |
|-------------------|---------------------|----------------------|-----------------------|----------------------|
| 3,2-3,5 Kg | 25-30 g / DIE | 20-25 g / DIE | 15-20 g / DIE | 10-15 g / DIE |

| |
|---|
| GRADUALITA' |
| ORDINE DEI CIBI |
| NO SALE E ZUCCHERO |
| SVEZZAMENTO → INTEGRA E NON SOSTITUISCE |
| ALIMENTAZIONE COMPLETA ED EQUILIBRATA |
| RISPETTARE L'APPETITO DEL BAMBINO |
| INCREMENTO DEL PESO L'AUMENTO DELLA STATURA STATO DI SALUTE DEL BAMBINO |
| SCEGLIERE ALIMENTI PER L'INFANZIA INDUSTRIALI DI ALTA QUALITA' SENZA ADDITIVI CHIMICI, CONSERVANTI, AROMATIZZANTI. |

SVEZZAMENTO LATTE VACCINO PUO' ESSERE INTRODOTTO

- ❑ PRUDENZA → DOPO 10°- 12° MESE → PERCHE' HA TROPPE PROTEINE E HA POCO FERRO
- ❑ DOPO 6° MESE IL Fe NON E' PIU' SUFFICIENTE, MOTIVO IMPORTANTE PER SVEZZARE

Dai 5-6 mesi

Ecco come deve essere composta la prima pappa che prevede un mix di cereali (crema o pastina), più verdure, più olio d'oliva (se possibile extravergine), più proteine della carne o del pesce

**Relativamente alla quantità di alimenti è bene consultarsi con il pediatra*

Nel singolo pasto giornaliero oltre al latte materno



Dai 7 mesi

Ecco come vanno introdotti gli alimenti nelle due pappe giornaliere. La base della pappa è ancora composta da cereali, cui si possono aggiungere carne (3 volte a settimana), pesce (3 volte), formaggio (2), tuorlo d'uovo (1), e legumi (5)

Da ripartire nei due pasti giornalieri oltre al latte materno



** Se il latte materno manca o non è sufficiente è possibile utilizzare una formula per l'infanzia su indicazione del pediatra

ALIMENTI COMPLEMENTARI PER LO SVEZZAMENTO

| Età (mesi) | Tipi di cibi che possono essere consumati |
|-------------------|--|
| 4-7 | Cibi in purea in base ai bisogni nutritivi del lattante. |
| 7-12 | Aumentata varietà di alimenti in purea o tagliati a pezzetti, combinando cibi nuovi e familiari; tre pasti principali al giorno con due merende tra i pasti. |
| 12-24 | Alimentazione analoga a quella della famiglia. |

ALIMENTI POTENZIALMENTE ALLERGIZZANTI

| | |
|-----------------|---|
| Uovo: | albume > tuorlo |
| Latte: | β -lattoglobulina > caseina > α -lattoalbumina |
| Cereali: | grano > mais > avena > orzo > riso |
| Carni: | pollo > vitello > coniglio > maiale > cavallo > agnello |
| Pesce: | merluzzo > sogliola > trota |
| Frutta: | arachide > mandorla > noce > nocciola > pesca > albicocca > banana > pera > mela |
| Verdure: | pomodoro > sedano > spinaci > carota > insalata > patata |

PATATA - MELA - SOGLIOLA - RISO - TUORLO

I primi cibi diversi dal latte da introdurre

Come primi alimenti diversi dal latte da offrire si possono provare, in base alla scelta materna, alle abitudini culturali ed all'accettazione del bambino, i seguenti:

- vegetali cotti e tritati come patate o carote;
- banana o pera o mela grattugiata;
- crema di riso messa nel latte;

e successivamente

- carboidrati come riso, mais;
- proteine (senza eccedere): agnello, pollo, manzo, pesce, capretto, maiale.

ALIMENTAZIONE NELLA SECONDA INFANZIA E NELL'ETA' SCOLARE (3-10 ANNI)

- SECONDA INFANZIA → ETA' PRESCOLARE 3-5 ANNI
- ALIMENTAZIONE NEL RISPETTO DELLE 2Q → QUANTITA' E QUALITA'
- FAMIGLIA → EDUCAZIONE ALIMENTARE
- ALIMENTAZIONE VARIA E DIVERSIFICATA → 5 PORZIONE DI FRUTTA E VERDURA
- MENSA SCOLASTICA → RUOLO IMPORTANTE
- ETA' SCOLARE → 6-11 ANNI SCUOLA PRIMARIA DI 1° GRADO → FABBISOGNO ENERGETICO → SVILUPPO BAMBINO

COMPORTAMENTI ALIMENTARI SCORRETTI

1. PRIMA COLAZIONE → FREQUENZA - QUALITA'
2. MERENDINE → ALTO INTROITO DI CARBOIDRATI SEMPLICI
3. ECESSIVO → CONSUMO DI ALIMENTI DI ORIGINE ANIMALE
4. INSUFFICIENTE → CONSUMO DI FRUTTA E VERDURA

LINEE GUIDA → SECONDA INFANZIA - ETA' SCOLARE

- ❑ PRIMA COLAZIONE ADEGUATA → RENDIMENTO PSICHICO E FISICO - RIDUCE LA STANCHEZZA MENTALE MATTUTINA
- ❑ LATTE - BISCOTTI - FIOCCHI DI CEREALI - PANE INTEGRALE - MUESLI - FRUTTA FRESCA - MARMELLATE - YOGURT - MIELE → VARIARE A ROTAZIONE I VARI SPUNTINI
- ❑ P 15% 1g/Kg PESO CORPOREO 1:1 ANIMALE - VEGETALE
- ❑ L 30-35% < 10% SATURI
- ❑ G 45-55% < 15% ZUCCHEI SEMPLICI
- ❑ 5 PASTI → 20% COLAZIONE - 5% SPUNTINO MATTUTINO - 35% PRANZO - 10% SPUNTINO POMERIDIANO 30% CENA
- ❑ VARIARE I GRUPPI DEGLI ALIMENTI - NO MONOTONIA
- ❑ PROTEINE ANIMALI → CARNE ROSSA - BIANCA - PESCE - SALUMI - UOVA - FORMAGGI
- ❑ PROTEINE VEGETALI → LEGUMI: PISELLI - FAGIOLI - CECI - FAVE - LENTICCHIE - SOIA

COMPORAMENTI ALIMENTARI SCORRETTI

1. ECCESSO CALORICO
2. ASSENZA COLAZIONE
3. COLAZIONE INADEGUATA
4. ENERGIA → ECCESSO ALLLA SERA
5. ENERGIA → CARENZA AL MATTINO
6. ASSENZA DI SPUNTINI
7. SPUNTINI NON VALIDI → PATATINE FRITTE - DOLCI CONFEZIONATI - BEVANDE GASSATE/ZUCCHERATE
8. ECCESSO DI PROTEINE - GRASSI SATURI
9. POCHE PROTEINE VEGETALI → LEGUMI
10. POCHE FIBRE → FRUTTA - VERDURA - CEREALI INTEGRALI
11. FASTFOOD → GRASSI SATURI - SALE - ZUCCHERO - POVERI DI FIBRA E VITAMINE
12. TV - SEDENTARIETA' - SOVRAPPESO
13. POCA ATTIVITA' FISICA SPORTIVA/RICREATIVA
14. STILE DI VITA NON EQUILIBRATO



ALIMENTAZIONE NELL'ADOLESCENZA (11-18 ANNI)

- ✓ SEPARA → INFANZIA - ETA' ADULTA
- ✓ INIZIA PUBERTA' → FINE 18 ANNI
- ✓ ESIGENZE NUTRIZIONALI: ENERGIA (CRESCITA) - QUALITATIVO (COSTRUZIONE DEI TESSUTI)
- ✓ FABBISOGNO ENERGETICO DIRETTAMENTE PROPORZIONALE → ETA' - PESO - ALTEZZA → SESSO
- ✓ SOCIETA' INFLUENZA IN MODO NEGATIVO → ANORESSIA - BULIMIA = MALNUTRIZIONE
- ✓ ANORESSIA → OSTEOPOROSI → SCARSA MINERALIZZAZIONE OSSEA
- ✓ Ca - P - VITAMINA D - Fe - VITAMINA C
- ✓ > ETA' > QUANTITA' VITAMINE
- ✓ ANORESSIA SI COMBATTE → CARNE ROSSA - UOVA
- ✓ P 10-15%
- ✓ G 45-55%
- ✓ L 30-35%
- ✓ RIPARTIZIONE: 20% - 5% - 40% - 5% - 30%

FABBISOGNO ENERGETICO MEDIO DURANTE L'ADOLESCENZA

| Età | maschi | femmine |
|------------|-----------|-----------|
| 11-14 anni | 2350 kcal | 2100 kcal |
| 15-17 anni | 2600 kcal | 2300 kcal |
| 18-20 anni | 2900 kcal | 2500 kcal |

ERRATI COMPORTAMENTI ALIMENTARI

✓ FAST-FOOD →

RICCHI DI

✓ CALORIE

✓ GRASSI ANIMALE

✓ SALE

✓ SACCAROSIO

POVERI

✓ AMIDI

✓ FIBRE

✓ VITAMINE

BERE

✓ BEVANDE ALCOLICE

✓ FUMARE

✓ ASSENZA DI COLAZIONE

✓ IPOGLICEMIA

✓ RIDUZIONE DELLA CONCENTRAZIONE

✓ FAME CHIMICA

✓ OBESITA'

✓ FABBISOGNO ENERGETICO -->

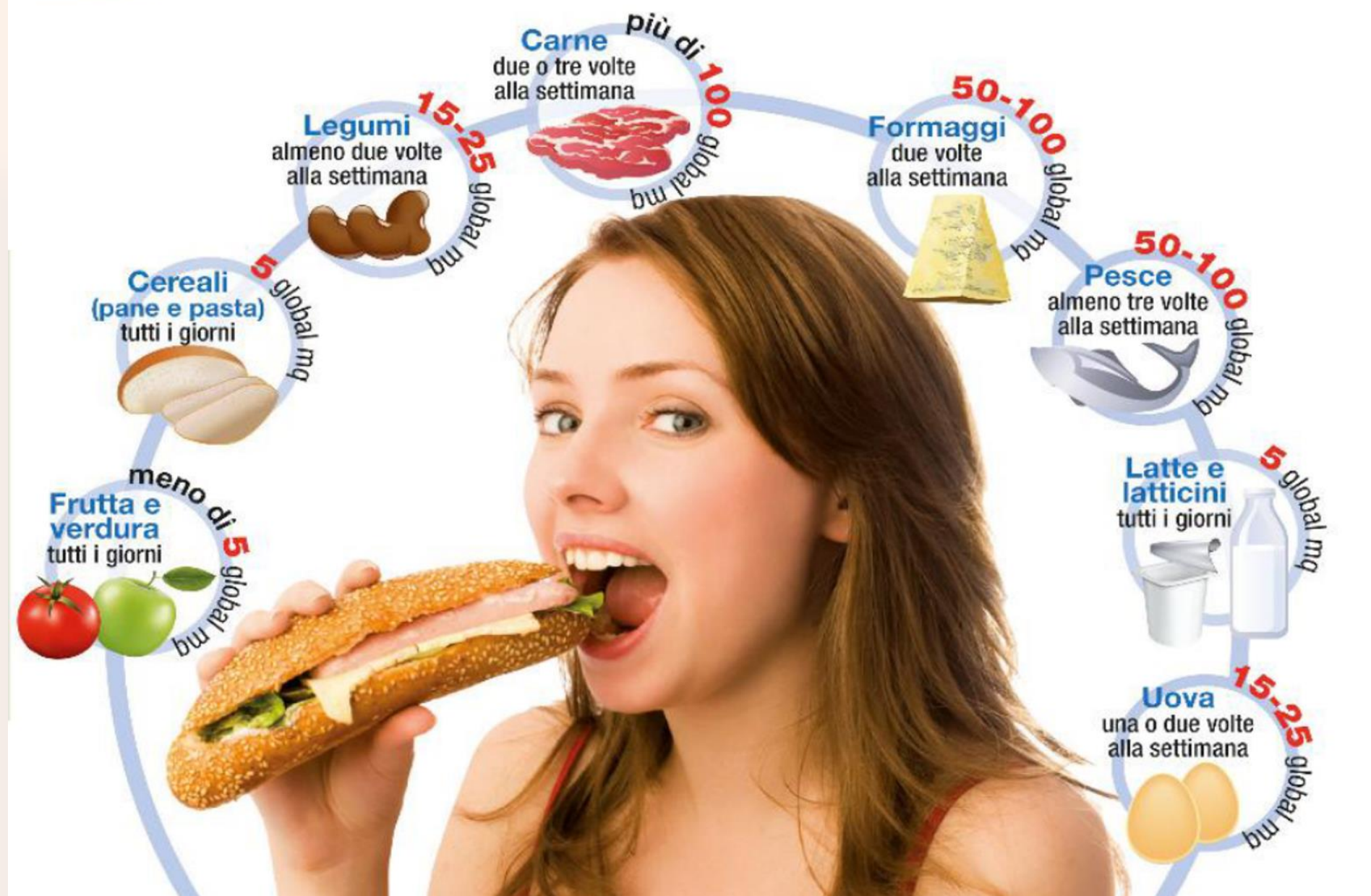
EQUILIBRIO DEI NUTRIENTI

✓ SPUNTINI INTELLIGENTI → GLICEMIA

✓ ATTENZIONE TV → SEDENTARIETA'

✓ RISPETTARE AMBIENTE

GLOBAL mq
QUANTITA'
DI TERRA
PER CIASCUN
ALIMENTO



CONSUMO INDICATIVO DI ALIMENTI DA 11 A 19 ANNI

(FONTE: LA CORRETTA ALIMENTAZIONE, MINISTERO DELLA SALUTE)

| Alimenti | Quantità per giorno | | | | |
|--|---------------------|------------|-----------|------------|-----------|
| | 11-12 anni | 13-15 anni | | 16-19 anni | |
| | Maschi/Femmine | Maschi | Femmine | Maschi | Femmine |
| Latte / Yogurt o altri latti fermentati | 500-600 ml | 500 ml | 400 ml | 500 ml | 400 ml |
| Formaggi | 40-60 g | 50 g | 50 g | 50 g | 50 g |
| Carni / Pesce | 110-130 g | 125-150 g | 125-150 g | 125-150 g | 150 g |
| Uova (per settimana) | n. 2 | n. 1-2 | n. 1-2 | n. 1-2 | n. 1-2 |
| Burro | 10 g | 10 g | 10 g | 10 g | 10 g |
| Olio extravergine di oliva | 30 ml | 30 ml | 30 ml | 30 ml | 30 ml |
| Pane | 200-250 g | 250 g | 200 g | 250 g | 200 g |
| Patate | 200 g | 250 g | 200 g | 250 g | 200 g |
| Pasta / Riso / Polenta | 100 g | 100 g | 100 g | 100 g | 100 g |
| Verdure | 350-400 g | 300 g | 300 g | 300 g | 300 g |
| Frutta | 250-300 g | 250-300 g | 250-300 g | 250-300 g | 250-300 g |
| Zucchero / Miele | 60 g | 60 g | 50 g | 60 g | 50 g |
| Marmellata / Confetture | 60 g | 60 g | 50 g | 60 g | 50 g |

ALIMENTAZIONE NELL'ETA' ADULTA

- ETA' ADULTA 18-20 - 65 ANNI
- ALIMENTAZIONE EQUILIBRATA DEL MANTENIMENTO
- LINEE GUIDA PER UNA SANA ALIMENTAZIONE INRAN
- INDIVIDUO NORMOPESO → ALIMENTAZIONE MANTENIMENTO
- SOTTOPESO → AGGIUNGIAMO CALORIE
- SOVRAPPESO → TOGLIAMO CALORIE
- RISPETTO DEI LARN
- P 10-12% 0,9 g/Kg PESO CORPOREO/DIE 1:2 ANIMALI-VEGETALI
- G 50-60% → < 15 ZUCCHERI SEMPLICI
- L 25-30% → < 10% SATURI
- 20% - 5% 40% - 5% - 30% → RIPARTIZIONE GIORNALIERA

10 indicazioni tratte dalle
"Linee Guida" dell'INRAN*

| | |
|---|---|
| 1 Controlla il peso e mantieniti sempre attivo  | 2 Più cereali, legumi, ortaggi e frutta  |
| 3 Grassi: scegli la qualità e limita la quantità  | 4 Zuccheri, dolci e bevande zuccherate: nei giusti limiti  |
| 5 Bevi ogni giorno acqua in abbondanza  | 6 Il sale? Meglio poco  |
| 7 Bevande alcoliche: se sì, solo in quantità controllata  | 8 Varia spesso le tue scelte a tavola  |
| 9 Consigli speciali per persone speciali  | 10 La sicurezza dei tuoi cibi dipende anche da te  |

