

MI PRESENTO

Dott.ssa SABRINA SALTINI  
*Biologa Nutrizionista*  
*Specialista in Scienza dell'Alimentazione*

Mi occupo di promozione della salute attraverso l'alimentazione e lo stile di vita

# Gli incontri

26/11: Alimentazione e stile di vita

3/12: Alimentazione specifica per professionisti della musica

10/12: Forme di stress e alimentazione

# 26 Novembre: Alimentazione e stile di vita

- **Linee generali per una dieta sana e bilanciata**
- Distribuzione dei nutrienti e dei pasti
- Stati fisiologici e patologici
- Valutazione dello stato nutrizionale

# ALIMENTAZIONE E STILI DI VITA

E' ormai risaputo che la salute psicofisica dipende da più fattori tra i quali ha un ruolo importante la corretta alimentazione

SALUTE PSICOFISICA  
- SALUTE FISICA  
- BENESSERE MENTALE

Una corretta alimentazione rientra in una visione più ampia di corretto stile di vita che comprende alimentazione ma anche abitudini di vita

# Cosa significa dieta sana

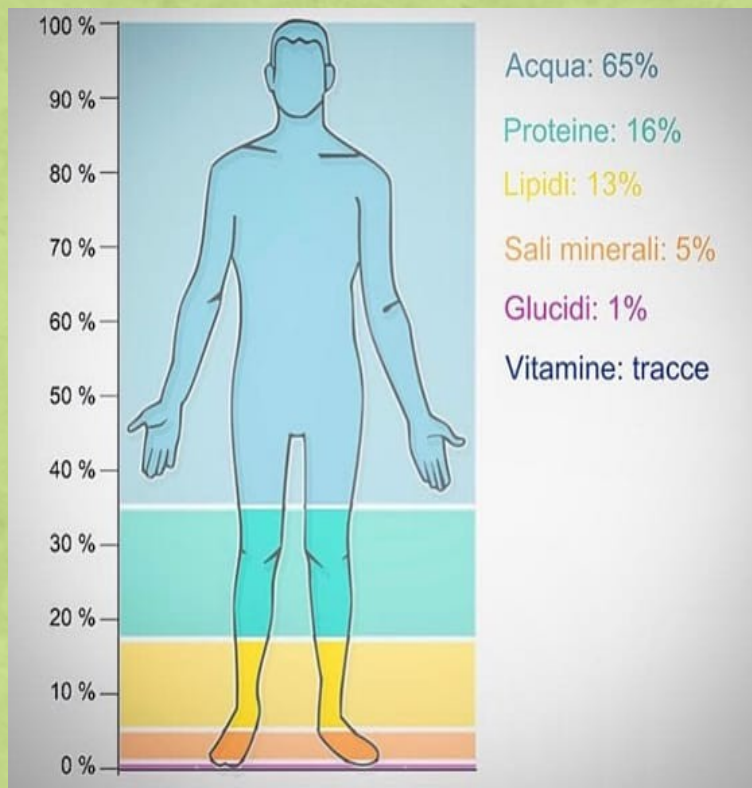
Secondo l'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS), l'alimentazione sana è un diritto umano al pari del diritto alla salute. Infatti, la dieta da sola può servire a prevenire, gestire o trattare molte malattie oppure, se scorretta, può comportare l'insorgenza di patologie.

# LO SATO DI SALUTE

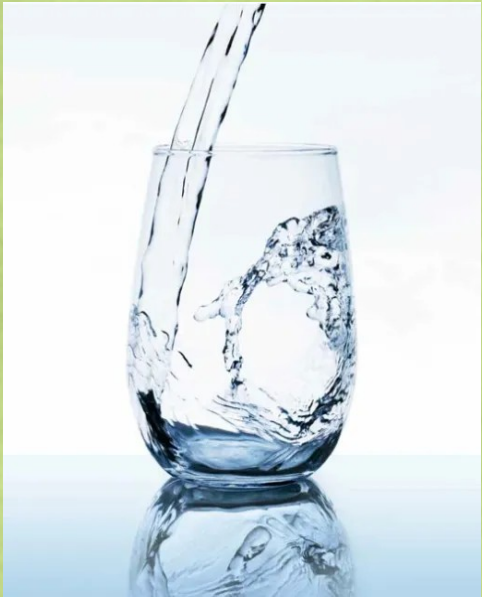
## OMS

- uno stato di completo benessere fisico, mentale e sociale, e non meramente l'assenza di malattia o infermità
- Questa definizione è considerata un punto di riferimento fondamentale e riconosce che la salute è un concetto positivo e multidimensionale.
- *Benessere fisico*: Implica l'assenza di malattie e infermità, ma anche il buon funzionamento del corpo.
- *Benessere mentale*: Include la salute psicologica ed emotiva della persona.
- *Benessere sociale*: Riguarda la capacità di vivere e interagire efficacemente con gli altri e nella società.

# Composizione del corpo umano



# I macronutrienti: Acqua



L'acqua svolge funzioni vitali e insostituibili per il corpo umano, che dipendono dal suo essere il principale componente dell'organismo.

*Trasporto di sostanze:* è un "solvente universale" che permette a molte sostanze di muoversi all'interno dell'organismo: nutrienti, ossigeno, sangue, ormoni, anticorpi.

*Regolazione della temperatura corporea*

*Lubrificazione*

*Eliminazione di scorie e tossine*

*Scorie e tossine*

# I macronutrienti: i grassi o lipidi

I grassi, o lipidi, svolgono diverse funzioni cruciali per il corretto funzionamento dell'organismo umano.

*Isolamento termico:* Il tessuto adiposo sottocutaneo funge da isolante termico, aiutando a mantenere costante la temperatura corporea.

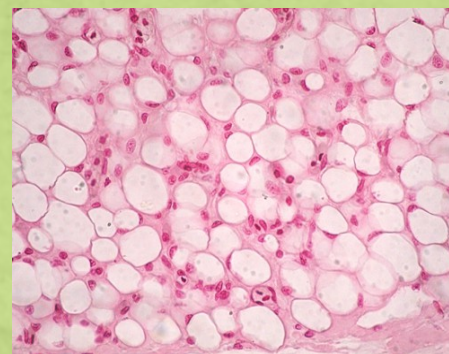
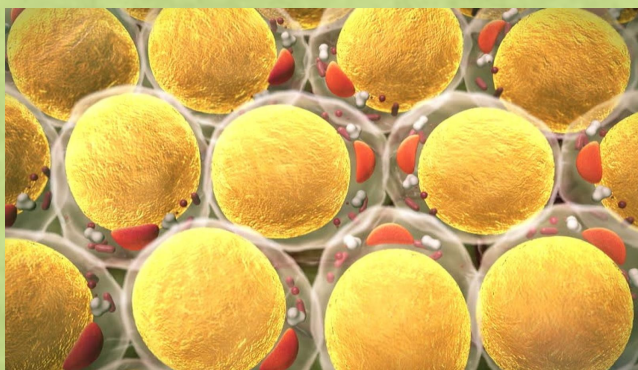
*Protezione degli organi:* Uno strato di grasso circonda e protegge organi vitali come reni, cuore e fegato, agendo da cuscinetto contro gli urti.

