

Cosa occorre per una alimentazione corretta

dr.ssa Maria Cristina Cimicchi

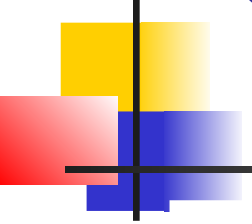
25 marzo 2021

M C Cimicchi

i

Diabetologia AUSL

Parma



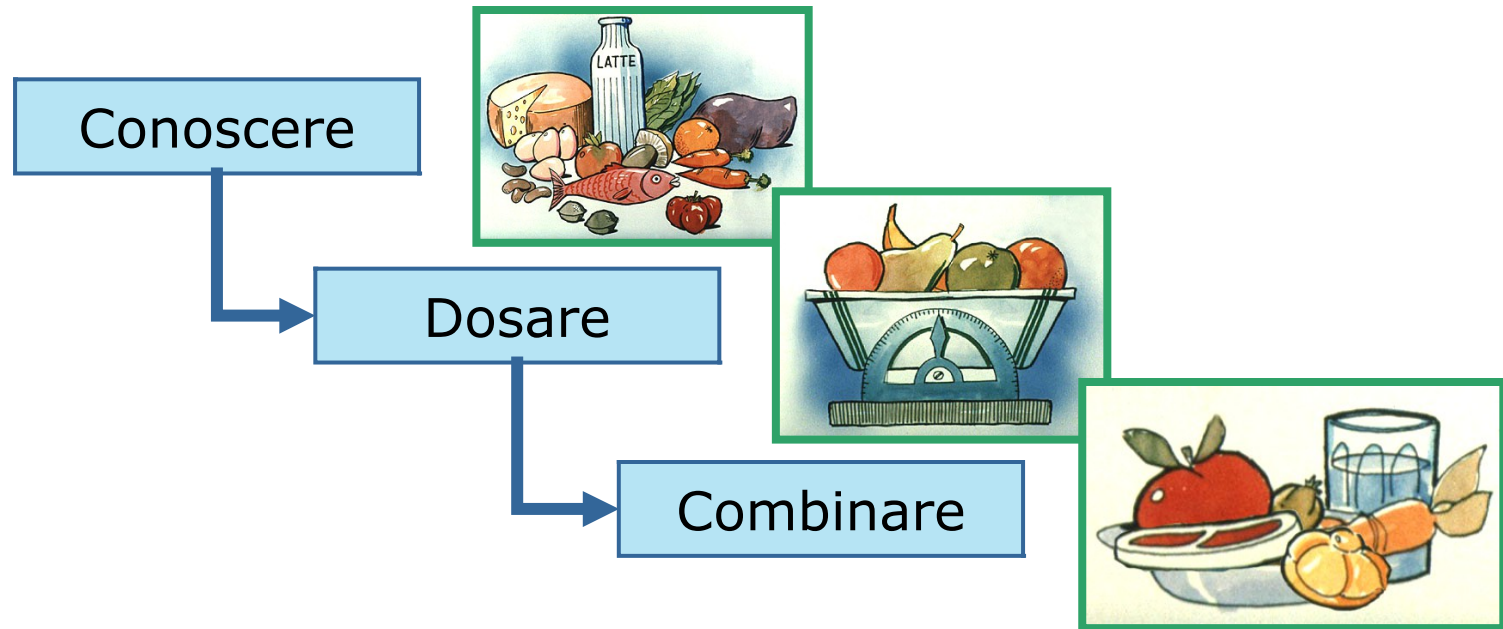
C'è una alimentazione ideale ?

Nessun alimento da solo è in grado di soddisfare tutti i fabbisogni organici.

Una buona alimentazione si può realizzare con la combinazione di diversi alimenti.

Le buone abitudini alimentari, inoltre,
sono valide
per tutti, non solo per i diabetici

Mangiare bene dipende dalla....