CONSIGLI PRATICI

- ENERGIA IN → ATTIVITA' FISICA - MANTENIMENTO PESO CORPOREO
- VARIARE I GRUPPI DEGLI ALIMENTI
- PROTEINE 60-80 g/DIE
- CARNE MAGRE - PESCE - UOVA (MAX 3 A SETT) - LEGUMI
- GRASSI 20-35% → PREFERIRE IL MONDO VEGETALE RISPETTO A QUELLO ANIMALE
- GLUCIDI < 60% (45-60% LARN) < 15% ZUCCHERI SEMPLICI
- FIBRA 25-35 g DIE → 12,6-16,7 g/1000 KCAL/DIE → FUNZIONALITA' INTESTINO → NON SUPERARLO FITATI
- FRUTTA FRESCA - ORTAGGI → 5 PORZIONI → VITAMINE E MINERALI CONGRUI
- LATTICINI - FORMAGGI → VITAMINE GRUPPO B E Ca
- LIMITARE BEVANDE ALCOLICHE - SCEGLIERE VINO E BIRRA
- RIDURRE IL SALE
- PASTI PICCOLI E FREQUENTI
- COLAZIONE → YOGURT
- ATTIVITA' FISICA → CIRCOLAZIONE DEL SANGUE - OSSIGENAZIONE DELL'ORGANISMO

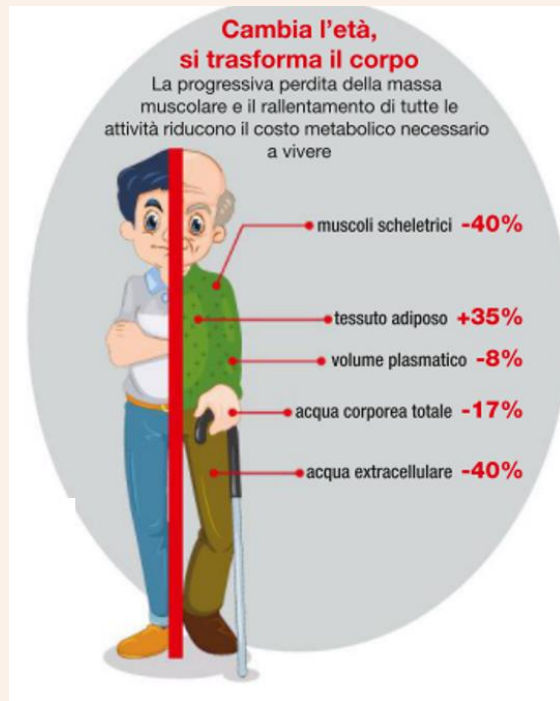
ALIMENTAZIONE NELLA TERZA ETA'

- ❑ ETA' SENILE → FUNZIONI VITALI RALLENTANO
- ❑ DIMINUISCE IL FABBISOGNO ENERGETICO
- ❑ MALASSORBIMENTO INTESTINALE
- ❑ ATTENZIONE ALLA SOMMINISTRAZIONE DEI NUTRIENTI
- ❑ ATTENZIONE SITUAZIONI PSICOLOGICHE- SOCIO-ECONOMICHE
- ❑ SOLITUDINE - IMMOBILITA' - DEPRESSIONE - RISTRETTEZZE ECONOMICHE
- ❑ ATTENZIONE COLESTEROLO
- ❑ LARN: 2200 Kcal UOMO (60-75) - 1900 Kcal DONNA (DOPO 75)

- ❑ FABBISOGNO DI PROTEINE = ADULTO → 60-80 g /DIE
- ❑ RIDURRE ALIMENTI RICHI DI GRASSI- ZUCCHERI SEMPLICI - SALE
- ❑ IPERTENSIONE - ATEROSCLEROSI - IPERGLICEMIA

| CLASSIFICAZIONE DEGLI ANZIANI SECONDO L'OMS | |
|--|---------------|
| Soggetti di età media | 45-59 anni |
| Anziani | 60-74 anni |
| Vecchi | 75-90 anni |
| Grandi Vecchi | oltre 90 anni |

- OMEGA-3/6 → PROTEZIONE MALATTIE CARDIOVASCOLARI → PESCE - OLIO EVO
- FIBRA → INTESTINO → GIUSTA QUANTITA'
- ACQUA MINIMO 1,5 l DIE → 1 g - 1,5 g / KCAL
- OSTEOPOROSI → ALIMENTI RICCHI Ca - P
- VITAMINE LIPOSOLUBILI - IDROSOLUBILI
- NO BEVANDE SUPERALCOLICHE → PREFERIRE VINO E BIRRA
- PREFERIRE I 5 PASTI → PRESENZA YOGURT E LATTE
- SI ATTIVITA' FISICA → MIGLIORA LA CIRCOLAZIONE DEL SANGUE E L'OSSIGENAZIONE
DELL'ORGANISMO



DIETA E MENOPAUSA

- ✓ MENOPAUSA → TERMINE DEL CICLO MESTRUALE → DONNA
- ✓ 45-55 ANNI
- ✓ DIMINUZIONE MASSA MAGRA
- ✓ CALO FORZA MUSCOLARE
- ✓ RESISTENZA INSULINA
- ✓ DIMINUZIONE DEI DEPOSITI DI Ca - VITAMINA D
- ✓ DIETA OTTIMALE → VARIA E LEGGERA → CONTROLLARE CALORIE
- ✓ LIMITARE: I GRASSI - ALCOL - SALE
- ✓ AUMENTARE FRUTTA E VERDURA E PROTEINE VEGETALI

DIETA ANZIANO

- ✓ COLAZIONE → LATTE → PROTEINE - LIPIDI - Ca - ENERGIA
CEREALI - PANE INTEGRALE - FETTE BISCOTTATE - FIOCCHI D'AVENA
- ✓ PRANZO → PRIMO PIATTO → RISO - PASTA - VERDURA POMODORO
- ✓ SECONDO PIATTO → PROTEICO / CONTORNO VERDURE
PANE - OLIO EVO - SPEZIE
- ✓ CENA → LEGGERA → ALIMENTI DIVERSI DAL PRANZO
- ✓ SPUNTINI → FRUTTA - VERDURA - CENTRIFUGATI
- ✓ VARIABILITA' - STAGIONALITA'

METABOLISMO ANZIANO

- ✓ DIGESTIONE E ASSORBIMENTO INFLUENZATI DALLA RIDUZIONE GASTROINTESTINALE
- ✓ FABBISOGNO ENERGETICO SI RIDUCE
- ✓ MB CALA DEL 20-30%
- ✓ MINORE ATTIVITA' FISICA

La piramide over 65



Grassi saturi (es. burro)
con parsimonia (preferire
olio extravergine d'oliva);
zucchero, sale con parsimonia

Calcio, vitamine D e B₁₂
su consiglio del medico

**Prodotti caseari a basso
contenuto di grassi**
3 o più porzioni

**Legumi, noci,
pesce, pollame,
carne magra, uova**
2 o più porzioni

**Verdura dal
colore intenso**
3 o più porzioni

**Frutta dal
colore intenso**
2 o più porzioni

**Cereali e derivati
integrali, ricchi di
fibre e/o calcio,
vitamine D e B₁₂**
6 o più porzioni

Riso, pasta,
pane integrali;
farro, orzo

Acqua e liquidi
8 o più bicchieri

Acqua, tè, caffè, succhi
di frutta o di verdura,
minestre con poco sale.
Non sono incluse le
bevande alcoliche



| FATTORI CHE INFLUENZANO LO STATO DI NUTRIZIONE DELL'ANZIANO | | |
|--|--|---|
| | Natura delle cause: individuo (cause intrinseche) | Dipendenza da: ambiente (cause estrinseche) |
| Fisiopatologia | Inappetenza da inattività fisica Masticazione inadeguata Digestione imperfetta Intolleranza per taluni cibi | Consuetudini nella scelta dei cibi, nella loro preparazione, ecc. |
| Psicologia | Abulia, apatia Natura querimoniosa Deterioramento mentale Disaffettività Solitudine Morte del coniuge Inappetenza Rifiuto di alcuni cibi e preferenze per altri (anche per abitudini alimentari inveterate o recenti) | Vita in comunità Lontananza o disinteresse di parenti, familiari, amici, medici, infermieri, ecc. Difficoltà ambientali di rapporti con altri, di partecipazione ad attività ricreative, ecc. |
| Altre | Scarsa educazione alimentare Diete particolari per esigenze costituzionali e patologiche, razziali, religiose, ecc. Scarsità di mezzi finanziari | Insufficiente assistenza in genere o in caso di malattia, ecc. Situazioni particolari in collettività come: ospedali, prigioni, case di riposo, ecc. |

OMS → MORTE

| MASCHI | FEMMINE |
|---|---|
| 82 → ITALIA 68 → MONDIALE | 85 → ITALIA 73 → MONDIALE |
| VIVE DI PIU' ISLANDIA - SVIZZERA - AUSTRALIA | SI VIVE DI PIU' GIAPPONE - SPAGNA - SVIZZERA - SINGAPORE |

ALIMENTAZIONE NELLO SPORT

- ❖ ATTIVITA' SPORTIVA = SOGGETTO CHE NECESSITA DI UN SURPLUS ENERGETICO
- ❖ REGOLE DI BASE + > ENERGIA NEL RISPETTO ATTIVITA' FISICA
- ❖ DIETE PERSONALIZZATE → VALUTAZIONE NUTRIZIONALE → ANTROPOMETRIA

| AEROBICO | AEROBICO-ANAEROBICO | ANAEROBICHE |
|---|---|---|
| SFORZO FISICO | SFORZO FISICO | SFORZO FISICO ATTIVITA' DI POTENZA |
| BASSA INTENSITA' | MEDIO DISPENDIO ENERGETICO' | INTENSO |
| LUNGA DURATA | LUNGA DURATA | BREVE DURATA |
| 6-18 Kcal/Kg/h | 5-15 Kcal/Kg/h | 3-12 Kcal/Kg/h |
| | | |
| CICLISMO SCI DI FONDO CANOTTAGGIO MARATONA CORSA CAMOPESTRE | CALCIO PALLACANESTRO PALLAVOLO RUGBY TENNIS JUDO | CORSE VELOCI LANCI SALTI SOLLEVAMENTO PESI |

| Tipo di bevanda | Contenuto | Indicazioni |
|-----------------|--|--|
| Ipotonica | Fluidi, elettroliti ed un basso contenuto in carboidrati | Rapida reidratazione, ma poca energia |
| Isotonica | Fluidi, elettroliti ed un 6 - 8% di carboidrati | Rapida reidratazione ed energia |
| Ipertonica | Elevato contenuto in carboidrati | Scarsa e lenta reidratazione, ma elevata energia |

ISOTONICA - IPOSTONICA

1. 1 l ACQUA
2. 5 CUCCHIAI ZUCCHERO DI CANNA INTEGRALE
3. 1 g SALE
4. 100 ml SUCCO D'ARANCIA FRESCA SPREMUTA

| IPOTONICA | ISOTONICA ISOSMOLARE | IPERTONICA |
|---|---|--|
| <p>MINERALI < PLASMA = OSMOLARITA' SUDORE ASSIMILAZIONE RAPIDA INTESTINO</p> <p>ACQUA RESIDUO BASSO DIMINUISCE LA SENSAZIONE DI SETE</p> | <p>CONCENTRAZIONE = PLASMA NO DURANTE ATTIVITA' FISICA TEMPI MEDI PER ASSIMILAZIONE</p> | <p>CONCENTRAZIONE > PLASMA RICHIAMO LIQUIDI INTESTINO = DISIDRATAZIONE → DIARREA</p> <p>NO DURANTE ATTIVITA' FISICA</p> |

OSMOLARITA' = CONCENTRAZIONE DI UNA SOLUZIONE

NUMERO DI PARTICELLE IN ESSA DISCIOLTE

TIPOLOGIE DI ATTIVITÀ SPORTIVE

| Prevalentemente aerobiche (media/bassa intensità, a sforzo prolungato) | Miste (aerobiche-anaerobiche) | Prevalentemente anaero- biche (breve durata, ad alto carico di sforzo e ad alta intensità) |
|--|---|---|
| Ciclismo | Calcio | Corsa veloce |
| Maratona | Judo | Salto con l'asta |
| Nuoto | Rugby | Salto in lungo |
| Corsa campestre | Basket | Salto in alto |
| Canottaggio | Hockey | Salto triplo |
| Sci di fondo | Pallavolo | Lancio del disco |
| Pattinaggio | Tennis | Sollevamento pesi |
| <i>kcal/kg/h di allenamento da 6 a 18</i> | <i>kcal/kg/h di allenamento da 5 a 15</i> | <i>kcal/kg/h di allenamento da 3 a 12</i> |

| | | | |
|--|--------------------------------------|-------------|---|
|  | | 1.4 | a sedere |
| | | 1.7 | in piedi |
| | | 2.6 | camminare lentamente in piano |
| | | 3.7 | camminare a 5 km/h in piano |
|  | Balli lenti | 1.3 |  |
| | | 5.2 | Golf |
|  | Ciclismo ricreativo | 5.9 |  |
| | | 8.3 | Tennis tavolo / pallavolo |
|  | Nuoto ricreativo | 9.1 |  |
| | Tennis (doppio) | 10.4 | Corsa campestre ricreativa |
|  | Balli svelti | 11.3 |  |
| | | 11.7 | Calcio |
|  | Sci ricreativo (fondo e velocità) | 12.0 |  |
| | | 13.7 | Pallamano |
|  | Pallacanestro | 14.3 |  |
| | | 15.0 | Pugilato |
|  | Maratona (competizione) | 20.0 |  |
| | | 21.5 | Sci competitivo (fondo e velocità) |
|  | Nuoto (competizione) | 25.0 |  |
| | | 26.0 | Ciclismo (competizione) |

Fabbisogno energetico al minuto rispetto alle 1,4 kcal/min del riposo (secondo M. Proia)

ALIMENTAZIONE NELLO SPORT

- ❖ ENERGIA NEL RISPETTO → SESSO - ETÀ - COSTITUZIONE CORPOREA - INTENSITÀ - FREQUENZA - DURATA - TIPO DI ATTIVITÀ FISICA
- ❖ ORARIO GIUSTO → RISPETTO DEGLI ALLENAMENTI
- ❖ FATTORE CRONOLOGICO → DISTRIBUZIONE DEI PASTI NEL RISPETTO DEL DISPENDIO ENERGETICO
- ❖ FINE DEL PASTO E INIZIO DELL'ATTIVITÀ FISICA DEVONO PASSARE 3 ORE
- ❖ PASTI DIGERIBILI → COTTURA AL VAPORE
- ❖ LIMITARE I GRASSI
- ❖ OLIO EVO A CRUDO
- ❖ LATTE SI → IN ASSENZA DI INTOLLERANZA
- ❖ NON CONSUMARE FRUTTA A FINE PASTO
- ❖ BEVANDE NON TROPPO FREDE
- ❖ PRIMA DELL'ATTIVITÀ FISICA → GLUCIDI COMPLESSI → GLICEMIA COSTANTE
- ❖ SPORT AEROBICI → ZUCCHERI SEMPLICI → RISERVE DI GLICOGENO DEVONO DURANTE SFORZI PROLUNGATI
- ❖ SALI MINERALI E ACQUA → RINTEGRARE → CRAMPI - DIMINUISCE LA PRESSIONE ARTERIOSA

La dieta di uno sportivo = **3200 calorie**

- **Colazione = 430 kcal**
un bicchiere di latte intero, un caffè con un cucchiaino di miele, 50 g di pane, marmellata, una mela o una banana
- **Spuntino di mezza mattina = 400 kcal**
un panino con frittata di due uova o prosciutto
- **Pranzo = 1200 kcal**
120 g di risotto alla milanese, 150 g di bistecca ai ferri, radicchio o altra verdura, 50 g di pane, tre prugne, un caffè con un cucchiaino di zucchero (5 g)
- **Merenda = 250 kcal**
200 g di gelato misto con panna
- **Cena = 920 kcal**
80 g di penne al pomodoro, verdure a scelta, una porzione di formaggio o salumi, 50 g di pane, una banana