*Messaggeri e regolatori:* Produzione di ormoni: sono i precursori degli ormoni steroidei, come il cortisolo e gli ormoni sessuali.

*Trasmissione nervosa:* sono essenziali per il corretto funzionamento del sistema nervoso e la trasmissione degli impulsi nervosi.

*Assorbimento di nutrienti (vitamine):* sono fondamentali per l'assorbimento delle vitamine liposolubili, ovvero le vitamine A, D, E e K, che si sciolgono nei lipidi e vengono trasportate nel corpo insieme a essi.

*Trasporto di nutrienti, salute della pelle e dei capelli, Sazietà (regolazione dell'appetito).*



# I macronutrienti: i grassi o lipidi

I grassi "buoni" e i grassi "cattivi"

Monoinsaturi- Polinsaturi e Saturi

**FONTI ALIMENTARI DI GRASSI MONOINSATURATI E POLINSATURATI**

- Olio extravergine d'oliva**
- Frutta a guscio**  
Noci, nocciole, mandorle, pistacchi, arachidi, anacardi, pinoli
- Oli di semi**  
Oli spremuti a freddo di girasole, mais, arachide, lino, sesamo
- Semi**  
Lino, zucca, girasole, sesamo, papavero
- Pesce grasso**  
Meglio se di piccola taglia, come sardine e sgombri, o di taglia media come salmone.

**Per una buona salute cardiovascolare:**

- aumenta il consumo di grassi mono e polinsaturi**
- limita il consumo di grassi saturi**

**FONTI ALIMENTARI DI GRASSI SATURI**

- Burro**
- Panna**  
Panna montata, creme e gelati a base di panna, salse da cucina
- Formaggi**  
Soprattutto formaggi stagionati con un contenuto di grassi > 25%
- Salumi e insaccati**  
Salami, prosciutti, salsicce, bresaola, pancetta, lardo
- Carni grasse**  
Tagli grassi di manzo, maiale e agnello, grasso del pollo

Smart Food Istituto Europeo di Oncologia

Fonte: American Heart Association, American Stroke Association

# I macronutrienti: le proteine

## Funzioni 1/2

Le proteine svolgono una varietà di funzioni essenziali per il corretto funzionamento del corpo umano. Oltre a essere fondamentali per la crescita e il mantenimento dei tessuti, partecipano a quasi tutti i processi biologici a livello cellulare.

*Funzione strutturale:* sono i "mattoni" del corpo, responsabili della struttura di tessuti e organi.

*Costruzione e riparazione:* Costituiscono il 20% della massa muscolare e sono essenziali per la crescita, il mantenimento e la riparazione di muscoli, pelle, capelli, unghie e ossa.

Costituiscono anche il tessuto connettivo; il collagene e l'elastina compongono tendini, legamenti, vasi sanguigni e cartilagine.

*Funzione enzimatica:* gli enzimi sono proteine che accelerano le reazioni metaboliche, come la digestione e la produzione di energia. Ogni enzima è specifico per un particolare substrato, garantendo che le reazioni avvengano nel momento e nel luogo giusto.

# I macronutrienti: le proteine

## Funzioni 2/2

*Funzione di trasporto e deposito:* alcune proteine sono specializzate nel legare e trasportare molecole in tutto il corpo.  
Es. Trasporto di ossigeno (emoglobina), Trasporto di nutrienti quali sostanze attraverso la membrana cellulare

*Funzione ormonale:* es. insulina, tireotropina, ecc.

*Funzione immunitaria: **Anticorpi:*** Le immunoglobuline, o anticorpi, sono proteine che identificano e neutralizzano batteri, virus e altre sostanze estranee.

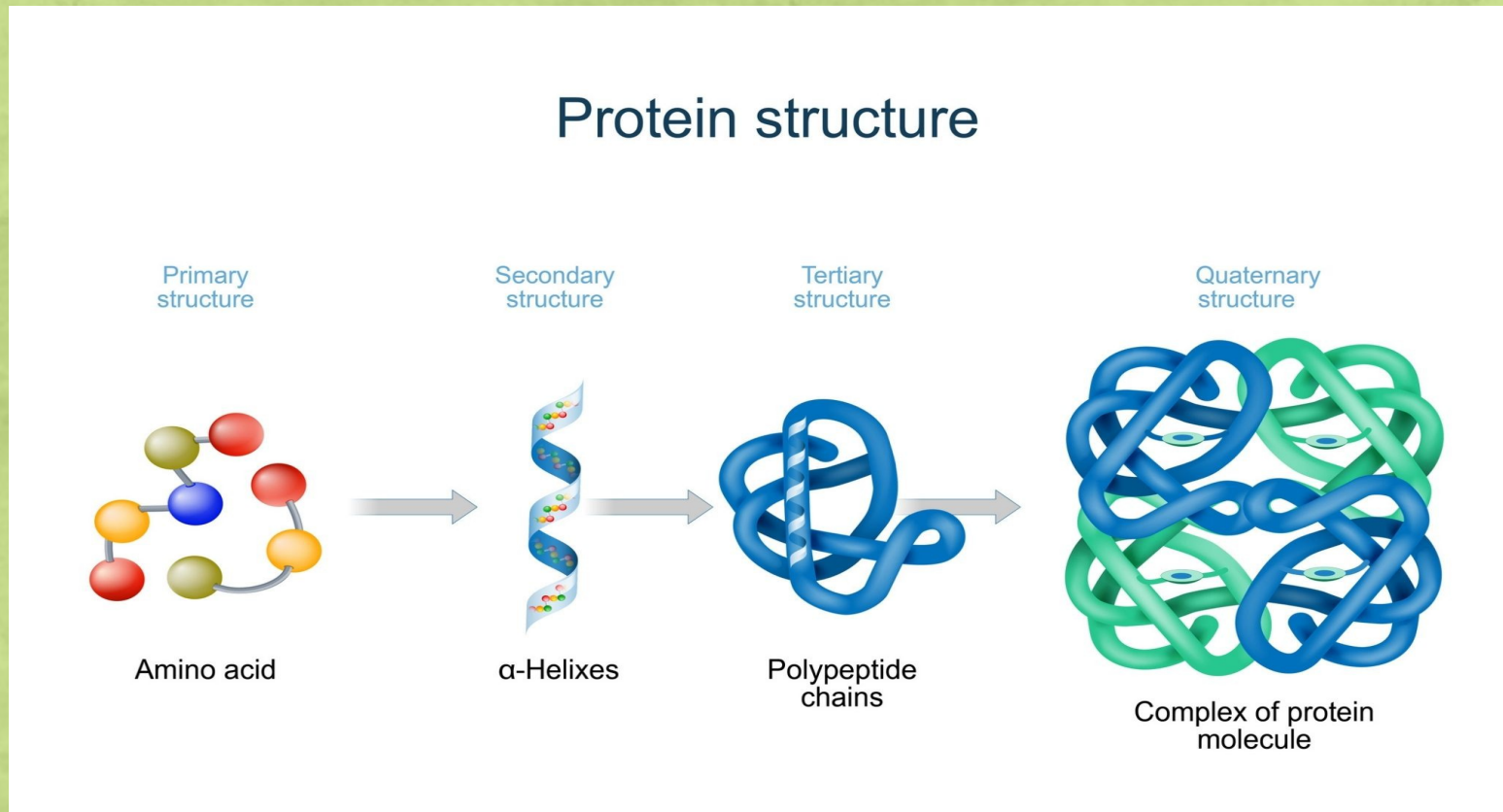
*Funzione contrattile:* sono la base del movimento muscolare.

