

LO SPORT INIZIA A TAVOLA

Che cos'è per voi il cibo?
Cosa significa nutrirci?
Lo facciamo correttamente?




PERCHÉ E' COSÌ IMPORTANTE?

Un' alimentazione sana è quella che fornisce tramite gli alimenti assunti quotidianamente la quantità di MACRO e MICRO nutrienti di cui il nostro corpo ha bisogno.

La scienza della nutrizione umana studia il rapporto tra l'alimentazione e lo stato di salute o malattia, dove molti comuni problemi di salute possono essere evitati o alleviati con una dieta appropriata.

La dieta può rivestire un fattore importante nella prevenzione di alcune patologie, anche tenendo conto il considerevole innalzamento della soglia di longevità nelle società moderne che portano alla luce effetti a lungo termine, oltre ai dati relativi alle più note malattie da carenza.



La nutrizione è l'insieme dei processi biologici che consentono o che condizionano, la sopravvivenza, la crescita, lo sviluppo e l'integrità di un organismo vivente, sulla base della disponibilità di energia e di nutrienti.

Secondo l'Organizzazione mondiale della sanità, circa 1/3 delle malattie cardiovascolari e dei tumori potrebbero essere evitati grazie a una equilibrata e sana alimentazione.

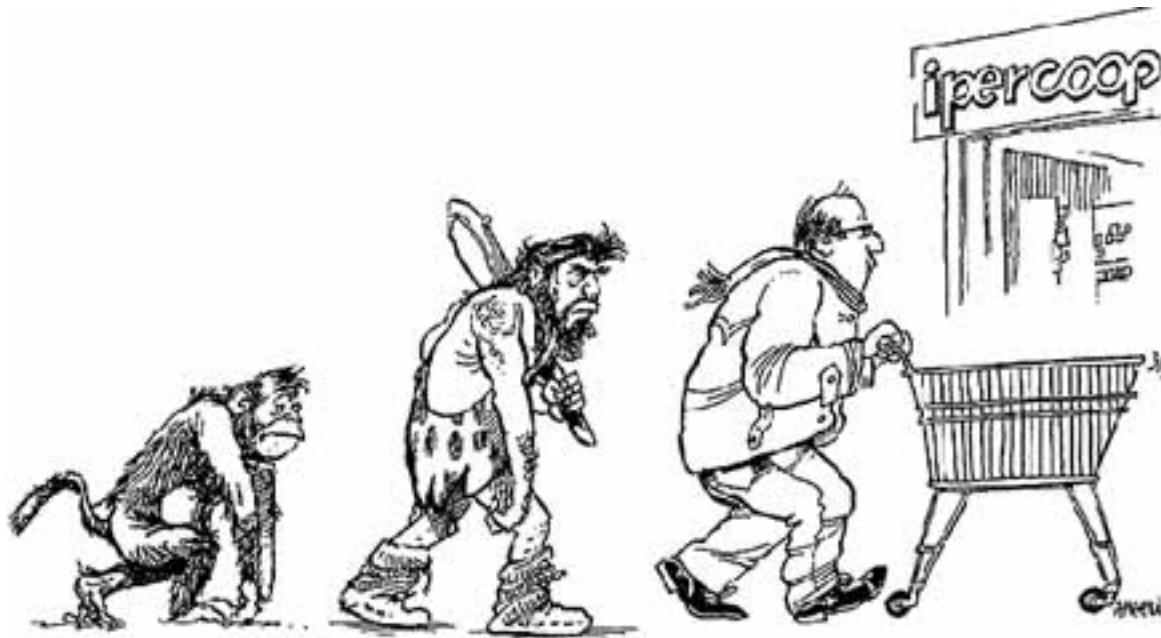
L'ESISTENZA DI UN LEGAME TRA CIÒ CHE SI MANGIA E LO STATO DI SALUTE O LO SVILUPParsi DI ALCUNE MALATTIE È RICONOSCIUTA FIN DALL'ANTICHITÀ.



Un'alimentazione varia ed equilibrata
è alla base di una vita in salute.
Un'alimentazione inadeguata, infatti,
oltre a incidere sul benessere psico-
fisico, rappresenta uno dei principali
fattori di rischio per l'insorgenza di
numerose malattie croniche.



Facciamo un passo indietro...



UOMO MODERNO → IL MIGRATORE ONNIVORO



ABITUDINI MODERNE

Il corpo oggi funziona proprio come quello degli uomini preistorici, abbiamo il 99,84% di DNA comune.

In un ambiente ostile e con disponibilità di cibo *incostante*, il corpo è programmato per essere **risparmiatore** e **accumulatore**.

Possiamo parlare di **discordanza evolutiva** tra quello che siamo e gli alimenti che mangiamo.

IL CORPO E' ECONOMICO, sia se parliamo di cibo che di movimento.



