

Alimentazione sana in pratica



...dalla teoria
...alla pratica



SGE Schweizerische Gesellschaft für Ernährung
SSN Société Suisse de Nutrition
SSN Società Svizzera di Nutrizione

M. Nessi- Zappella
Dietista diplomata
Presidente delle dietiste ticinesi - Locarno
maura.nessi@bluevwin.ch

Perché è importante nutrirsi in modo sano?

- Perché l'alimentazione equilibrata è una delle chiavi del benessere



Un'alimentazione equilibrata permette di:



- Coprire i fabbisogni nutrizionali specifici ad ogni fascia di età
- Garantire una crescita e uno sviluppo ottimali
- Avere buone condizioni per svolgere un'attività fisica e mentale (lavoro, scuola, sport)
- Avere un aspetto esterno sano (pelle, capelli, unghie, ...) ...e essere di buon umore



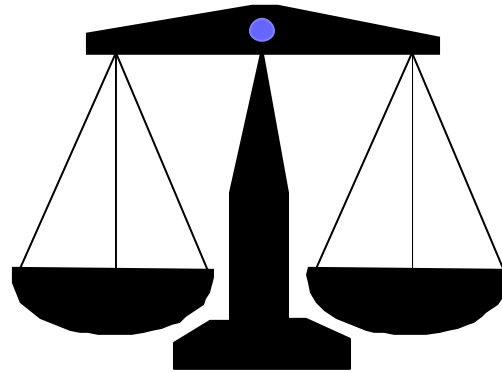
Un'alimentazione equilibrata permette di:



- prevenire disturbi o malattie:
 - disturbi del comportamento alimentare, malattie cardiovascolari, tumori, dislipidemie, diabete, obesità, disturbi digestivi ecc.
- il buon funzionamento di tutti gli organi
- avere un buon sistema immunitario



Cosa vuol dire equilibrio alimentare?



FABBISOGNI = APPORTI



Fabbisogno energetico di nutrienti

- Bilancio energetico equilibrato:
 - assunzione di calorie = consumo di calorie
 - il fabbisogno energetico è coperto in modo ottimale quando il peso rimane costante nel tempo



Fattori che influenzano i fabbisogni:



- età
- sesso
- condizioni particolari
- influssi ambientali
- attività fisica sul lavoro e nel tempo libero



Fabbisogno energetico

■ = Metabolismo di base (1 kcal all'ora per kg di peso corporeo)

■ uomo 1600/1800 Kcal

■ donna 1200/1400 Kcal

■ + fabbisogno legato alle attività giornaliere

■ **Fabbisogno energetico totale, valori medi per adulti:**

■ uomo 2500/3000 Kcal

■ donna 2000/2500 Kcal



Quante Kcal bruciamo?



1 fetta di torta = 400 kcal!!!