*Fonte secondaria di riserva energetica:* forniscono circa 4 chilocalorie per grammo, e in caso di carenza di carboidrati e grassi, il corpo può scomporre le proteine muscolari per ottenere energia.

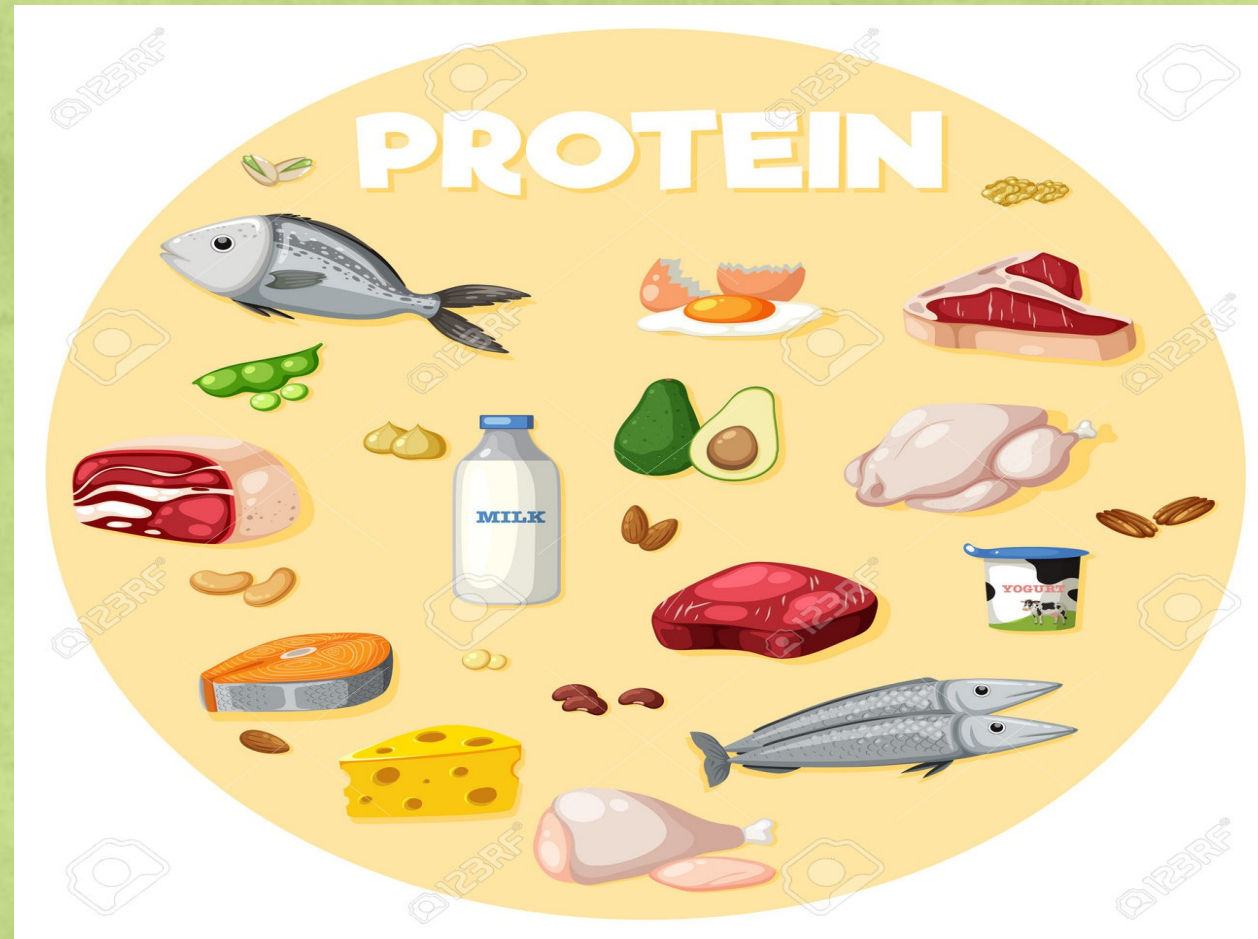
# I macronutrienti: le proteine

## Composizione chimica

20 aminoacidi → N combinazioni proteiche



# I macronutrienti: le proteine alimenti



# I macronutrienti: carboidrati e zuccheri

*Funzione energetica:* sono la fonte primaria di energia, quella preferita dal corpo; scomposti in glucosio, che è la principale fonte di "carburante" per le cellule, in particolare per il cervello e i muscoli.

*Riserva di energia:* Il glucosio in eccesso viene immagazzinato nel fegato e nei muscoli sotto forma di glicogeno. Quando l'energia è necessaria, il glicogeno viene rapidamente convertito di nuovo in glucosio.

*Risparmio proteico:* fornendo al corpo l'energia necessaria, i carboidrati impediscono che esso utilizzi le proteine come fonte energetica. In questo modo, le proteine rimangono disponibili per le loro funzioni principali, come la costruzione e il mantenimento dei tessuti.

