

una cena con tre o quattro piatti diversi. Uno per ciascun commensale.

Quanto più sale l'età media del gruppo familiare, tanto più il «rito della tavola» sparisce e il pasto diventa una somma di spuntini, con orari e menù del tutto autonomi. Solo dai 60 anni in su, riprende una certa attenzione per il cibo, a scopo dietetico-salutistico.

LINEE GUIDA



PER UNA SANA ALIMENTAZIONE ITALIANA

ISTITUTO NAZIONALE DELLA NUTRIZIONE - 1990

LIVELLI DI ASSUNZIONE GIORNALIERI RACCOMANDATI DI ENERGIA E NUTRIENTI PER LA POPOLAZIONE ITALIANA (L.A.R.N.)

Società Italiana di Nutrizione Umana (S.I.N.U.)
in collaborazione con INN e ADI - SIP - SISA - SISG - Revisione 1986-87

Età	Statura (1)	Peso (2)	Energia (3)	Pro- teine (4)	Ca	P	Mg	Fe (5)	I (5)	Zn (5)	Tiami- na	Ribo- flavina	Nia- cina N.E. (6)	Vit. B ₆	Fola- cina	Vit. B ₁₂	Acido ascor- bico	Vit. A R.E. (7)	Vit. D (8)	Vit. E T.E. (9)
anni	cm	Kg	Kcal	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg
Maschi																				
0.00-0.25	54	4.7	550	11	300	140	33	5	35	3	0.3	0.4	4	0.3	18	0.3	35	375	10.0	3
0.25-0.50	64	7.0	700	13	350	180	42	5	35	3	0.3	0.4	5	0.3	25	0.3	35	375	10.0	3
0.50-0.75	69	8.5	810	21	400	200	49	7	40	5	0.4	0.5	6	0.4	32	0.6	35	375	10.0	4
0.75-1.00	74	9.7	980	21	500	250	59	7	40	5	0.4	0.6	7	0.4	36	0.6	35	375	10.0	4
1-3	93	14	1450	24	800	800	150	7	60	10	0.6	0.9	10	0.5	46	0.9	40	375	10.0	5
4-6	112	20	1850	31	800	800	200	9	60	10	0.7	1.1	12	0.6	66	1.5	40	400	10.0	6
7-9	129	27	2100	41	800	800	250	9	80	10	0.9	1.3	14	0.8	90	1.5	40	500	2.5	7
10-12	145	37	2250	55	1200	1200	350	12	120	10	0.9	1.3	15	1.1	200	2.0	45	600	2.5	8
13-15	162	51	2550	77	1200	1200	350	12	120	10	1.1	1.5	17	1.5	200	2.0	45	700	2.5	10
16-17	173	64	2800	81	1200	1200	400	12	140	18	1.2	1.7	19	1.6	200	2.0	45	700	2.5	10
18-29	175	67	3050	68	800	800	325	10	140	18	1.2	1.8	20	1.4	200	2.0	45	700	2.5	10
30-59	171	65	2900	66	800	800	325	10	140	18	1.2	1.8	19	1.4	200	2.0	45	700	2.5	10
≥ 60	169	63	2000	64	1000	1000	325	10	140	15	0.8	1.2	13	1.3	200	2.0	45	700	2.5	10
Femmine																				
0.00-0.25	53	4.3	500	9	250	305	30	5	35	3	0.3	0.3	3	0.3	14	0.3	35	375	10.0	3
0.25-0.50	62	6.3	630	11	300	160	38	5	35	3	0.3	0.4	4	0.3	22	0.3	35	375	10.0	3
0.50-0.75	68	8.0	760	19	400	190	46	7	40	5	0.3	0.5	5	0.4	29	0.6	35	375	10.0	4
0.75-1.00	72	9.1	920	19	450	230	55	7	40	5	0.4	0.6	6	0.4	32	0.6	35	375	10.0	4
1-3	91	13	1350	22	800	800	150	7	60	10	0.6	0.8	9	0.4	43	0.9	40	375	10.0	5
4-6	111	19	1650	29	800	800	200	9	60	10	0.7	1.0	11	0.6	63	1.5	40	400	10.0	6
7-9	128	27	1900	41	800	800	250	9	80	10	0.8	1.1	13	0.8	90	1.5	40	500	2.5	7
10-12	146	38	2000	57	1200	1200	300	18	110	15	0.8	1.2	13	1.1	200	2.0	45	600	2.5	8
13-15	160	51	2150	69	1200	1200	300	18	110	15	0.9	1.3	14	1.4	200	2.0	45	600	2.5	8
16-17	163	56	2200	66	1200	1200	300	18	110	15	0.9	1.3	15	1.4	200	2.0	45	600	2.5	8
18-29	163	55	2150	56	800	800	325	18	110	15	0.9	1.3	14	1.1	200	2.0	45	600	2.5	8
30-59	161	54	2150	55	800	800	325	18	110	15	0.9	1.3	14	1.1	200	2.0	45	600	2.5	8
≥ 60	159	52	1700	53	1000	1000	325	10	110	15	0.8	1.2	13	1.1	200	2.0	45	600	2.5	8
Gravidanza	-	-	+200	+9	+400	+400	+150	18	125	20	+0.1	+0.1	+1	+0.2	+200	+1.0	+20	+200	+10.0	+1
Allattamento	-	-	+500	+24	+400	+400	+150	18	150	25	+0.2	+0.3	+3	+0.4	+100	+1.0	+10	+400	+10.0	+3

BISOGNO ENERGETICO

L'energia che deriva dagli alimenti è utilizzata dal nostro organismo:

1) Per mantenere le funzioni vitali (come attività cardiaca, respirazione, mantenimento della temperatura corporea, ecc.). L'energia spesa esclusivamente per questi processi costituisce il "metabolismo a riposo".

2) Per l'azione dinamico-specifica degli alimenti, cioè per quell'aumento del dispendio energetico dovuto in piccola parte ai vari processi digestivi, ma principalmente al metabolismo dei principi nutritivi assorbiti, che richiede energia per la sintesi di sostanze con legami altamente energetici.

3) Per le varie attività fisiche che svolgiamo durante la giornata e che possono comportare un dispendio energetico modestissimo o molto elevato. Ad esempio il dispendio energetico per stare semplicemente fermi in piedi è di 1,7 Kcal/min, mentre quando saliamo le scale arriviamo ad un dispendio di 9 Kcal/min.

Per conoscere l'energia necessaria al nostro corpo bisogna calcolare le "uscite energetiche" sommando il dispendio energetico di tutte le attività svolte nelle 24 ore.

In pratica i vari tipi di attività fisica si possono raggruppare in leggeri, moderati e pesanti.

Nelle tabelle che seguono è riportato, come esempio, il calcolo del dispendio energetico giornaliero per l'uomo di riferimento (20-40 anni, peso corporeo 65 Kg) e per la donna di riferimento (20-40 anni, peso corporeo 54 Kg). Con l'avanzare dell'età il nostro organismo riduce progressivamente le spese energetiche quindi deve essere ridotto adeguatamente anche l'apporto energetico della dieta.

Fissato il livello di assunzione raccomandato per l'intervallo di età compreso tra 20 e 40 anni, devono essere applicate le seguenti riduzioni:

5% da 40 a 50 anni

5% da 50 a 60 anni

10% da 60 a 70 anni

10% oltre i 70 anni

Pertanto superati i 70 anni la diminuzione sarà complessivamente del 30% rispetto agli individui di 20-40 anni.

i



COMANDAMENTI

DIECI REGOLE PER UNA CORRETTA ALIMENTAZIONE

Mangiare in modo equilibrato non è solo un'esigenza estetica. E' una garanzia di serenità psicologica. Ecco un pratico decalogo da tavola per evitare gli eccessi, compilato da un esperto di diete e disturbi alimentari, Andrea Strata.

VERO

1 Non esistono cibi buoni o cattivi di per sè. Basta saper dosare le quantità. Un apporto equilibrato di carboidrati, proteine, vitamine e lipidi è il segreto della buona salute.

2 A parità di peso, è meglio dare la preferenza agli alimenti che contengono minori calorie. Per esempio, il pane integrale invece del pane bianco. Questi cibi nutrono e saziano contemporaneamente.

3 Bisogna masticare con calma, imparando a gustare, una dopo l'altra, tutte le portate. Guai a dimenticarsi il menù un attimo dopo averlo ingerito.

4 Frutta e ortaggi mantengono un più alto contenuto vitaminico se non sono cucinati.

5 Bere molta acqua, naturale o gassata, durante il pasto aiuta a dimagrire. Per almeno tre ragioni. Primo: il liquido ha un effetto volumetrico e affretta il segnale di sazietà. Secondo: diluisce i succhi digestivi e rallenta lo svuotamento dello stomaco. Terzo: rallenta l'assorbimento dei nutrienti a livello dell'intestino.

FALSO

1 La crosta del pane ha meno calorie della mollica. E' il primo luogo comune da sfatare. A parità di peso grissini e crackers fanno ingrassare più del pane fresco.

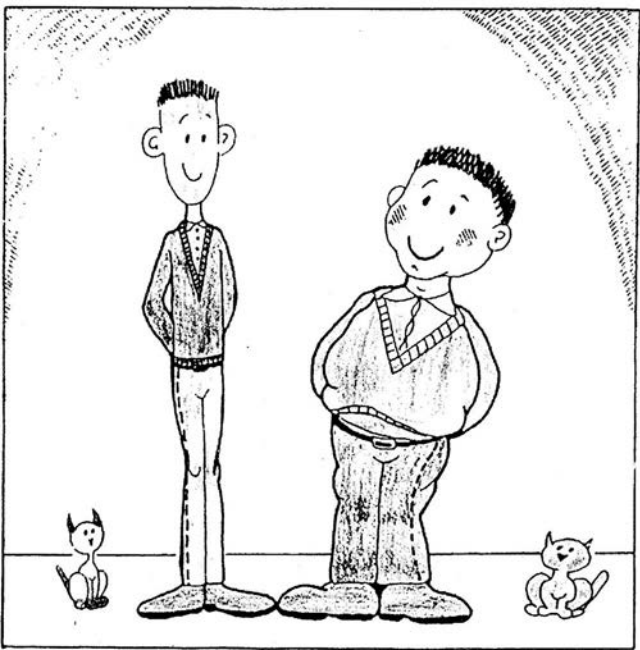
2 L'olio di semi è meno calorico dell'olio di oliva. In realtà contengono lo stesso numero di calorie. Esattamente come il burro e la margarina.

3 Fresco è sinonimo di genuino. In certi casi no. Dà maggiori garanzie il pesce surgelato rispetto a quello appena pescato (se non è garantito). Lo stesso vale per gelati, latte e yogurt.

4 La buccia della frutta contiene vitamine. In realtà, la parte nutriente è la polpa, mentre la pelle è contaminata da anticrittogamici e conservanti.

5 La frutta non ingrassa. Invece mangiare cinque mele equivale a ingerire due etti di spaghetti. Con la differenza che, in un caso, si ha la consapevolezza di aver mangiato troppo, nell'altro, si è convinti di essere stati a dieta.

Se c'è qualcosa di carino
è mangiare sera e mattino,
ma se in linea vuoi restare
il tuo peso devi controllare!



ATTENTI AL VOSTRO PESO

Negli ultimi trent'anni, l'alimentazione italiana è cambiata e ciò ha fatto emergere la tendenza a consumare di più quei generi alimentari che, un tempo, erano ritenuti pregiati.

La prevalente tendenza a mangiare più del necessario ha portato gli italiani ad essere più esposti a gravi rischi. Mantenersi nei limiti del peso normale contribuisce a vivere meglio e più a lungo.

L'eccesso di peso nei suoi vari gradi, come sovrappeso, obesità di medio grado e obesità di alto grado, è nella maggior parte dei casi il risultato di abitudini alimentari squilibrate dal punto di vista energetico: troppe calorie rispetto a quelle necessarie.

E' perciò importante mantenere, o far rientrare, il peso nei limiti normali. Ciò consente di prevenire la comparsa di malattie come diabete, ipertensione, cardiopatia coronarica.

L'eccesso di peso va combattuto non soltanto sotto l'aspetto estetico e per una maggior efficienza fisica, ma soprattutto per la salute.

Per prevenire tutto ciò è necessario soddisfare il proprio appetito con alimenti di basso valore energetico e ricchi di fibre vegetali. Questo equilibrio alimentare è utile nella prevenzione dei tumori.

Nelle abitudini di vita, in ogni caso, deve trovare spazio anche un idoneo esercizio fisico che oltre a far "spendere" più calorie, contribuisce al buon mantenimento delle funzioni cardiocircolatorie e respiratorie del tono muscolare.