Nuoto 1 ora = 520 kcal

Tennis 1 ora = 520 kcal

Sci 1 ora = 600 kcal

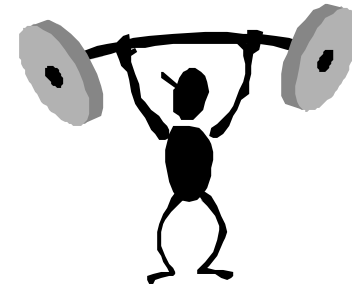
Calcio 1 ora = 600 kcal

Danza 1 ora = 600 kcal

Camminare 1 ora (4km) = 90kcal

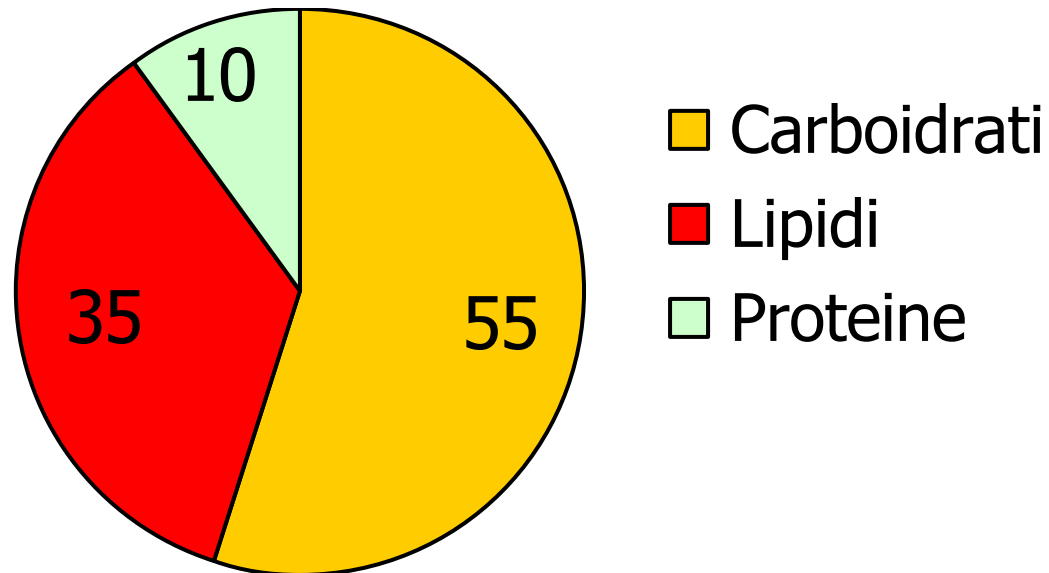
Marciare 1 ora (6km) = 200kcal

Correre 1 ora (8,5km) = 480kcal



Fabbisogno in macronutrienti

- **Proteine: 10-15 % dell'AET**
- **Carboidrati: 50-55 % dell'AET**
- **Lipidi: 30-35 % dell'AET**



Quando e quanto mangiare?