*Regolazione del metabolismo e del senso di appetit/sazietà:* l'assunzione di carboidrati influenza i livelli di glucosio nel sangue. Questo processo è regolato da ormoni come l'insulina, che favorisce l'assorbimento del glucosio da parte delle cellule.

# I macronutrienti: carboidrati e zuccheri

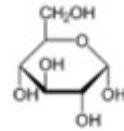
*Funzione strutturale:* Costruzione di macromolecole come il ribosio e il deossiribosio che sono zuccheri-mattoni fondamentali rispettivamente dell'RNA e del DNA, il materiale genetico delle cellule, oppure costituiscono componenti delle membrane cellulari fungendo un ruolo nel riconoscimento cellulare e nelle interazioni tra cellule.

*Assorbimento di altri nutrienti:* le fibre, che sono un tipo di carboidrato, non vengono digerite dal corpo ma sono essenziali per la salute digestiva. Promuovono la regolarità intestinale e contribuiscono al senso di sazietà.

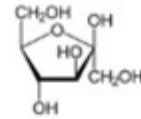
# I macronutrienti: differenza tra carboidrati e zuccheri

**Monosaccaridi**

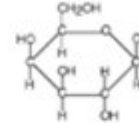
**Glucosio**



**Fruttosio**

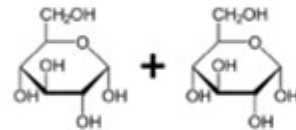


**Galattosio**

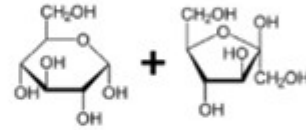


**Disaccaridi**

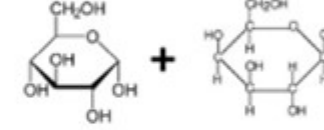
**Glucosio**



**Fruttosio**

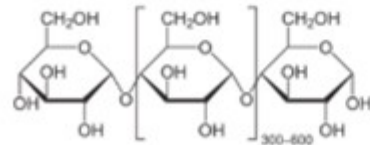


**Galattosio**

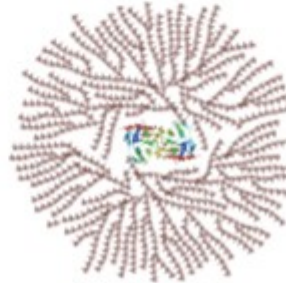


**Polisaccaridi**

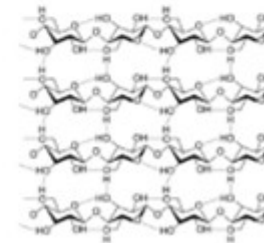
**Amido**



**Glicogeno**

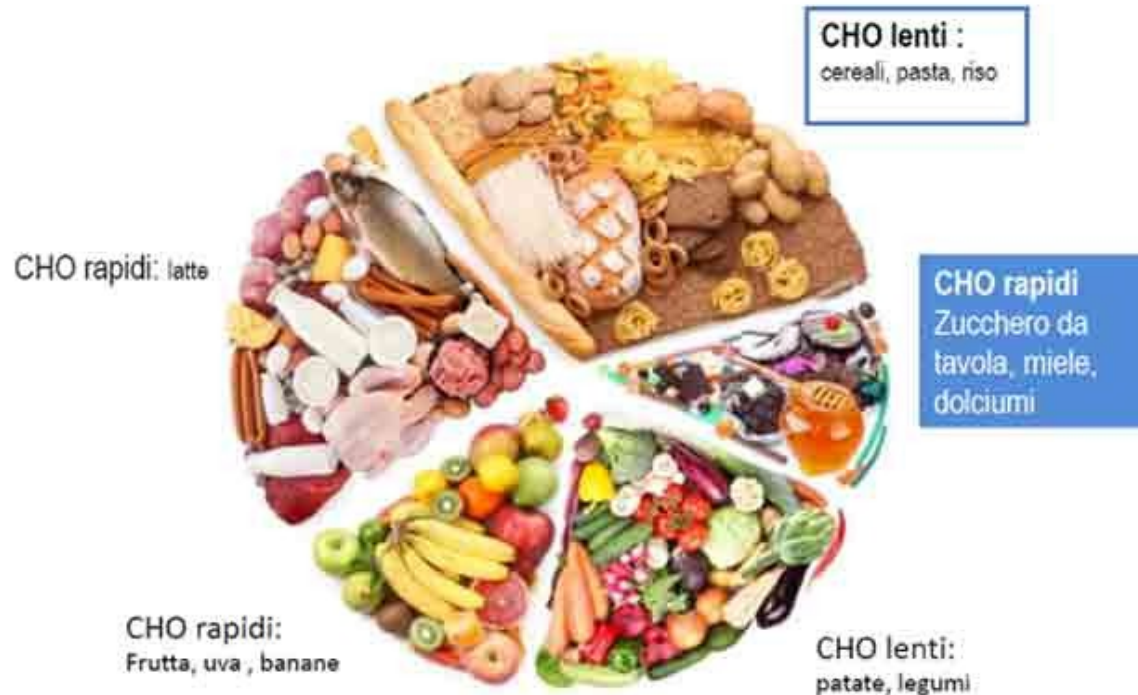


**Fibra**



# I macronutrienti: carboidrati e zuccheri

## Conoscere gli alimenti che contengono i carboidrati



*L'indice glicemico:* la rapidità con cui i carboidrati di un alimento aumentano la glicemia, ovvero il livello di glucosio nel sangue, rispetto al glucosio puro

# I micronutrienti: vitamine e minerali

Le vitamine e i minerali sono micronutrienti essenziali, il che significa che il corpo ne ha bisogno in piccole quantità per funzionare correttamente. Non forniscono energia direttamente, ma svolgono una varietà di ruoli cruciali nel metabolismo, nella crescita e nella salute generale

*Funzionamento degli enzimi:* accelerano alcune reazioni enzimatiche

*Azione antiossidante:* es. Vit. C ed E, proteggono le cellule dai danni causati dai radicali liberi, contribuendo a prevenire l'invecchiamento cellulare e riducendo il rischio di malattie croniche.

*Crescita e differenziazione cellulare:* Diverse vitamine regolano la crescita e la differenziazione delle cellule e dei tessuti, inclusi ossa, pelle, muscoli e nervi.

*Sistema immunitario:* aiutando l'organismo a difendersi da infezioni.

*Regolazione ormonale:* Es. vit. D, agiscono come ormoni o ne influenzano la produzione.

