



NONTISCORDARDIME' *Senior*
PIÙ SALUTE, MENO SOLI

UNA SANA ALIMENTAZIONE

Parliamone!



La Cooperativa OSA, in associazione con il Policlinico Gemelli, il Vicariato di Roma e su volere del Santo Padre, ha attivato dal 2016 il progetto **Nontiscordardimé Senior**, finalizzato alla prevenzione e promozione della salute degli anziani in condizioni di isolamento sociale, fragilità economica e difficoltà di accesso ai servizi sanitari, residenti nelle periferie di Roma Capitale.

Il progetto si giova della collaborazione di parroci e volontari di 22 parrocchie aderenti e prevede l'effettuazione di attività di prevenzione e screening delle principali malattie croniche, ascolto e orientamento ai servizi sanitari, tramite un ambulatorio mobile in cui lavorano un medico specialista del Gemelli e un'infermiera della Cooperativa OSA.

Nei mesi di marzo, aprile e maggio 2019 sono stati realizzati all'interno delle parrocchie e in collaborazione con i volontari, 18 incontri di promozione della salute in cui si è parlato di sane abitudini alimentari.

Le malattie croniche, e in particolare quelle cardiovascolari e metaboliche, la cui incidenza cresce con l'aumentare dell'età, costituiscono globalmente la maggior causa di mortalità e disabilità; la prevenzione attraverso una corretta alimentazione è quindi fondamentale per prevenire l'insorgere di tali patologie e delle loro complicanze.

Dalla volontà di fornire materiale divulgativo basato su evidenze scientifiche e dall'interesse che i partecipanti agli incontri hanno dimostrato relativamente agli argomenti trattati, nasce questo libretto in cui sono riportate le informazioni principali relative alla buona alimentazione, con consigli che seguono lo stile delle **LINEE GUIDA PER UNA SANA ALIMENTAZIONE ITALIANA** prodotte dall'Istituto Nazionale di Ricerca per gli Alimenti e la Nutrizione (INRAN) nel 2003.

L'ultima parte del libretto include consigli in tema di alimentazione specifici per alcune malattie croniche, tra cui malattie cardiovascolari, diverticolosi del colon e diabete, tratti dalla pagina internet della **Fondazione Veronesi** aggiornati al marzo 2019.

LINEE GUIDA PER UNA SANA ALIMENTAZIONE

Sono otto i punti fondamentali per stabilire le regole principali per una sana e corretta alimentazione:

- 1. CONTROLLA IL PESO E MANTIENITI SEMPRE ATTIVO**
- 2. PIÙ CEREALI, LEGUMI, ORTAGGI E FRUTTA**
- 3. GRASSI: SCEGLI LA QUALITÀ E LIMITA LA QUANTITÀ**
- 4. ZUCCHERI, DOLCI E BEVANDE ZUCCHERATE: NEI GIUSTI LIMITI**
- 5. BEVI OGNI GIORNO ACQUA IN ABBONDANZA**
- 6. IL SALE? MEGLIO POCO**
- 7. BEVANDE ALCOLICHE: SE SÌ, SOLO IN QUANTITÀ CONTROLLATA**
- 8. VARIA SPESSO LE TUE SCELTE A TAVOLA**

1. CONTROLLA IL PESO E MANTIENITI SEMPRE ATTIVO

Il nostro peso corporeo rappresenta l'espressione del "bilancio energetico" tra entrate e uscite caloriche.

L'energia viene introdotta con gli alimenti ed è utilizzata dal corpo sia durante il riposo (per mantenere in funzione i suoi organi, quali cervello, polmoni, cuore, etc.), sia durante l'attività fisica (per far funzionare i muscoli).

Se si introduce più energia di quanta se ne consuma, l'eccesso si accumula nel corpo sotto forma di grasso, determinando un aumento di peso oltre la norma, sia nell'adulto che nel bambino. Se invece si introduce meno energia di quanta se ne consuma, il corpo utilizza le sue riserve di grasso per far fronte alle richieste energetiche.

Quantità eccessive di grasso corporeo costituiscono un pericolo per la salute, soprattutto per il rischio di insorgenza di alcune malattie:

- la cardiopatia coronarica;
- il diabete;
- l'ipertensione e alcuni tipi di tumori;
- l'insufficienza respiratoria (apnee notturne);
- conseguenze "meccaniche" provocate dal sovraccarico sulle articolazioni (colonna vertebrale, ginocchia, anche, etc).



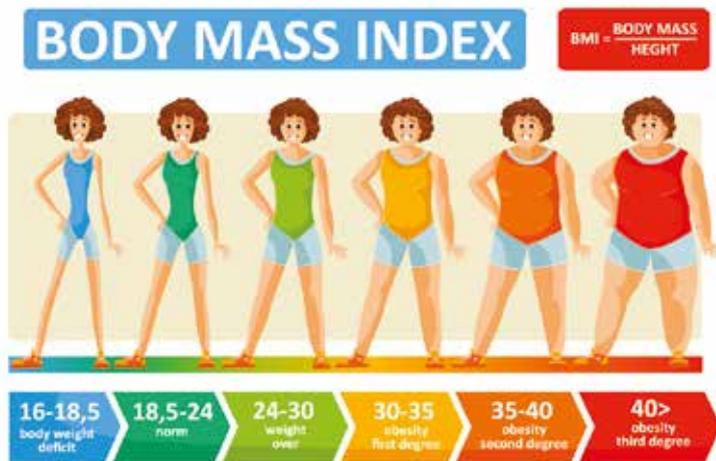
Tanto maggiore è l'eccesso di peso dovuto al grasso, tanto maggiore è il rischio.

Il Body Mass Index (BMI) o Indice di Massa Corporea (IMC) è un parametro molto utilizzato per ottenere una valutazione generale del proprio peso corporeo.

Esso mette in relazione con una semplice formula matematica l'**altezza** con il **peso** del soggetto.

Si ottiene dividendo il peso in kg del soggetto con il quadrato dell'altezza espressa in metri.

Il risultato di tale formula classifica il soggetto in un'area di peso che può essere: normale - sottopeso - sovrappeso - obesità di medio grado - obesità di alto grado.



NB: nell'anziano un aumento di peso di 3-5 kg, rispetto al suo peso-forma dell'età adulta, risulta protettivo nei confronti della salute e aumenta l'aspettativa di vita.

MANTIENI IL PESO NELLA NORMA!