DISCORDANZA EVOLUTIVA

Il corpo è stato costruito circa 2 milioni di anni fa, l'ultimo adattamento del genoma risale a 100.000 anni fa...L'agricoltura e l'allevamento hanno appena 10.000 anni!!

Oggi mangiamo molta **farina raffinata, latticini, zucchero, sale, lievito, proteine di animali allevati in modo intensivo...**

Gli alimenti sono più sicuri e «sani», ma potenzialmente pericolosi!



MALATTIE MODERNE

• **MALATTIE CV:** Sono la prima causa di morte al mondo. Dopo il fumo e l'età, un'alimentazione non equilibrata rappresenta il fattore di rischio principale per questo gruppo di malattie. A influire negativamente è un'alimentazione ricca di grassi saturi e povera di fibre, che favorisce l'insorgenza di aterosclerosi.

• **OBESITA':** Secondo l'Organizzazione mondiale della sanità l'obesità colpisce nel mondo quasi mezzo miliardo di persone. Rappresenta uno dei principali fattori di rischio per l'insorgenza delle malattie cardiovascolari, del diabete di tipo 2, di alcuni tumori, dell'artrosi, dell'osteoporosi. L'alimentazione gioca un ruolo fondamentale assieme alla mancanza di attività fisica.

• **DIABETE di tipo 2:** Colpisce circa il 6% della popolazione mondiale e fra le sue complicanze annovera le malattie cardiovascolari, le malattie renali, la vasculopatia diabetica (piede diabetico) e la cecità. Le persone che ne sono affette hanno un'aspettativa di vita ridotta rispetto alla popolazione generale. Tra gli elementi che possono favorirne la comparsa c'è anche uno stile alimentare errato.

• **OSTEOPOROSI:** Un'alimentazione povera di calcio e vitamina D nel corso della vita, associata ad una scarsa attività fisica, può facilitare il danno osseo causato da condizioni come l'osteoporosi, una patologia molto diffusa soprattutto a causa dell'allungamento della vita, che aumenta il rischio di fratture e riduce la qualità di vita.

IL NOSTRO CORPO CI PARLA

Abitudini scorrette a tavola e una vita sedentaria, portano il nostro corpo ad accumulare tossine e ad acidificare il nostro organismo. Sintomi quotidiani come:

- Stanchezza
- Irritabilità
- Dolori articolari
- Problemi gastro-intestinali
- Mal di testa
- Disturbi del sonno
- Mancanza di energia e concentrazione
- Gonfiore
- Ritenzione idrica
- Problematiche a cute e capelli
- ...



ERRORI PIÙ FREQUENTI

- SCARSO apporto di acqua
- Eccessivo consumo proteico
- Eccessivo consumo di grassi saturi idrogenati
- Eccessivo consumo di bevande zuccherine o alcoliche
- Eccessivo consumo di zuccheri raffinati ad alto IG
- Scarso consumo di FIBRE
- Quantità non equilibrate → sia in eccesso che in difetto!
- Orari




CI ALIMENTIAMO O CI NUTRIAMO?

Alimentazione e nutrizione non sono due sinonimi.

L'alimento è ciò che mangiamo e *“alimentarsi consiste nell'assunzione da parte di un organismo delle sostanze necessarie per il suo metabolismo e le sue funzioni vitali quotidiane”*

I nutrienti, sono gli elementi che *“si assumono, tramite gli alimenti e che sono indispensabili perché forniscono energia per le attività vitali (metabolismo basale) e corporee (glucidi, protidi e lipidi), crescita, riparazione dei tessuti, e regolare le reazioni metaboliche (vitamine e sali minerali). In sostanza sono per tutti i processi metabolici volti al mantenimento e al corretto funzionamento dell'organismo”*.



PERCHÉ PARLARE DI NUTRIZIONE?

Alimento



Nutrienti

Acqua

Fibre

Zuccheri

Sali minerali

Vitamine

Molte persone mangiano, ma non si nutrono: introducono cioè cibo con **valori nutritivi squilibrati**, in difetto o in eccesso!