# I micronutrienti: vitamine e minerali

*Funzione nel sistema nervoso e muscolare:* es. trasmissione degli impulsi nervosi: Sodio, potassio e magnesio sono cruciali la contrazione muscolare (particolarmente importante il ruolo nell'attività cardiaca) e per la funzionalità del sistema nervoso regolando l'attività elettrica e la trasmissione dei segnali nervosi.

*Funzione nel trasporto di ossigeno :* l'emoglobina contiene il ferro che trasporta l'ossigeno nel sangue dai polmoni ai tessuti.

*Funzione nel metabolismo:* minerali come il cromo sono coinvolti nel metabolismo dei carboidrati, dei grassi e delle proteine, potenziando l'azione dell'insulina, mentre lo iodio è indispensabile per la produzione degli ormoni tiroidei, che regolano il metabolismo corporeo

*Regolazione del bilancio idrico-salino:* Sodio e potassio sono essenziali per mantenere l'equilibrio dei fluidi corporei, regolando la pressione sanguigna e il volume cellulare.

# I micronutrienti: vitamine e minerali

## MINERALI



## ALCUNE FONTI TRA GLI ALIMENTI



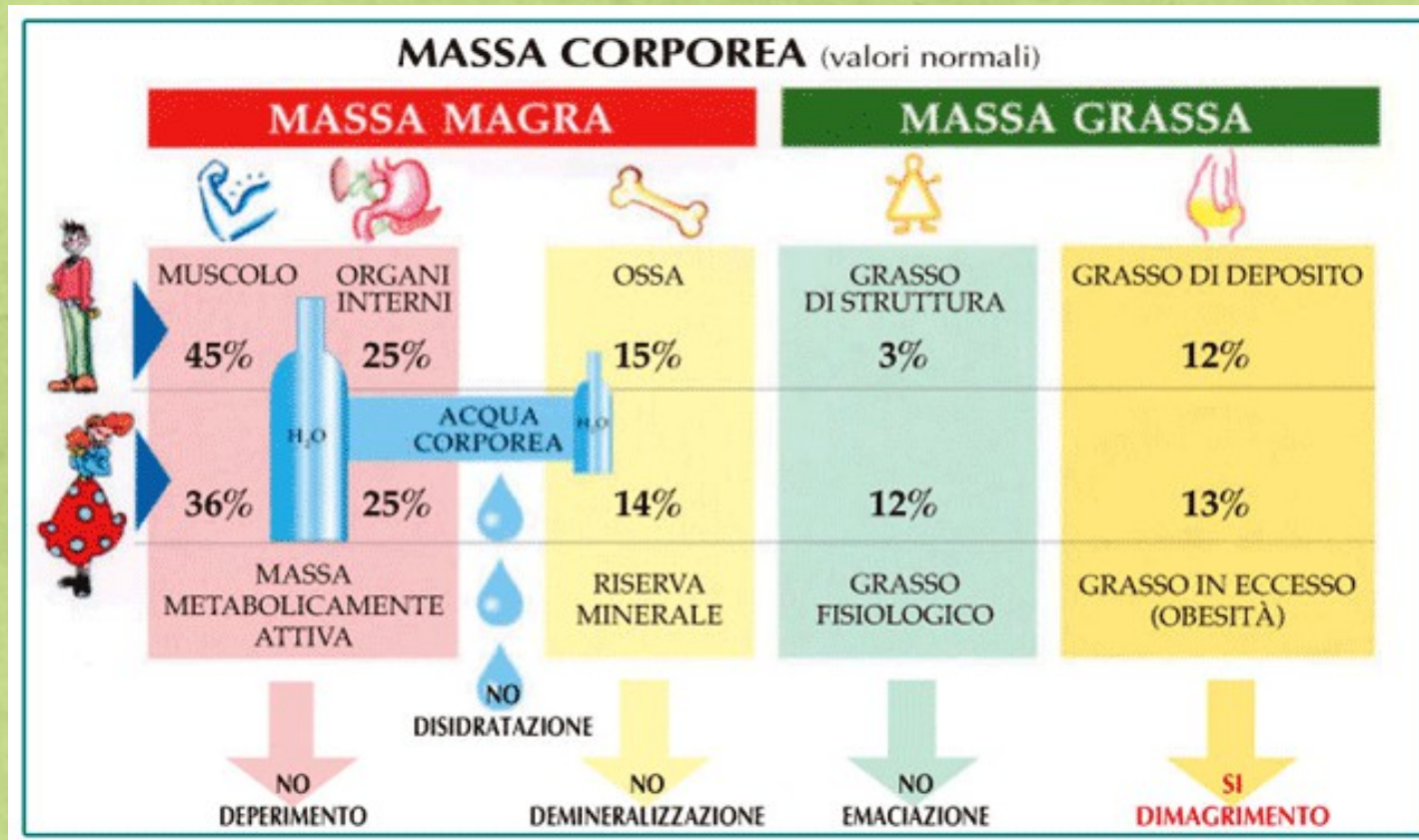
- C CARBOIDRATI
- P PROTEINE
- G GRASSI
- M MINERALI
- V VITAMINE



# 26 Novembre: Alimentazione e stile di vita

- Linee generali per una dieta sana e bilanciata
- **Distribuzione dei nutrienti e dei pasti**
- Stati fisiologici e patologici
- Misure antropometriche

# La composizione corporea nell'adulto



# DISTRIBUZIONE DEI NUTRIENTI

DISTRIBUIRE I NUTRIENTI PER OTTENERE  
UN'ALIMENTAZIONE BILANCIATA NON E' BANALE

Significa:

Assumere alimenti in maniera corretta sia da un punto di vista  
quantitativo che qualitativo