Riportare il peso entro valori normali richiede una disciplina rigorosa e continuativa, dato che il ritorno al peso sbagliato è frequente. Ciò vale sia per l'obesità che per la magrezza. È preferibile quindi mantenere il proprio peso nella norma piuttosto che dover ricorrere a trattamenti correttivi.

Ad esempio, passare molte ore stando seduti (durante il lavoro o nel tempo libero) predispone all'obesità. In Italia la maggioranza dei bambini è ormai molto sedentaria, trascorre mediamente, già all'età di 6 anni, oltre due ore al giorno di fronte alla televisione, pratica giochi passivi e trascura quei giochi all'aperto che sono fisicamente più impegnativi.



Ricorda che il tuo peso dipende anche da te!

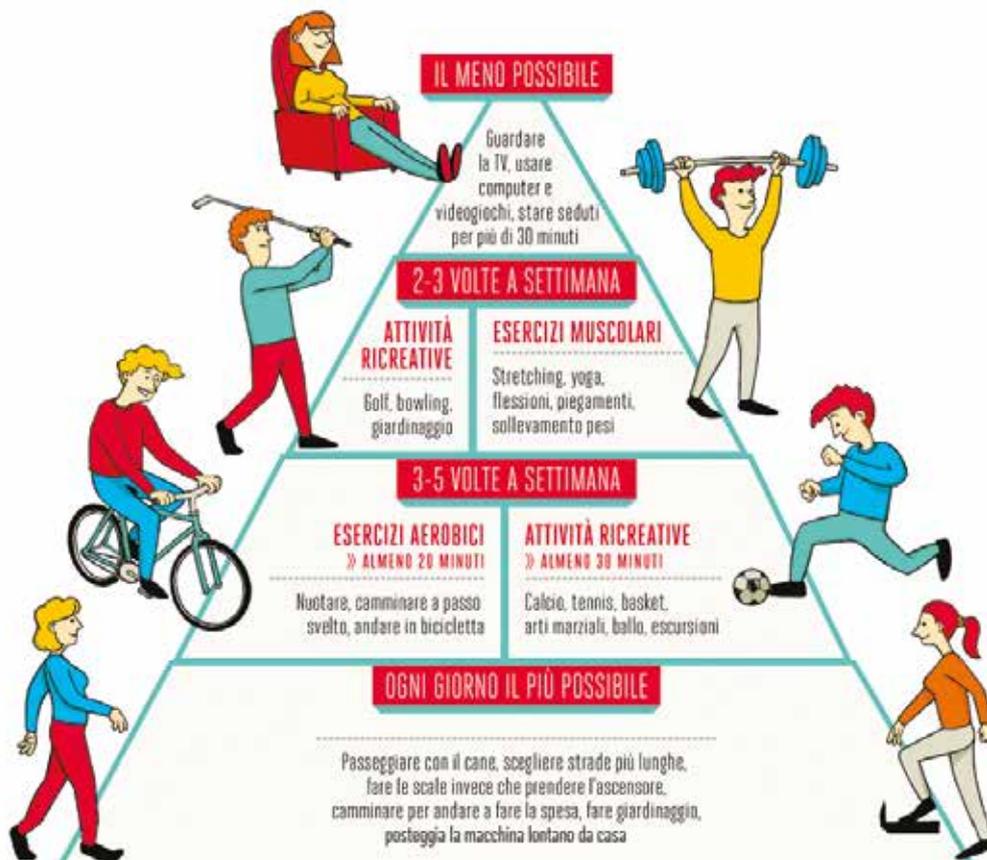
- Pesati almeno una volta al mese controllando che il tuo Indice di Massa Corporea (IMC) sia nei limiti normali;
- Qualora il tuo peso sia al di fuori dei limiti normali, riportalo gradatamente entro tali limiti:
 - ◆ **In caso di sovrappeso:** riduci le "entrate" energetiche mangiando meno e preferendo cibi a basso contenuto calorico e che saziano di più, come ortaggi e frutta, aumenta le "uscite" energetiche svolgendo una maggiore attività fisica e distribuisci opportunamente l'alimentazione lungo tutto l'arco della giornata a partire dalla prima colazione, che non deve essere trascurata;

- ◆ **In caso di sottopeso:** mantieni un giusto livello di attività fisica e un'alimentazione variata ed equilibrata, consumando tutti i pasti agli orari abituali;
- ◆ **Abituati a muoverti** di più ogni giorno: cammina, sali e scendi le scale, svolgi piccoli lavori domestici, etc;
- ◆ **Evita le diete squilibrate** o molto drastiche del tipo "fai da te", che possono essere dannose per la tua salute. Una buona dieta dimagrante deve sempre includere tutti gli alimenti in maniera quanto più possibile equilibrata.

ATTIVITÀ FISICA

Per **"attività fisica"** si intende qualunque movimento corporeo prodotto dai muscoli scheletrici utilizzando energia. Questa definizione comprende lo sport, l'esercizio fisico e altre attività come giocare, camminare, dedicarsi ai lavori domestici o al giardinaggio.

L'OMS (Organizzazione Mondiale della Sanità) raccomanda di svolgere attività fisica di moderata intensità per almeno 30 minuti al giorno per 5 giorni a settimana (150 minuti a settimana).



L'**intensità** fa riferimento al ritmo con cui l'attività viene svolta. Si può riformulare questo concetto in termini di "quanto duramente una persona lavora per svolgere l'attività". L'intensità delle diverse forme di attività fisica varia da persona a persona. A seconda dello specifico livello individuale di forma fisica, camminare velocemente, ballare o svolgere lavori domestici possono essere considerati esempi di attività fisica moderata, mentre correre, pedalare e nuotare velocemente o spostare carichi pesanti sono possibili esempi di attività fisica intensa.

E se si è diabetici?

Le stesse regole relative all'esercizio fisico riguardano i pazienti diabetici, inoltre essere fisicamente attivi è molto importante per la prevenzione o la gestione del diabete 2.

Per gli adulti di età compresa tra i 19 e i 64 anni, dopo aver consultato il medico curante, si raccomanda:

- Attività aerobica di moderata intensità, come la bicicletta o la camminata veloce, per 150 minuti (2 ore e 30 minuti) a settimana;
- Attività di potenziamento muscolare, per due o più giorni a settimana, che metta in funzione tutti i principali gruppi muscolari: gambe, fianchi, schiena, pancia (addome), petto, spalle e braccia.

In alternativa, dopo parere positivo del medico curante, si potrebbe praticare:

- Attività aerobica di vigorosa intensità, come la corsa o una partita a tennis, per 75 minuti a settimana;
- Attività di potenziamento muscolare, per due o più giorni a settimana, che metta in funzione tutti i principali gruppi muscolari.

Quali precauzioni devi prendere se sei diabetico?

- Utilizza sempre abbigliamento appropriato e in particolar modo scarpe adatte;
- Porta sempre con te zucchero/miele/succo di frutta per correggere eventuali ipoglicemie;
- Informa allenatori e istruttori della malattia/e di cui soffri;
- Pratica attività sportiva in compagnia: oltre ad essere più divertente può essere d'aiuto in caso di necessità;
- Se assumi insulina controlla sempre la glicemia e fai attività fisica 3-4 ore dopo aver mangiato;
- Se assumi insulina potrebbe essere necessario ridurre la tua dose e/o integrare la tua alimentazione con carboidrati prima o dopo l'esercizio: parlane con il tuo diabetologo;
- **NON PRATICARE ATTIVITÀ FISICA** se la glicemia è troppo bassa (inferiore a 80 mg) o troppo alta (superiore a 250 mg).

2. PIÙ CEREALI, LEGUMI, ORTAGGI E FRUTTA

Questi alimenti sono importanti perché apportano **carboidrati** (specialmente amido e fibra), e soprattutto i legumi, sono anche buone fonti di **proteine**.

Numerosi studi hanno dimostrato che un'alimentazione ricca di cereali, legumi, ortaggi e frutta protegge dalla comparsa di numerose malattie molto diffuse nei paesi sviluppati:

- Tumori;
- Malattie cardiovascolari (patologie delle arterie coronarie, ipertensione, infarto);
- Cataratta;
- Malattie dell'apparato respiratorio (asma e bronchiti);
- Malattie dell'apparato digerente (diverticolosi, stipsi).

Il consumo di adeguate quantità di frutta e ortaggi assicura, inoltre, un rilevante apporto di **nutrienti (vitamine, minerali, acidi organici)** e nello stesso tempo consente di ridurre la densità energetica della dieta, sia perché il tenore in grassi e l'apporto calorico complessivo sono limitati, sia perché il potere saziante di questi alimenti è particolarmente elevato.



PERCHÉ MANGIARNE DI PIÙ?

1. Perché apportano carboidrati

I cereali e derivati sono sempre stati nell'alimentazione italiana la fonte principale di carboidrati. In un'alimentazione equilibrata il 60% circa delle calorie della razione dovrebbe provenire dai carboidrati, dei quali almeno i tre quarti sotto forma di **carboidrati complessi (amido e fibre)** assorbiti più lentamente, e non più del quarto restante sotto forma di **carboidrati semplici, come il saccarosio e fruttosio**, assorbiti più velocemente.



L'importanza dei carboidrati deriva dal fatto che vengono assorbiti e utilizzati dall'organismo facilmente assicurando alle cellule un rifornimento di glucosio e perciò di energia. Di conseguenza, la presenza contemporanea dei due tipi di carboidrati (semplici e complessi) nelle proporzioni indicate assicura all'organismo un rifornimento di energia costante e prolungato nel tempo, tale da evitare brusche variazioni del tasso di glucosio nel sangue (glicemia).

2. Perché forniscono fibra

I cereali e derivati, i legumi, gli ortaggi e la frutta rappresentano inoltre buone **fonti di fibra alimentare**. La fibra alimentare di per sé non ha valore nutritivo o energetico, ma è ugualmente molto importante per la regolazione di diverse funzioni fisiologiche nell'organismo.

Agiscono prevalentemente sul **funzionamento del tratto gastrointestinale**, ritardando lo svuotamento gastrico, aumentando il senso di sazietà e facilitando, nell'intestino, il transito e l'evacuazione.

Inoltre regolano l'**assorbimento di alcuni nutrienti** (ad esempio zuccheri e grassi) riducendolo e rallentandolo, contribuendo così al controllo del livello di glucosio e di colesterolo nel sangue.



Inoltre sembrano in grado di ridurre il rischio di insorgenza di alcune **malattie dell'intestino** (diverticolosi del colon) e delle vene (varici), nonché di importanti **malattie cronico-degenerative**, come i tumori del colon-retto, il diabete e le malattie cardiovascolari.

3. Perché apportano importanti vitamine e minerali

I prodotti ortofrutticoli sono un'ottima fonte di alcune vitamine.

Vitamina C e folati



Tiamina, niacina, folati



Pro-vitamina A



Sono anche una fonte importante di minerali (gli ortaggi a foglia verde di calcio e ferro, la patata e il pomodoro di potassio). Contengono sostanze ad azione protettiva prevalentemente di tipo antiossidante, che si esplica contrastando l'azione dei radicali liberi, i quali sono in grado di alterare la struttura delle membrane cellulari e del materiale genetico (il DNA), aprendo la strada a processi di invecchiamento precoce e a tutta una serie di reazioni che sono all'origine di diverse forme tumorali. Quali sostanze? L'acido ascorbico (la vitamina C), i carotenoidi, i composti fenolici, tocoferoli.

Quindi si consiglia di:

- Consumare 5 porzioni di frutta e verdura al giorno divisi nei 5 pasti;
- Consumare quotidianamente più porzioni di ortaggi e frutta fresca, e aumentare il consumo di legumi sia freschi che secchi, avendo sempre cura di limitare le aggiunte di olii e di grassi, che vanno eventualmente sostituiti con aromi e spezie;
- Consumare regolarmente pane, pasta, riso e altri cereali (meglio se integrali), evitando di aggiungere troppi condimenti grassi;
- Le etichette per informarsi sul contenuto dei prodotti che si acquistano.

3. GRASSI: SCEGLI LA QUALITÀ E LIMITA LA QUANTITÀ

I grassi, oltre a fornire energia in maniera concentrata (**9 calorie/g**, cioè più del doppio rispetto a proteine e carboidrati), apportano **acidi grassi essenziali della famiglia omega-6 (acido linoleico)** e della famiglia **omega-3 (acido linolenico)** e favoriscono l'assorbimento delle vitamine **liposolubili A, D, E, K** e dei carotenoidi.

Un eccessivo consumo di grassi nell'alimentazione abituale rappresenta invece un fattore di rischio per l'insorgenza di obesità, malattie cardiovascolari e tumori.

Esistono differenti tipi di grassi:

GLI ACIDI GRASSI INSATURI

Non fanno innalzare il livello di colesterolo nel sangue! Questi alimenti sono rappresentati soprattutto da oli vegetali (di semi e di oliva), noci, nocciole, olive e pesce.

L'olio di oliva ha due vantaggi: fa diminuire il livello nel sangue delle lipoproteine a bassa densità LDL e VLDL – che trasportano quella parte di colesterolo che tende a permanere nel sangue e a depositarsi sulle pareti delle arterie (“colesterolo cattivo”) – e non modifica, o addirittura fa aumentare, i livelli di un altro tipo di lipoproteine: le HDL, che operano utilmente per rimuovere il colesterolo dal sangue e dai depositi nelle arterie e per avviarlo alla eliminazione (“colesterolo buono”).



L'olio di semi è generalmente ricco in polinsaturi del tipo omega-6, efficaci anch'essi nel diminuire il livello delle LDL e delle VLDL nel sangue.

I grassi del pesce sono ricchi in acidi grassi polinsaturi del **tipo omega-3**, capaci di far diminuire nel sangue tanto il livello dei trigliceridi quanto la capacità di aggregazione delle piastrine (ossia il rischio di trombosi), proteggendo così l'organismo dalla possibile insorgenza di malattie cardiovascolari. Gli acidi grassi insaturi potrebbero anche svolgere un ruolo nella prevenzione di alcune forme di tumori.



GLI ACIDI GRASSI SATURI

Tendono a far **innalzare il livello di colesterolo nel sangue** ancor più di quanto non faccia l'apporto alimentare del colesterolo stesso. Fra questi alimenti rientrano soprattutto i **prodotti lattiero-caseari** (formaggi, latte intero, panna, burro), le **carni grasse** e i loro **derivati e certi olii vegetali** (olio di palma e soprattutto olio di cocco).



GLI ACIDI GRASSI TRANS



Tendono a far innalzare il livello di colesterolo nel sangue, favorendo inoltre l'aumento del **colesterolo LDL** rispetto al colesterolo **HDL**. Sono presenti naturalmente nei prodotti ricavati dagli animali ruminanti (carni e latte) o possono formarsi durante alcuni trattamenti industriali dei grassi vegetali e quindi trovarsi negli alimenti trasformati che li contengono.

QUANTI GRASSI, QUALI GRASSI

Una quantità indicativa per l'adulto è quella che apporta dal 20-25% delle calorie complessive della dieta (per soggetti sedentari) fino a un massimo del 35% (per soggetti con intensa attività fisica). I grassi alimentari, e soprattutto quelli insaturi, vanno utilizzati preferibilmente a crudo, perché tendono ad alterarsi facilmente per azione del calore e dell'ossigeno dell'aria, dando luogo alla formazione di composti dannosi. È pertanto opportuno scegliere metodi di cottura che non prevedano un eccessivo riscaldamento dei grassi, evitare le temperature troppo elevate e i tempi di cottura eccessivamente lunghi.

Come comportarsi:

- Modera la quantità di grassi ed olii che usi per condire e cucinare. Utilizza eventualmente tegami antiaderenti, cotture al cartoccio, forno a microonde, cottura al vapore, etc.;
- Limita il consumo di grassi da condimento di origine animale (burro, lardo, strutto, panna, etc.);
- Preferisci i grassi da condimento di origine vegetale: soprattutto olio extravergine d'oliva e olio di semi;
- Usa i grassi da condimento preferibilmente a crudo ed evita di riutilizzare i grassi e gli olii già cotti;
- Non eccedere nel consumo di alimenti fritti;
- Mangia più spesso il pesce, sia fresco che surgelato (2-3 volte a settimana);
- Tra le carni, preferisci quelle magre ed elimina il grasso visibile;
- Se ti piacciono le uova ne puoi mangiare fino a 4 per settimana, distribuite nei vari giorni;

- Se consumi tanto latte, scegli preferibilmente quello scremato o parzialmente scremato, che comunque mantiene il suo contenuto in calcio;
- Tutti i formaggi contengono quantità elevate di grassi: scegli comunque quelli più magri, oppure consumane piccole porzioni;
- Se vuoi controllare quali e quanti grassi sono contenuti negli alimenti, leggi le etichette.

4. ZUCCHERI, DOLCI E BEVANDE ZUCCHERATE: NEI GIUSTI LIMITI

Nell'alimentazione abituale le fonti più importanti di zuccheri sono gli alimenti e le bevande dolci. Gli zuccheri sono facilmente assorbiti e utilizzati, sia pure con diversa rapidità. Il consumo di zuccheri, specialmente se assunti da soli, provoca in tempi brevi un **rapido innalzamento della glicemia** (ossia della concentrazione di glucosio nel sangue) che tende poi a ritornare al valore iniziale (curva glicemica) entro un periodo più o meno lungo.

È questo "rialzo glicemico" il meccanismo che compensa la sensazione di stanchezza fisica e mentale e il senso di fame che si avvertono lontano dai pasti o in tutte quelle situazioni in cui si ha una ipoglicemia o "calo degli zuccheri". Esso è però un evento svantaggioso per chi, come i soggetti diabetici, ha difficoltà a utilizzare il glucosio a livello cellulare.

Tuttavia anche nelle diete di soggetti diabetici è possibile includere gli zuccheri e i dolci, purché consumati in quantità controllate e nell'ambito di un pasto, ossia accompagnati da altri alimenti e soprattutto da fibra alimentare che ne rallentino l'assorbimento, evitando così la comparsa di picchi glicemici troppo elevati.

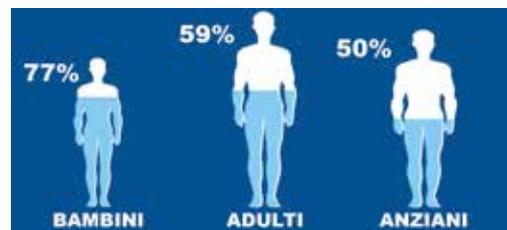
Gli zuccheri devono fornire non più del 10-15% dell'apporto calorico giornaliero.

Si consiglia quindi di:

- Moderare il consumo di alimenti e bevande dolci nella giornata, per non superare la quantità di zuccheri consentita;
- Tra i dolci preferire i prodotti da forno della tradizione italiana, che contengono meno grasso e zucchero e più amido, come ad esempio biscotti, torte non farcite, etc;
- Utilizzare in quantità controllata i prodotti dolci da spalmare sul pane o sulle fette biscottate (quali marmellate, confetture di frutta, miele e creme);
- Limitare il consumo di prodotti che contengono molto saccarosio, e specialmente di quelli che si attaccano ai denti, come caramelle morbide, torroni, etc. Lavarsi comunque i denti dopo il loro consumo;
- Se si vuole consumare alimenti e bevande dolci ipocalorici dolcificati con edulcoranti sostitutivi, leggere sull'etichetta il tipo di edulcorante usato e le avvertenze da seguire.

5. BEVI OGNI GIORNO ACQUA IN ABBONDANZA

Il nostro organismo è formato principalmente da acqua. Nel neonato l'acqua rappresenta il 75% circa del peso corporeo. Questa frazione percentuale diminuisce fino all'età adulta, quando si stabilizza intorno al **55-60% del peso corporeo**.



PERCENTUALE DI ACQUA NEL CORPO UMANO IN BASE ALLE DIVERSE ETÀ

Nell'anziano si ha un'ulteriore diminuzione della quantità di acqua totale corporea, sia come valore assoluto che come frazione percentuale. Le differenze tra i sessi si evidenziano a partire dall'adolescenza. La donna, infatti, avendo una maggiore percentuale di tessuto adiposo (povero di acqua), ha percentualmente una minore quantità di acqua.

La sua presenza è indispensabile perché:

- Permette lo svolgimento di tutti i processi fisiologici e le reazioni biochimiche;
- Agisce da solvente per la maggior parte dei nutrienti (minerali, vitamine idrosolubili, aminoacidi, glucosio, ecc.), svolgendo un ruolo essenziale nella digestione, nell'assorbimento, nel trasporto e nell'utilizzazione degli stessi nutrienti;
- L'acqua è anche il mezzo attraverso il quale l'organismo elimina le scorie metaboliche, ed è indispensabile per la regolazione della temperatura corporea;
- Agisce come "lubrificante" e ha funzioni di ammortizzatore nelle articolazioni e nei tessuti, mantiene elastiche e compatte la pelle e le mucose (la cui funzionalità dipende da un giusto grado di idratazione) e garantisce la giusta consistenza del contenuto intestinale.

Mantenere un giusto equilibrio del nostro "bilancio idrico" (rapporto tra le "entrate" e le "uscite" di acqua) è fondamentale per conservare un buono stato di salute.

I principali mezzi attraverso i quali il nostro organismo mantiene l'equilibrio idrico sono il meccanismo della sete (che regola la quantità di acqua da ingerire) e il riassorbimento dell'acqua nei reni (che regola la quantità di acqua eliminata con le urine). Il meccanismo della sete ha però un tempo di risposta ritardato, e spesso interviene solo quando la perdita di acqua è già stata tale da provocare i primi effetti negativi.

QUALI SONO I SINTOMI DELLA DISIDRATAZIONE?

1. LIEVI: secchezza della bocca, secchezza della pelle e delle mucose (comprese quelle dell'occhio).

2. MODERATI: senso di affaticamento, mal di testa, arrossamento della pelle, crampi muscolari, perdita di appetito, intolleranza al calore, apatia.

3. GRAVI: vertigini, nausea e vomito, tachicardia, diminuzione del livello di attenzione e di concentrazione e sdoppiamento della visione, fino a perdita di conoscenza e rischio di coma.



Alcuni consigli per contrastare la disidratazione:

- Asseconda sempre il senso di sete e anzi tenta di anticiparlo, bevendo a sufficienza, mediamente **1,5-2 litri di acqua al giorno**. Ricorda inoltre che i bambini sono maggiormente esposti a rischio di disidratazione rispetto agli adulti.
- Bevi frequentemente e in piccole quantità. Bevi lentamente, soprattutto se l'acqua è fredda: infatti un brusco abbassamento della temperatura dello stomaco può creare le condizioni per pericolose congestioni;
- Le **persone anziane devono abituarsi a bere frequentemente nell'arco della giornata**, durante e al di fuori dei pasti, anche quando non avvertono lo stimolo della sete;
- Ricorda che bevande diverse (come aranciate, bibite di tipo cola, succhi di frutta, caffè, tè) oltre a fornire acqua apportano anche altre sostanze che contengono **calorie** (ad esempio zuccheri semplici) o che sono farmacologicamente attive (ad esempio caffeina). Queste bevande vanno usate con moderazione;
- È sbagliato evitare di bere per il timore di sudare eccessivamente (sudare è fondamentale per regolare la temperatura corporea) o di ingrassare (l'acqua non apporta calorie);
- Durante e dopo l'attività fisica bevi per reintegrare prontamente e tempestivamente le perdite dovute alla sudorazione, ricorrendo prevalentemente all'acqua;
- In determinate **condizioni patologiche** che provocano una maggiore perdita di acqua (ad esempio gli stati febbrili o ripetuti episodi di diarrea), l'acqua perduta deve essere reintegrata adeguatamente e tempestivamente.

6. IL SALE? MEGLIO POCO

Di quanto sale abbiamo bisogno?

Sia il sapore che le proprietà biologiche del sale comune (cloruro di sodio) sono legate principalmente al sodio. Non è necessaria l'aggiunta di sale ai cibi, in quanto già il sodio contenuto in natura negli alimenti è sufficiente a coprire le necessità dell'organismo.

Le fonti di sodio nell'alimentazione sono di varia natura:

- il sodio contenuto allo stato naturale **negli alimenti** (acqua, frutta, verdura, carne, etc.);
- il sodio contenuto nel **sale aggiunto** nella cucina casalinga o a tavola;
- il sodio contenuto nei **prodotti trasformati** (artigianali e industriali) nonché nei consumi fuori casa.

Ogni giorno l'adulto italiano ingerisce in media circa 10 g di sale (cioè 4 g di sodio), quindi molto più (quasi dieci volte) di quello fisiologicamente necessario. Solo in condizioni di sudorazione estrema e prolungata i fabbisogni di sodio possono aumentare.

Perché ridurre l'apporto?

Un consumo eccessivo di sale può favorire l'instaurarsi dell'ipertensione arteriosa con aumento del rischio per alcune malattie del cuore, dei vasi sanguigni e dei reni, tumori dello stomaco, osteoporosi.

QUANTITÀ CONSIGLIATA = una quantità sotto i 6g al giorno, corrispondente ad una assunzione di circa 2,4 g di sodio, rappresenta un buon compromesso tra il soddisfacimento del gusto e la prevenzione dei rischi legati al sodio.