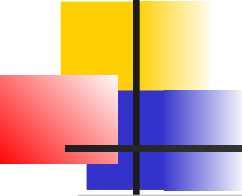
**LA CONOSCENZA DEL REALE VALORE NUTRITIVO
DEGLI ALIMENTI PORTA AD UNA SCELTA
CONSAPEVOLE DEI CIBI**

VARIAZIONE DEI CONSUMI ALIMENTARI DAGLI ANNI 50 AD OGGI



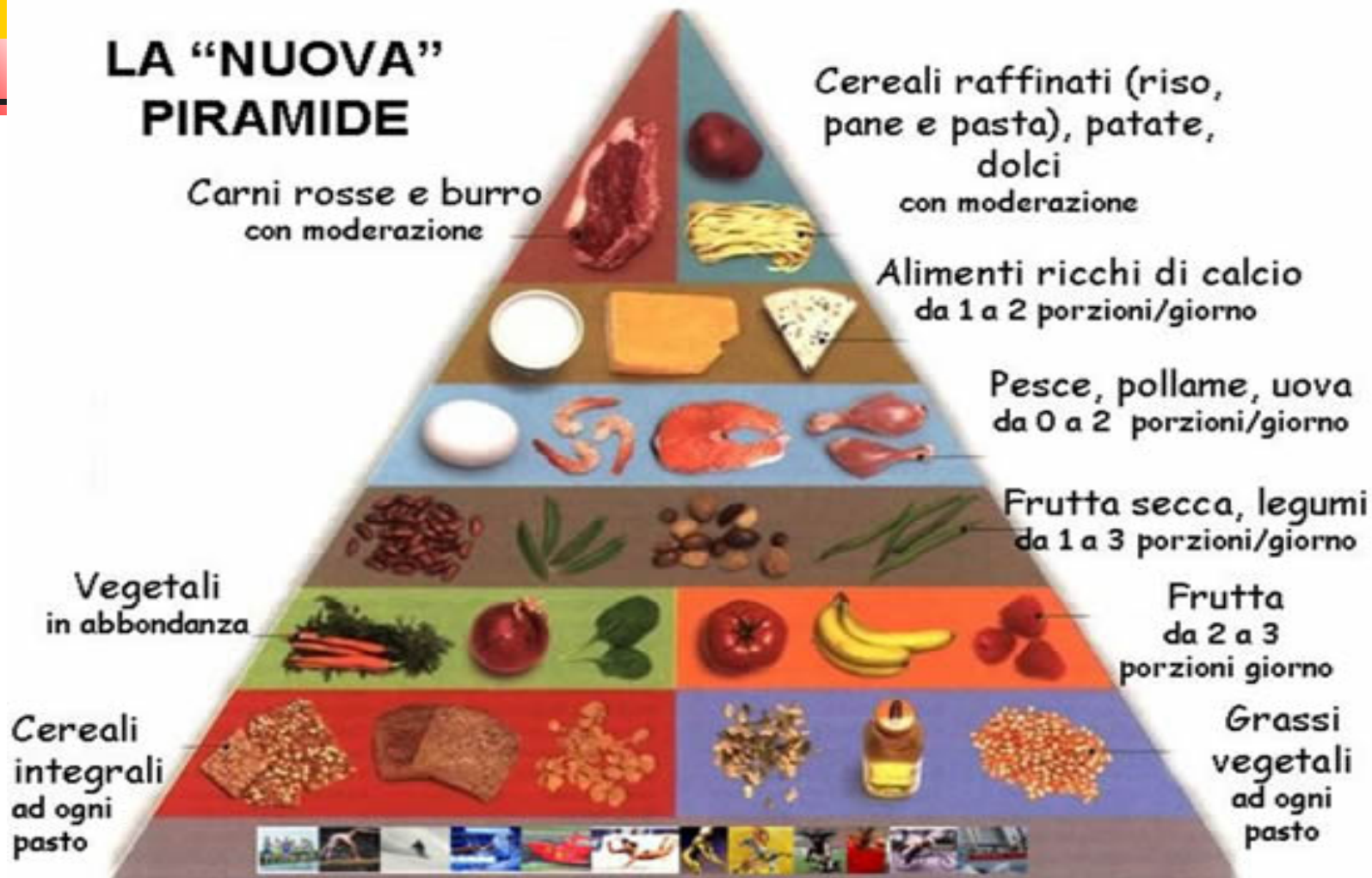
SCOMPARSA DELLE MALATTIE DA CARENZA
AUMENTO DELLE MALATTIE DEL BENESSERE

Come deve essere una "dieta" ?



- **VARIA ed EQUILIBRATA**
- ricca di vitamine e sali minerali provenienti da verdure e frutta,
- col giusto apporto di proteine non necessariamente tutte di origine animale,
- contenente la giusta dose di carboidrati (pasta, pane, zuccheri) e di fibre vegetali
- povera di grassi animali, di sale e di alcoolici.