Mantenere un'adeguata variabilità degli alimenti

Distribuire i pasti adeguatamente sulla base dei propri ritmi di  
vita



# LA PIRAMIDE ALIMENTARE (E NON SOLO...)



p=portion Serving or portion size based on frugality and local habits

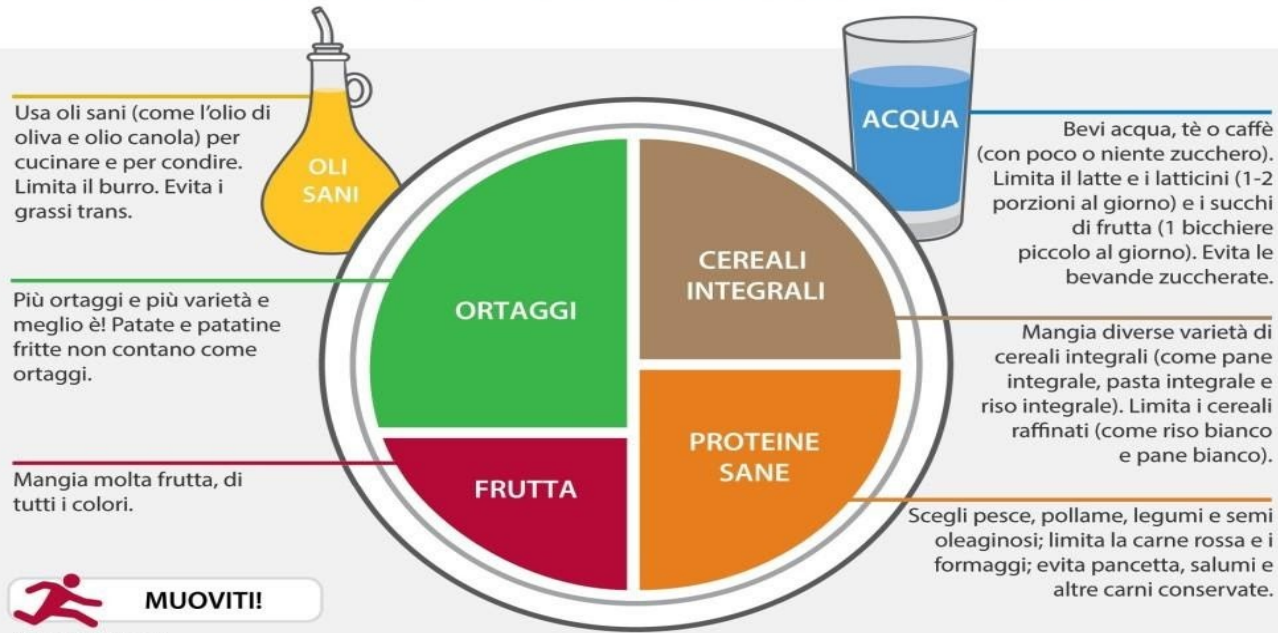
Regular physical activity  
Adequate rest  
Conviviality  
Wine (and other alcoholic  
fermented beverages)  
in moderation and  
respecting social beliefs



Biodiversity and seasonality  
Traditional, local and  
eco-friendly products  
Culinary activities

# DISTRIBUZIONE DEI NUTRIENTI

## IL PIATTO DEL MANGIAR SANO



© Harvard University

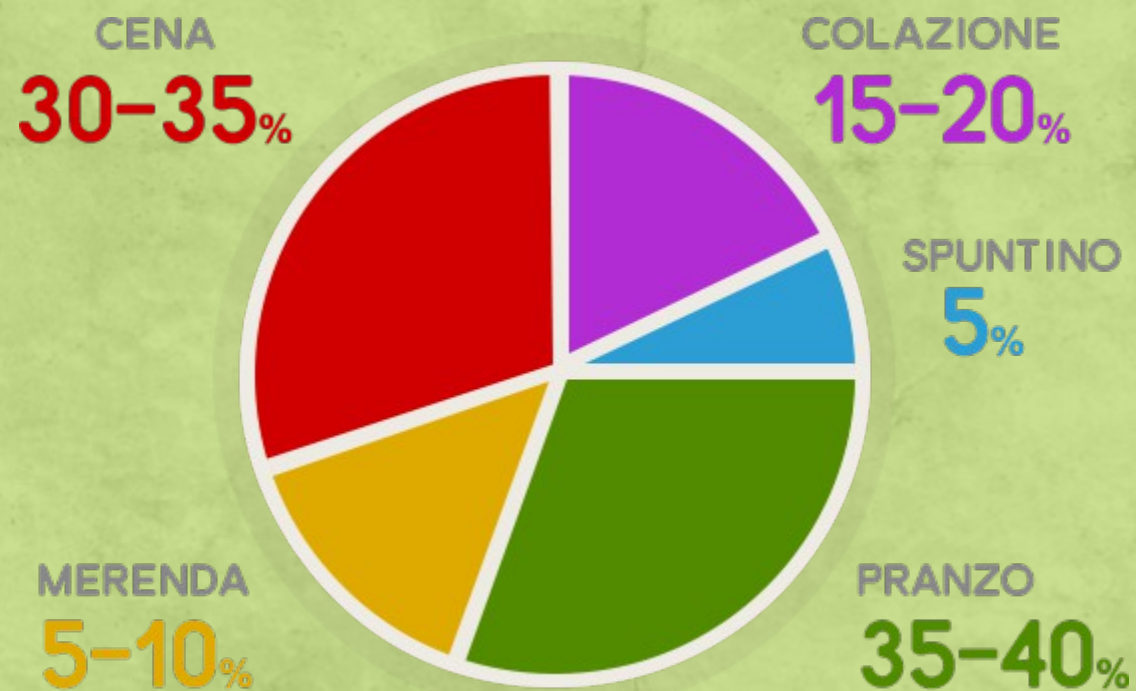


Harvard T.H. Chan School of Public Health  
The Nutrition Source  
[www.hsph.harvard.edu/nutritionsource](http://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource)

Harvard Medical School  
Harvard Health Publications  
[www.health.harvard.edu](http://www.health.harvard.edu)



## Distribuzione energetica dei pasti della giornata



# Strumenti

## PIATTO SMART

COME COMPORRE PRANZI E CENE SALUTARI

### VERDURA E FRUTTA FRESCA

Prediligi prodotti di stagione, variando tipologia e colore

### ACQUA

Circa 2-3 bicchieri a pasto e altri 4-6 durante la giornata

### GRASSI E CONDIMENTI

- Olio extravergine d'oliva
- Frutta secca a guscio e semi oleosi
- Spezie ed erbe aromatiche



### CEREALI E DERIVATI INTEGRALI

- Cereali in chicco
- Pane e pasta

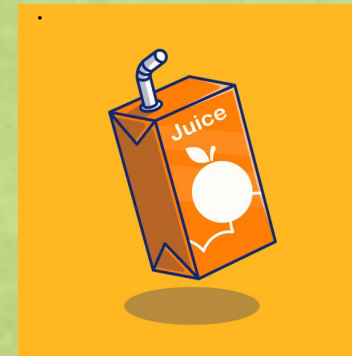
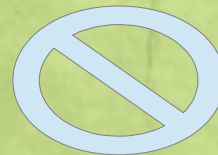
### FONTE DI PROTEINE

- **LEGUMI:** 3-4 o più volte a settimana
- **PESCE:** 3-4 volte a settimana, in particolare pesce azzurro
- **UOVA:** 2-4 volte a settimana
- **FORMAGGI:** 2-3 volte a settimana, meglio freschi e magri
- **CARNE BIANCA:** 1-2 volte a settimana
- **CARNE ROSSA:** 0-1 volta a settimana, evitando i salumi e le carni lavorate

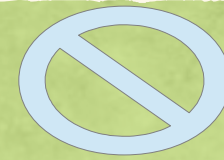
# Frutta e bevande



NO



# CONDIMENTI



# 26 Novembre: Alimentazione e stile di vita

- Linee generali per una dieta sana e bilanciata
- Distribuzione dei nutrienti e dei pasti
- **Stati fisiologici e patologici**
- Misure antropometriche

# Stati nutrizionali fisiologici e patologici

Gli stati nutrizionali **fisiologici** si riferiscono alle condizioni in cui l'apporto di nutrienti e di energia è adeguato a sostenere le normali funzioni corporee, la crescita e lo sviluppo in assenza di malattie.