Cena: 19.00
25 % AET

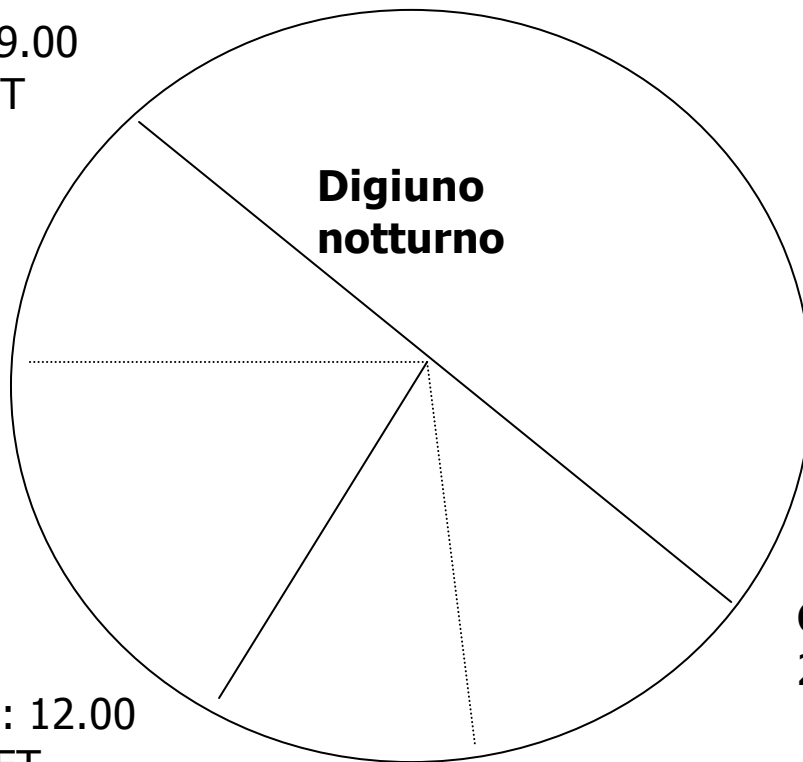
Spuntino: 16.00
10 % AET

Pranzo: 12.00
30 % AET

**Digiuno
notturno**

Colazione: 7.00
25 % AET

Spuntino: 10.00
10 % AET

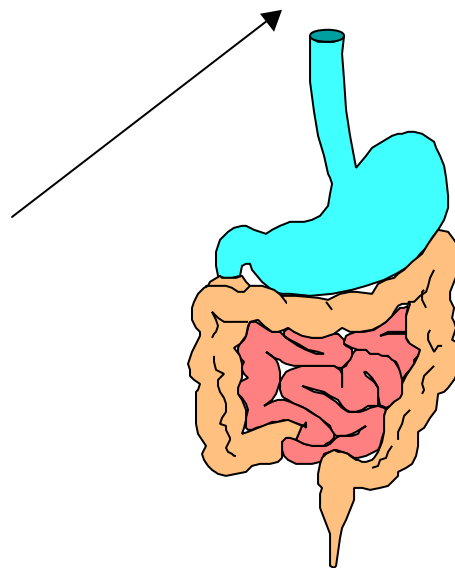


Il cibo nel nostro corpo

Alimenti



Digestione



Energia

Proteine

Carboidrati

Lipidi

Sali minerali

Vitamine

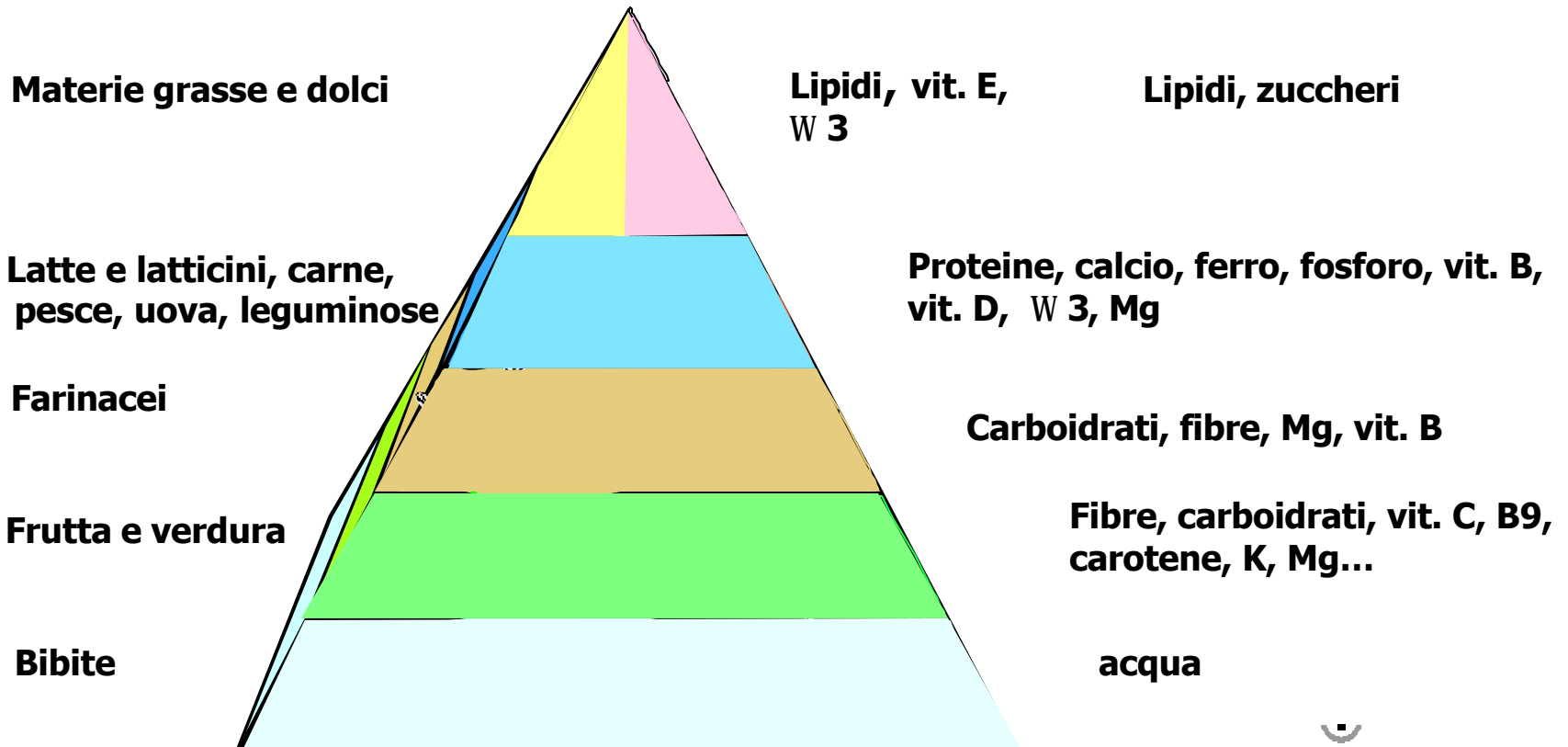
Acqua



La piramide alimentare

Gruppi alimentari

Nutrienti



L'equilibrio alimentare

Frequenze giornaliere consigliate

2(-4) C. di olio

2-3 porzioni

saltuariamente

1 porzione

3 porzioni

4-5 porzioni

1,5 Litri



La piramide alimentare

Dalla teoria alla pratica

2(-4) C.

X 2-3

X 1

X 3

X 4-5

1,5 Litri



Colazione

Caffè o tè con latte

Pane integrale con burro e marmellata

Spuntino

Banana

Pranzo

Insalata

Gnocchi al pomodoro con formaggio grattugiato

Spuntino

Iogurt al naturale con frutti di bosco

Cena

Pesce al forno con riso al curry e spinaci

L'errore più frequente:

