

FACCIAMOCI DEL BENE! (I consigli salvasalute)



INDICE

1.	STARE IN SALUTE.....	4
2.	ATTIVITA' FISICA : TI FARÀ VIVERE MEGLIO E PIÙ A LUNGO	4
3.	OBESITA': COME COMBATTERLA	5
4.	ATTIVITA' FISICA.....	7
4.1.	Camminiamo.....	7
4.2.	Semplici ma utili consigli per i più sedentari.....	7
4.3.	L'esercizio fisico.....	8
4.4.	Raccomandazioni dell'Organizzazione Mondiale della Sanità'	8
4.5.	Regole comportamentali.....	11
5.	ANCHE RIPOSO E SONNO	12
6.	DIETA: cosa significa ?.....	13
6.1.	Attenzione alle diete con solo proteine.....	17
6.2.	La vera dieta mediterranea non è la nostra.....	17
6.3.	Stasera si cena fuori	18
6.4.	Tra i pasti.....	18
7.	ALIMENTAZIONE NELLO SPORTIVO	19
7.1.	Il certificato medico è necessario?	20

1. STARE IN SALUTE

Essere sani non significa “non essere malati”: secondo la definizione formulata dall’Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS), infatti, la salute non si definisce semplicemente come “assenza di malattia”, ma come lo “stato di completo benessere fisico, psichico e sociale”.

Essere sani significa anche essere felici!.

Tutelare al meglio la salute non significa, quindi, solo preoccuparsi della prevenzione e della cura di possibili patologie, ma avere una strategia a 360°, a partire da corrette abitudini quotidiane.

La prevenzione è il principale strumento a nostra disposizione per vivere meglio e più a lungo. La prevenzione è uno stile di vita.



2. ATTIVITA' FISICA : TI FARÀ VIVERE MEGLIO E PIÙ A LUNGO

La sedentarietà è il quarto più importante fattore di rischio di morte a livello mondiale e causa il 6% di tutti i decessi.

Mangiare meglio non è sufficiente a metterci al riparo dalle malattie se si conduce un'esistenza sedentaria: stare a dieta, controllare l'alimentazione (magari anche in modo maniacale) non ci garantisce affatto una corretta forma fisica, né la salute. L'attività fisica è necessaria e insostituibile per un corretto stile di vita ed è parte fondamentale di una prevenzione attiva per la salute, poiché contribuisce a:

- Mantenere in salute ossa e articolazioni;
 - Mantenere in salute cuore e arterie;
 - Mantenere controllato il peso corporeo;
 - Mantenere livelli ottimali di glucosio nel sangue;
 - Abbassare i livelli di colesterolo cattivo nel sangue;
 - Ridurre stress e tensioni;
 - Migliorare il tono dell'umore;
 - Rallentare il declino fisico e cognitivo;
 - Prevenire alcune forme tumorali.



Lo studio EPIC, pubblicato nell'aprile 2015, basato su un campione di oltre 300.000 europei di 10 differenti paesi, conferma che fare attività fisica riduce il rischio di mortalità per tutti, indipendentemente dal peso e dal sesso, mentre il rischio aumenta per coloro che fanno poca o moderata attività e per i sedentari.

3. OBESITÀ: COME COMBATTERLA

L'obesità è una condizione caratterizzata da un eccessivo peso corporeo, dovuto a un accumulo di massa grassa, tale da influire negativamente sullo stato di salute.

E' causata nella maggior parte dei casi da stili di vita non corretti: da una parte, un'alimentazione ipercalorica e dall'altra un ridotto dispendio energetico causato da inattività fisica.

L'obesità è quindi una condizione ampiamente prevenibile e rappresenta uno dei principali problemi di salute pubblica a livello mondiale, dal momento che costituisce uno dei principali fattori di rischio per malattie croniche, quali malattie cardiovascolari, diabete mellito di tipo 2 e alcuni tipi di tumori.

La sua prevalenza è in costante e preoccupante aumento non solo nei Paesi occidentali ma anche in quelli a basso-medio reddito.

L'**Indice di Massa Corporea IMC** (o Body Mass Index - BMI) è l'indicatore più ampiamente utilizzato per definire le condizioni di sovrappeso-obesità.