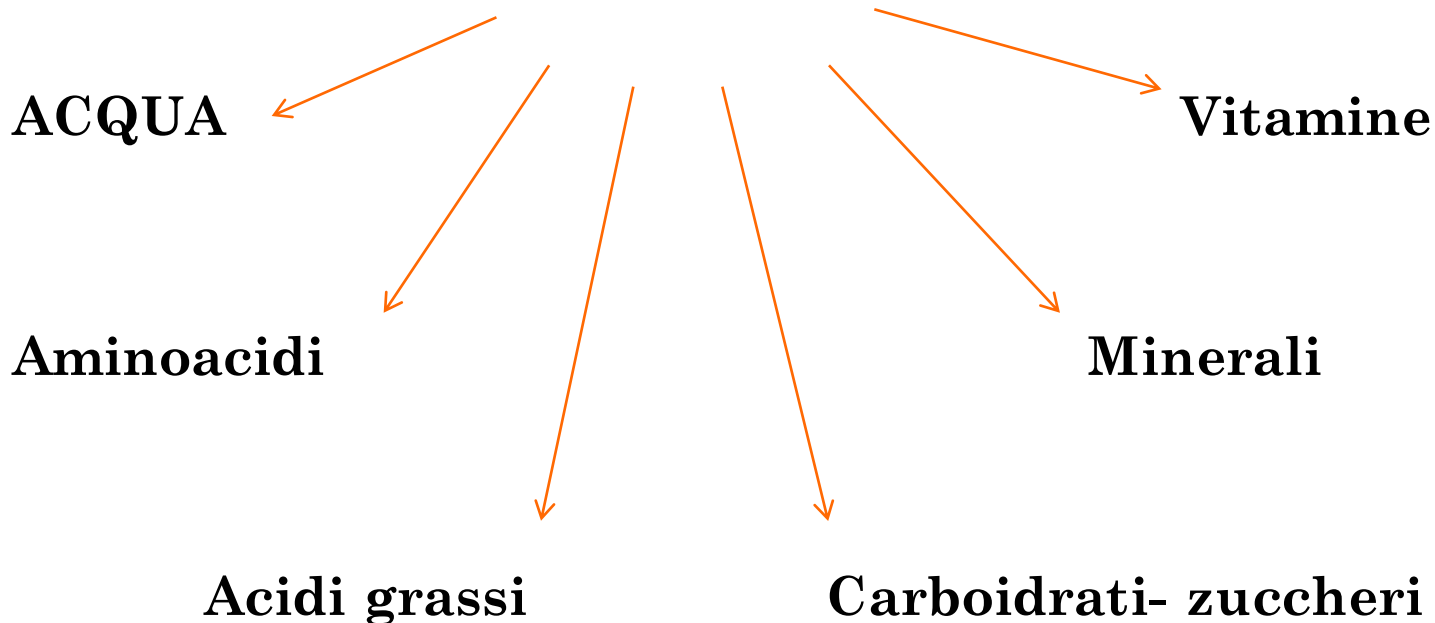
CALORIE O MOLECOLE?

E' ancora molto popolare usare il metro delle *calorie*. Questo crea un pensiero viziato e semplicistico relativo al cibo, fornendo un calcolo sull'effettivo **contenuto energetico** e non ci dice nulla del profilo **QUALITATIVO** degli alimenti che introduciamo.



NUTRIENTI ESSENZIALI

Gli alimenti essenziali sono quei **nutrienti** di cui l'organismo umano non può fare a meno: per questo sta a noi garantire con l'alimentazione il loro giusto equilibrio!



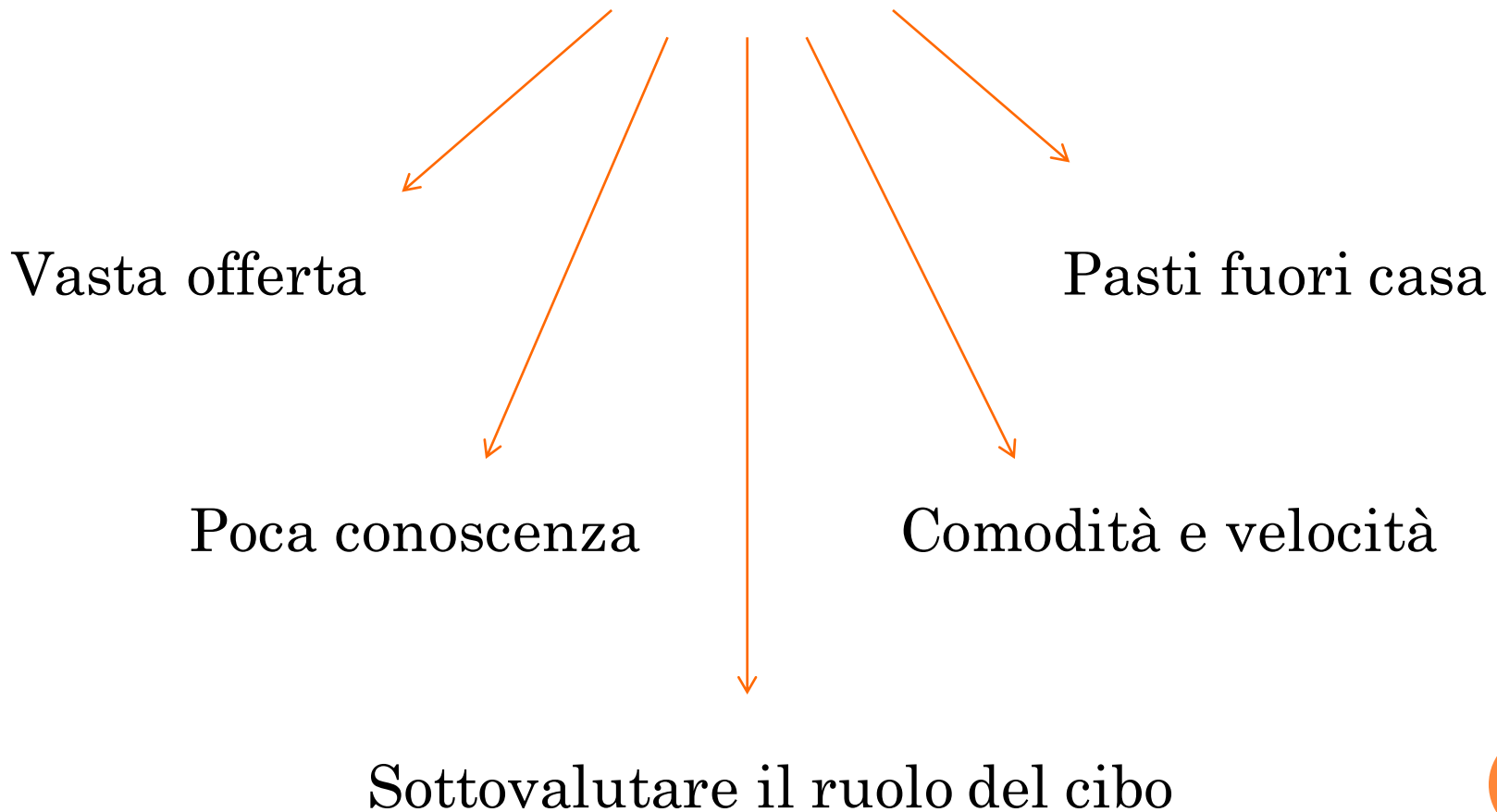
QUINDI LA NUTRIZIONE IDEALE?