STATURE MEDIE DELLA POPOLAZIONE ITALIANA E PESI DESIDERABILI

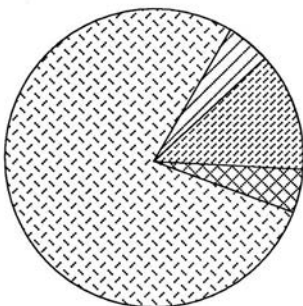
ETA' anni	MASCHI		FEMMINE	
	statura cm	peso Kg	statura cm	peso Kg
0.00-0.25	54,4	4,7	53,4	4,3
0.25-0.50	63,6	7,0	61,9	6,3
0.50-0.75	69,4	8,5	67,5	8,0
0.75-1.00	73,6	9,7	71,8	9,1
1	85	12	83	11
2	94	14	92	13
3	100	16	99	15
4	106	17	105	17
5	112	19	111	19
6	117	21	116	20
7	124	24	123	23
8	129	26	128	26
9	134	29	133	29
10	139	33	140	34
11	145	37	146	38
12	151	41	151	42
13	157	44	157	47
14	163	51	160	51
15	168	57	161	55
16	171	61	162	56
17	174	67	163	56
18-29	175	67	162	55
30-59	171	65	161	54
≥ 60	169	63	159	52

Da 0 a 1 anno, statura e peso derivano dal 50° percentile degli standard NCHS/WHO. Da un anno in poi la statura è quella della popolazione italiana, il peso desiderabile fino a 9 anni, derivato dagli standards in funzione della reale statura (peso per statura). Per adolescenti e adulti il peso è derivato dalla statura reale in funzione dell'IMC desiderabile.

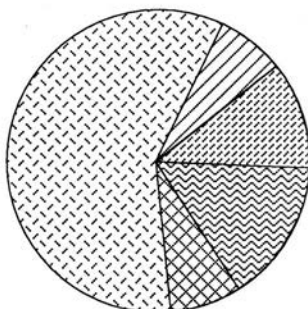
RISULTATO DELL'INDAGINE "RELAZIONE PESO-ALTEZZA"

TIPO	RAGAZZE età 15-18 anni		RAGAZZI età 15-19 anni	
	numero	%	numero	%
Sottopeso	2	9,09	3	11,10
Sottopeso-normali	1	4,55	2	7,41
Normali	18	81,81	16	59,26
Normali-sovrappeso	1	4,55	2	7,41
Sovrappeso	—	—	4	14,82
TOTALE	22	100,00	27	100,00

RAGAZZE



RAGAZZI



Sottopeso



Sottopeso -
normali



Normali



Normali-
sovrappeso



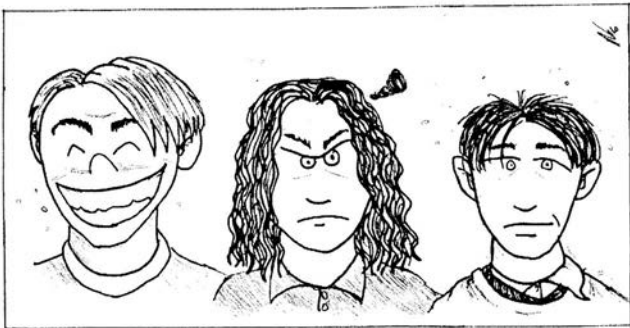
Sovrappeso

Dimmi cosa mangi ,
e ti dirò chi sei !



I GUSTI A TAVOLA SVELANO IL CARATTERE

Nelle scelte alimentari ciascuno riflette, più o meno consapevolmente, la sua personalità e i suoi desideri. Ci sono cibi attivi e cibi passivi. I primi, duri e croccanti, comportano un impegno da parte di chi li ingerisce, i secondi, morbidi e grassi, un disimpegno. "Gli alimenti che richiedono la masticazione sono scelti da persone dinamiche, con una forte carica vitale" spiega Pierrette Lavaney. Chi mangia carne al sangue, ortaggi crudi e frutta oppure ama sgranocchiare noci, nocciole, corn-flakes, torrone sfoga a tavola la sua aggressività. All'opposto, chi preferisce nutrirsi con minestre, passati di verdure, formaggi magri, frullati è una persona pacata oppure repressa. "Le persone che non vogliono masticare hanno un'inibizione dell'aggressività", continua la psicologa. "Mangiare facilmente e senza sforzo denota pigrizia e desiderio di lasciarsi andare. Inoltre i cibi morbidi, che offrono un contatto facile con le labbra, soddisfano il rimpianto infantile del seno materno". E i dolci? "Sono cibi consolatori, vere e proprie forme di compensazione, di frustrazioni e stati depressivi". L'esempio classico è la *nutella* (oppure il cioccolato) come "cura" alla carenza di affetto.