3200
calorie
giornaliere

15%
di proteine

60%
di carboidrati

25%
di grassi



| PROTEINE | LIPIDI | GLUCIDI | VITAMINE SALI MINERALI | ACQUA |
|---|--|--|---|---|
| 15% 1 - 1,5 g/Kg PESO CORPOREO | 25% - 30% 1/3 MONOINSATURI 1/3 POLINSATURI 1/3 SATURI | 60% 10-15% ZUCCHERI SEMPLICI | LARN REINTEGRAZIONE SUDORAZIONE INTEGRATORI SALINI | DISIDRATAZIONE INTEGRARE Na - Cl - Mg - K |
| MASSA MUSCOLARE SCOPI ENERGETICI | ENERGIA PER SPORT A BREVE DURATA BASSA INTENSITA' | PRINCIPALE SUBSTRATO ENERGETICO IMMEDIATA | | SUDORAZIONE CRAMPI |

PRIMA DELLA GARA → CIBI RICCHI DI AMIDO → GLICOGENO NEL FEGATO

POCHE ORE PRIMA DELLA GARA → PASTO NON TROPPO ABBONDANTE - 3 ORE PRIMA - BERE A VOLONTA'

DOPO LA GARA → BERE ACQUA A SORSI → AGGIUNTA K- Na - SACCAROSIO - BEVANDE ISOTONICHE

PIRAMIDE DELL' ATTIVITA' MOTORIA

AMERICAN COLLEGE OF SPORT
MEDICINE 1998

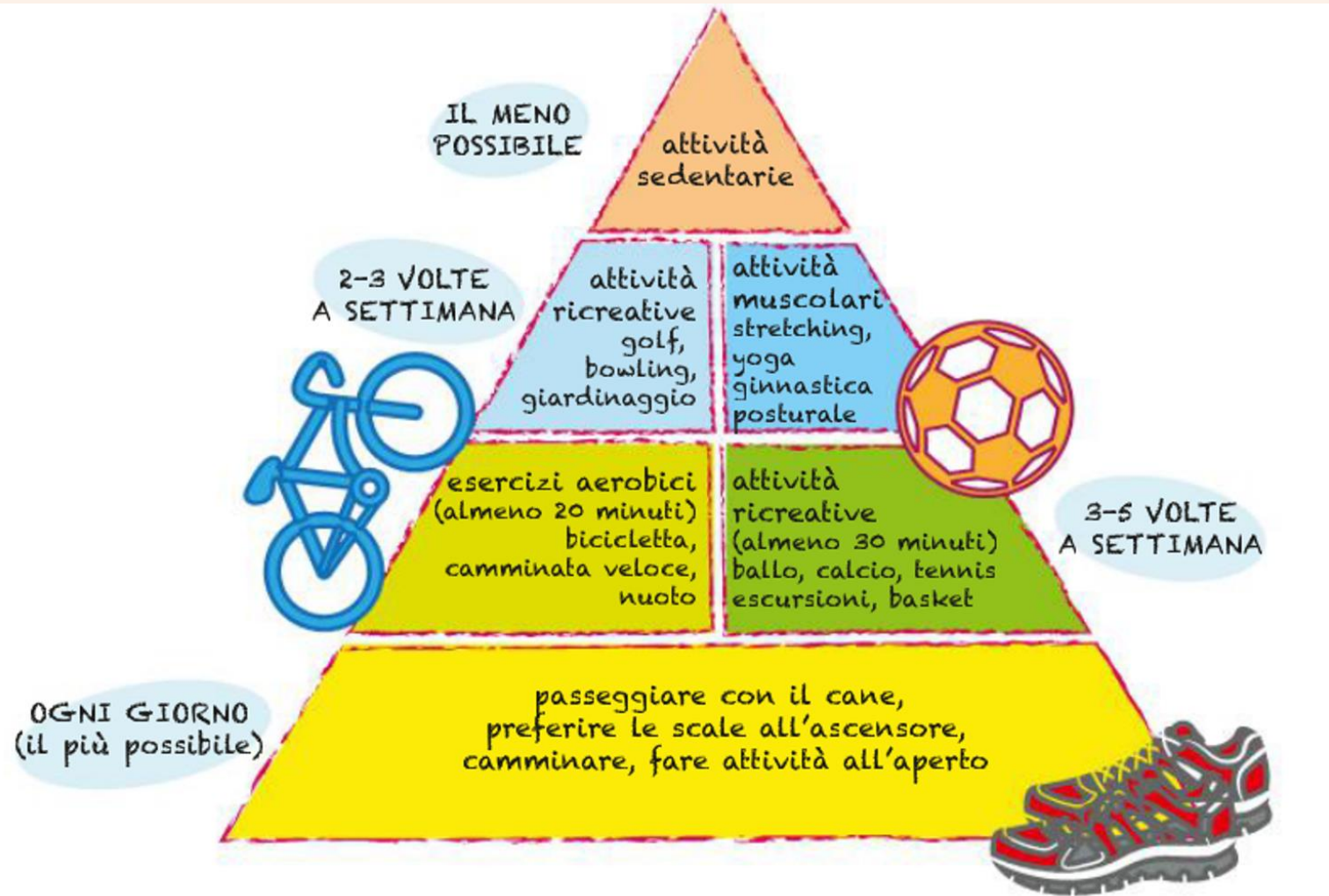
PIRAMIDI MOTORIE ESERCIZIO FISICO

CONTROLLA:

- PESO
- BENESSERE PSICOLOGICO
- STRESS
- AUTOSTIMA
- NUOVE AMICIZIE

RIDUCE:

- MALATTIE CARDIOVASCOLARI
- IPERTENSIONE
- DIABETE
- OSTEOPOROSI



ATTIVITA' SPORTIVA SUDORE CORPO ELIMINA

1. ACQUA
2. SALI MINERALI → Na - Cl
3. REINTEGRARE → SUCCHI DI FRUTTA - SPREMUTE - TE' - SOLUZIONI IDROSALINE CON GLUCOSIO

ELEVATE PERDITE DI SALI MINERALI

1. CRAMPI
2. STANCHEZZA
3. ACIDOSI

LINEE GUIDA

1. BERE PRIMA
2. BERE DURANTE
3. BERE AD INTERVALLI REGOLARI
4. NON BERE BEVANDE GASSATE
5. BEVANDE FRESCHE, MA NON FREDDI (VASOCOSTRIZIONE GASTRICA - AUMENTA LA TEMPERATURA DEL CORPO)

La piramide dell'idratazione

cosa e quanto bere in una giornata



Bibite gassate e zuccherate, energy drink. No alcol
occasionalmente 0-200 ml (0-1 bicchiere)



Bevande idrosaline per lo sport
(solo se necessario) 0-500 ml (1 bottiglia)



Caffè senza zucchero
0-200 ml (0-5 tazzine)



Birra alcolica
0-330 ml (1 lattina)



Succhi di frutta con zuccheri aggiunti
0-200 ml (0-1 bicchiere)

Latte, anche vegetale
0-400 ml (0-2 bicchieri)



Centrifugati, spremute e succhi di frutta
100% frutta, senza zucchero
0-400 ml (0-2 bicchieri)



Tè, infusi, orzo, caffè decaffeinato
tutti senza zucchero
0-600 ml (0-3 bicchieri)



Acqua
almeno 1 litro

REGOLE PER UNO SPORTIVO

1. MANGIARE AD ORARI FISSI
2. DISTRIBUIRE I CIBI LUNGO LA GIORNATA
3. NO ALLE ABBUFFATE
4. SERA TENERSI LEGGERI
5. VARIARE
6. EVITARE I FRITTI - CONDIMENTO ECCESSIVO - BURRO - FORMAGGI GRASSI - INSACCATI

RADICALI LIBERI

1. PRODUZIONE DI RADICALI LIBERI DIRETTAMENTE PROPORZIONALE ALL'INTENSITA' DELL'ESERCIZIO
2. TANTO ESERCIZIO FISICO → TANTI AGENTI OSSIDANTI
3. DANNO ALLA CELLULA MUSCOLRA
4. ASSUMERE ANTIOSSIDANTI

| PROTEINE | CARBOIDRATI | LIPIDI |
|---------------------------------------|------------------------------|---------------------------------------|
| 15% | 60% | 25% |
| + 15% ATTIVITA' LUNGHISSIMA DURATA | + 15% ATTIVITA' AEROBICHE | + 15% ATTIVITA' LUNGHISSIMA DURATA |

DIETA = REGIME DI VITA - STILE DI VITA

DIVERSE TIPOLOGIE DIETETICHE

- DIETA MEDITERRANEA
- DIETA VEGETARIANA
- DIETA EUBIOTICA
- DIETA MACROBIOTICA
- CRONODIETA
- DIETA A ZONA
- PALEODIETA
- DIETA DUKAN
- LIMITI DELLE DIETE DIMAGRANTI

DIETA MEDITERRANEA

- ANCEL KYES → 1904 -2004 → MODELLO ALIMENTARE MEDITERRANEO → COMBATTERE:
OBESITA'/IPERTENSIONE/ATEROSCLEROSI/CARDIOPATIE/DIABETE/TUMORI GASTRO-INTESTINALI
- SECONDA GUERRA MONDIALE → SBARCO' IN ITALIA MEDITERRANEA
- SI ACCORSE → CORRELAZIONE TRA ALIMENTAZIONE E PATOLOGIE CARDIOVASCOLARI
- ANCEL KEYS → DATI EPIDEMIOLOGICI → SETTE NAZIONI →
- **FINLANDIA - GIAPPONE - GRECIA - ITALIA - OLANDA - STATI UNITI - JUGOSLAVIA**
- ANNI 50 → CHI SI ALIMENTAVA DI PASTA - PESCE - FRUTTA - VERDURA - OLIO EVO → MENO MALATTIE CARDIOVASCOLARI
- **OLANDA - FILANDIA** → REGIME RICCHI DI GRASSI SATURI = LATTE - BURRO - CARNE ROSSA - STRUTTO
- **ANTONIA TRICHOPOULOU** - UNIVERSITA' DI ATENE - STUDIO EPIC → ALIMENTAZIONE MEDITERRANEA → MIGLIORA LA SALUTE
- **LINNE GUIDA** → VERDURA - LEGUMI - FRUTTA FRESCA E SECCA - OLIO EVO - CEREALI
- **AGE - CARBOIDRATI INTEGRALI - PROTEINE VEGETALI**
- **MODERATO CONSUMO: PESCE - PRODOTTI CASEARI - VINO**
- **BASSO CONTENUTO: CARNE ROSSA - INSACCATI**

DIETA MEDITERRANEA

- SANE ABITUDINI ALIMENTARI
- VITA POVERA
- PIATTO UNICO → APPORTO EQUILIBRATO - COMPLETO =
- PASTA E FAGIOLI/CECI/LENTICCHIE - SPEZZATINO CON PATATE - PASTE CON FORMAGGI / CARNI - MINESTRONI
FORMAGGIO - PIZZA
- FLAMINIO FIDANZA → NUTRIZIONISTA
- ANTONIO DE LORENZO → SCIENZA DELL'ALIMENTAZIONE UNIVERSITA' TORVERGATA - ROMA
- CARLO CANNELLA → PIRAMIDE ALIMENTARE 2009 → ATTIVITA' FISICA - CONVIVIALITA' - STAGIONALITA' - PRODOTTI LOCALI

NO

- CONSUMISMO
- SPENDERE DI PIU'
- SUPERARE IL FABBISOGNO CALORICO

| | |
|-------------------------------------|--|
| CEREALI INTEGRALI TUBERI | FRUMENTO INTEGRALE RISO - MAIS - FARRO AVENA - SEGALE - ORZO GRANO SARACENO - PATATE |
| LEGUMI SECCHI VERDI | FAGIOLI - PISELLI - CECI- LENTICCHIE - FAVE- LUPINI - CICERCHIE |
| FRUTTA | MELE - PERE - ARANCE MANDARINI - ALBICOCHE PESCHE - UVA - FICHI ANGURIE - MELONI LAMPONI - FRAGOLE CASTAGNE - NOCI NOCCIOLE - MANDORLE PINOLI PISTACCHI |
| VERDURE ORTAGGI | RAPE - RAVANELLI - CAROTE INSALATE - SPINACI CICORIE - CRESCIONE PORRI - ASPARAGI FINOCCHI - BIETOLE CARCIOFI - BROCCOLI CAVOLI - RAMOLACCI RAVANELLI - POMODORI MELANZANE - PEPRONI ZUCCHINE - CIPOLLE |
| CONDIEMNTO | OLIO EVO MINORI QUANTITA' STRUTTO - LARDO - BURRO |
| ERBE AROMATICHE | BASILICO - TIMO MAGGIORANA - ORIGANO AGLIO |

1 PORZIONE è uguale ...

Olio/Burro → 10 g
 Lattelyogurt → 125 g
 Formaggio fresco → 100 g
 Formaggio stagionato → 50 g
 Legumi secchi → 30 g
 Legumi freschi → 100 g
 Uova → 60 g (un uovo)
 Carni → 70 g
 Pesce → 100 g
 Salumi → 50 g
 Pane → 50 g
 Patate → 200 g
 Prodotti da forno → 20 g
 Pasta e riso → 80 g
 Frutta → 150 g
 Verdura (ortaggi) → 250 g
 Verdura (insalata fresca) → 50 g

**LATTE
INTERO**

**VACCA
CAPRE
FORMAGGI**

VINO

MODERAZIONE



DIETA MEDITERRANEA

2010 UNESCO → PATRIMONIO CULTURALE
IMMATERIALE DELL'UMINITA'

| CONSUMO GIORNALIERO | CONSUMO SETTIMANALE | CONSUMO ARCO GIORNATA | FREQUENZA SETTIMANALE |
|------------------------|---|--|--|
| | NON SUPERARE 2 PORZIONI CARNE ALMENO 2 PORZIONI LEGUMI | FRUTTA A GUSCIO 5 COLORI DEL BENESSERE LATTE E DERIVATI OLIO EVO ERBE AROMI SPEZIE DIMINUIRE IL SALE | PESCE MOLLUSCHI LEGUMI UOVA CARNE BIANCA |

| | |
|-------------|--------------------------------------|
| MODERAZIONE | «VETTA» CARNE ROSSA SALUMI |
|-------------|--------------------------------------|

- ❑ DIETA MEDITERRANEA + NUTRACEUTICA
 - ❑ RISULTATI SCIENTIFICI POSITIVI E COMPROVATI
 - ❑ NUTRACEUTICA = NUTRIZIONE + FARMACEUTICA → COMBATTERE E PREVENIRE LE PATOLOGIE
 - ❑ DIETA MEDITERRANEA = OTTIMO BILANCIAMENTO PROTEINE - LIPIDI - CARBOIDRATI
 - ❑ EQUILIBRIO DEI TRE ELEMENTI = COMBATTE L'INFIAMMAZIONE E IL DOLORE
 - ❑ DIETA MEDITERRANEA = TERAPIA CRONICO ONCOLOGICHE
 - ❑ CI VUOLE EDUCAZIONE ALIMENTARE
 - ❑ DIETA MEDITERRANE = ALIMENTI PRO-INFIAMMATORIE
 - ❑ MOLTE CALORIE E GRASSI = INFIAMMAZIONE E DOLORE
 - ❑ SOVRAPPESO = DOLORE ALLE ARTICOLAZIONI
 - ❑ DIETA ERRATA = PATOLOGIE INFIAMMATORIE CRONICHE - INTESTINALI E ULCEROSE
 - ❑ PROBLEMI CARDIOLOGICI - DIABETE - PROBLEMI METABOLICI E RESPIRATORI
-
- ❑ DIETA VARIA - CORRETTO ABBINAMENTO / COTTURA - FRUTTA E VERDURA = DIETA ANTINFIAMMATORIA
 - ❑ SCEGLIERE TUTTI GLI ALIMENTI → BILANCIARLI → 2 Q
 - ❑ EVITARE = FARINE RAFFINATE → SCEGLIERE QUELLE INTEGRALI
 - ❑ NO ALLE CARNI CONSERVATE - SALUMI E INSACCATI
 - ❑ NO ZUCCHERO RAFFINATO - NO SALE - SCEGLIERE LE SPEZIE
 - ❑ RIDURRE INTROITO CALORICO - ZUCCHERO - ACIDI GRASSI → RIDUCE LO SVILUPPO MALATTIE NEUROGENERATIVE
-
- ❑ SOSTANZE AIUTANO → OMEGA 3 - CURCUMA - GINGER - ZENZERO - FRUTTA - VERDURA
 - ❑ DOLORE = SINTOMO DI QUALCOSA CHE NON VA BENE → PATOLOGIA IN CORSO