Introdurre tutti quei nutrienti che:

- Favoriscano le prestazioni intellettuali e l'equilibrio emotivo
- Favoriscano ottimali prestazioni fisiche
- Siano associati a incidenza minima di malattie
- Migliorano la qualità del sonno
- Lavorano sul sistema immunitario
- Aumentano la resistenza e migliorano la risposta agli agenti esterni, alle infezioni e allo stress



Risulta difficile orientarsi nella scelta e adottare un'alimentazione corretta, per diversi motivi..



AD OGNUNO LA SUA ALIMENTAZIONE

Un'alimentazione sana ed equilibrata è quella che fornisce tramite gli alimenti assunti quotidianamente la quantità di MACRO e MICRO nutrienti necessari a soddisfare il proprio fabbisogno.

La dieta può rivestire un fattore importante nella prevenzione di alcune patologie, anche tenendo conto il considerevole innalzamento della soglia di longevità nelle società moderne che portano alla luce effetti a lungo termine, oltre ai dati relativi alle più note malattie da carenza.



VALUTAZIONE PERSONALIZZATA

- Età
- Sesso
- Struttura corporea
- Attività fisica
- Situazioni fisiologiche particolari (accrescimento, sport agonistico, gravidanza...)
- Allergie o intolleranze alimentari
- Quotidianità (tipo di lavoro, impegni, possibilità di prepararsi i pasti..)
- Gusti personali
- Obiettivi e aspettative
- Motivazione



DAL CIBO AL CORPO

A tavola il cibo è uguale per tutti...ma

Ognuno di noi è unico, quindi

E' necessario conoscere e ascoltare il proprio corpo, e così

Scegliere il proprio cibo



COMPOSIZIONE CORPOREA

I così detti «falsi magri» sono in aumento. In Italia sono 6 milioni. I rischi che corrono sono gli stessi di chi è in sovrappeso o obeso.

Una ricerca pubblicata su *Frontiers in Public Health* che sottolinea come il vero problema sia l'eccesso di grasso dilagante, di cui i chili di troppo non sono sempre e comunque un sinonimo. Chi ha problemi di peso è infatti solo una fetta - nemmeno troppo ampia - dell'enorme quota di persone in sovra-grasso, anche se in normo peso!!!

Una quota rilevante di veri “falsi magri” che stando alla bilancia non dovrebbero preoccuparsi ma che invece hanno accumulato grasso “invisibile” (o quasi).



