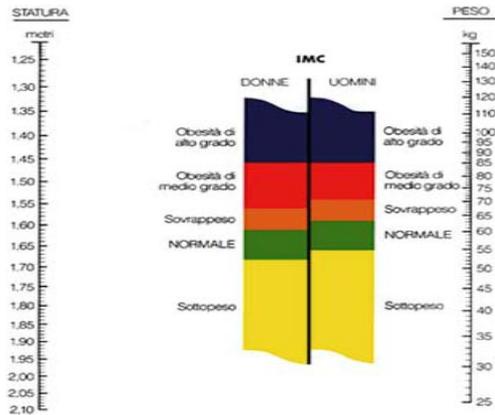


ATTIVITA' FISICA E PESO

Ricorda di controllare il tuo peso corporeo e mantenerti attivo. Il peso corporeo rappresenta l'espressione tangibile del bilancio energetico tra entrate ed uscite caloriche. L'energia viene introdotta con gli alimenti e utilizzata dal corpo, sia durante il riposo sia durante l'attività fisica.



Unite con un righello i metri corrispondenti alla statura e i Kg relativi al peso. Il punto di incrocio della linea tracciata e la riga centrale nera indicherà la fascia nella quale si collocherà il vostro peso (magro, sottopeso, normale, sovrappeso, obeso).

SQUILIBRI ALIMENTARI E PATOLOGIE



Sovrappeso e obesità

Principale causa dell'obesità sono uno stile di vita sedentario e abitudini alimentari quantitativamente e qualitativamente scorrette. Nei casi di sovrappeso e obesità occorre privilegiare cibi a bassa densità energetica come frutta, verdura, carboidrati complessi e alimenti più ricchi in fibra, a base di cereali integrali. Queste scelte alimentari contribuiscono ad aumentare il senso di sazietà diminuendo l'apporto di calorie. Ovviamente, all'intervento nutrizionale va associata una maggiore attività fisica.

Diabete

Il diabete di tipo 2, o insulino-indipendente, è la forma di diabete più diffusa nel mondo e insorge con l'età adulta proprio in relazione agli squilibri alimentari. Si raccomanda un consumo di carboidrati complessi privilegiando legumi e cereali possibilmente integrali. I prodotti integrali, come anche la verdura, forniscono fibra alimentare che modula l'assorbimento degli zuccheri evitando, dopo il pasto, la comparsa di un repentino picco di glicemia. Per quanto riguarda i carboidrati semplici è necessario controllare l'apporto di frutta, latte e zucchero.

Malattie cardiovascolari

Numerose abitudini alimentari sono considerate alla base dello sviluppo di queste patologie: in particolare, il limitato consumo di frutta e verdura e l'elevato consumo di alimenti ricchi di grassi saturi, colesterolo e di sale. Gli acidi grassi saturi, in particolare quelli contenuti nei grassi di origine animale, aumentano il cosiddetto "colesterolo cattivo" nel sangue. Per questo le fonti di grassi nella dieta dovrebbero essere di origine vegetale: l'olio extra vergine d'oliva dovrebbe essere quello da preferire. Allo stesso modo si raccomanda un ridotto consumo di alimenti fritti ed un elevato consumo di pesce, che è una fonte di acidi grassi protettivi Ω -3 e Ω -6. Anche in questo caso la fibra alimentare è in grado di apportare benefici riducendo la colesterolemia. La riduzione dell'assunzione di sale è un altro fattore nutrizionale importante nella prevenzione delle malattie vascolari, in quanto l'alta pressione sanguigna è uno dei principali fattori associati all'infarto.

Cancro

Esistono moltissimi fattori che contribuiscono allo svilupparsi del cancro, ma si ritiene che nei Paesi industrializzati i fattori dietetici possono spiegare circa il 30% dei casi. Tra i fattori che aumentano l'incidenza di cancro possiamo ricordare il sovrappeso e l'obesità, il consumo di alcool e il consumo di carni conservate e salate. Il fattore preventivo più importante è il consumo di frutta e verdura.