L'IMC è il valore numerico che si ottiene dividendo il peso (espresso in Kg) per il quadrato dell'altezza (espressa in metri²).

$$\mathbf{IMC} = \frac{\mathbf{PESO \: (Kg)}}{\mathbf{ALTEZZA^2(m^2)}}$$

Le definizioni dell'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) sono:

CONDIZIONE	IMC (Kg/m ²)
SOTTOPESO	< 18,5
NORMOPESO	18,5-24,9
SOVRAPPESO	25-29,9
OBESITÀ DI I GRADO	30-34,9
OBESITÀ DI II GRADO	35-39,9
OBESITÀ DI III GRADO	> 40



ESEMPIO:

Uomo: altezza 180 cm, peso 89 Kg.

$$\text{IMC} \rightarrow 89 \text{ Kg} / (1.80^2) \text{ m}^2 = 27.45$$

L'uomo rienta nella categoria dei soggetti **sovrapeso**.

L'IMC, quindi, è un indice ampiamente utilizzato grazie alla sua semplicità, ma nonostante ciò presenta dei limiti piuttosto importanti. Infatti, non fornisce indicazioni riguardanti la distribuzione del grasso nell'organismo e non permette di distinguere tra massa grassa e massa magra.

Ne consegue che, per ottenere una valutazione più completa delle condizioni di un soggetto, l'IMC deve essere integrato con altri parametri di valutazione della distribuzione del tessuto adiposo e uno dei metodi più semplici consiste nella misurazione della **circonferenza della vita**.

La circonferenza vita (in inglese Waist Circumference – WC) è un indicatore importante perché fornisce un'idea dell'accumulo di grasso viscerale, che incide negativamente sullo stato di salute, poiché determina alterazioni metaboliche.

Esistono diversi valori di riferimento per quanto riguarda la circonferenza vita: diversi studi, riguardanti soprattutto il rischio cardiovascolare, riconoscono come limite da non superare **102 cm per gli uomini e 88 cm per le donne**. Si deve tenere presente, comunque, che tali limiti vengono diversificati in base alle varie etnie.

4. ATTIVITA' 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.

Interagire con il proprio ambiente attraverso le varie forme di movimento, a tutte le età, contribuisce in modo significativo a preservare lo stato di salute. Esiste, infatti, un legame diretto tra la quantità di attività fisica e la speranza di vita, ragione per cui le popolazioni fisicamente più attive tendono a essere più longeve di quelle inattive.



4.1. Camminiamo

Camminare rappresenta il primo passo per dedicarsi alla propria salute in modo facile. Diversi studi hanno evidenziato che, per mantenersi in buona salute, è necessario compiere almeno 10.000 passi al giorno (si possono conteggiare indossando un semplice "contapassi" o utilizzando applicazioni già disponibili su molti smartphone).

Da 3.000 a 4.000 passi sono comunque una buona base di esercizio, da incrementare a seconda dello stato di salute, dell'età e dell'obiettivo che si intende raggiungere.

Per questo motivo è opportuno cercare di moltiplicare, nel corso della giornata, le occasioni di movimento.

Ad esempio:

- Fai le scale invece di usare l'ascensore o le scale mobili;
- Parcheggia l'auto a distanza dalla destinazione;
- Evita l'uso di mezzi a motore per piccoli spostamenti;
- Sfrutta la pausa pranzo per fare una breve passeggiata;
- Dedicati ai lavori di giardinaggio;
- Porta a spasso il cane.

4.2. Semplici ma utili consigli per i più sedentari

Chiunque, da una condizione di sedentarietà, desideri iniziare un programma di attività fisica, anche molto complesso, deve procedere gradualmente.

Il cammino rappresenta il primo livello per tutti coloro che desiderano iniziare a dedicarsi alla propria salute. Quindi, è consigliabile camminare ogni volta che è possibile, ricordando che i benefici maggiori si ottengono con la continuità; il nostro corpo, infatti, risponde alle continue sollecitazioni sempre meglio, adattandosi a carichi di lavoro sempre più intensi.

Camminare pero' non basta

Uno stile di vita attivo e dinamico è la base. Ma non basta! È necessario, infatti, svolgere regolare esercizio fisico mirato a far lavorare in modo armonico tutte le parti del corpo, coordinando muscolatura, articolazioni, respirazione e attività cardiaca.

L'esercizio fisico è l'unico modo per garantire al nostro corpo l'allenamento indispensabile per affrontare in modo corretto e sicuro qualunque disciplina sportiva, sia per adulti che per bambini.

Esercizio fisico e sport non sono sinonimi e non sono intercambiabili!