SUDDIVISIONE DELLA POPOLAZIONE GLOBALE IN BASE ALLA PERCENTUALE DI GRASSO ADDOMINALE



MISURE DELLA CIRCONFERENZA VITA: I LIMITI DA NON SUPERARE (va calcolata nel punto più stretto, sopra l'ombelico)



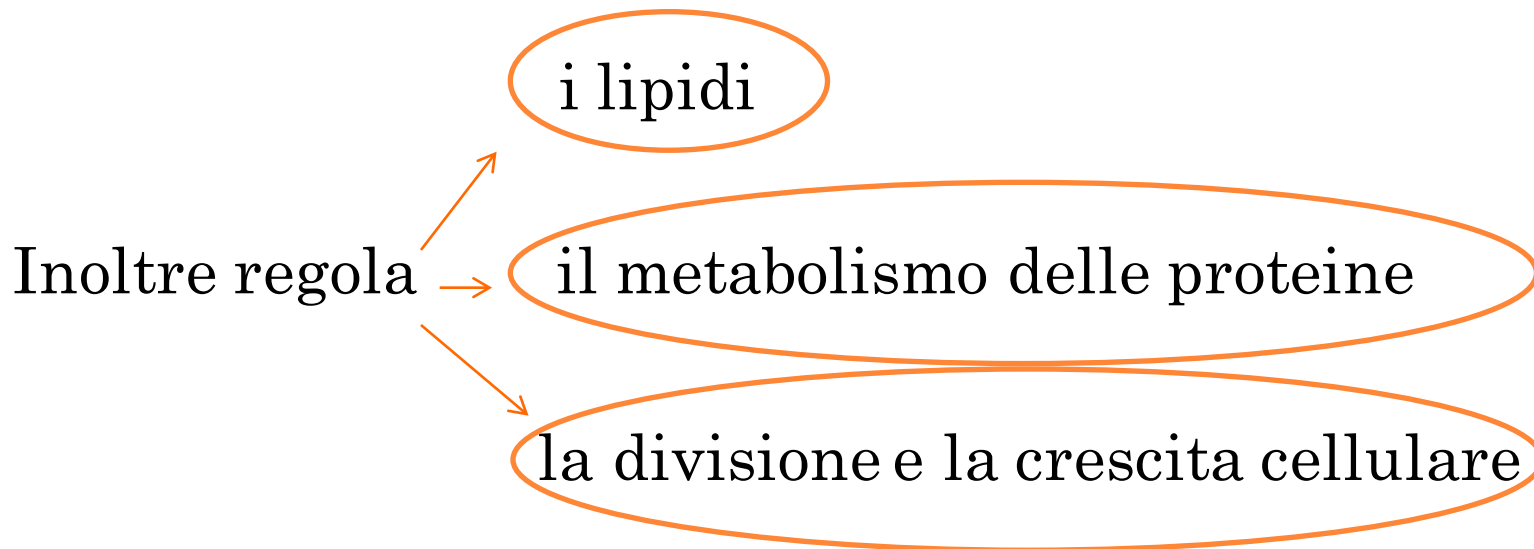
L'EPIDEMIA DI SOVRAPPESO È SOLO LA PUNTA DELL'ICEBERG

CARBOIDRATI



INSULINA

Ormone prodotto dal pancreas, mantiene i livelli di zucchero nel sangue ottimali per favorire l'assorbimento di glucosio → **ipoglicemizzante**



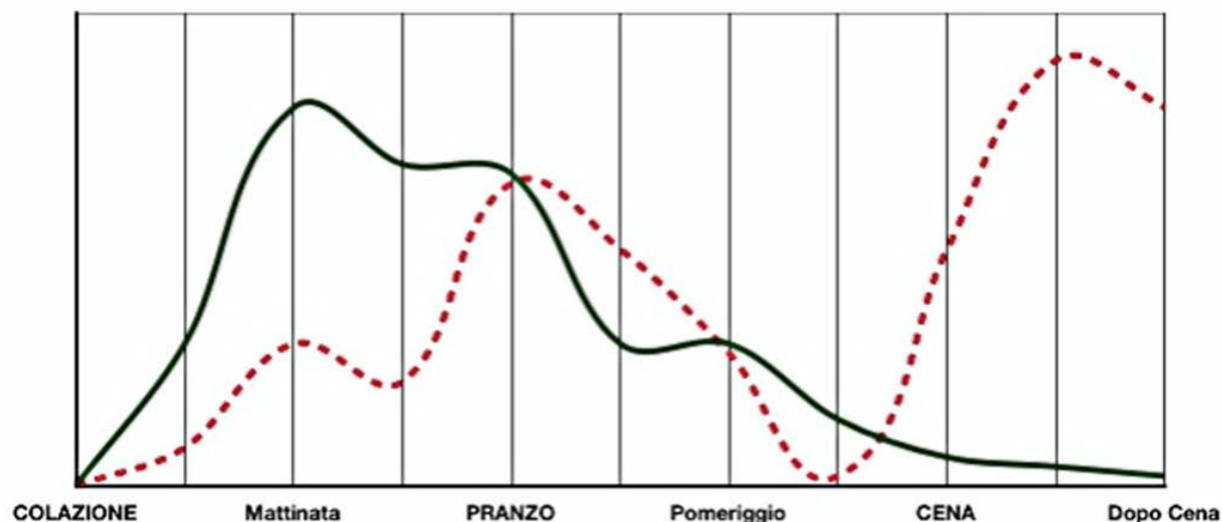
INDICE GLICEMICO

L'indice glicemico (IG) rappresenta la capacità dei carboidrati contenuti negli alimenti di innalzare la GLICEMIA, ossia il valore di glucosio presente nel sangue. Stabilire questo valore non è così semplice, dipende:

- Manipolazione degli alimenti
- Modo e tempi di cottura
- Grado di maturazione (frutta)
- Quantità degli altri nutrienti contenuti (grassi, proteine, fibre)



CURVA GLICEMICA METABOLICA



- Curva Glicemica Alimentazione Corretta
- - Curva Glicemica Alimentazione Errata

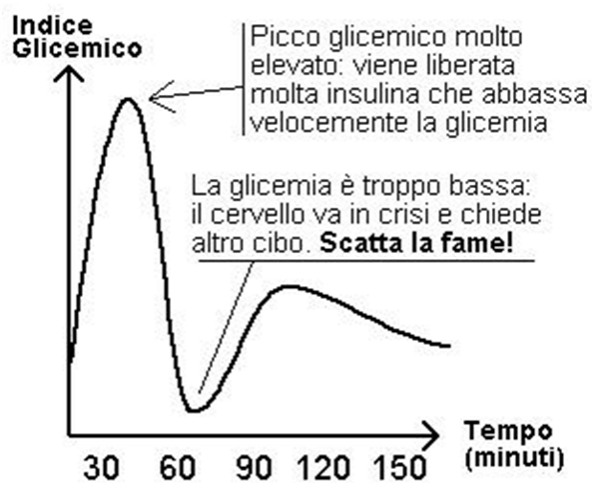
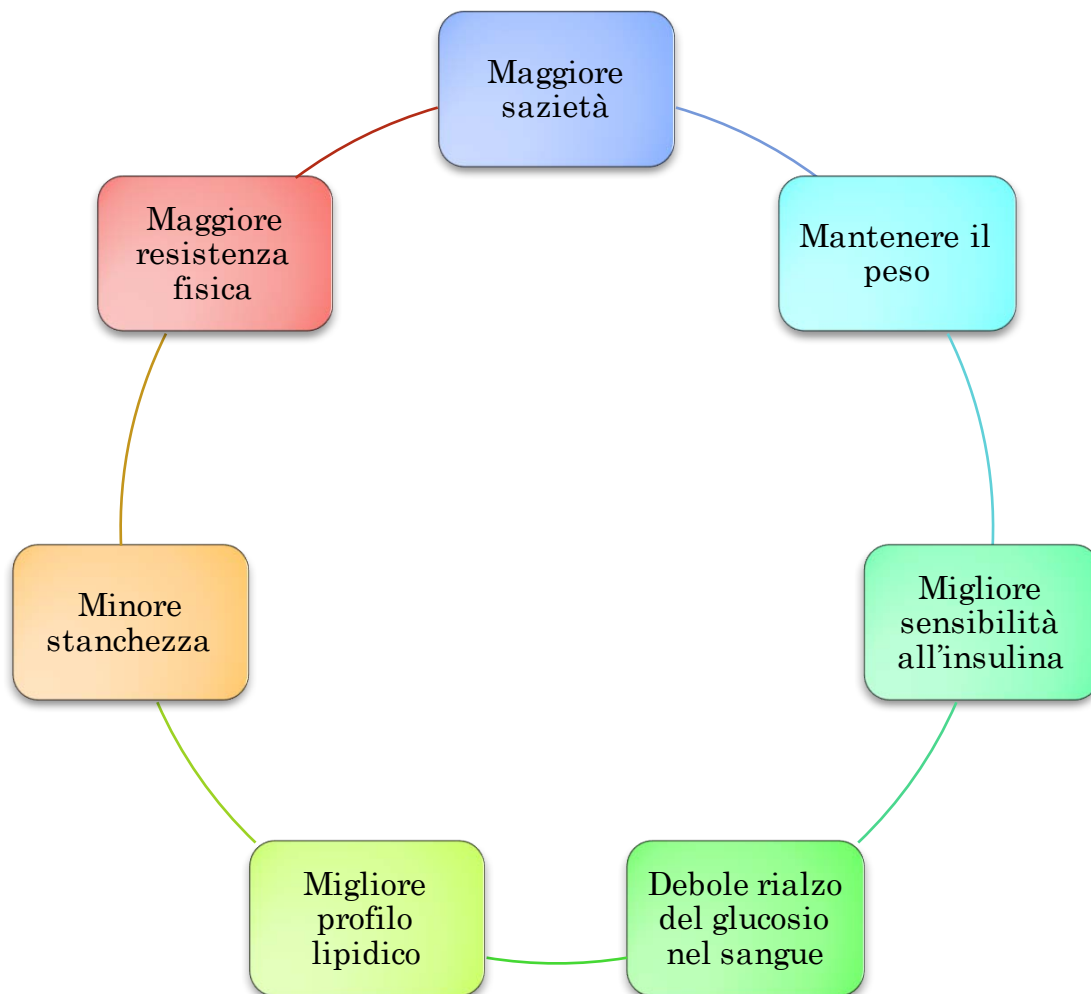