- ❑ FOOD AND AGRICULTURE ORGANIZATION - FAO
- ❑ BIODIVERSITA' E DIETE SOSTENIBILE 2010
DIETE SOSTENIBILI → A BASSO IMPATTO AMBIENTALE - SICUREZZA ALIMENTARE E NUTRIZIONALE
- ❑ PROTEZIONE DELLA BIODIVERSITA' E DEGLI ECOSISTEMI
- ❑ DIETA MEDITERRANEA = DIETA SOSTENIBILE
- ❑ DIETA = STILE DI VITA → CONCETTO DI SALUTE
- ❑ TRADIZIONE - EVO - DIMENSIONI SOCIO-CULTURALI - ECONOMICHE - AMBIENTE
- ❑ DIETA MEDITERRANEA = UNESCO → PATRIMONIO CULTURALE IMMATERIALE DELL'UMANITA'

6-8 LUGLIO 2016 IFMeD - FEDERAZIONE INTERNAZIONALE DELLA DIETA MEDITERRANEA

- ✓ DIETA MEDITERRANEA → ATTENZIONE UOMO E AI BENEFICI PER IL PIANETA E LE POPOLAZIONI
- ✓ SOSTENIBILE = LIVELLO = AMBIENTALE - SOCIALE - SALUTARE - ECONOMICO
- ✓ BENEFICI AMBIENTALI → CEREALI - FRUTTA - VERDURA - LEGUMI → MENO SUOLO - GAS - ACQUA
- ✓ RISPETTO AL CONSUMO DI CARNI E GRASSI ANIMALI
- ✓ RISPETTA LA STAGIONALITA'
- ✓ MANTIENE LA BIODIVERSITA' DEL TERRITORIO
- ✓ SEMINE DIVERSE IN OGNI AREA E UNA ROTAZIONE DELLE COLTURE → SICUREZZA ALIMENTARE
- ✓ DIETA MEDITERRANEA E ATTIVITA' FISICA → PREVIENE MALATTIE CARDIOVASCOLARI - DIABETE E TUMORI
- ✓ CIBI FRESCHI = INTROITO MAGGIORE DI MICRONUTRIENTI E ANTIOSSIDANTI
- ✓ LEGAME CON IL TERRITORIO - LA CONOSCENZA CON IL TERRITORIO - BIODIVERSITA' - CONVIVIALITA'
- ✓ IDENTITA' E TRADIZIONE = TUTTO SI TRAMANDA TRA LE GENERAZIONI
- ✓ BENEFICI ECONOMICI = MENO PATOLOGIE → DIMINUIZIONE DELLA SPESA SANITARIA NAZIONALE
- ✓ ALIMENTI DI STAGIONE = DIMINUIZIONE DELLA SPESA ALIMENTARE E DELLE FAMIGLIE
- ✓ DIETA MEDITERRANEA → RIDUCE INFIAMMAZIONE
- ✓ VALORIZZA LE AZIENDE → PIU' PRODOTTI NATURALI DELLE REGIONI DEL BACINO MEDITERRANEO
- ✓ CONTRIBUISCE ALLA DESTAGIONALIZZAZIONE DELL'OFFERTA TURISTICA
- ✓ VALORIZZA OFFERTA AGRO-ED ENOGASTRONOMICA
- ✓ NUOVA PIRAMIDE → ALLA BASE = BENEFICI PER IL PIANETA

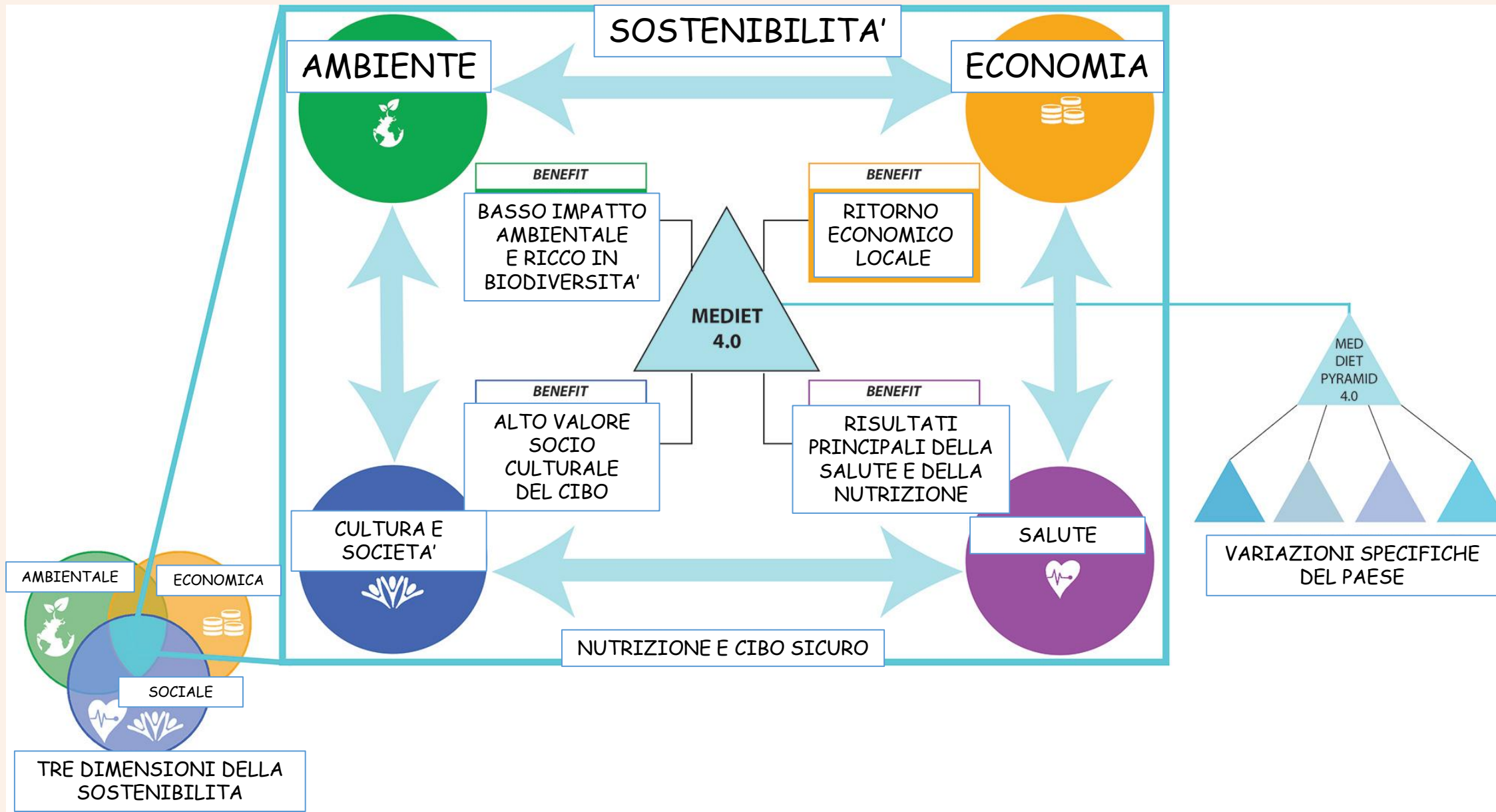


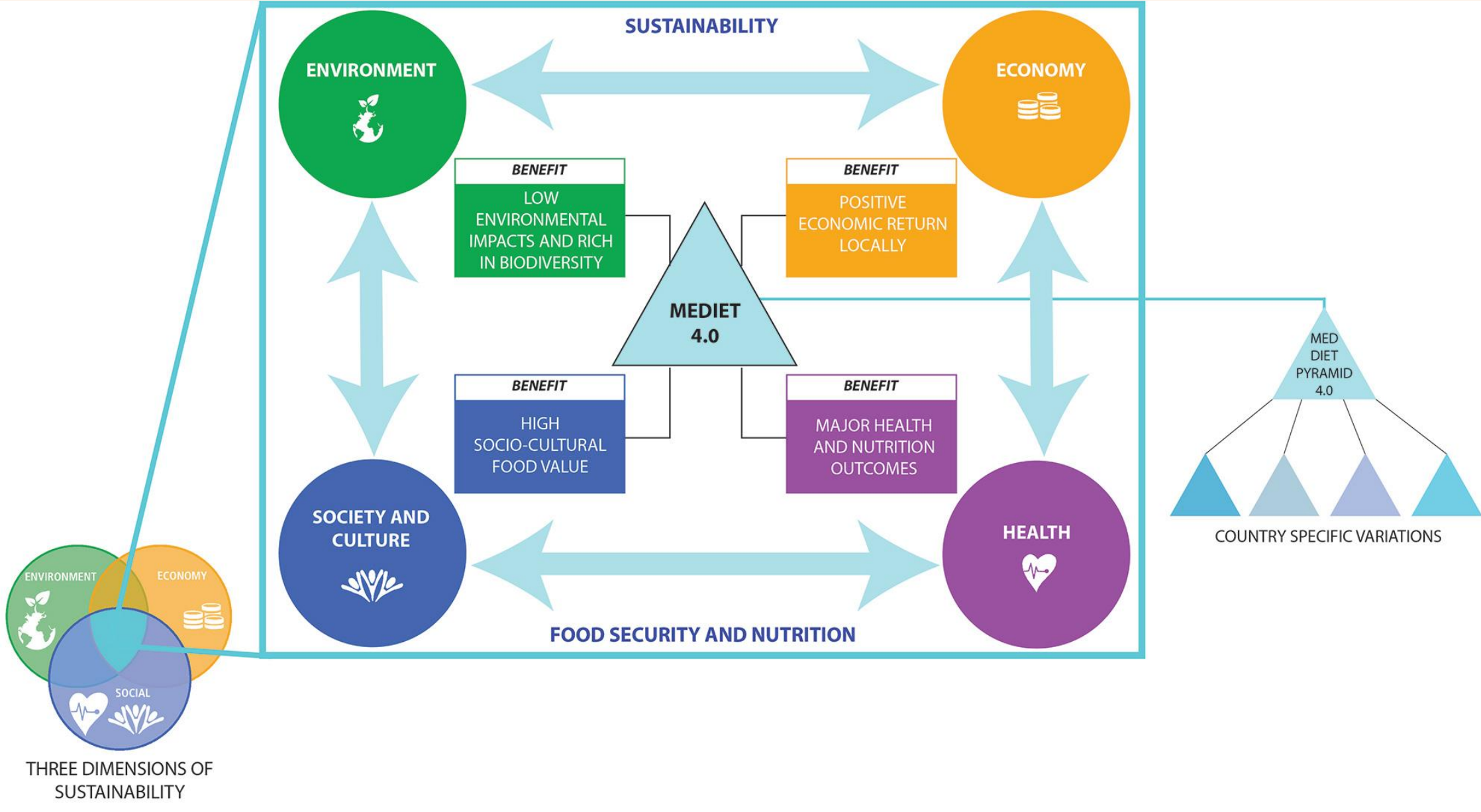
p = porzione

Attività fisica regolare
 Riposo adeguato
 Convivialità
 Vino (e altre bevande alcoliche) in quantità moderata secondo i costumi sociali



Biodiversità e stagionalità
 Prodotti tradizionali, locali ed ecologici
 Attività culinaria





THREE DIMENSIONS OF SUSTAINABILITY

I cinque colori della salute

Secondo l'Organizzazione Mondiale della Sanità, un consumo adeguato di **frutta e verdura** cambierebbe la mappa mondiale delle malattie cardiovascolari. La fondazione Veronesi (2017) stima che con 600 grammi di frutta e verdura al giorno si eviterebbero oltre 135 mila decessi in Italia, un terzo delle malattie coronariche e l'11 per cento degli ictus.

METTITI ALLA PROVA

Scrivi il tipo di frutta e verdura colorata che consumi con maggior frequenza in una settimana-tipo e valuta il "colore prevalente":



| BIANCO | GIALLO E ARANCIONE | ROSSO | VIOLA E AZZURRO | VERDE |
|---|---|--|---|--|
| <p>Per fortificare il sistema immunitario</p> | <p>Per mantenere una pelle elastica e sana e per la salute degli occhi</p> | <p>Per un cuore forte e salutare</p> | <p>Per una maggiore longevità</p> | <p>Per disintossicare l'organismo</p> |
| <p>Gli alimenti di colore bianco sono ricchi di antiossidanti, come <i>quercetina, allicina, solfuro</i>. Combattono con efficacia il colesterolo cattivo e l'ipertensione. Prevengono l'infiammazione degli organi e lo sviluppo dei tumori. Alcuni studi dimostrano che determinati alimenti, come per esempio i funghi "champignon", prevengono il cancro del collo dell'utero e fortificano il sistema immunitario.</p> | <p>Gli alimenti di colore arancione sono ricchi di <i>beta-carotene</i>, che per il nostro organismo sono fondamentali per una buona vista. Inoltre questo tipo di alimenti è ricco di <i>vitamina C</i>, agisce da antinfiammatorio e produce collagene che aiuta a mantenere la salute della pelle. Il <i>potassio</i> della banana regola l'equilibrio dei liquidi, del pH e aiuta una buona circolazione del sangue nell'organismo.</p> | <p>Gli alimenti di colore rosso sono appetitosi e amici del cuore. Il pigmento che dà il colore rosso, il <i>licopene</i>, è un forte antiossidante che viene associato alla diminuzione del rischio cardiovascolare. Allo stesso tempo agisce nel prevenire il rischio tumorale, come ad esempio il tumore della prostata. Questi alimenti sono utili per i diabetici, in quanto favoriscono la diminuzione dello stress ossidativo responsabile della glicemia alta.</p> | <p>Gli alimenti di colore viola e azzurro possono essere molto utili per la nostra salute. Sono ricchi di <i>antocianine</i>, molecole antiossidanti che fanno bene al nostro cuore, in quanto prevengono la formazione del coagulo sanguigno. Inoltre aiutano a combattere l'ipertensione, l'aterosclerosi e il diabete. Sono altrettanto utili per migliorare la memoria.</p> | <p>Gli alimenti di colore verde devono il loro colore alla presenza del pigmento <i>clorofilla</i>. Aiutano l'organismo ad eliminare le tossine; inoltre sono ricchi di <i>acido folico</i>, essenziale per lo sviluppo del feto in quanto agisce nel prevenire la spina bifida del nascituro. Gli <i>isotiocianati</i> che si trovano nei broccoli sono efficaci contro alcuni tipi di tumore. I broccoli inoltre sono utili per combattere alcune forme di costipazione.</p> |

Il mio consumo di frutta e verdura colorata:

.....

.....

.....

.....

.....

| BIANCO | ROSSO | VERDE | VIOLA AZZURRO | GIALLO ARANCIO |
|---|--|--|---|--|
| S. IMMUNITARIO | CUORE FORTE - SALUTARE | DISINTOSSICAZIONE | LONGEVITA' | OCCHI PELLE (ELASTICA - SANA) |
| ANTIOSSIDANTI QUERCITINA ALLICINA SOLFURO | ANTIOSSIDANTI LICOPENE DIABETICI (RIDUCONO LO STRESS DELLA GLICEMIA ALTA) | CLOROFILLA ACIDO FOLICO ISOTIOCIANATI | ANTIOCIANINE CUORE COAGULO SANGUIGNO | BETA-CAROTENE VITAMINA C ANTINFIAMMATORIO COLLAGENE PELLE |
| <ul style="list-style-type: none"> ✓ COLESTEROLO ✓ IPERTENSIONE ✓ TUMORI (UTERO) ✓ INFIAMMAZIONE ✓ SISTEMA IMMUNITARIO | <ul style="list-style-type: none"> ✓ CUORE ✓ R. CARDIOVASCOLARE ✓ TUMORI (PROSTATA) | ELIMINANO LE TOSSINE | IPERTENSIONE ATEROSCLEROSI DIABETE MEMORIA | POTASSIO BANANA EQUILIBRIO LIQUIDI pH CIRCOLAZIONE SANGUE |
| | | ACIDO FOLICO = FETO = SPINA BIFIDA BROCCOLI = COSTIPAZIONE = TUMORI = ISOTIOCIANATI | | |

I colori del benessere

Blu

Viola

(antocianine,
carotenoidi,
vitamina C,
potassio
e magnesio)

melanzane,
radicchio,
fichi, frutti di
bosco (lamponi,
mirtilli, more,
ribes), prugne,
uva nera

Verde

(clorofilla,
carotenoidi,
magnesio, vitamina
C, acido folico
e luteina)

asparagi, agretti,
basilico, bieta,
broccoli, cavoli,
carciofi, cetrioli,
cicoria, lattuga,
rucola, prezzemolo,
spinaci, zucchine,
uva bianca, kiwi

Bianco

(polifenoli,
flavonoidi,
composti solforati
nella cipolla e
nell'aglio, potassio,
vitamina C, selenio
nei funghi)

aglio, cavolfiore,
cipolla, finocchio,
funghi, mele,
pere, porri,
sedano

Giallo

Arancio

(flavonoidi,
carotenoidi,
vitamina C)

arance, limoni,
mandarini,
pompelmi,
melone, loti,
albicocche,
pesche, nespole,
carote,
peperoni, zucca,
mais

Rosso

(licopene e
antocianine)

pomodori, rape,
ravanelli,
peperoni,
barbabietole,
anguria,
arance rosse,
ciliegie, fragole.