LA "NUOVA" PIRAMIDE



Attività fisica giornaliera, corretta idratazione e controllo del peso corporeo

in collaborazione con

Diabetologia ASL

i

Parma

Piramide alimentare - ambientale



Piramide alimentare Invertita
(Piramide ambientale)



Piramide alimentare

M C Clinica

Diabetologia AUSL

Parma

La GIUSTA composizione giornaliera



Lipidi (grassi) 25-30 %

Saturi

Polinsaturi

Monoinsaturi

Proteine 10 - 15 %

0,8 - 1 gr / Kg peso corporeo

Vegetali

Animali

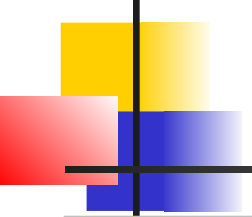
Carboidrati 50-60 %

Semplici 20%

Complessi 80%

Minerali + Vitamine + H₂O

Gli zuccheri (carboidrati)

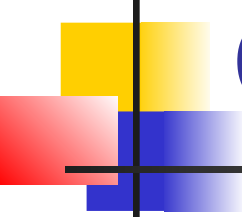


Rappresentano la **principale fonte energetica** fornita all'organismo dagli alimenti.

Sono un combustibile di pronto **impiego**.

4 calorie per grammo

Li troviamo nei cereali, pane, riso, pasta, frutta, verdura, latte, dolci



Gli zuccheri (carboidrati)

Zuccheri semplici

Sono digeriti velocemente e rappresentano per l'organismo l'energia di pronto impiego.

Il più importante è il glucosio, presente in tutte le cellule.

Zuccheri complessi

Devono essere scomposti non sono quindi immediatamente disponibili. Sono però un importante serbatoio di riserva energetica.

Gli **zuccheri semplici**
sono presenti
nella frutta, nel miele e
nello zucchero.



Gli **zuccheri complessi**
si trovano
nei cereali, nel pane,
nella pasta, nelle patate.

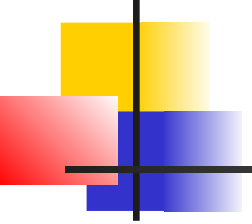


I grassi (lipidi)

Sono gli alimenti con il più alto potere energetico (9,3 Kcal/g).

Vengono immagazzinati nell'organismo a livello del tessuto adiposo e rappresentano un'ottima riserva di energia di lunga durata

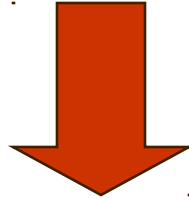
Li troviamo nel latte e derivati (burro, formaggio), tuorlo d'uovo, carne e pesci grassi, frutta secca e semi oleosi, olio e altri grassi vegetali



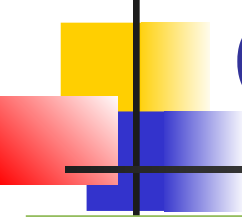
QUALI GRASSI SCEGLIERE ?

Da un punto di vista nutrizionale è importante distinguere la natura SATURA o INSATURA dei grassi

ACIDI GRASSI SATURI



AUMENTO DI COLESTEROLO E DELLE
PATOLOGIE AD ESSO CORRELATE



Come li riconosco ?

I grassi saturi presentano una struttura che a temperatura ambiente è in genere solida.

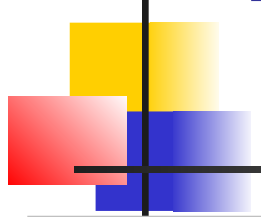
Ne sono particolarmente ricchi i grassi animali (burro, lardo, strutto)

I grassi insaturi presentano una struttura fluida (liquida).

Non aumentano il colesterolo nel sangue, ma attenzione alle loro calorie....

I principali grassi insaturi sono **l'olio di oliva e i pesci** grassi come lo sgombrò.

Le proteine



Costituiscono e rinnovano le cellule dei tessuti che si consumano ogni giorno (funzione plastica).

Devono essere presenti giornalmente nella dieta.

In caso di necessità svolgono anche una funzione energetica. (4 calorie)

Le troviamo nel latte e suoi derivati, carne e pesce, legumi, cereali, noci e semi vari, verdura



Quali proteine ?

Distinguiamo proteine di origine animale
(carne, pesce, uova, latte e suoi derivati)

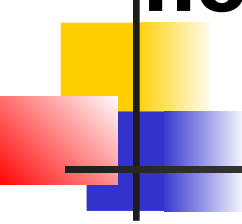
e

proteine di origine vegetale
(i legumi e i cereali)

Le proteine di origine vegetale sono meno complete e vanno integrate con altri alimenti (ad esempio i cereali assieme al latte).

Il fabbisogno giornaliero totale di proteine varia in relazione all'età e all'attività fisica.