Figura 1b



OBIETTIVO: BASSO INDICE GLICEMICO



OMEGA 3 E OMEGA 6

Acido alpha-linolenico

Serie $\Omega 3$

- Derivati principali sono EPA e DHA
- Nei semi e olio lino, olio di soia
- Noci
- Germe di grano e avena
- Verdura a foglia verde
- Alghe e oli algali
- Pesce azzurro, salmone atlantico, oli di pesce (EPA e DHA)

Acido linoleico

Serie $\Omega 6$

- Derivati principali sono l'acido arachidonico, GLA e DGLA
- Oli e grassi vegetali (soia e girasole)
- Frutta secca
- Grassi animali (strutto e lardo)
- Alimenti di origine animale come la carne di pollo, insaccati, formaggi

Omega 6: Omega 3 = 5:1



NUTRIRSI BENE...QUESTIONE DI EQUILIBRIO



Su che basi scegliamo?





IL CIBO

E' il principale mediatore
tra ambiente e DNA

E' potente modificatore
ormonale

Interagisce con organi e
tessuti

Va a costituire organi e
tessuti

Condiziona il
metabolismo

Ma non solo.....



E' socialità, tradizione, appagamento, passione...



PUNTI CHIAVE

- **QUALITA'**
- **QUANTITA'**
- **ABBINAMENTI**



QUALITÀ

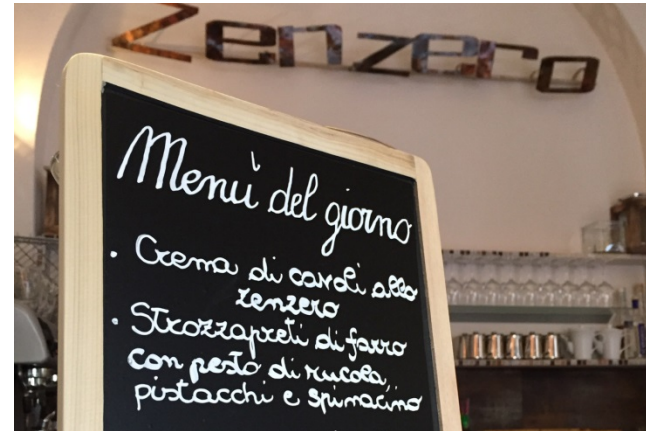
Imparare a leggere l'**etichetta nutrizionale** è uno strumento indispensabile per orientarci nella scelta dei prodotti da comprare.

L'etichetta fornisce dati importanti su qualità e quantità di macro e micro nutrienti contenuti nell'alimento.

- Massimo 5 ingredienti!
- Provenienza
- Ricchi in micro nutrienti
- VARIETA'

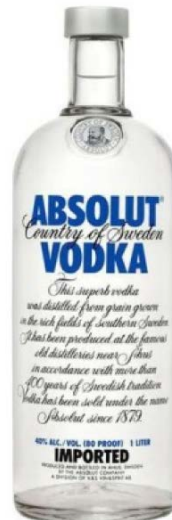


DOVE L'ETICHETTA NON C'È?



CALORIE VUOTE

Non è un termine scientificamente corretto ma viene usato per indicare l'apporto energetico fornito da alimenti che, pur apportando molte calorie all'organismo, risultano poveri di fibre, aminoacidi essenziali, acidi grassi, vitamine, sali minerali.