Pertanto:

- Riduci progressivamente (è più facile!) l'uso di sale sia a tavola che in cucina;
- Preferisci al sale comune il sale arricchito con iodio (sale iodato);
- Non aggiungere sale nelle pappe dei bambini, almeno per tutto il primo anno di vita;
- Limita l'uso di condimenti alternativi contenenti sodio (dado da brodo, ketchup, salsa di soia, senape, etc.);
- Insaporisci i cibi con erbe aromatiche (come aglio, cipolla, basilico, prezzemolo, rosmarino, salvia, menta, origano, maggiorana, sedano, porro, timo, semi di finocchio) e spezie (come pepe, peperoncino, noce moscata, zafferano, curry);
- Esalta il sapore dei cibi usando succo di limone e aceto;
- Scegli, quando sono disponibili, le linee di prodotti a basso contenuto di sale (pane senza sale, tonno in scatola a basso contenuto di sale, etc.);



- Consuma solo saltuariamente alimenti trasformati ricchi di sale (snack salati, patatine in sacchetto, olive da tavola, alcuni salumi e formaggi);
- Durante l'attività sportiva moderata reintegra con la semplice acqua i liquidi perduti attraverso la sudorazione.

7. BEVANDE ALCOLICHE: SE SÌ, SOLO IN QUANTITÀ CONTROLLATA

Acqua a parte, il costituente fondamentale e caratteristico di ogni bevanda alcolica è l'**etanolo**, sostanza estranea all'organismo e non essenziale, anzi per molti versi tossica. Il corpo umano è per lo più in grado di sopportare l'etanolo senza evidenti danni, a patto che si rimanga entro i limiti di quello che



si intende oggi come consumo moderato, vale a dire non più di due-tre Unità Alcoliche (U.A.) al giorno per l'uomo, non più **di una-due per la donna e non più di una per gli anziani**.

Chi fa un **regolare e moderato consumo** di bevande a bassa gradazione alcolica (vino e birra) tende a vivere più a lungo e a presentare una **minore incidenza di alcune malattie croniche** (cardiopatía ischemica) rispetto a chi non beve o a chi lo fa in maniera eccessiva.

Queste proprietà sono state messe in relazione alle sostanze **polifenoliche e antiossidanti**, presenti soprattutto nel vino e in misura minore nella birra.

Alcuni consigli sulle bevande alcoliche:

- Se desideri consumare bevande alcoliche, fallo con moderazione, durante i pasti secondo la tradizione italiana, o in ogni caso immediatamente prima o dopo mangiato;
- Fra tutte le bevande alcoliche, dai la preferenza a quelle a basso tenore alcolico (vino e birra);
- Evita del tutto l'assunzione di alcol durante l'infanzia, l'adolescenza, la gravidanza e l'allattamento, riducila se sei anziano;
- Non consumare bevande alcoliche se devi metterti alla guida di autoveicoli o devi far uso di apparecchiature delicate o pericolose per te o per gli altri, e quindi hai bisogno di conservare intatte attenzione, autocritica e coordinazione motoria;
- Se assumi farmaci (compresi molti farmaci che non richiedono la prescrizione medica), evita o riduci il consumo di alcol, a meno che tu non abbia ottenuto esplicita autorizzazione da parte del medico curante;
- Riduci o elimina l'assunzione di bevande alcoliche se sei in sovrappeso od obeso o se presenti una familiarità per diabete, obesità, ipertrigliceridemia, etc.

8. VARIA SPESSO LE TUE SCELTE A TAVOLA

La dieta deve assicurare al nostro organismo, oltre alle proteine, i grassi, i carboidrati e l'energia da essi apportata, anche altri nutrienti indispensabili, quali l'acqua, le vitamine e i minerali. Alcune di queste sostanze sono definite "essenziali" proprio perché l'organismo non è capace di "costruirsele" da solo. Non esiste l'alimento "completo" o "perfetto" che contenga tutte le sostanze indicate nella giusta quantità e che sia quindi in grado di soddisfare da solo le nostre necessità nutritive. Di conseguenza, il modo più semplice e sicuro per garantire l'apporto di tutte le sostanze nutrienti indispensabili, è **quello di variare il più possibile le scelte e di combinare opportunamente i diversi alimenti.**

Questo per:

- Evitare il pericolo di squilibri nutrizionali e metabolici;
- Soddisfare maggiormente il gusto e combattere la monotonia dei sapori;
- Ridurre il rischio di ingerire in grandi quantità sostanze alla lunga dannose per l'organismo.



DIVERTICOLI E DIABETE I CONSIGLI PER PREVENIRLI E COMBATTERLI A TAVOLA

1) VINCERE I DIVERTICOLI A TAVOLA E CON UNO STILE DI VITA SANO

I diverticoli sono estroflessioni, ovvero piccole ernie, della mucosa intestinale che si presentano sotto forma di prominenze arrotondate. Le dimensioni possono variare da quelle di un pisello a quelle di una nocciola, interessando tutto il colon, in particolare il sigma ed il tratto discendente. La **diverticolosi** può essere asintomatica, come accade nella maggior parte dei casi, o manifestarsi con spasmi e dolori addominali, anticipati o seguiti da gonfiore e/o sintomi sovrapponibili ad altre patologie del colon. Tuttavia la stitichezza, il meteorismo (flatulenze), le alterazioni dell'alvo possono essere una possibile spia dei diverticoli. Quando uno o più di essi si infiamma, si parla di **diverticolite** che dà segni di sé con un dolore localizzato nel quadrante inferiore sinistro dell'addome accompagnato talvolta da febbre, nausea o vomito o anche da scariche diarroiche. Lo sviluppo dei diverticoli è per lo più correlato a un'alterazione della motilità intestinale, con un aumento locale della pressione, che determina una fuoriuscita della mucosa nei punti più deboli. Ma anche le abitudini alimentari "sbagliate" in cui è presente un consumo eccessivo di alimenti raffinati (carni, grassi, cibi conservati) e un basso consumo di alimenti ricchi di fibre (come frutta, verdura e legumi, cereali integrali) possono fare la loro parte e favorire lo sviluppo dei diverticoli.