Facoltà di Scienze della Formazione



Regione Lazio
Assessorato alle Politiche Sociali

INFORMAZIONE E SENSIBILIZZAZIONE ALIMENTARE DEGLI IMMIGRATI

Progetto:

Differenze e analogie tra le abitudini alimentari di gruppi etnici a confronto

Progetto-pilota per nuovi percorsi di integrazione nella provincia di Viterbo

L'alimentazione è un bisogno primario strettamente legato all'esistenza dell'uomo. Noi mangiamo perché con gli alimenti introduciamo ciò che ci serve per vivere: energia e principi nutritivi (nutrienti). L'energia è necessaria per ogni attività del nostro corpo; l'unica forma di energia che la "macchina umana" è in grado di utilizzare è quella contenuta negli alimenti. Ogni giorno ne serve una certa quantità che varia da persona a persona, a seconda del sesso, dell'età e dell'attività svolta. I nutrienti sono sostanze che svolgono compiti specifici nell'organismo, assicurando l'accrescimento, il funzionamento di tutte le attività corporee ed il mantenimento della salute.

Essi sono:

- i carboidrati 
- le proteine 
- i grassi 
- le vitamine e minerali 
- l'acqua 

I vari nutrienti si trovano più o meno in tutti gli alimenti, ma in quantità diversa l'uno dall'altro: nessun alimento li contiene tutti nelle quantità necessarie, pertanto non esiste l'alimento "completo" e "perfetto", in grado di soddisfare da solo tutte le nostre necessità nutritive. D'altro canto non esiste neanche l'alimento "insostituibile" in quanto ognuno ha certi pregi nutrizionali che però si possono trovare anche in altri. Di conseguenza il modo più semplice e sicuro per garantire, in misura adeguata, l'apporto di tutte le sostanze nutritive indispensabili, è quello di **variare il più possibile le scelte e di combinare opportunamente i diversi alimenti**. Comportarsi in questo modo significa non solo soddisfare maggiormente il gusto e combattere la monotonia di sapori, ma anche evitare il pericolo di squilibri nutrizionali e di possibili conseguenti squilibri metabolici.

Uno strumento utilizzato per indicare, con praticità ed immediatezza, un modo corretto di alimentarsi è rappresentato da una simbolica

PIRAMIDE ALIMENTARE



(fig. 1) in base ai nutrienti



(fig. 2) in base alla frequenza

La fig. 1 si basa sulla divisione degli alimenti secondo la loro appartenenza ai diversi gruppi di nutrienti necessari all'organismo umano. La fig. 2 è costruita sulla base dei cibi da consumare quotidianamente, al vertice quelli da assumere con moderazione.

Porzioni dei principali alimenti e numero delle porzioni per comporre una razione alimentare giornaliera di circa 2000 kcal

GRUPPI DI ALIMENTI	ALIMENTI	PORZIONE	PORZ./GIORNO
LATTE E DERIVATI	Latte	g 125 (un bicchiere)	2
	Yogurt	g 125 (un vasetto)	
	Formaggio stagionato Formaggio fresco	g 50 g 100	0-1
CARNI	Carni fresche	g 100	1
	Carni conservate	g 50	
PESCI	Pesce	g 150	
UOVA	Uovo	uno (circa g 50)	0-1
LEGUMI	freschi	g 100	0-1
	secchi	g 30	
	Tuberi	g 200	
	Pane	g 50	
CEREALI E TUBERI	Prodotti da forno	g 50	0-1
	Pasta o riso	g 80	1
	Pasta fresca all'uovo	g 120	
	Pasta fresca e ripiena	g 180	
ORTAGGI E FRUTTA	Insalate	g 50	2-4
	Ortaggi	g 250	
	Frutta o succo	g 150	
GRASSI DA CONDIMENTO	Olio extra v/oliva	g 10	3
	Burro	g 10	0-1
	Margarina	g 10	

Il pane va consumato tutti i giorni nelle porzioni indicate. I prodotti da forno possono essere consumati a colazione o fuori pasto. Per i secondi piatti, si consigliano nell'arco della settimana, le seguenti frequenze di consumo: 3-4 porzioni di carne, 2-3 porzioni di pesce, 3 porzioni di formaggio, 2 porzioni di uova, 1-2 porzioni di salumi. Almeno 1-2 volte la settimana, è consigliabile un piatto unico a base di pasta o riso con legumi, nelle porzioni indicate per ognuno dei due alimenti. Il latte e/o lo yogurt vanno consumati tutti i giorni (due porzioni). Tra le porzioni di verdure e ortaggi (2-4) viene inclusa una eventuale porzione di minestrone o passato di verdure, nonché una porzione utilizzata quale condimento per pasta e riso (zucchine, melanzane, funghi, pomodori freschi, carciofi, asparagi, ecc.). Le porzioni di frutta e succo di frutta si possono consumare anche fuori pasto. Per i grassi da condimento preferire sempre il consumo di olio di oliva.