QUANTITÀ

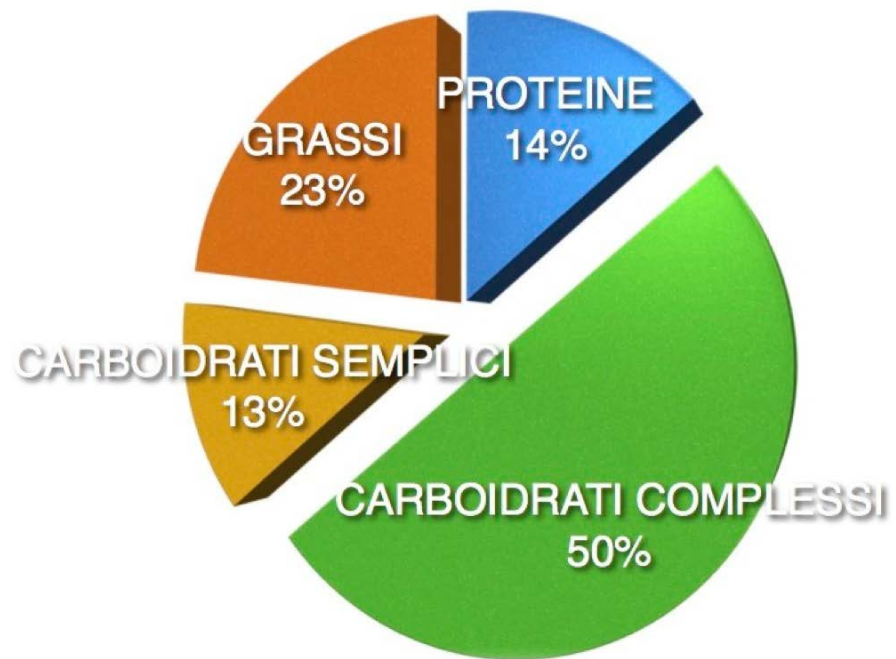
1-LARN

2-Piramide alimentare



3-Piatto sano di Harvard

GIORNATA TIPO




ABBINAMENTI E COTTURE


- TUTTI I NUTRIENTI → SAZIETA'
- GRASSI E ZUCCHERI
- CONSUMA PIU' CIBO CRUDO
- ROTAZIONE DEGLI ALIMENTI
- SCEGLI UN ALIMENTO PER OGNI GRUPPO



SETTE SUGGERIMENTI PER CAMBIARE



• Beviamo acqua



• Equilibrio dei nutrienti nei pasti e nella giornata



• Abbondante frutta e verdure




• Giusti grassi



• Diminuire le proteine animali, aumentare le vegetali



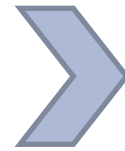
• Aumentare le fibre alimentari



• Attenzione agli zuccheri



PARTIAMO DALLA COLAZIONE



Alzati prima

Elimina gli zuccheri

Cereali integrali e frutta

Proteine

Grassi sani



QUALCHE IDEA

-Porridge

-Crema Budwig

-Chia pudding

-Avocado toast

-Pancake

-Cecine



dolce/salato



Insieme a un frutto, una bevanda calda e frutta secca

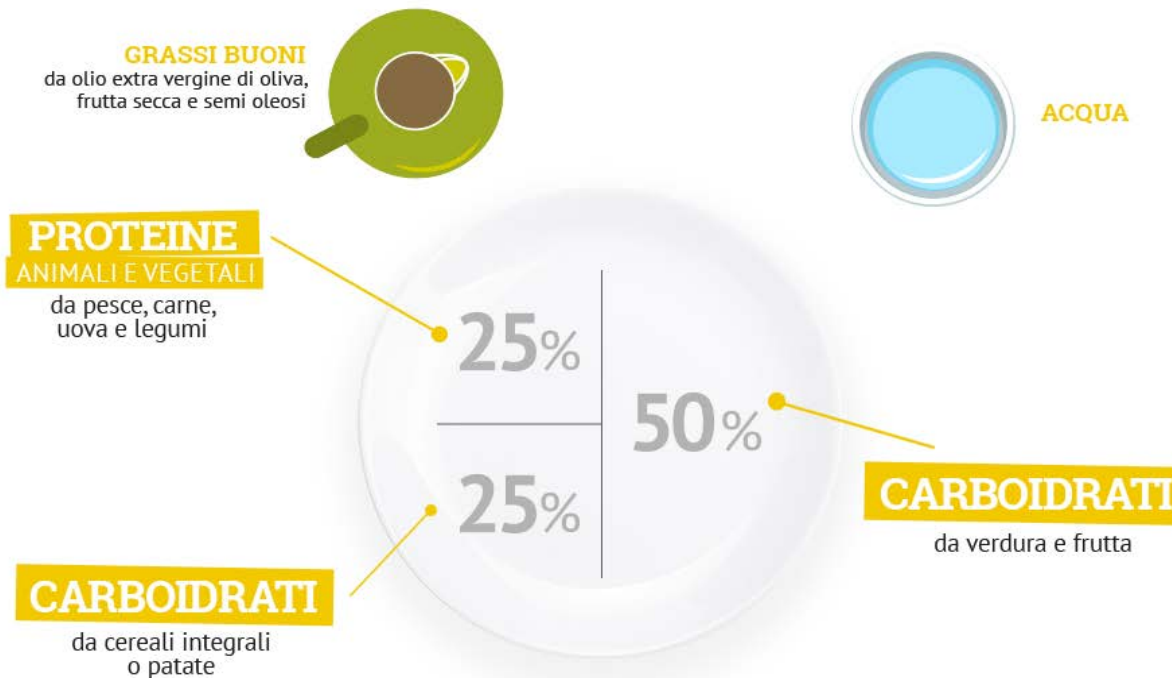


PRANZO E CENA

Piatto unico → Equilibrio

Combinazione: tutti macro e micro

Sinergia degli alimenti



INTEGRAZIONE

Un soggetto in salute con uno stile di vita equilibrato, attivo e sano non necessita di particolare integrazione.

- Facciamo periodicamente analisi del sangue
- Controlliamo → vit D e B12
- Magnesio
- Valutare la necessità reale dell'integrazione con un professionista