Giallo-arancio: Albicocca, Arancia, Carota, Clementina, Kaki, Limone, Mandarino, Melone, Nespola, Nettarina, Peperone, Pesca, Pompelmo, Zucca

Rosso: Anguria, Arancia rossa, Barbabietola rossa, Ciliegia, Fragola, Pomodoro, Ravanello, Rapa rossa

Verde: Agretti, Asparagi, Basilico, Broccoletti, Broccoli, Carciofo, Cavolo broccolo, Cavolo cappuccio, Cetriolo, Cicoria, Cime di rapa, Indivia, Kiwi, Lattuga, Prezzemolo, Spinaci, Uva, Zucchina

Blu-viola: Fichi, Frutti di bosco, Melanzane, Prugne, Radicchio, Uva nera

Bianco: Aglio, Cavolfiore, Cipolla, Finocchio, Funghi, Mela, Pera, Porri, Sedano

ANCEL KEYS (1904-2004) → OBIETTIVI NUTRIZIONALI PER LA POPOLAZIONE DEL NORD-AMERICANA PER FRENARE L'AUMENTO DELLE MALATTIE
DIETA MEDITERRANEA → MODERAZIONE

- BACINO MEDITERRANEO
- PIATTO POVERO DAL PUNTO DI VISTA CALORICO
- PIATTO RICCO DI ORIGINE VEGETALE
- PRODOTTI TIPICI
- PANE - PASTA - RISO (INTEGRALI)
- PESCE - LEGUMI - UOVA - CARNI (BIANCHE - CORTILE)

Componenti essenziali della dieta mediterranea

Secondo la **Conferenza Internazionale sulla Dieta Mediterranea (2008)** i **key elements** che caratterizzano tale alimentazione sono i seguenti:

- **frutta e verdura in abbondanza**
- **cereali, legumi, noci**
- **olio di oliva**
- **yogurt e formaggio in quantità moderata**
- **uova (non più di 4 la settimana)**
- **carne rossa (piccole quantità e non frequentemente)**
- **pesce e pollame (piccole quantità)**
- **vino in bassa quantità**

DIETE VEGETARIANE

MONDO VEGETALE

| | |
|---------------------------------|---|
| DIETA VEGETARIANA | <p>ESCLUDE → LA CARNI ANIMALE -- INCLUDE → LE UOVA - LATTE E DERIVATI</p> <p>LATTEO OVO-VEGETARIANA → ALIMENTI VEGETALI - UOVA - LATTE E DERIVATI</p> <p>LATTEO VEGETARIANA → ALIMENTI VEGETALI - LATTE E DERIVATI</p> <p>OVO - VEGETARIANA → ALIMENTI VEGETALI E UOVA</p> |
| DIETA VEGETALIANA VEGANI | <p>INCLUDE TUTTO IL CIBO VEGETALE</p> <p>ESCLUDE IL CIBO DI ORIGINE ANIMALE ANCHE I DERIVATI</p> |
| DIETA CRUDISTA | <p>80% ALIMENTI CRUDI → FRUTTA E VERDURA</p> |
| DIETA FRUTTARIANA | <p>CONSUMO ESCLUSIVO DI FRUTTA FRESCA E SECCA</p> |

TIPOLOGIE DIETETICHE

DIETA VEGETARIANA/VEGANA

- VEGETARISMO → ACCETTABILE E SUFFICIENTE
- CARENZE PROTEICHE → UOVA - LATTE E FORMAGGI
- CARENZE DI FERRO E VITAMINE GRUPPO B → TUORLO D'UOVO - LEGUMI SECCHI - PANE INTEGRALE - FRUMENTO INTEGRALE
- VEGANI → PROBLEMI NUTRIZIONALI → VANTAGGI E SVANTAGGI
- FIBRA → PERISTALSI - EVACUAZIONE - NO TUMORI E INFIAMMAZIONE COLON
- COLESTEROLO E TRIGLICERIDI BASSI → MINOR RISCHIO CARDIOVASCOLARI - OBESITA' - DIABETE - GOTTA
- PASSAGGIO GRADUALE → DIETA ONNIVORA AL VEGETARISMO → FAVORIRE I PROCESSI DIGESTIVI DEI PRODOTTI INTEGRALI

TIPOLOGIE DIETETICHE

DIETA VEGETARIAN

VINO VEGANO VIETATO

- ✓ L'ALBUMINA D'UOVO,
 - ✓ LA CASEINA O I CASEINATI,
 - ✓ L'OVOALBUMINA E LA LISOZIMA DA UOVO,
-
- ✓ PERMESSI NELLE PRODUZIONI "VEGETARIANE" E NELLE PRODUZIONI CONVENZIONALI.

VINO VEGANO

CHIARIFICANTI (LIMPIDI/IMPURI) DI ORIGINE ANIMALE:

- ✓ ALBUMINA D'UOVO
- ✓ CASEINA E CASEINATI
- ✓ COLLA D'OSSA
- ✓ COLLA DI PESCE
- ✓ GELATINA

VINO VEGANO

- AGRICOLTURA BIOLOGICA/BIODINAMICA CERTIFICATA
- NO SOSTANZE ORGANICHE IN TOTO PRODUZIONE
- VENDEMMIA DELLE UVA DEVE ESSERE FATTA A MANO

TIPOLOGIE DIETETICHE

DIETA EUBIOTICA

1. EUBIOTICA = BENE - VITA = SCIENZA DEL VIVERE BENE
2. DOTTORE LUCIANO PECCHIAI
3. EQUILIBRIO = CORPO - MENTE - SPIRITO
4. CONDURRE UNA VITA SANA E NATURALE
5. ALIMENTI INTEGRALI
6. ALIMENTI BIOLOGICI
7. FRUTTA DI STAGIONE
8. RIDUZIONE DI PESCE E CARNE
9. NO GRASSI E FRITTI
10. NO ZUCCHERO/SALE RAFFINATO
11. NO TABACCO/ALCOL
12. MASTICAZIONE ADEGUATA



Luciano Pecchiai

(1923-2015)

Già primario patologo presso l'Ospedale dei Bambini di Milano, nel 1960 fonda il Centro di Eubiotica Umana.

TIPOLOGIE DIETETICHE

DIETA EUBIOTICA

1. AGRICOLTURA BIOLOGICA - BIODINAMICA
2. ESCLUDERE SOSTANZE CHIMICHE
3. ALIMENTI INTEGRALI/SEMIINTEGRALI
4. ELIMINARE TRATTAMENTI TERMICI
5. SCEGLIERE PIATTO UNICO
6. NO A FRUTTA/DOLCI A FINE PASTO
7. LIMITARE CONSUMO DI VINO - PRODOTTI ANIMALI
8. NO PASTI PRECOTTI/SURGELATI
9. EVITARE INSACCATI/CIBI IN SCATOLA
10. LIMITARE DOLCIUMI/GELATI/ZUCCHERO RAFFINATO
11. SCEGLIERE MIELE INTEGRALE
12. ESCLUSIONE: FUMO/DROGHE/INTEGRATORI/CAFFE'/ALCOL



Luciano Pecchiai

(1923-2015)

Già primario patologo presso l'Ospedale dei Bambini di Milano, nel 1960 fonda il Centro di Eubiotica Umana.

TIPOLOGIE DIETETICHE

DIETA MACROBIOTICA

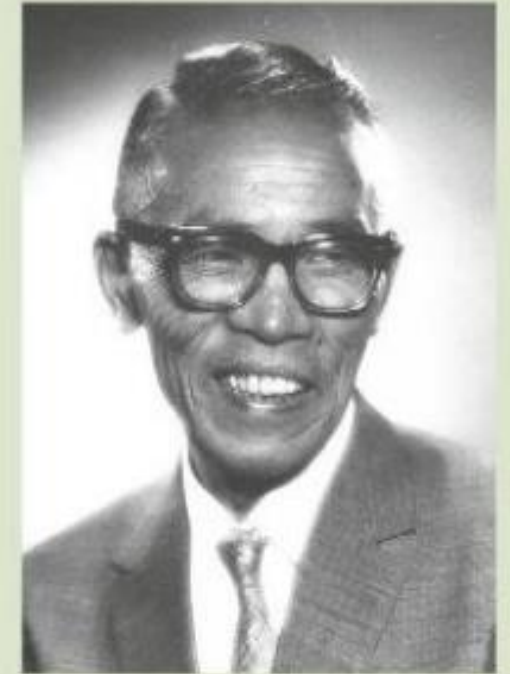
- MACROBIOTICA = GRANDE - VITA
- NATA IN GIAPPONE E' DIFFUSA NEL MONDO OCCIDENTALE
- ALIMENTI POSITIVI
- ALIMENTI NEGATIVI
- YIN /YANG → EQUILIBRIO INDIVIDUALE

| | |
|--|--|
| YIN RILASSAMENTO | ZUCCHERO LATTICINI FRUTTA |
| YANG CONTRATTI - ATTIVI | SALE CARNE UOVA |

George Ohsawa

(1893-1966)

Giapponese, fondatore della dieta macrobiotica e della relativa filosofia di vita. Il nome George Ohsawa è uno pseudonimo che scelse quando venne a vivere in Europa.



TIPOLOGIE DIETETICHE

DIETA MACROBIOTICA

| | | | |
|------------------|---|---------------|---|
| 50% - 90% | CEREALI INTEGRALI | DIECI | DIETE |
| 10% - 50% | VERDURA LEGUMI | DIETA | - 3 PIU' BASSA |
| LIMITARE | PESCE-FORMAGGI LATTE - UOVA SELVAGGINA FRUTTA DI STAGIONE | DIETA | 7 100% CEREALI APPORTO IDRICO RIDOTTO |
| ELIMINARE | ZUCCHERO BIANCO - DOLCI CIOCCOLATO - CAMELLE FRUTTA - VERDURA NO DI STAGIONE PATATE - MELANZANE - ACETO - PEPE CARNE DI ALLEVAMENTO - GRASSI ANIMALI - SALUMI - BIBITE - CAFFE | MALNUTRIZIONE | SCORBUTO ANEMIA IPOCALCEMIA DIMAGRIMENTO ESTREMO FUZNIONE RENALE |

TIPOLOGIE DIETETICHE

CRONODIETA

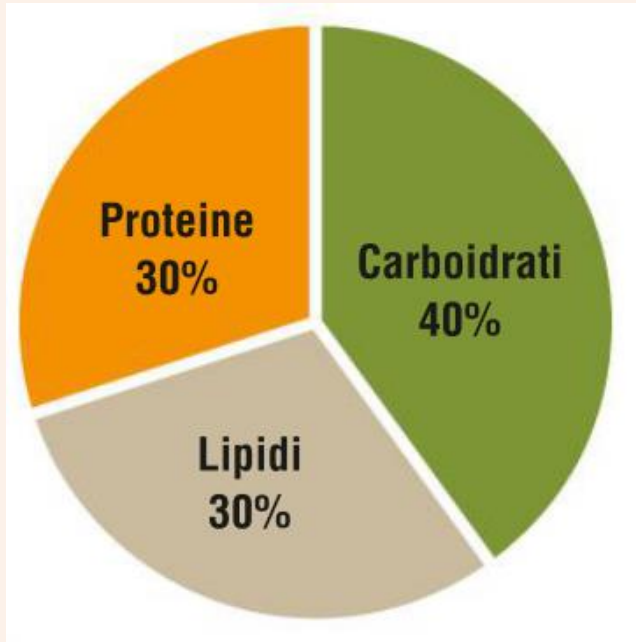
- 1992
- PAOLO MARCONI
- MAURO TODISCO

- RITMI BIOLOGICI
- CONTROLLO ORMONALE

- **GH** → CREAZIONE MASSA MUSCOLARE - STIMOLA LA LIPOLISI - ORE DI NOTTE/SERALI
- **CORTISOLO** → PERDITA MASSA MUSCOLARE - ACCUMULO DI GRASSO ADDOME - ORE DI MATTINA
- **INSULINA** → SINTESI DI GLICOGENO/PROTEINE /GRASSI → ATTIVATA DA AUMENTO DI GLICOGENO
- **GLUCAGONE** → INNALZAMENTO DELLA GLICEMIA

TIPOLOGIE DIETETICHE

DIETA ZONA



- ❑ CONTROLA INSULINA - GLUCAGONE
 - ❑ INSULINA = ACCUMULO ENERGIA
 - ❑ GLUCAGONE = ORMONE DEL CONSUMO
 - ❑ EQUILIBRIO DEI DUE ORMONI
 - ❑ INGERSO NELLA ZONA = VIVERE IN SALUTE
 - ❑ P 30% - CARNE - PESCE - FORMAGGI
 - ❑ L 30% - OLIO EVO - MANDORLE - ARACHIDI - NOCCIOLE
 - ❑ G 40% - GLUCIDI SEMPLICI : FRUTTA E VERDURA
-
- ❑ AMERICA HEART ASSOCIATION DICHIARA:
 - ❑ IPOCALORICA - IPERPROTEICA
 - ❑ AUMENTO DI GRASSI SATURI ANIMALI



Barry Sears (1947-vivente)

TIPOLOGIE DIETETICHE PALEODIETA

- ✓ REGIME ALIMENTARE
- ✓ ANTENATI - CACCIATORI - RACCOGLITORE
- ✓ DIETA DEL CAVERNICOLO
- ✓ IMITARI L'ALIMENTAZIONE PREISTORICA: LORENZ CORDAIN 1950 VIVENTE
- ✓ ELIMINARE I CEREALI COLTIVATI: LEGUMI LATTE E DERIVATI - ZUCCHERI E TUTTI I PRODOTTI TRASFORMATI/INDUSTRIALI (PASTA-DOLCI)
- ✓ DIETA SENZA GLUTINE
- ✓ ALIMENTAZIONE CARNIVORA → UOMO CACCIATORE
- ✓ SELVAGGINA - CARNE MAGRA - PESCE - UOVA - INSETTI - LARVE - LUMACHE - MOLLUSCHI
- ✓ UOMO RACCOGLIE FRUTTA - BACCHE - ORTAGGI SELVATICI - SEMI
- ✓ ATTIVITA' FISICA COSTANTE
- ✓ DIETA IPERPROTEICA - NON EQUILIBRATA

TIPOLOGIE DIETETICHE

DIETA DUKAN

1. **ATTACCO** → 3 - 10 GIORNI → ALIMENTI PROTEICI = UOVA - CARNE - PESCE
2. **CROCIERA** → SI AGGIUNGONO LE VERDURE → DURA OGNI SETTIMANA PER 1 Kg PERDERE
3. **CONSOLIDAMENTO** → 10 GIORNI PER OGNI Kg PERSO → ALIMENTI AMIDACEI
4. **STABILIZZAZIONE** → ALIMENTAZIONE EQUILIBRATA