LA DIETA

Obiettivo della dieta, quando i diverticoli non sono infiammati (**fase di quiescenza**), è la corretta funzionalità intestinale. Per favorirla basta seguire 4 comportamenti corretti:

- Aumentare l'apporto di fibra nella dieta che dovrebbe ammontare a circa 30-40 grammi giornalieri. Per rispettare questa dose è possibile ricorrere a delle bustine di crusca e di altre fibre a base di psyllium, glucomannano, inulina anche associati ai fermenti lattici. Le bustine sono disponibili in commercio e possono essere assunte da sole, con acqua o latte;
- Idratare l'organismo ad hoc che significa bere almeno 1 litro e mezzo di acqua al giorno;
- Eliminare e/o ridurre i grassi, soprattutto di origine animale, ma anche bevande e alimenti zuccherini;
- Cucinare magro, ovvero senza l'aggiunta di grassi. Vanno quindi privilegiate le cotture al vapore, al microonde, alla griglia o alla piastra, con la pentola a pressione o in padella antiaderente. Sono da escludere invece la frittura e i bolliti di carne.

ALIMENTAZIONE DURANTE LA FASE DI QUIESCENZA

In sostanza, che cosa mettere a tavola in caso di diverticoli?

ALIMENTI SÌ

I prodotti integrali, la verdura e frutta sono un toccasana per i diverticoli.

Verdura: con l'indicazione di apportare più fibra all'organismo. Vanno quindi privilegiati le specie più ricche: quindi agretti, asparagi, cavolfiore, carciofi, funghi, broccoli, melanzane, cicoria, patate. Ma c'è anche un altro elemento da curare: l'acqua, che aiuta ad aumentare il volume delle feci. Le verdure che la trattengono meglio sono lattuga, radicchio, sedano e carote, zucchine e cipolle. Sono indicati anche i centrifugati di verdure. Quindi per rispondere al duplice obiettivo di accumulare fibre e acqua, non solo è consigliato il consumo di almeno una porzione di verdura a pranzo o cena, cruda o cotta, ma anche di minestrone e passati di verdure, meglio se messi in tavola la sera.

Frutta: la scelta anche per la frutta può essere molto varia fra prugne, mele, mele cotogne, pere, arance, mandarini, albicocche e frutta secca. È preferibile consumarla cruda, con la buccia (ben lavata) e ben masticata, ma va bene anche cotta o sotto forma di centrifuga filtrata.

Cereali: vanno alternati i cereali raffinati (pane, pasta, riso) con quelli integrali.

ALIMENTI CONSENTITI CON MODERAZIONE

Non sono esclusi dalla dieta, ma sarebbe preferibile consumare in ridotte quantità o di quando in quando la frutta e verdura con semi (fragole, kiwi, frutti di bosco, fichi d'india, pomodori e così via) ma anche verdure con fibre molto dure e filamentose (finocchi, carciofi, fagiolini). Con moderazione vanno assunte le spezie piccanti (come pepe e peperoncino), curry e cacao; i legumi consumati prevalentemente passati o centrifugati per eliminare le bucce, gli insaccati (salame, salsicce, mortadella). Fra le bevande, di ogni sorta, vanno limitati latte, bibite ricche di fruttosio o gassate, gli alcolici e superalcolici, tè e caffè (meglio se decaffeinato e decaffeinato).

ALIMENTAZIONE DURANTE LA FASE INFIAMMATORIA

In presenza di diverticolite, è raccomandabile prediligere una dieta liquida o semiliquida a tenore molto ridotto in fibra e scorie. Occorre, in questo caso, consultare il medico perché questi particolari regimi alimentari possono essere mantenuti solo per periodi di tempo limitati. Nelle settimane successive a un episodio infiammatorio, potrebbe verificarsi una intolleranza al lattosio che è prevenibile eliminando temporaneamente latte, burro, formaggi freschi, affettati e insaccati (prosciutto cotto e wurstel), i prodotti da forno (biscotti, merendine, torte) che potranno essere reintrodotti gradualmente dopo alcune settimane dalla remissione dei sintomi.

STILE DI VITA

- È raccomandato praticare una regolare attività fisica; sono sufficienti 20-30 minuti al giorno e un po' di ginnastica che aiutano a mantenere tonici i muscoli della parete addominale, a migliorare la motilità intestinale e a ridurre il ristagno di feci nei diverticoli;
- Va evitato il fumo che è nemico (anche) dei diverticoli sia in fase di quiescenza sia soprattutto quando sono infiammati;
- Infine, ridurre il più possibile l'assunzione di farmaci anti-infiammatori e aspirina (salvo se prescritti dal medico) perché aumentano il rischio di infiammazione e di complicazioni dei diverticoli.



2) DIABETE: SI COMBATTE A TAVOLA E CON LO SPORT

Il diabete aumenta con l'età: dallo 0,5% dei giovani al 10% ed oltre degli over 65. Tra gli ultra 75enni ne è affetta una persona su 5 e nelle fasce di età fino ai 74 anni, gli uomini risultano più colpiti: sono queste le ultime stime sui diabetici in Italia.

Quasi tre milioni, il 4,9 per cento della popolazione, ma la percentuale può essere ancora maggiore se ad essa si aggiunge il "sommerso", ossia il numero di diabetici che non sa di esserlo. Una malattia che è in continua crescita: secondo l'Organizzazione Mondiale della Sanità i diabetici nel mondo, oggi più di 346 milioni, sono destinati a raddoppiare entro il 2030. Il primo trattamento è farmacologico (insulina) per alcuni (con diabete di tipo 1), ma per la maggior parte di quelli con diabete di tipo 2 una alimentazione ben bilanciata, con l'apporto di tutti i nutrienti, è terapeutica e contribuisce a mantenere sotto controllo il livello di zucchero nel sangue.

CAUSE E FATTORI DI RISCHIO

Il **diabete** è la più comune tra le malattie metaboliche, ed è caratterizzata da un aumento del glucosio nel sangue (iperglicemia) per l'incapacità dell'organismo di metabolizzare in maniera corretta i carboidrati, a causa dell'insufficiente produzione di insulina da parte del pancreas. Se ne riconoscono diverse forme: il diabete insulino-dipendente o di tipo 1 (le cellule beta del pancreas che producono insulina sono distrutte completamente da un processo di auto-immunità), il diabete non insulino-dipendente o di tipo 2 (la produzione di insulina da parte delle cellule beta è presente ma è inadeguata al fabbisogno, aumentato a causa del sovrappeso), il diabete secondario a malattie pancreatiche (anche le beta cellule sono coinvolte dal processo patologico), ad alterazioni ormonali, indotto da farmaci o sostanze chimiche e ad anomalie dei recettori insulinici e il diabete mellito gestazionale, che insorge nella donna in dolce attesa.