Gli stati nutrizionali **patologici** (o disnutrizionali) sono invece condizioni di squilibrio, per difetto o per eccesso, tra l'introito e il fabbisogno nutrizionale, spesso associati a patologie e con conseguenze negative per la salute.

# Stati fisiologici particolari

Infanzia

Adolescenza e sviluppo

Gravidanza e allattamento

Menopausa

Terza età

# Stati patologici

**Per eccesso:** sovrappeso- obesità  
condizioni dovute a un eccessivo accumulo di  
tessuto adiposo, che aumenta il rischio di  
sviluppare malattie dismetaboliche (diabete di  
tipo 2, ipertensione, malattie cardiovascolari).

**Carenze specifiche di micronutrienti:** stati  
patologici dovuti alla mancanza di una particolare  
vitamina o minerale (es. anemia sideropenica,  
scorbuto, rachitismo), anche se l'apporto calorico  
totale è adeguato

**Per difetto:**  
una condizione caratterizzata da perdita di peso,  
riduzione della massa grassa e muscolare, e  
carenze di macro e micronutrienti. Può essere  
causata da insufficiente apporto alimentare,  
malassorbimento o patologie croniche (es.  
cancro).

**Disturbi del comportamento alimentare (DCA):**  
patologie psichiatriche come l'anoressia nervosa o  
il binge-eating disorder (BED), che portano a stati  
nutrizionali patologici per grave restrizione o  
eccesso di cibo.

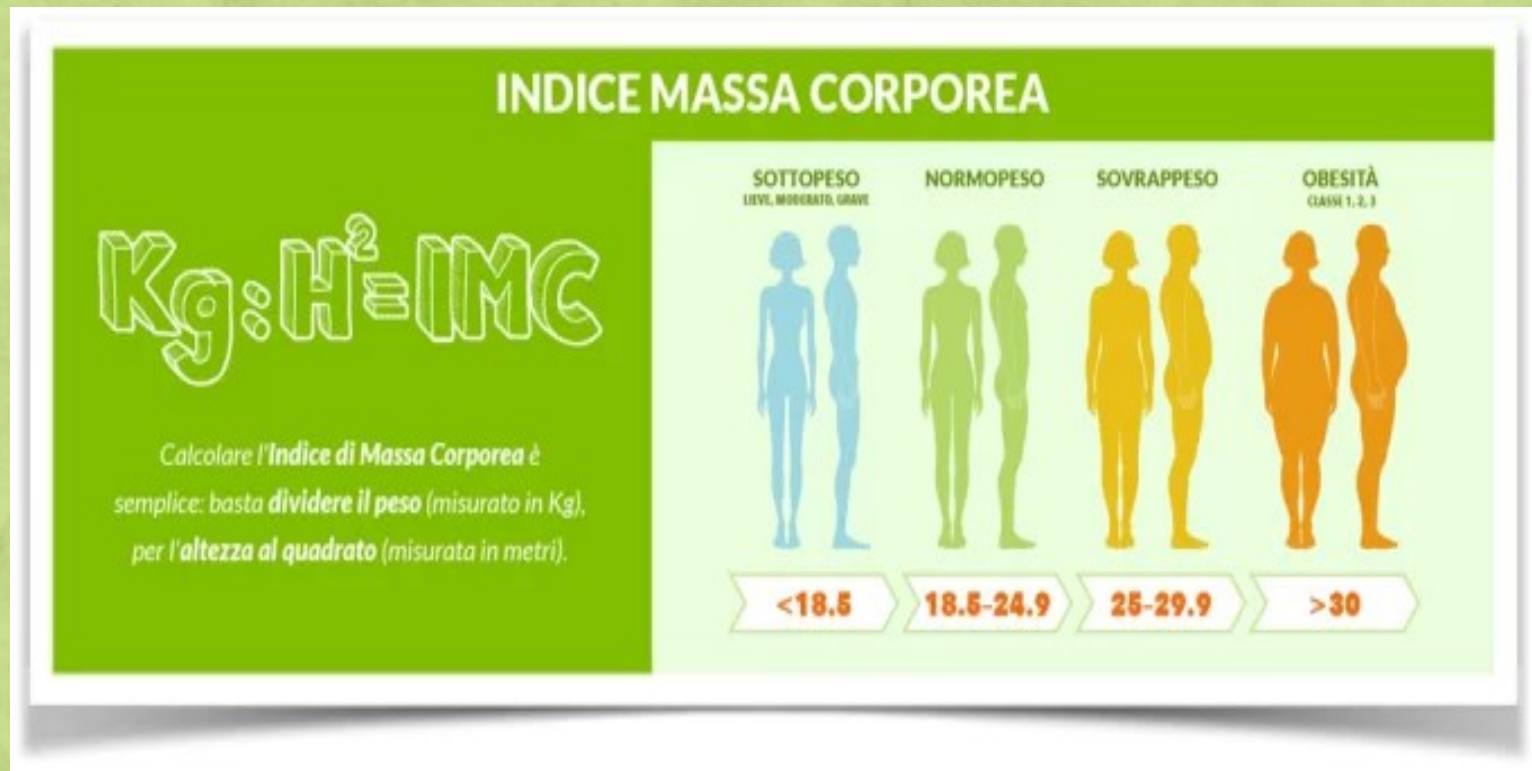
## Valutazione dello stato nutrizionale

- Linee generali per una dieta sana e bilanciata
- Distribuzione dei nutrienti e dei pasti
- Stati fisiologici e patologici
- **Valutazione dello stato nutrizionale**