4.3. L'esercizio fisico

L'esercizio fisico comprende movimenti ripetitivi, programmati e strutturati, ed è destinato al miglioramento della forma fisica e della salute. Deve essere svolto regolarmente con l'obiettivo di far lavorare in modo armonico tutti i gruppi muscolari, nel rispetto delle articolazioni, che non devono subire sovraccarichi, e prestando attenzione alla postura e alla respirazione. La respirazione deve essere, infatti, controllata e coordinata con il movimento.

4.4. Raccomandazioni dell'Organizzazione Mondiale della Sanità'

Il documento redatto dall'Organizzazione Mondiale della Sanità definisce i livelli di attività fisica raccomandati per tre gruppi di età:

Giovani (età compresa tra i 5 ei 17 anni):

Secondo le linee guida dell'OMS i **bambini** e gli **adolescenti** dovrebbero praticare almeno **60 minuti di attività fisica quotidiana di intensità moderata-vigorosa** e **esercizi di rafforzamento dell'apparato muscoloscheletrico almeno 3 volte a settimana**. Quantità di attività fisica superiore a 60 minuti forniscono ulteriori benefici per la salute. L'attività fisica nei bambini e negli adolescenti include il gioco, l'esercizio fisico strutturato e lo sport e dovrebbe essere di tipo prevalentemente aerobico.



Adulti (età compresa tra i 18 e i 64 anni):

Le attuali raccomandazioni OMS sull'attività fisica per la salute della popolazione **adulta** consigliano di svolgere nel corso della settimana un minimo di **150 minuti di attività fisica aerobica d'intensità moderata**, oppure un minimo di **75**

minuti di attività vigorosa più esercizi di rafforzamento dei maggiori gruppi muscolari 2 o più volte a settimana.

✚ Anziani (età superiore ai 65 anni).

Secondo l'OMS, al fine di migliorare la salute cardiorespiratoria e muscolare, ridurre il rischio di malattie croniche non trasmissibili, depressione e declino cognitivo, gli adulti over 65 anni dovrebbero svolgere almeno **150 minuti alla settimana di attività fisica aerobica di moderata intensità** o almeno **75 minuti di attività fisica aerobica a intensità vigorosa ogni settimana** o una combinazione equivalente di attività con intensità moderata e vigorosa. Raccomanda, inoltre, di associare **esercizi di rafforzamento** dei maggiori gruppi muscolari **2 o più volte la settimana** nonché attività per **migliorare l'equilibrio** e prevenire le cadute **3 o più volte la settimana** per coloro che hanno una ridotta mobilità.



Cosa significa accumulare attività fisica nel corso della settimana?

Per “accumulare attività fisica” si intende il raggiungimento dell’obiettivo giornaliero o settimanale tramite la suddivisione dell’attività in sessioni più brevi, distribuite nel corso della giornata.

Il raggiungimento dei 150 minuti di attività fisica moderata può essere realizzato, ad esempio, attraverso 5 sessioni di esercizio a settimana della durata minima di 30 minuti, mentre i 75 minuti di attività intensa possono essere raggiunti svolgendo almeno 25 minuti di esercizio di intensità vigorosa per 3 volte a settimana.

La raccomandazione può essere soddisfatta anche combinando le attività ad intensità moderata e vigorosa.

Naturalmente l’attività sportiva deve essere effettuata sempre con equilibrio, tenendo conto sempre delle capacità personali, dell’età e dello stato di salute.



Cosa si intende per attività fisica di intensità moderata e vigorosa?

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 vigorosa.

Più precisamente, comunque, l'attività di moderata intensità si caratterizza normalmente per un modesto aumento della frequenza cardiaca e della ventilazione, e consente solitamente di poter parlare agevolmente ma non cantare, mentre, l'attività di intensità vigorosa induce un maggiore e sostanziale incremento della frequenza cardiaca e della ventilazione.

Differenza tra attività fisica aerobica e anaerobica

L'esercizio aerobico è un'attività fisica che richiede uno sforzo moderato per un periodo di tempo prolungato, mentre l'esercizio anaerobico è caratterizzato da sforzi intensi, durante i quali il fisico viene portato vicino al limite della propria forza o della velocità, per un tempo limitato. Questo tipo di esercizio ha bisogno di momenti di riposo prima di essere ripetuto.

I due tipi di esercizi mettono in atto processi fisici differenti, soprattutto riguardo al tipo di energie che utilizzano: durante l'esercizio aerobico l'organismo trae energia dalle riserve di zuccheri soltanto inizialmente, per pochi minuti; poi per sostenere lo sforzo utilizza le riserve di grassi.