Il **diabete tipo 2**, quello più comune, è una malattia multifattoriale, scatenata cioè dall'interazione di più cause, tra cui la predisposizione genetica e l'azione di fattori ambientali. Tra questi ultimi, un ruolo importante nell'insorgenza della malattia è svolto dal **sovrappeso** e dall'**obesità** (soprattutto di tipo addominale) e da un'**alimentazione sbilanciata**, ricca di grassi saturi e zuccheri semplici (carboidrati).

Il diabete può associarsi anche ad altre malattie metaboliche, come ad esempio l'ipertensione arteriosa e le dislipidemie (elevate concentrazioni di grassi nel sangue), ma l'iperglicemia resta la prima conseguenza del diabete la quale può essere asintomatica o manifestarsi con sintomi aspecifici (una sete persistente o un aumento del senso di fame associato a un calo ponderale).

È molto importante diagnosticare e trattare il diabete nel migliore dei modi perché, col tempo, la malattia può provocare complicanze anche molto gravi soprattutto alla retina, ai reni, ai nervi periferici e al cuore. Fondamentale - raccomandano gli specialisti - è seguire una terapia farmacologica appropriata, impostata con un diabetologo, effettuare esami di controllo necessari a prevenire complicanze a lungo termine e seguire una 'dietoterapia'.

LA DIETA PER DIABETICI

La dieta ideale per il diabete non è complessa o restrittiva. Pur dovendo fornire un apporto calorico giornaliero uguale a quello di una persona non diabetica (ovviamente se c'è sovrappeso è indicato un regime ipocalorico), in relazione alla costituzione fisica, al sesso, all'età, alla statura e all'attività lavorativa, deve avere quattro obiettivi: il controllo glicemico, il raggiungimento e il mantenimento del peso corporeo, la prevenzione e il trattamento dei principali fattori di rischio cardiovascolare, il mantenimento di uno stato di benessere non solo fisico ma anche psichico. Per cui, la dieta deve essere sempre personalizzata tenendo conto delle abitudini alimentari del soggetto e della famiglia, così come delle sue esigenze di vita di relazione. Una attenzione particolare, dicono gli esperti, va riservata all'assunzione dei carboidrati, in un quantitativo non inferiore ai 130 e non superiore ai 300 gr/giorno, che dovrebbero preferibilmente provenire da alimenti ricchi in carboidrati complessi e fibra alimentare, quali legumi, vegetali, cereali integrali e frutta.

Si consiglia pertanto di:

- Consumare 5 porzioni al giorno tra ortaggi e frutta, variando i colori: verde (verdura), rosso (pomodori), arancione (carote, arance);
- Preferire pane e pasta integrale;
- Utilizzare spesso, almeno tre volte a settimana i legumi (fagioli, lenticchie, ceci, piselli, etc.);
- Consumare almeno due porzioni di pesce a settimana;
- Preferire carni magre e bianche;
- Bere una tazza di latte parzialmente scremato o scremato al giorno oppure uno yogurt magro;
- Assumere formaggi e latticini non più di 2 volte a settimana;
- Per cucinare o condire le insalate usare l'olio di oliva o di semi evitando i grassi "saturi" come burro, strutto, panna, pancetta, etc.;
- Ridurre al massimo anche i cosiddetti grassi "trans", presenti in crackers, biscotti, merendine che riportano sulle etichette la presenza di olii/grassi idrogenati/parzialmente idrogenati;
- Tra le bibite preferire quelle senza zucchero;
- Se si usano bevande alcoliche quali vino o birra, limitarne il consumo ad 1 bicchiere al giorno per la donna e 2 per l'uomo, preferibilmente durante i pasti.

ALIMENTI DA ASSUMERE OCCASIONALMENTE

- Zucchero, marmellata, miele, caramelle, cioccolata, prodotti dolciari raffinati ad alto contenuto glucidico e lipidico (biscotti, snack, merendine, gelati, dolci preconfezionati, cornetti, paste);
- Primi piatti elaborati preparati con condimenti grassi (lasagne, tortellini, cannelloni, risotti, etc.);
- Pizze, sostituti del pane con grassi aggiunti e sale (cracker, grissini, panini all'olio, focacce), patate;
- Frutta secca (mandorle, noci, arachidi, datteri) e sciroppata, frutta molto ricca in zuccheri (banane, uva, fichi e cachi); succhi di frutta, bevande zuccherate e superalcolici; burro, lardo, strutto, margarine dure.

ALIMENTI DA PREFERIRE

- Primi piatti semplici con sughi poco conditi: pasta e riso meglio integrali, con pomodoro o pesce o verdure o legumi, in quantità moderate e cercando di evitare di accoppiare nello stesso pasto due amidacei (pane e pasta, o pane e riso, o pizza e pasta);
- Verdura e frutta ad eccezione di quella molto ricca in zuccheri;
- Dolcificanti acalorici e, con moderazione, poli-alcoli (sorbitolo, xilitolo);
- Acqua minerale e bevande non zuccherate o light.

È importante fare attenzione a rispettare le porzioni consigliate: anche i cibi sani, in quantità troppo abbondanti, possono far aumentare di peso. Viceversa, la dimenticanza di una porzione può provocare la comparsa di ipoglicemia (eccessivo abbassamento dello zucchero nel sangue).

ATTIVITÀ FISICA

L'esercizio fisico, specie se aerobico, è parte integrante del piano di trattamento del diabete e dovrebbe prevedere **almeno 30 minuti di camminata al giorno** (o altra forma di esercizio fisico) per un totale di tre ore di movimento la settimana.

Una regolare attività fisica, infatti, non solo aiuta a combattere lo stress, ma ha anche importanti effetti benefici sul metabolismo: migliora la sensibilità all'insulina, riduce i livelli di trigliceridi e di colesterolo cattivo (LDL) a vantaggio di quello buono (HDL), aiuta il controllo della pressione arteriosa e previene le malattie cardiovascolari.

Da evitare sono, invece, in alcuni pazienti gli sport ad elevato rischio di traumi, soprattutto a livello della testa.



NONTISCORDARDIMÉ *Senior*

PIÙ SALUTE, MENO SOLI

mite
COMUNICAZIONE AUTENTICA

UN PROGETTO DI



Operatori Sanitari Associati

IN COLLABORAZIONE CON

Gemelli



Fondazione Policlinico Universitario Agostino Gemelli IRCCS
Università Cattolica del Sacro Cuore



VICARIATO DI ROMA



NONTISCORARDIMÉ
www.nontiscordardime.eu