DIETA SBILANCIATA IPERPROTEICA NELLA FASE DI ATTACCO

| | |
|---|---|
| <p><u>DIETA MEDITERRANEA</u> <u>ANCEL KEYS</u> OLANDA - FILANDIA GIAPPONE - GRECIA - ITALIA STATI UNITI - JUGOSLAVIA</p> | <p>5 PASTI - ALIMENTI POVERI - MONDO VEGETALE > MONDO ANIMALE CONVIVILITA' - STAGIONALITA' - PRODOTTI LOCALI - ATTIVITA' FISICA - SOSTENIBILITA' AQUA RISPETTO DEI LARN MAGGIORE CONSUMO: AGE - CARBOIDRATI INTEGRALI - PRODOTTI INTEGRALI</p> |
| <p>DIETA VEGETARIANA</p> | <p>ESCLUDE LA CARNE SI UOVA E SI LATTE</p> |
| <p>DIETA VEGANA - VEGETALIANA</p> | <p>ESCLUDE TUTTO IL CIBO DI ORIGINE ANIMALE E DERIVATI SOLO IL CIBO DI ORIGINE VEGETALE</p> |
| <p>DIETA CRUDISTA</p> | <p>80% DEL CIBO CRUDISTA → FRUTTA E VERDURA</p> |
| <p>DIETA FRUTTARIANA</p> | <p>CONSUMO ESCLUSIVO DI FRUTTA FRESCA E SECCA</p> |
| <p>DIETA EUBIOTICA</p> | <p>SCIENZA DEL VIVERE BENE → LUCIANO PECCHIA CORPO . MENTE - SPIRITO BIODINAMICA - STAGIONALITA' - ALIMENTI BIOLOGICI - RIDUZIONE DI PESCE E CARNE - NO SURGELATI - NO PRECOTTI - NO INDUSTRIA - NO FRUTTA E DOLCI A FINE PASTO - SI AL MIELE INTEGRALE - NO INTEGRATORI NO E FRITTI GRASSI - NO RAFFINATI - NO ALCOL - NO TABACCO - MASTICAZIONE ADEGUATA</p> |
| <p>DIETA MACROBIOTICA</p> | <p>50% - 90 % CEREALI INTEGRALI - 10% - 50% VERDURE E LEGUMI STAGIONALITA' LIMITARE → ZUCCHERO - DOLCI - CIOCCOLATO - CARMELLE - NO FRUTTA E VERDURA CHCHE NON CRESCONO NEL NOSTRO CLIMA PATATE - POMODORI - MELANZANE - GRASSI ANIMALI - SALUMI - BIBITE - CAFFE'</p> |

| | |
|--------------------------------|---|
| <p>CRONODIETA</p> | <p>1992 - PAOLO MARCONI - MAURO TODISCO RITMI BIOLOGICI - CONTRTOLLO ORMONALI</p> <p>GH - CORTISOLO - INSULINA - GLUCAGONE</p> |
| <p>DIETA ZONA</p> | <p>BARRY SEARS 1947</p> <p>30 % PROTEINE - 30 % LIPIDI - 40% GLUCIDI SEMPLICI (FRUTTA E VERDURA)</p> |
| <p>DIETA PALEODIETA</p> | <p>CACCIATORE - ANTENATI - RACCOGLITORE</p> <p>NO AI PRODOTTI TRASFORMATI - ALIMENTAZIONE CARNIVORA</p> <p>PESCE - UOVA - INSETTI - LARVE - LUMACHE - MOLLUSCHI - DIETA SENZA GLUTINE</p> <p>ATTIVITA' FISICA COSTANTE</p> <p>DIETA IPERPROTEICA</p> |
| <p>DIETA DUKAN</p> | <p>ATTACCO → 3-10 GIORNI UOVO - CARNE - PESCE</p> <p>CROCIERA → AGGIUNGONO LE VERDURE ... 1 SETTIMA 1 Kg DA PERDERE</p> <p>CONSOLIDAMENTO → 10 GIORNI PER OGNI Kg PERSO</p> <p>STABILIZZAZIONE → ALIMENTAZIONE EQUILIBRATA</p> |

1. DISSOCIATE - IPERPROTEICHE - IPERGLUCIDICHE -
2. DIETA PRITKIN → GRASSI 4% - PROTEINE VEGETALI 20% - GLUCIDI 76%
3. KEMPNER DIET → VEGETARIANA A BASE DI RISO



LE SIRTUINE SONO STATE A LUNGO STUDIATE E LA LORO FUNZIONE È STATA ACCERTATA DA DIVERSI STUDI ANCHE SE ANCORA PARE CHE CI SIA MOLTO DA SAPERE AL RIGUARDO.

LE SIRTUINE IN BREVE:

- ❑ SONO PROTEINE CON PROPRIETÀ ENZIMATICHE
- ❑ REGOLANO I PROCESSI METABOLICI LEGATI ALLA RESISTENZA INSULINICA
- ❑ POSSIEDONO UN CONTROLLO SULL'IMMUNITÀ
- ❑ HANNO UN RUOLO FONDAMENTALE NELL'EPIGENETICA
- ❑ SONO COINVOLTE NELLE DIFESE VERSO LE MALATTIE TUMORALI

- ✓ SIRTUINE = GENI DELLA MAGREZZA → SE SI ATTIVANO SI PERDE PESO
- ✓ LE SIRTUINE SONO PROTEINE ENZIMATICHE CHE VENGONO ATTIVATE DA ALCUNI ALIMENTI → DIMAGRIMENTO → BRUCIANO I GRASSI
- ✓ GLI ENZIMI SONO DEI CATALIZZATORI CHE ACCELERANO LE REAZIONI METABOLICHE
- ✓ AIUTANO A DISINTOSSICARSI E A COMBATTERE I RADICALI LIBERI, CHE CAUSANO INVECCHIAMENTO
- ✓ CONTRASTANO L'INSULINO RESISTENZA, RESPONSABILI DELL'AUMENTO DEL PESO

SIRTUINA → PROTEINA CHE ATTIVA IL GENE MAGRO

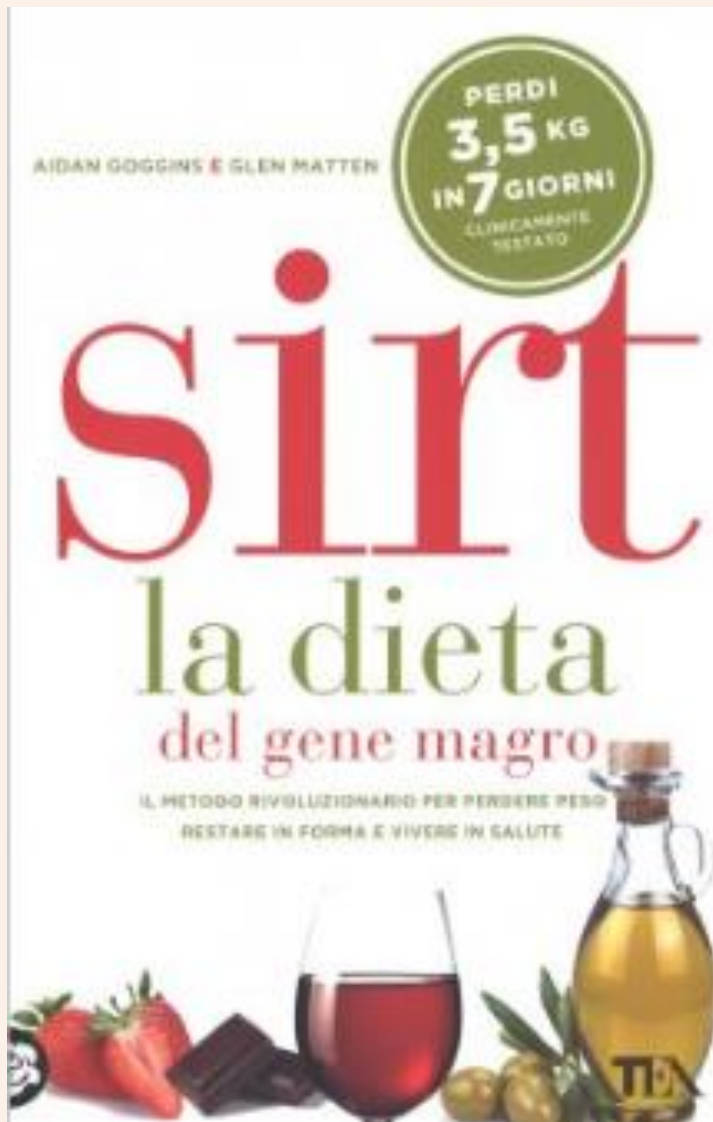
- Vino rosso
- Cacao
- Sedano
- Peperoncino
- Cavolo
- Grano saraceno
- Datteri Medjool
- Capperi
- Caffè
- Olio extravergine d'oliva
- Tè verde matcha
- Levistico o sedano di monte
- Prezzemolo
- Cicoria rossa
- Cipolla rossa
- Rucola
- Soia
- Fragole
- Curcuma
- Noci



I CIBI SIRT



| | |
|---------------------|--|
| VINO | RESVERATROLO (PINOT NERO)- PICEATANNOLO |
| CACAO 85% FOND | EPICATECHINA - (ATTENZIONE AL CIOCCOLATO ALALINIZZAO PER RIDURRE L'ACIDITA' - METODO OLANDESE SI RIDUCONO I FLAVONOIDI) |
| SEDANO | APIGENINA - LUTEOLINA SEDANO VERDE (CUORE E FOGLIE MAGGIORE CONCENTRAZIONE) SEDANO BIANCO (SBIANCAMENTO RIDUCE IL SAPORE FORTE E RIDUCE ANCHE LE SIRTUINE) |
| PEPERONCINO | LUTEOLINA - MIRCETINA - ATTIVA ANCHE IL METABOLISMO |
| CAVOLO | KAEMPFEROL - QUERCITINA |
| GRANO SARACENO | RUTINA - MONACI BUDDHISTI |
| DATTERI MEDJOOOL | ACIDO GALLICO - CAFFEICO → 66% ZUCCHERI BILANCIATO DA POLIFENOLI COMBATTE IL DIABETE E DISTURBI CARDIACI |



| | |
|----------------------------------|--|
| CAPPERI | KAEMPFEROL - QUERCITINA NON SONO FIORI MA BROCCOLI DI FIORI |
| CAFFE' | ACIDO CAFFEICO - ACIDO CLOROGENICO MENO CANCRO - DIABETE - FEGATO MALATTIE NEURODEGENERATIVE |
| OLIO EVO | OLEUROPEINA - IDROSSITIROSOLO SPREMITURA A FREDDO - MECCANICA |
| TE VERDE MATCHA | GALLATO DI EPIGALLOECATECHINA EGCG LA FOGLIA DEVE ESSERE SMINUZZATA IN POLVERE UTILIZZANDO UNA PIETRA DISSOLVENDOLA IN ACQUA E VIENE INGERITA |
| LEVISTICO SEDANO DI MONTE | QUERCITINA PREZZEMOLO DELL'AMORE - AFRODISIACO |
| PREZZEMOLO | APIGENINA - MIRICETINA → RINFRESCA LA BOCCA |
| CICORIA ROSSA | LUTEOLINA |
| CIPOLLA ROSSA | QUERCITINA PERDITE COTTURA QUERCITINA : 20% FRITTE - 65% MICROONDE 75% BOLLITE |
| RUCOLA | QUERCITINA - KAEMPFEROL → SELVATICA E INSALATA |
| SOIA | DAIDZEINA - FORMONONETINA → MISO OTTENUTI DAI FAGIOLI DI SOIA SENZA GLUTAMMATO MONOSODICO |
| FRAGOLE | FISSETINA - RIDUCE PRODUZIONE INSULINA |
| CURCUMA | CURCUMINA → COLESTEROLO - DIABETE |
| NOCI | ACIDO GALLICO |

LIMITI DELLE DIETE DIMAGRANTI

1. **DISSOCIATE** → 1 SOLA CATEGORIA DI ALIMENTI → NON GARANTISCE EQUILIBRIO DI NUTRIENTI
2. **IPERPROTEICHE** → DIETA DUKAN - TISANOREICA (GIANLUCA MECH) DECOTTOTOPIA - CHETOSI
3. **IPERGLUCIDICHE** → TANTI GLUCIDI E POCHE PROTEINE → VEGETARIANE - VEGANE

TANTI CARBOIDRATI → RISO - PASTA - CEREALI VARI - PANE - VERDURA - FRUTTA

DIETA PRITKIN = GRASSI 4% PROTEINE 20% VEGETALI GLUCIDI 76%

KEMPNER DIETE = RISO E VEGETARIANA

MENU FUNZIONALI ALLE ESIGENZE DIETOLOGICHE

- ✓ DIETA EQUILIBRATA - ADEGUATA - QUALITA' E QUANTITA' → SALUTE
- ✓ CLIENTI IN SALUTE → DIETA
- ✓ CLIENTI NON IN SALUTE → DIETA PARTICOLARE → ALLERGIE - INTOLLERANZE
- ✓ MENU → MINUTA = INSIEME DEI CIBI E DELLE BEVANDE CHE COSTITUISCONO UN PRANZO COMPLETO

Nutrienti

Glucidi o
carboidrati o idrati
del carbonio
4 kcal x g



Lipidi o grassi
9 kcal x g



Proteine
(animali e vegetali)
4 kcal x g



Vitamine
e Sali minerali
0 kcal x g



Dieta Equilibrata

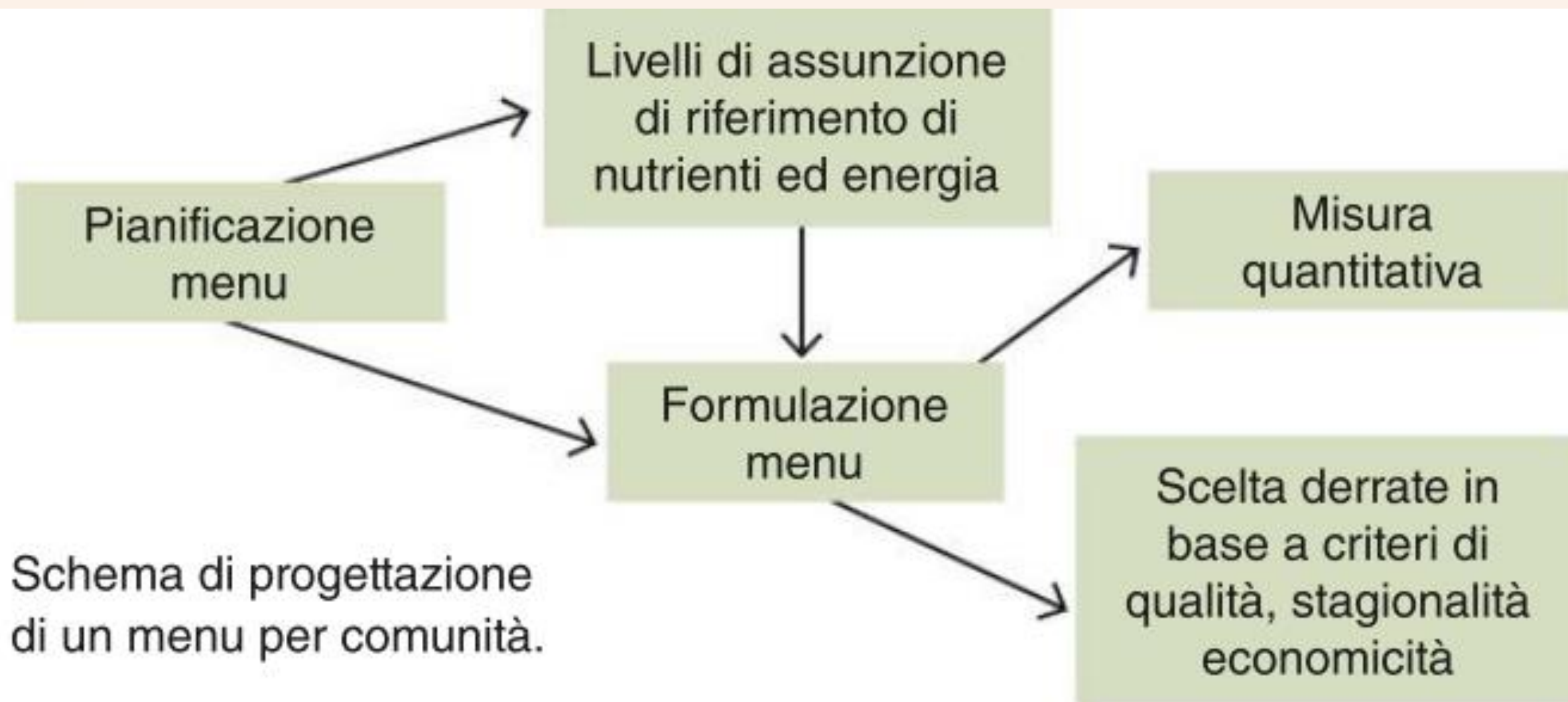
→ 55 - 60 %

→ < 30 %

→ 10 - 15 %

-

Delle calorie
totali
giornaliere



COMMERCIALE

Consumatori non organizzati in comunità



COLLETTIVA

Consumatori organizzati in comunità



VIAGGIANTE

Consumatori in treni, navi, aerei, ecc.