Quando il cibo
diventa paura...



L'anoressia interessa nel 95% dei casi il sesso
femminile colpendo il 5-10% delle giovani donne
di età compresa tra i 12 e i 30 anni.

"

Mi stanco

forse

perché non

mangio ? "

ALIMENTAZIONE E FATICA MENTALE

Adesso ci occupiamo di un problema importantissimo specialmente per gli studenti: i rapporti che intercorrono tra alimentazione e fatica mentale. L'organismo ha bisogno oppure no di un supplemento calorico per svolgere un lavoro mentale? Introduciamo l'argomento con un *aneddoto*. Un giorno un grande filosofo americano fece un esperimento. Fece entrare un volontario in uno speciale apparecchio capace di misurare l'energia prodotta durante l'esecuzione di un qualsiasi lavoro. Alla persona in questione venne richiesto di sottoporsi in giorni consecutivi alternati ad alcuni giorni di riposo ad un faticosissimo lavoro mentale: leggere un trattato di fisica in lingua tedesca. Evidentemente il soggetto sottoposto alla prova era un uomo colto che non si sottraeva all'applicazione e allo sforzo psichico richiesto dall'esperimento. Tuttavia risultò dai dati forniti dall'apparecchio che durante il suo sforzo applicativo aveva impiegato esattamente la stessa energia di quella che aveva consumato nei giorni in cui era a riposo.

Di conseguenza il lavoro mentale o l'eccessivo lavoro mentale non comporta alcun consumo di energia (di calorie), non richiede alcun supplemento di calorie alimentari. Ma è certo anche che il cervello è il primo fra tutti gli organi che risente degli effetti della diminuzione del glucosio nel sangue, della deficienza calorico-proteica e della scarsa introduzione alimentare di alcune sostanze grasse.

DIMINUZIONE DEL GLUCOSIO NEL SANGUE

Anche nei bambini ben nutriti può insorgere la deficienza di glucosio nel sangue.

Causa: gli alimenti, anche se assunti in quantità e in qualità adeguate non vengono distribuiti in modo razionale nel corso della giornata.

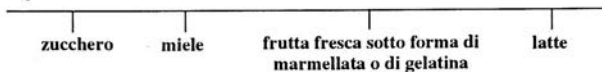
Rimedio: distribuire razionalmente gli alimenti nel corso della giornata, cioè assumere ad intervalli regolari quel determinato quantitativo che sia sufficiente a mantenere costante il livello di glucosio nel sangue.

Produzione di energia: il lavoro mentale rappresenta il prodotto dell'attività di cellule e tessuti che vivono e funzionano grazie all'assorbimento di alimenti capaci di trasformarsi in glucosio e di liberare

prontamente energia. Non tutti gli alimenti producono energia con una certa rapidità.

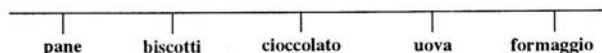
ADEGUATA COLAZIONE MATTUTINA

Colazione con *alimenti capaci di fornire energia di pronto impiego* che possono servire a nutrire il cervello:



*Tali alimenti forniscono energia di immediata utilizzazione quindi così come viene rapidamente ottenuta, così rapidamente si esaurisce.

Bisogno di altri alimenti. E' necessario quindi che ne vengano associati altri capaci di apportare più lentamente energia da utilizzare nelle ore successive:



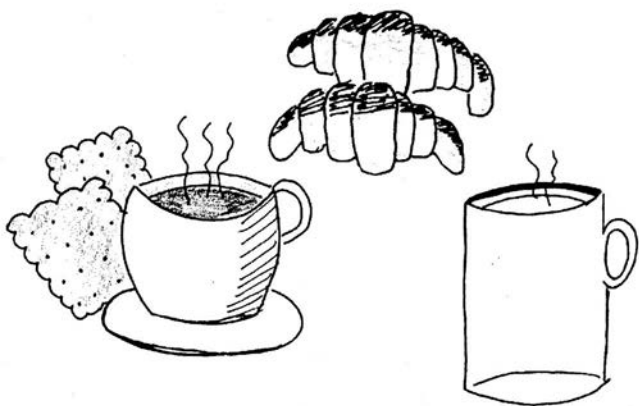
* In condizioni ideali un bambino, prima di recarsi a scuola, necessita di una prima colazione che comprenda i due gruppi sopra indicati.