Molti degli alimenti che consumiamo normalmente sono **alimenti "misti"**:



Il **latte** contiene sia zuccheri che grassi

I **formaggi** contengono proteine, ma anche molti grassi

L'**uovo** contiene proteine nell'albume e grassi nel tuorlo

La **frutta** fresca contiene fibra ma anche zuccheri semplici

I **dolci** contengono molti zuccheri e molti grassi

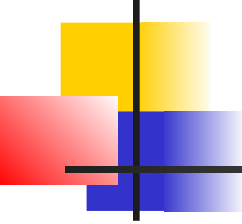
I **legumi** contengono carboidrati ma anche proteine



PROVIAMO a FARE la SPESA LEGGENDO LE ETICHETTE

- **Cosa dobbiamo mettere nella nostra borsa ?**
- una **abbondante** quantità di fibra con frutta e verdura
- una **giusta** quantità di carboidrati complessi (pane, pasta, riso)
- una **discreta** quantità di proteine (pesce, carne, legumi)
- una **scarsa** quantità di grassi, meglio insaturi





Che cosa è una etichetta

L'etichetta può considerarsi come la carta d'identità di un prodotto alimentare.

Ha un ruolo strategico in quanto informa il consumatore sulle caratteristiche del prodotto, consentendogli di scegliere quello che maggiormente risponde alle proprie esigenze nutrizionali.

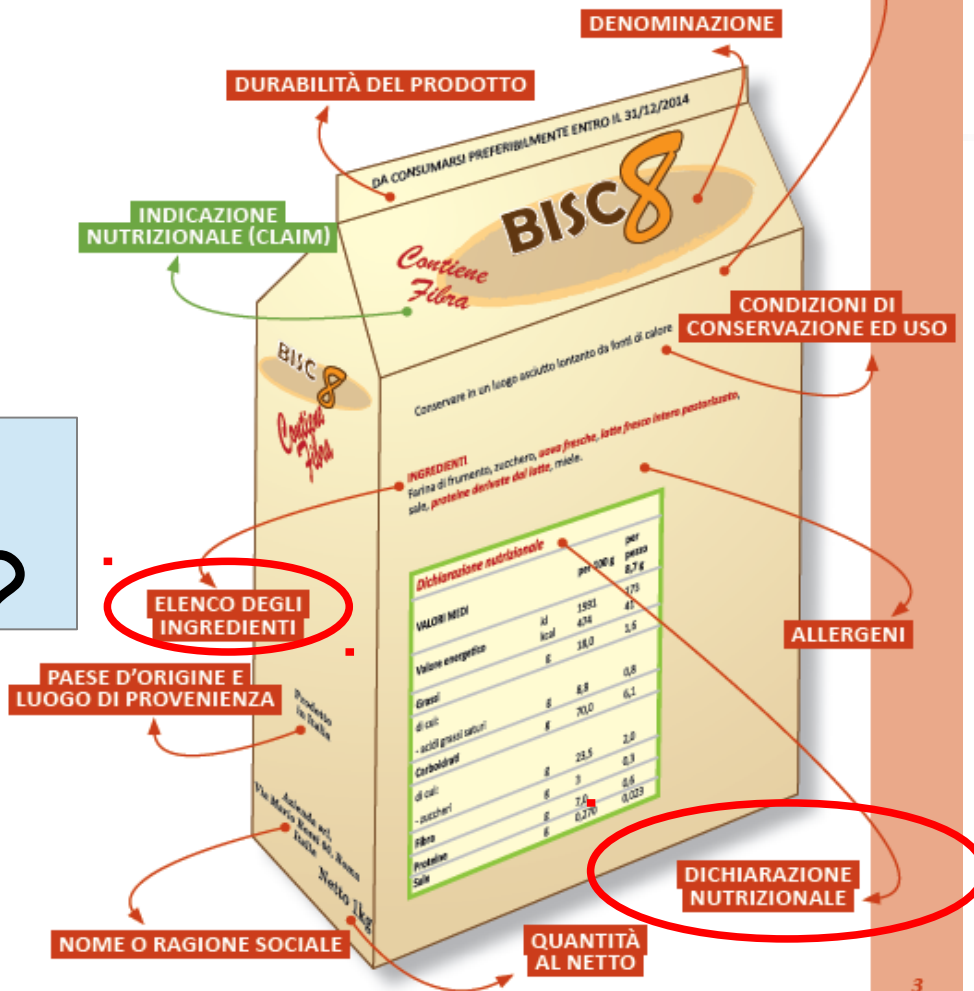
E' uno strumento di tutela importante sia per la salute del consumatore che per il suo interesse economico in quanto lo aiuta a compiere acquisti consapevoli.