TIPOLOGIE DI RISTORAZIONE COLLETTIVA

| | |
|---|--|
| Ristorazione tradizionale | Cibi preparati e distribuiti subito |
| Ristorazione differita a legame caldo | Cibi preparati e distribuiti caldi in tempi brevi successivi |
| Ristorazione differita a legame freddo | Cibi preparati, raffreddati rapidamente, chiusi e riattivati entro 5 giorni |
| Ristorazione differita a legame freddo | Cibi preparati, sigillati, pastorizzati, conservati, consumati entro 10 giorni |
| Ristorazione tradizionale e differita con surgelazione | Cibi preparati secondo i sistemi della surgelazione |
| Ristorazione non tradizionale | Macchine distributrici di cibi e bevande |

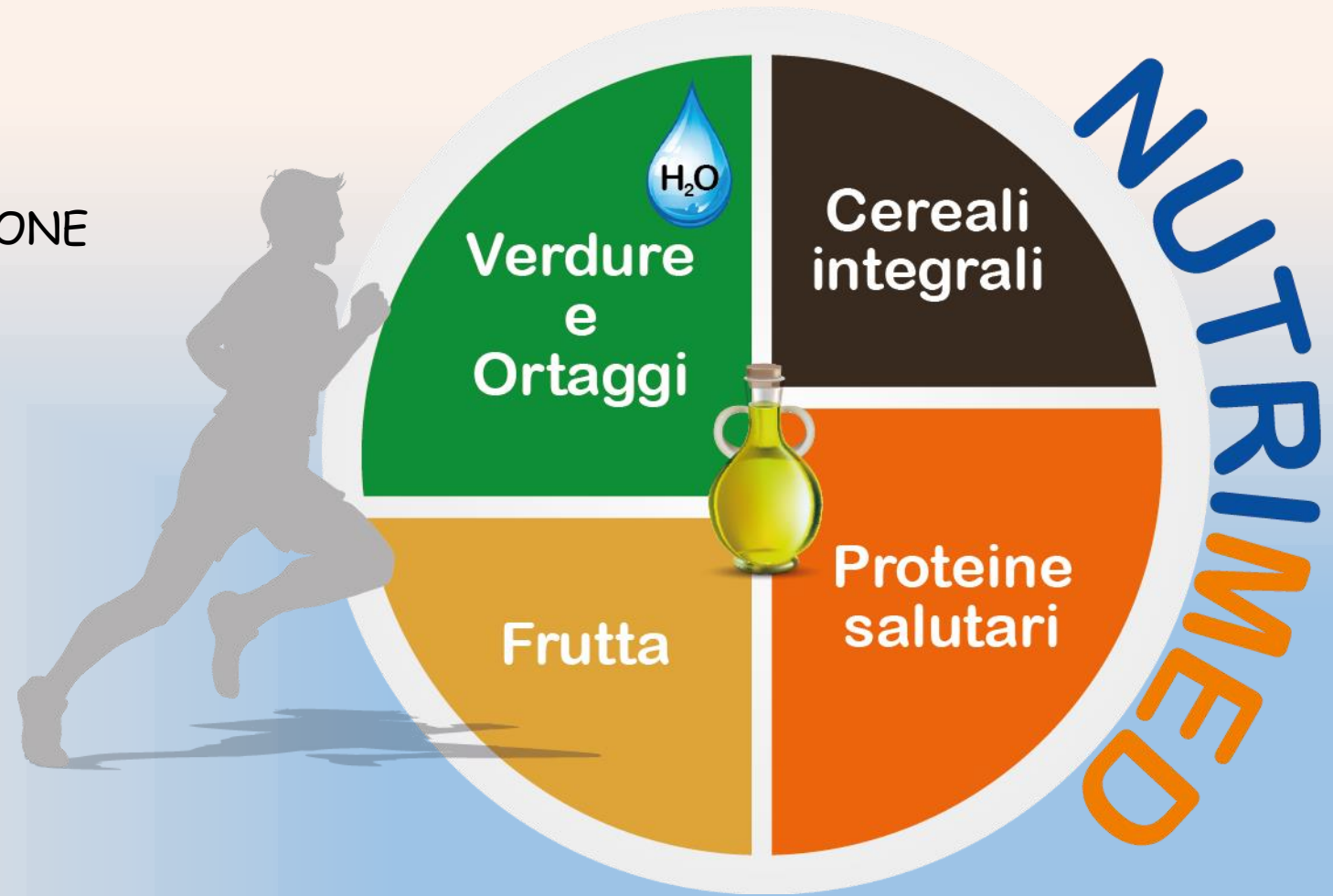
- EDUCAZIONE ALIMENTARE
- ALIMENTAZIONE EQUILIBRATA
- ALIMENTI BIOLOGICI
- QUALITA' AGRO-ALIMENTARE
- LARN
- STAGIONALITA'
- TRADIZIONALITA' - PIATTO TIPICO

CRITERI PER LA COMPOSIZIONE DI UN PASTO SCOLASTICO

| | |
|-----------------------|---|
| Primo piatto | Pasta, riso, farro, orzo, mais, ecc., con sughi semplici di verdure o legumi (almeno 1 volta alla settimana). Proporre 1 volta alla settimana un "piatto unico", ossia una pietanza che sostituisce un primo ed un secondo ed alla quale bisogna aggiungere solo verdura e frutta per ottenere un pasto completo (pizza, lasagne al forno, pasta al forno, polenta al ragù, ecc.). |
| Secondo piatto | Carne, pesce (almeno 1 volta a sett.), uova (almeno 1 volta a sett./15gg). Proporre un secondo piatto freddo, a base di affettati e/o formaggi non più di 1 volta a sett./15 gg. |
| Contorno | Verdura cruda o cotta. Proporre un contorno di patate nelle diverse forme 1 volta/settimana |
| Merenda | Proporre prodotti semplici alternando cibi dolci e salati, incrementando l'utilizzo di frutta fresca di stagione ad almeno 2 volte a settimana. |
| Note: | Utilizzare come condimento olio extravergine di oliva a crudo. Impiegare modalità di cottura quali bollitura, preparazioni al forno, a vapore, sotto pressione, evitando le frittture. Evitare o ridurre l'uso di prodotti preconfezionati, sia per quanto riguarda i secondi piatti sia per le merende. |

PIATTO UNICO → MONOPIATTO

1. CALIBRA L'ASPETTO CALORICO
2. GIUSTI PRINCIPI NUTRITIVI
3. TEMPI RISTRETTI NELLA PREPARAZIONE
4. PASTA E FAGIOLI
5. CANNELLONI
6. LASAGNE AL FORNO
7. RISO CON PISELLI
8. BRASATO E POLENTA
9. INSALATA DI RISO CON PISELLI+
10. PIZZA
11. INSALATONE



| MENU DEL GIORNO | MENU TURISTICO | MENU DEGUSTAZIONE | MENU A TEMA | MENU BANCHETTI |
|--|---|---|---|--|
| <p>CAMBIA OGNI GIORNO</p> <p>FUNZIONALE</p> <p>VANTAGIOSO NEL PREZZO</p> | <p>ESIGENZE TURISTICHE</p> <p>PREZZI MODICI</p> | <p>PIATTI CARATTERISTICI DEL RISTORANTI</p> <p>PREZZO VANTAGGIOSO</p> <p>ASSAGGIARE SPECIALITA' TERRITORIO/CASA</p> | <p>INGREDIENTE CHE SI RIPETE</p> <p>PESCE ERBE FUNGHI CARNE</p> | <p>FESTE RICORRENZE</p> <p>ORGANIZZATO:</p> <p>DATA</p> <p>NUMERO DI COMMENSALI</p> <p>ORA DI INIZIO</p> |

ETICHETTA NUTRIZIONALE

- REG. CE 1169/2011 → 13/12/2014 - 14/12/2016
- ALLERGENI
- ETICHETTA ALIMENTARE
- DICHIARAZIONE NUTRIZIONALE

MENU CICLICO-ROTATIVO

- ❖ ARMONIA
- ❖ EQUILIBRIO
- ❖ ECONOMO
- ❖ NUTRIZIONISTA
- ❖ CHEF
- ❖ VARIABILITA'
- ❖ CICLO → RIPROPOSTI
- ❖ MENU ROTATIVO - IV SETTIMANA
- ❖ MENU DI BASE
- ❖ PARTE VARIABILE → STAGIONALITA'

Le allergie nel menu



1. Glutine



2. Crostacei



3. Uova



4. Pesce



5. Arachidi



6. Soia



7. Latte



8. Frutta a guscio



9. Sedano



10. Senape



11. Semi di
Sesamo



12. Anidride
Solforosa



13. Lupini



14. Molluschi

ALLERGIE E INTOLLERANZE ALIMENTARI

Per informazioni circa gli ingredienti allergenici (Allegato II Regolamento FIAC) presenti nelle ricette a disposizione in questo esercizio si prega di contattare, prima di ordinare il pasto o la bevanda, l'esperto di ingredienti allergenici sig. XXXX, direttore di sala.

| QUANTITÀ MEDIA | PER 100 g | | PER PORZIONE (62,5 g) | | |
|---------------------------------|--------------|------|-----------------------------|------|-----|
| Energia | kJ | 579 | kJ | 362 | |
| | kcal | 138 | kcal | 86 | |
| Grassi di cui: | g | 6,0 | g | 3,8 | |
| | saturi | g | 1,3 | g | 0,8 |
| | monoinsaturi | g | 2,8 | g | 1,8 |
| | polinsaturi | g | 1,8 | g | 1,1 |
| Carboidrati di cui: zuccheri | g | 0,0 | g | 0,0 | |
| | g | 0,0 | g | 0,0 | |
| Fibre | g | 0,0 | g | 0,0 | |
| Proteine | g | 21,0 | g | 13,1 | |
| Sale | g | 3,50 | g | 2,19 | |

Acidi grassi Omega-3: 1200 mg / 100 g e 750 mg / 62,5 g

CATERING

- ❑ CATERING → PROVVEDE AL RIFORNIMENTO DI CIBI E BEVANDE IN UN LUOGO DIVERSO DA QUELLO DI RODUZIONE
- ❑ TO CATER → PROVVEDERE AL CIBO
- ❑ AZIENDE CHE FORNISCONO CIBI E BEVANDE A PRIVATI → SCUOLE - OSPEDALI - CASE DI RIPOSO
- ❑ PIU' CONVENIENTE
- ❑ CATERING E' LEGATO AL BANQUETING = ATTIVITA' DI PREPARAZIONE DI CIBO E BEVANDE NEI BANCHETTI

FORNITURA DI

| PASTI PRONTI | PASTI NEI LOCALI DEL CLIENTE | PASTI SERVIZIO | UNA GAMMA DI PRODOTTI |
|----------------------------------|---|------------------------------------|----------------------------------|
| PREPARAZIONE SENZA DISTRIBUZIONE | PREPARA PASTI NEI LOCALI DEL COMMITENTE | PREPARAZIONE DISTRIBUZIONE PULIZIA | V GAMMA PRODOTTI PASTICCERIA BAR |

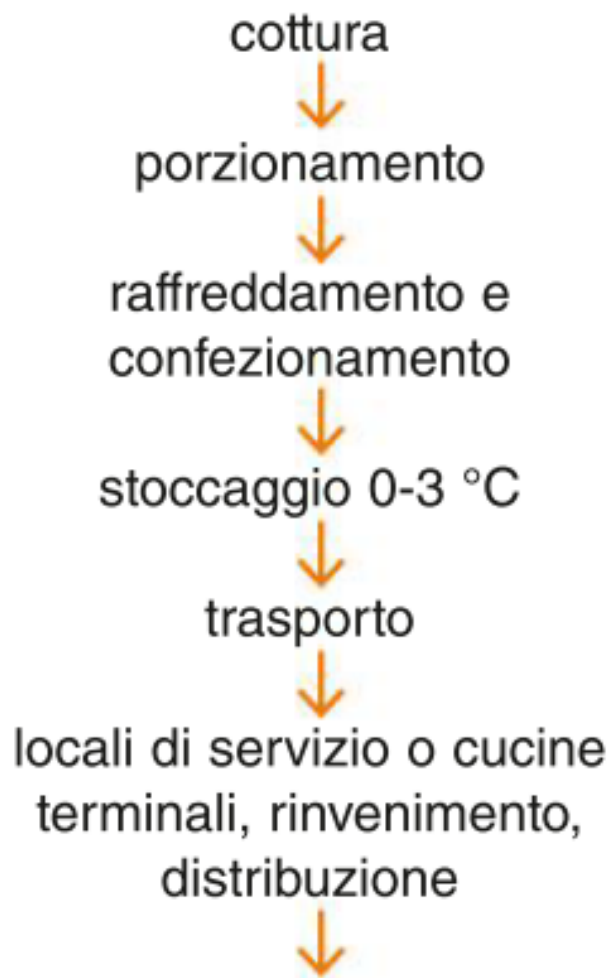
| CARATTERISTICHE ORGANOLETTICHE | MATERI PRIME | PROCESSO DI TRASFORMAZIONE | QUALITA' QUANTITA' |
|--------------------------------|---|--------------------------------|--|
| ODORE - SAPORE - CONSISTENZA | FRESCHEZZA - VALORI NUTRIZIONALI - CONSERVANTI - OGM - GLUTINE - LATTOSIO | IGIENE - COTTURA - LAVORAZIONE | ABBINAMENTI ENOGASTRONOMICI VINO / BEVANDE |

DISTRIBUZIONE DEI PASTI NELLA RISTORAZIONE COLLETTIVA

Legame fresco caldo



Legame freddo (refrigerato)



Legame freddo (surgelato)



CONSUMO

FAST FOOD - SLOW FOOD

- ✓ **FAST FOOD** → CIBO SERVITO VELOCE - RAPIDITA' → STATI UNITI D'AMERICA → CARNE - UOVA - PATATINE FRITTE - SENAPE
- ✓ **RISTORAZIONE RAPIDA** → HAMBURGER - PATATINE FRITTE - BIBITE
- ✓ **RICCO DI GRASSI** - POCO VERDURA/FRUTTA/DERIVATI DAL LATTE
- ✓ **PIZZA** → VARIETA' DI GUSTO

- ✓ **JUNK FOOD = CIBO SPAZZATURA** → CARENTI DI VALORI NUTRIZIONALI
- ✓ **RICCHI DI GRASSI/COLORANTI/CONSERVANTI/MERENDINE/BIBITE**

- ✓ **KEBAB** → CUCINA TURCA → CARNE ARROSTITA GIRARROSTO VERTICALE CHE ROTEVA SUL SUO ASSE →
- ✓ **CARNE POLLO/TACCHINO/VITELLO/AGNELLO** → MAI DI MAIALE

- ✓ **MALATTIA DI CROHN - RETTOCOLITE ULCEROSA**

SLOW FOOD → CONTRASTO FAST FOOD

- ✓ **MANGIARE SANO**
- ✓ **RISPETTARE LE TRADIZIONI CULINARIA**
- ✓ **CONVIVIALITA'**
- ✓ **RITMI LENTI**



Carlo Petrini (1949)
Gastronomo e scrittore,
fondatore dell'associazione
Slow Food.

EXTRA

TEST - INTOLLERANZA

| | |
|--|---|
| <p>KINESIOLOGIA - DRIA</p> <p>ARIA → ASSOCIAZIONE DI RICERCA INTOLLERANZE ALIMENTARI</p> | <p>CONTATTO DI UNA SOLUZIONE DI ALIMENTO CON LA MUCOSA ORALE → DETERMINA UNA CADUTA DI FORZA MUSCOLARE - DINAMOMETRICHE COMPUTER RILEVA NO EBN</p> |
| <p>ELETTRODERMICI</p> <p>VEGA TEST</p> <p>TEST BIORISONANZA</p> | <p>MISURA LE ALTERAZIONI DEL FLUSSO CORPORE DELL'ENERGIA ELETTROMAGNETICA LUNGO I MERIDIANI ACUPUNTURALI NO EBN</p> |
| <p>TEST IN VITRO</p> <p>CITOTOSSICO ALCAT</p> <p>TEST LEUCOCITOTOSSICO</p> | <p>IDENTIFICA LE IPERSENSIVITA' NON IgE MEDIATE OSSERVA GLOBULI BIANCHI C CHE A CONTATTO CON ALLERGENI SI GONFIANO FINOA ROTTURA DELLA MEMBRANA CELLULARE NON VI SONO EBN</p> |
| <p>TEST IgC - IgG4</p> | <p>VALUTARE ANTICORPI IgG (IgG4) INTOLLERANZA VERSO UN NUMERO DI ALIMENTI</p> |
| | |

VEGGAN

RICERCA

VEGANISM: 1944 DONALDS WATSON - ELSIE SHRIGLEY

IDEOLOGIA → RISPETTO PER LA VITA ANIMALE

AMBITO ANIMALISTA

RAGIONE AMBIENTALISTE - SALUTISTICHE - UMANITARIE

ALIMENTAZIONE NELLO SPORT VEGANA

PROTEINE SPORT

- SPORT DI POTENZA: BODYBUILDING SOLLEVAMENTO PESI
- SPORT DI RESISTENZA: CORSA - NUOTA - BICI
- DIETA VEGANA → SI PERDONO I MUSCOLOI? SI PERDE LA FORZA?
- STUART MC ROBERT, [AUTORE DI BRAWN](#)
- GIUSTE PROPORZIONE DEL CIBO
- DIETA VEGANA → RICCA DI VITAMINE - SALI MINERALI - ANTIOSSIDANTE - BASSA DENSITA' CALORICA
- PREDILIGERE CIBI PIU' CALORICI → FRUTTA DOLCE - FRUTTA ESSICATA - CEREALI - LEGUMI - SEMI - NOCI
- ENZIMI VEGETALI CRUDI - ERBE - ALOE → AIUTA A SCOMPORRE LE FIBRE VEGETAI ED ASSORBIRE MEGLIO I NUTRIENTI

- 1.Ludke R et al. [Test-retest-reliability and validity of the kinesiology muscle test](#). *Complement Ther Med*. 2001.
- 2.Schwartz SA et al. [A Double-Blind, Randomized Study to Assess the Validity of Applied Kinesiology \(AK\) as a Diagnostic Tool and as a Nonlocal Proximity Effect](#). *Explore (NY)*. 2014.
- 3.Ortolani C et al. [Controversial aspects of adverse reactions to food](#). *Allergy*. 1999.
- 4.Lewith GT et al. [Is electrodermal testing as effective as skin prick tests for diagnosing allergies? A double blind, randomised block design study](#). *BMJ*. 2001.
- 5.Schöni M et al. [Efficacy trial of bioresonance in children with atopic dermatitis](#). *Int Arch Allergy Immunol*. 1997.
- 6.Statement on cytotoxic testing for food allergy (Bryan's test). Committee of Public Health. *Bulletin of the New York Academy of Medicine*. 1988.
- 7.Lehman CW. [The leukocytic food allergy test: A study of its reliability and reproducibility. Effect of diet and sublingual food drops on this test](#). *Ann Allergy*. 1980.
- 8.Atkinson W et al. [Food elimination based on IgG antibodies in irritable bowel syndrome: a randomised controlled trial](#). *Gut*. 2004.
- 9.Carr S et al. [CSACI Position statement on the testing of food-specific IgG](#). *Allergy Asthma Clin Immunol*. 2012.
- 10.Siegel S et al. [Heroin "overdose" death: contribution of drug-associated environmental cues](#). *Science*. 1982.