Invece, durante l'esercizio anaerobico, l'organismo ha bisogno di una grande quantità di energia e di ossigeno nel brevissimo periodo ed è costretto ad attingere a tutte le riserve di zuccheri anche a quelle dei muscoli e del fegato. Nonostante questo, le energie si consumano rapidamente e l'organismo ha presto bisogno di riposo.

Praticare poca attività fisica è meglio che non praticarne affatto.

Accumulare quantità di attività fisica superiori a quella minima raccomandata apporta numerosi vantaggi per la salute e una riduzione più efficace del rischio per diverse malattie croniche (cardiovascolari e metaboliche) ed è consigliata anche per gli individui che hanno difficoltà a mantenere costante il proprio peso corporeo.

Tuttavia, anche con quantità di attività fisica minime (es. 60 minuti a settimana) gli adulti sedentari ottengono benefici per la salute.

Dunque, poiché è difficile arrivare ad una raccomandazione generale sulla quantità di esercizio minima per garantire vantaggi sulla salute, è importante far comprendere che “poco è meglio di niente”.

Oltre all'attività di tipo aerobico, gli individui adulti dovrebbero eseguire esercizi mirati al condizionamento muscolare (esercizi di forza come ad esempio piegamenti, flessioni e idonei esercizi con pesi o macchine da palestra) per un minimo di due sessioni a settimana effettuate in giorni non consecutivi e strutturate in modo tale da coinvolgere la maggior parte dei gruppi muscolari.



La giusta intensità dell’allenamento aerobico

Con che intensità e modalità svolgere ogni parte del programma?

Per quanto riguarda l’allenamento aerobico la frequenza cardiaca è un ottimo parametro per misurare l’intensità dell’allenamento (può essere paragonata al numero di giri di un motore). E’, quindi, fondamentale controllarla per evitare di provocare delle sollecitazioni eccessive. All’aumentare dell’allenamento, si avranno soggetti che a parità di frequenza cardiaca presenteranno una maggiore velocità di camminata, o viceversa, a parità di velocità avranno una minore frequenza cardiaca.

4.5. REGOLE COMPORTAMENTALI

1. Prima di intraprendere qualsiasi tipo di esercizio è meglio sottoporsi ad un controllo medico.
2. Praticare attività aerobica inizialmente con un’intensità bassa e aumentare gradualmente, alternando momenti di attività più vigorosa.
3. Prevedere delle piccole sessioni intervallate da brevi pause, 30/60 secondi, soprattutto nei primi approcci all’attività fisica.
4. Evitare di allenarsi durante le ore più calde del giorno in estate, o in ambienti troppo umidi o freddi in inverno.
5. Scegliere la giusta attrezzatura e vestiario.
6. Bere almeno 2 litri di acqua al giorno e durante gli allenamenti assicurarsi di bere frequentemente piccole quantità per volta. È importante idratarsi correttamente per reintegrare sia i liquidi sia i sali minerali, che vengono persi con la sudorazione. In particolare, questo consiglio è utile per coloro che praticano sport all’aria aperta, esposti al sole.
7. Sfruttare ogni occasione per muoversi.
8. Accostare all’esercizio fisico un’equilibrata alimentazione.
9. Evitare di fare ginnastica dopo aver consumato un pasto abbondante; se l’organismo è molto impegnato nella digestione, risulta essere meno efficiente nella performance motoria.
10. Evitare di svolgere attività fisica a digiuno; i muscoli hanno bisogno di energia per funzionare correttamente e di proteine essenziali, in particolare aminoacidi ramificati.

5. ANCHE RIPOSO E SONNO

La salute passa anche attraverso un sonno ristoratore, non solo in termini di quantità di ore dormite, ma anche di qualità. Ciò perchè il riposo permette il pieno recupero delle energie fisiche e psichiche consumate nell'arco della giornata. A detta degli esperti, la durata del riposo notturno dovrebbe essere circa pari a un terzo delle ore giornaliere (un'ora di sonno, ogni due di veglia), da qui le famose 8 ore di sonno quotidiano per un adulto.

È importante anche rispettare il proprio ritmo sonno-veglia, coricandosi e svegliandosi sempre alla stessa ora (anche durante il week- end!).

Inoltre, è consigliabile:

- ✓ Evitare sonnellini durante il giorno.
- ✓ Seguire sempre lo stesso rituale prima di coricarsi, dedicandosi ad attività rilassanti.
- ✓ Svolgere attività fisica durante la giornata e non nelle ore serali.
- ✓ Assumere i pasti ad orari regolari, prediligendo una cena leggera.
- ✓ Evitare l'assunzione di sostanze eccitanti (the, caffè, alcolici, nicotina) nelle ore serali.
- ✓ Riposare su un letto confortevole in una stanza fresca, buia, silenziosa e ben areata.