CONCLUSIONE

Durante l'età della scuola e anche durante gli esami non è necessario alcun supplemento calorico ma una prima colazione impostata che è necessaria e sufficiente.



E NOI DEL LICEO
COSA MANGIAMO
PRIMA DI VENIRE
a Scuola?



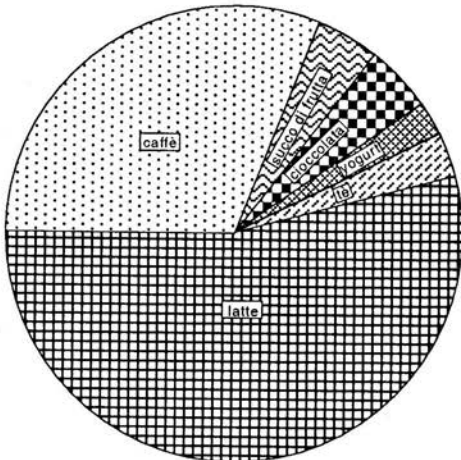
DATI STATISTICI

Dall'inchiesta effettuata su 131 ragazzi di età compresa tra i 14 e i 18 anni è risultato che 24 di loro (pari al 18%) non ha l'abitudine di fare la prima colazione, mentre 107 (pari al 82%) sì.

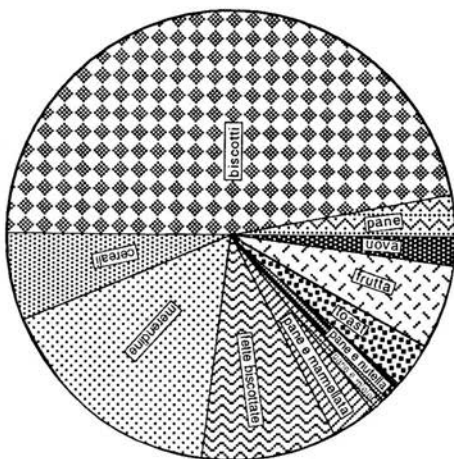
Il 70% di questi ultimi siede a tavola, mentre il 30% la consuma in piedi.

Dei ragazzi che abitualmente fanno colazione, il 45% impiega meno di 5 minuti di tempo, il 46 da 5 a 10 minuti, il rimanente 9% più di 10 minuti.

FAI COLAZIONE?	N.	%	COME?	N.	%	TEMPO IMPIEGATO	N.	%
SI	107	82	a tavola	74	70	meno di 5 min.	48	45
						da 5 a 10 min.	49	46
NO	24	18	in piedi	33	30	più di 10 min.	10	9
TOTALE	131	100		107	100		107	100



BEVANDE



ALIMENTI

Come te lo devo
dire ?

...la mattina

non ho fame !

PRIMA COLAZIONE SÌ, MA ALL'ITALIANA

E' stato calcolato che cinque italiani su cento escono di casa, al mattino, completamente digiuni, mentre fino a qualche anno fa erano addirittura il doppio. In ogni caso il primo pasto della giornata è ancora troppo scarso -secondo gli esperti- e soddisfa soltanto il cinquanta per cento dell'energia richiesta, caso per caso. I più fedeli alla prima colazione sono i ragazzi e gli anziani; fra gli adulti, figurano gli operai e gli impiegati, seguiti da insegnanti, commercianti e dirigenti. L'esigenza di una prima colazione nasce anche dalla necessità di bilanciare un pranzo frettoloso e povero.

Quali, allora, gli alimenti più raccomandabili? La tradizione insegna: caffelatte, biscotti, fette biscottate, pane o merendine confezionate, con una netta preferenza per il gusto dolce. Gli zuccheri, infatti, rispondono bene a quelle esigenze di energia prontamente disponibile, ma anche di leggerezza, necessarie all'organismo nella prima parte della giornata. Così la prima colazione italiana con pochi grassi, ma abbondanti amidi e zuccheri, risulta di gran lunga più igienica rispetto alla prima colazione anglosassone, troppo ricca (a base di uova, pancetta, salumi, formaggi).