ACCADEMY OF NUTRITION AND DIET
1,3 - 1,8 g/Kg/DIE

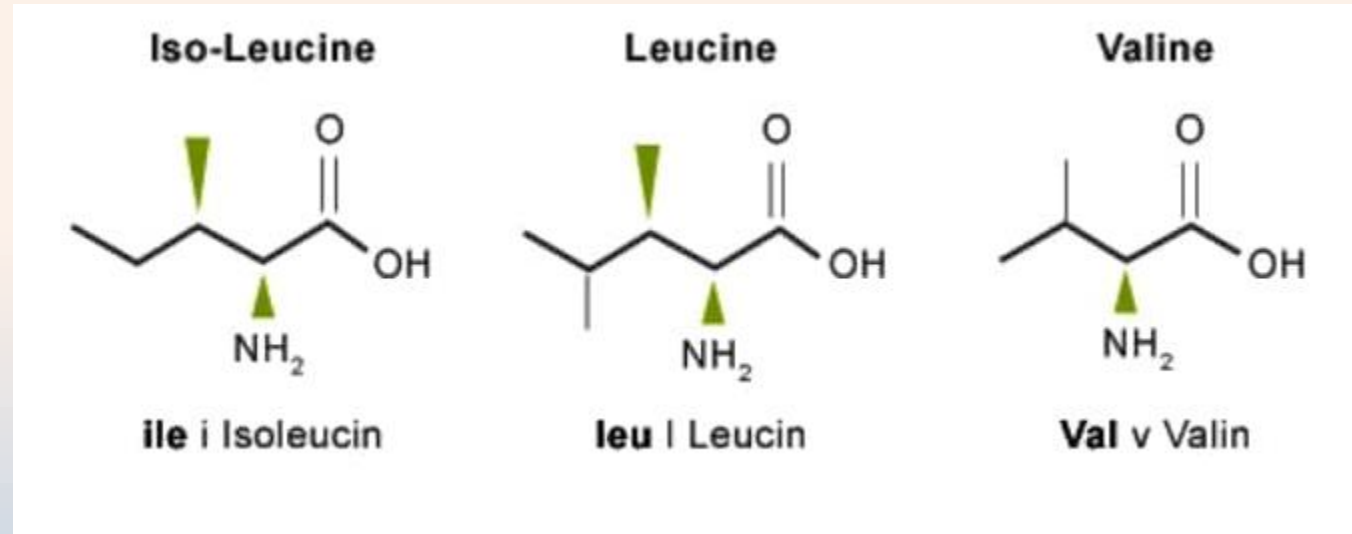
ALLENAMENTI TUTTI I GIORNI
ATLETI PROFESSIONISTI
SPORT DI FORZA → PESISTICA - LOTTA - FOOTBALL -LANCIATORI
1,7 - 1,8 g/Kg/DIE

ATTIVITA' AMATORIALE
1,3 g/Kg/DIE

VARIETA' NELLA SCELTA DEGLI ALIEMNTI

POOL AMMINOACIDICO COMPLETI
SOIA - GRAN SARACENO - QUINOA - AMARANTO

| Protein | | |
|---------------|---------|------|
| Protein | 126.5 g | 226% |
| Cystine | 1.4 g | 397% |
| Histidine | 3.1 g | 356% |
| Isoleucine | 4.5 g | 257% |
| Leucine | 7.7 g | 228% |
| Lysine | 5.8 g | 224% |
| Methionine | 1.1 g | 125% |
| Phenylalanine | 4.8 g | 439% |
| Threonine | 4.0 g | 306% |
| Tryptophan | 1.0 g | 282% |
| Tyrosine | 3.5 g | 319% |
| Valine | 4.8 g | 212% |



| CEREALI CARENTI | LEGUMI CARENTI |
|----------------------|-----------------------|
| TRIPTOFANO LISINA | METIONINA CISTEINA |

D'Elia ["Miti e realtà della alimentazione umana"](#).

Al Congresso internazionale sulle proteine tenutosi a Berna il prof. A.Abelin negò addirittura che negli alimenti destinati all'uomo sia indispensabile la presenza di aminoacidi essenziali, affermando che essi possono essere sintetizzati dall'organismo umano, come gli aminoacidi non essenziali.

Un atleta di resistenza (80kg x 180 cm)

| Un atleta di resistenza (80kg x 180 cm) | |
|---|---|
| Colazione | Frullato di 400g di banane, 50g di spinaci, 350g di mele, 200 ml di acqua, 10 g proteine di canapa cruda. |
| Spuntino | Macedonia di frutta con 200g banane, 350g di mele, 10 g proteine di canapa cruda. |
| Pranzo | Riso integrale 180g , piselli freschi 100g, lievito alimentare in scaglie 5g, pane integrale 60 g, insalata (30g semi di girasole, 50g lattuga romana, 100g finocchio, 75g di carota, 120g pomodoro, 1 cucchiaino di olio evo. |
| Merenda | Barretta energetica casalinga (70g di avena pestellata a crudo, 30g semi di semi di zucca, 20 gr di uva passa). |
| Cena | Fave fresche 380 gr , pane integrale 60 g, Insalata: 30g noci, 50g lattuga romana, 100g finocchio, 75g di carota, 120g pomodoro, un cucchiaino di olio evo. |

Nell'arco della giornata: acqua depurata e ionizzata (2 litri).

Apporti nutrizionali: 3400 kcal, proteine 126 g, lipidi 77,5 g, carboidrati 492g, calcio 950 mg, ferro 35 mg, zinco 20 mg.

Un atleta di potenza (80kg x 180 cm)

| Un atleta di resistenza (80kg x 180 cm) | |
|---|---|
| Colazione | Frullato di 400g di banane, 50g di spinaci, 350g di mele, 200 ml di acqua. |
| Spuntino | Macedonia di frutta con 200g banane, 350g di mele. |
| Pranzo | Riso integrale 150g, piselli freschi 100g, lievito alimentare in scaglie 5g, pane integrale 60 g, insalata (30g semi di girasole, 50g lattuga romana, 100g finocchio, 75g di carota, 120g pomodoro, 1 cucchiaino di olio evo. |
| Merenda | Barretta energetica casalinga (70g di avena pestellata a crudo, 30g semi di semi di zucca, 20 gr di uva passa). |
| Cena | Fave fresche 300 gr, pane integrale 60 g, Insalata: 30g noci, 50g lattuga romana, 100g finocchio, 75g di carota, 120g pomodoro, un cucchiaino di olio evo. |

Nell'arco della giornata: acqua depurata e ionizzata (2 litri).

Apporti nutrizionali: 3000 kcal, proteine 104 g, lipidi 42,5 g, carboidrati 463 g, calcio 917,4 mg, ferro 28 mg, zinco 18,9 mg.

ALIMENTAZIONE NELLO SPORT VEGANA

FONTI:

AGIREORA

- ✓ ADA - 2009 - Position of the American Dietetic Association, Dietitians of Canada, and the American College of Sports Medicine: Nutrition and Athletic Performance - Volume 109, Issue 3, Pages 509-527 (March 2009)
- ✓ ADA - Position of the American Dietetic Association: Vegetarian Diets - Volume 109, Issue 7, Pages 1266-1282 (July 2009)
- ✓ Academy of Nutrition and Dietetics - Sports nutrition for vegetarians- su Vegetariannutrition.net

FABBISOGNO PROTEICO → VEGAN

- ❑ ETA' - SESSO- ATTIVITA' LAVORATIVA/SESSO
- ❑ PROTEINE → EQUILIBRIO DEI FLUIDI, COAGULAZIONE DEL SANGUE, RIPARAZIONE E COSTRUZIONE DELLE CELLULE, PRODUZIONE DI ENZIMI E ORMONI, LA VISTA
- ❑ PROTEINE → C-O-H-N → N 16%
- ❑ FABBISOGNO PROTEICO → CALCOLATO MISURANDO:
 - ✓ L'ESCREZIONE DI AZOTO → MEDIA 33g /DIE
 - ✓ DIGERIBILITA'
 - ✓ ASSORBIMENTO
- ❑ STIMIAMO 0,8 g PROTEINE/Kg/DIE

VEGANI SONO SICURI ? ASSUMONO TUTTI GLI AMMINOACIDI?

AMMINOACIDI 20 → 8 AAE

AAE → NON VENGONO INTRODOTTI CON LA DIETA → IL CORPO LI SINTETIZZA DEGRADANDO MUSCOLO

FABBISOGNO PROTEICO → 0.8 -1,4 g /Kg CORPOREO/DIE

- INSTITUTE OF MEDICINE STABILISCE LA RDA PROTEICA A 0,8 G/KG E LA CONSIDERA VALIDA PER IL 97% DELLA POPOLAZIONE.
- INSTITUTE OF MEDICINE STABILISCE COME DISTRIBUZIONE PERCENTUALE SULLA DIETA DELLE PROTEINE TRA UN 10% ED UN 35% DEL FABBISOGNO CALORICO TOTALE;
- LA SCUOLA IGIENISTA AMERICANA O IL DOTT. ADOLFO PANFILI PARLANO INVECE DEI RISCHI DELLA ACIDIFICAZIONE DERIVANTI DA UNA QUOTA PROTEICA CHE ECCEDE ADDIRITTURA I 30 / 40 GRAMMI DI PROTEINE GIORNALIERE.
- LO STESSO CAMPBELL, METTE IN GUARDIA DALL'ECCEDERE CON LA QUOTA PROTEICA E ADERISCE CON I SUOI STUDI AD UN 10% DI PROTEINE CALCOLATE SUL FABBISOGNO CALORICO GIORNALIERO.
- FOOD AND DRUG ADMINISTRATION, CHE NEGLI AULTIMI DECENNI HA DIMINUITO SENSIBILMENTE LA QUANTITÀ DI PROTEINE CONSIGLIATE:
 - ✓ ANNI '70 LA FDA SPINGEVA SU 300 GRAMMI AL GIORNO DI PROTEINE NOBILI (BISTECHE A COLAZIONE, PRANZO, MERENDA E CENA).
 - ✓ ANNI '80, LA FDA FU SPINTA A PIÙ MITI CONSIGLI E PREDICÒ 250 GRAMMI AL GIORNO.
 - ✓ ANNI '90, SEMPRE SOTTO PRESSIONE, CALÒ A 200.
 - NEL 2000, SPAVENTATA DALL'ESPERIMENTO DI CAMBRIDGE, RITOCÒ A 150.
 - NEL 2005, FU SOLLECITATA AL LIVELLO 100.

| | |
|---|---|
| <p>SEDENTARI PATOLOGIE</p> | <p>SPORTIVI RAGAZZI IN CRESCITA</p> |
| <p>PROTEINE 10% EQUILIBRIO ACIDO - BASE NEL CORPO</p> | <p>PROTEINE 20% PREDILIGERE LE PROTEINE VEGETALI E CRUDE PIU' MASSA MUSCOLARE</p> |

| | |
|---|---|
| <p>40 ANNI 1,80 m - 80 Kg GIOVINEZZA - MASSA MAGRA - SEDENTARIO- SALUTE</p> | <p>P → 10-15% 2500 Kcal → 15% → 80-90 g</p> |
| <p>40 ANNI 1,68 m - 55 Kg GIOVINEZZA - SEDENTARIO</p> | <p>P → 10-15% 1800 Kcal → 15% → 50-60 g</p> |
| | |
| | |

- ❖ SCEGLIERE I CIBI VEGETALI CORRETTI (FRUTTA, VERDURA, SEMI, NOCI, CEREALI E LEGUMI);
- ❖ COMBINARLI BENE;
- ❖ MANGIARE ABBASTANZA PER SUPPORTARE LA TUA NECESSITÀ DI ENERGIA...

RIEPILOGO

- IL TUO FABBISOGNO PROTEICO È MOLTO PERSONALE ED È MEGLIO NON ADERIRE RIGIDAMENTE AD UNA TEORIA, MA ANALIZZARE LA SITUAZIONE SPECIFICA;
- LA CARENZA DI AMINOACIDI ESSENZIALI NELLA DIETA VEGANA È SOLO UN MITO, MA, ANZI, I CIBI VEGETALI SONO IN GRADO PERFETTAMENTE DI SOPPERIRE ALLE NECESSITÀ ABBONDANTEMENTE, ANCHE PER GLI SPORTIVI; LA DIETA VEGANA È PROTEICA;
- IL FABBISOGNO PROTEICO È STATO ESAGERATO PER ANNI PER VENDERE CARNE E LATTE E LE PROTEINE ANIMALI, SEBBENE PIÙ RICCHE DI AMINOACIDI, METTONO A DURA PROVA IL SISTEMA DIGESTIVO, MA ANCHE LE ARTERIE, I RENI E TUTTO IL SISTEMA IMMUNITARIO
- TRAMITE QUELLA CHE NOI CHIAMIAMO NUTRIZIONE VEGETALE ALCALINA CONSUMI TUTTE LE PROTEINE DI CUI HAI BISOGNO, SCEGLIENDO SE RIMANERE SU UN 10% - 15% - 20% DEL TUO FABBISOGNO CALORICO (IN BASE ALLE TUE ESIGENZE E COSTITUZIONE).

Il noto prof. E.Schneider commenta così questa clamorosa notizia:

"Questa scoperta ha demolito tutto ciò che sinora si credeva di sapere sul metabolismo delle proteine in quanto ha dimostrato che non ha importanza il tipo di proteine assorbito, dato che la cellula vivente è capace di utilizzare ogni alimento che contenga proteine., edificando poi autonomamente quei composti di cui l'organismo ha specifico bisogno".

**IL NOSTRO CORPO NON RIESCE A RICONOSCERE DA DOVE PROVENGONO GLI AMMINOACIDI
UNA VOLTA SCOMPOSTA LA PROTEINA. IL PROBLEMA E' LA DIGESTIONE PROTEICA**

PROTEINE ANIMALI

❑ PIU' ENERGIA PER ESSERE DISGREGATA

❑ GRASSI SATURI NEGLI ALIMENTI PROTEICI
CARNI-FORMAGGIO-LATTE-UOVA

❑ CARNE ROSSA: AMMINOACIDI RAMIFICATI
METIONINA E CISTEINA → MAGGIORE OSSIDAZIONE MITOCONDRIALE
PIU' MUSCOLI - PIU' INVECCHIAMENTO CELLULARE

PRODOTTI DI SCARTO ACIDIFICANTI E INFIAMMATORI

- ALCALOIDI CADAVERICI (catolo, indolo, cadaverina, putrescina);
 - SCARTI METABOLICI E AMINE TOSSICHE;
 - ACIDIO URICO E AMONIACA (estremamente acidificanti);
- ADRENALINA ACCUMULATA AL MOMENTO DELLA MORTE;
 - PESTICIDI E DIOSSINA...

PROTEINE VEGETALI

ASSENZA DI: COLESTEROLO - GRASSI SATURI