Leggibilità delle informazioni

Tutte le indicazioni devono essere stampate in modo chiaro e leggibile in carattere pari o superiore a 1,2 mm. Nelle confezioni più piccole il carattere deve essere pari o superiore a 0,9 mm.

Cosa troviamo in una etichetta ?



Dichiarazione nutrizionale



Dichiarazione nutrizionale				
VALORI MEDI		per 100 g		
				per pezzo 8,7 g
Valore energetico				
Grassi				
di cui:				
- grassi saturi				

Sono obbligatorie indicazioni su:

- **valore energetico**
- **grassi**
- **acidi grassi saturi**
- **carboidrati**
- **zuccheri**
- **proteine**
- **sale**

La dichiarazione nutrizionale può essere integrata con l'indicazione su acidi grassi monoinsaturi, acidi grassi polinsaturi, polioli, amido, fibre.

L'indicazione del valore energetico è riferita a **100 g/100 ml** dell'alimento, oppure alla singola porzione. Il valore energetico è espresso come percentuale delle assunzioni di riferimento per un adulto medio ossia circa 2000 kcal al giorno.

Nella tabella nutrizionale trovi informazioni sul contenuto calorico e nutritivo dell'alimento

Consumi di riferimento			
Valore energetico	Consumi giornalieri di riferimento	per 100 g	%
energia	2000 kcal	474	23%
Grassi	70 g	18,0	28%
Acidi grassi saturi	20 g	8,8	4%
Carboidrati	260 g	70,0	28%
Zuccheri	90 g	23,5	26%
Proteine	50 g	7,0	14%
	6 g	0,270	4%

Dichiarazione nutrizionale				
VALORI MEDI		per 100 g		
				per pezzo 8,7 g
Valore energetico				
Grassi				
di cui:				
- acidi grassi saturi				
Carboidrati				
di cui:				
- zuccheri				

Possiamo leggere la percentuale di calorie contenute in una porzione e in 100 grammi

possiamo valutare le percentuali di zuccheri, grassi totali, grassi saturi e sodio, riferite alla singola porzione e fare un confronto con le quantità giornaliera indicative....

Per porzione				
Valori medi	per 100g	Per razione 30g	%GDA per 30g	Valori di riferimento GDA
Valore energetico (kcal - kJ)	163 – 678	49 – 203	2%	2000
Proteine (g)	9,0	2,7	5%	50
Carboidrati (g)	4,1	1,2	<1%	270
di cui zuccheri (g)	4,1	1,2	1%	90
Grassi (g)	12,0	3,6	5%	70
di cui saturi (g)	7,9	2,4	12%	20
Fibre alimentari (g)	0,4	0,1	<1%	25
Sodio (g)	0,3	0,1	3%	2,4

sulla base di una dieta di 2000 kcal

Possiamo vedere il singolo elemento in 100 g
o nella porzione standard

TABELLA NUTRIZIONALE				
		100 g di prodotto	30 g di prodotto con 125 ml di LATTE SCREMATO	
Valore energetico	Kcal	370	156	
	KJoule	1550	654	
Proteine	g	15	9	
Carboidrati	g	75	29	
di cui zuccheri	g	17	12	
amido	g	58	17	
Grassi	g	1	0.5	
di cui saturi	g	0.3	0.4	
Fibra alimentare	g	2.5	0.7	
Sodio	g	0.9	0.3	
VITAMINE E FERRO		% RDA (*)		% RDA (*)
B1	mg	2.3	(165%)	0.8 (55%)
B2	mg	2.7	(165%)	1 (65%)
B6	mg	3.3	(165%)	1 (50%)
B12	µg	1.7	(170%)	0.95 (95%)
PP	mg	30	(165%)	9 (50%)
C	mg	100	(165%)	31 (50%)
FOLACINA	µg	333	(165%)	100 (50%)
FERRO	mg	23.3	(165%)	7 (50%)
(*) RDA= Razione giornaliera raccomandata dalla CEE in vitamine e minerali				

Le informazioni sono
esprese per 100 g
e 100 ml

e/o per porzione

- saturi
- monoinsaturi
- polinsaturi
- colosterolo

Vitamine e minerali
possono essere espressi
come percentuale della
razione giornaliera
raccomandata (RDA) se
ne rappresentano almeno
il 15%