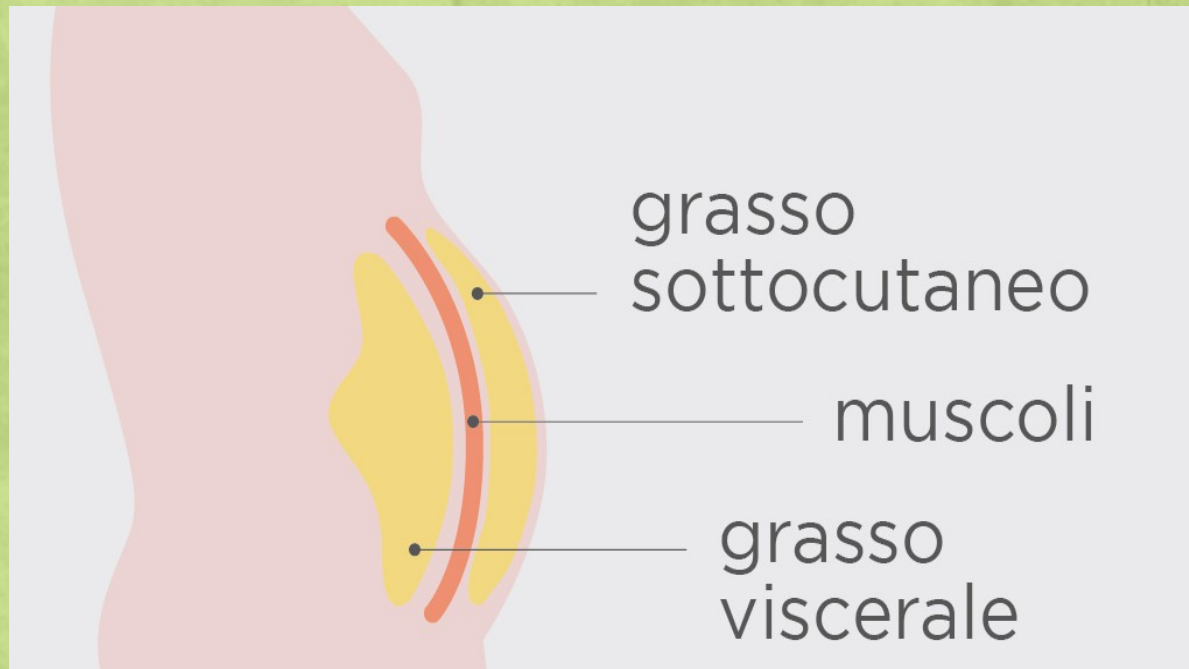
# Valutazione dello stato nutrizionale e del fabbisogno

- Esami biochimici (esami del sangue)
- Misure antropometriche
- Anamnesi nutrizionale

# Misure Antropometriche: BMI



# Misure Antropometriche: circonferenze



## MODELLI DI DISTRIBUZIONE DEL GRASSO CORPOREO



### ANDROIDE

Sede addominale  
Grasso viscerale  
Waist (W)/Hip (H) > 0,85



#### COMPLICANZE:

Diabete  
Colesterolo  
Trigliceridi  
Gotta  
Ipertensione Arteriosa  
Calcolosi colecisti  
Tumori  
Malattie Cardiovascolari  
Insulino resistenza



### GINOIDE

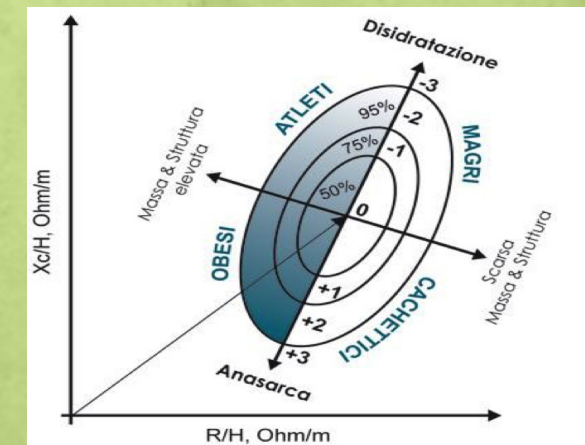
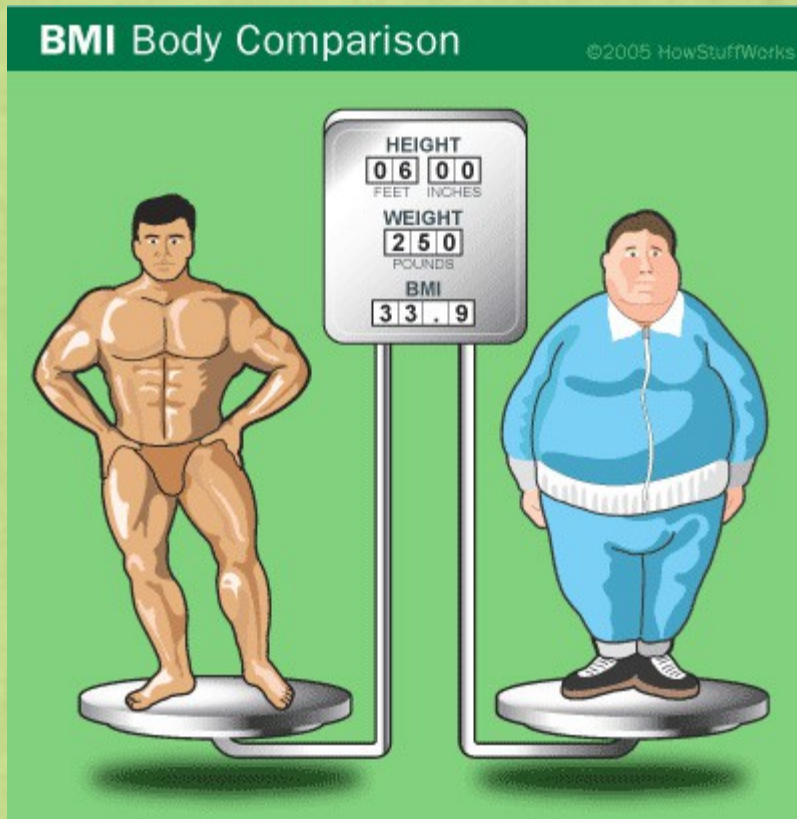
Sede gluteo-femorale  
Grasso sottocutaneo  
Waist (W)/Hip (H) < 0,8



#### COMPLICANZE:

Varici  
Capillari  
Artrosi  
Linfedema  
Deformazione dei piedi  
Osteoartriti

# Misure Antropometriche: distribuzione corporea



26 Novembre: FINE

GRAZIE PER L'ATTENZIONE!

*Ci vediamo il 3 Dicembre*