6. DIETA: cosa significa ?

La dieta, dal latino “diaeta”, a sua volta dal greco δίαιτα, diaita, significa «modo di vivere», e in particolar modo si riferisce all'assunzione di cibo; può essere definita come l'insieme degli alimenti che gli animali e gli esseri umani assumono abitualmente per la loro nutrizione.

Un'alimentazione varia ed equilibrata è alla base di una vita in salute. Un'alimentazione inadeguata, infatti, oltre a incidere negativamente sul benessere psico-fisico, rappresenta uno dei principali fattori di rischio per l'insorgenza di numerose malattie croniche. Secondo l'Organizzazione Mondiale della Sanità, circa 1/3 delle malattie cardiovascolari e dei tumori potrebbero essere prevenuti mediante un'alimentazione sana e equilibrata.

L'organismo umano ha bisogno di tutti i tipi di nutrienti per funzionare correttamente. Alcuni sono necessari per fornire energia, altri per sopperire al continuo ricambio di cellule, altri a rendere possibili i processi fisiologici e altri ancora hanno funzioni protettive: per questa ragione l'alimentazione deve essere quanto più possibile varia ed equilibrata.

Alla domanda “mangi in modo sano?” probabilmente la maggior parte delle persone risponderebbe di sì, nonostante non sia vero. Tale aspetto costituisce un vero e proprio problema, perché su tali soggetti risulta più difficile intervenire.

Le false convinzioni sugli alimenti e la poca conoscenza della cucina, al di là del gusto personale, fanno sì che la consapevolezza sulla propria reale alimentazione sia piuttosto scarsa.

A tale scopo, ci vengono in contro importanti Linee Guida, stilate a livello nazionale, che ci forniscono alcuni consigli pratici e mirano a sfatare i falsi miti più comuni su cui si basano le cattive abitudini alimentari più diffuse.

Più cereali, legumi, ortaggi e frutta

Questi alimenti sono importanti perché apportano carboidrati (soprattutto complessi, come l'amido), ma anche vitamine, minerali ed altre sostanze di grande interesse per la salute, prima fra tutte la fibra. Inoltre i cereali, e soprattutto i legumi, sono anche buone fonti di proteine.

Numerosi studi hanno dimostrato che un'alimentazione ricca in cereali, legumi, ortaggi e frutta protegge dalla comparsa di numerose malattie, in particolare diverse forme di tumore e



malattie cardiovascolari, malattie dell'apparato respiratorio (asma e bronchiti), malattie dell'apparato digerente (diverticolosi, stipsi), ecc.

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 saziente di questi alimenti è particolarmente elevato e consente di ridurre l'introito alimentare.

La dieta mediterranea prevede un consumo giornaliero di almeno 5 porzioni di frutta e ortaggi e di 4-5 porzioni di cereali e un consumo settimanale di 3 porzioni di legumi.

Come comportarsi:

- Consuma quotidianamente più porzioni di ortaggi e frutta fresca, e aumenta il consumo di legumi sia freschi che secchi, avendo sempre cura di limitare le aggiunte di oli e di grassi, che vanno eventualmente sostituiti con aromi e spezie.
- Consuma regolarmente pane, pasta, riso ed altri cereali (meglio se integrali), evitando di aggiungere troppi condimenti grassi.
- Quando puoi, scegli prodotti ottenuti a partire da farine integrali e non con la semplice aggiunta di crusca o altre fibre (leggi le etichette).

Grassi: scegli la qualità e limita la quantità

Per stare bene è necessario introdurre con l'alimentazione una certa quantità di grassi, ma è altrettanto opportuno non eccedere, cosa che invece spesso si verifica nell'alimentazione degli italiani. I grassi, oltre a fornire energia in maniera concentrata (9 calorie/grammo, cioè più del doppio rispetto a proteine e carboidrati), sono indispensabili perché 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, però, un fattore di rischio per l'insorgenza di obesità, malattie cardiovascolari e tumori. Le quantità di grassi che assicurano un buono stato di salute variano da persona a persona, a seconda del sesso, dell'età e dello stile di vita: una quantità indicativa per l'adulto è quella che apporta dal 20-25% delle calorie complessive della dieta (per soggetti sedentari) fino ad un massimo del 35% (per soggetti con intensa attività fisica).

Tutti i grassi sono uguali sul piano dell'apporto di energia, ma si differenziano notevolmente per quanto riguarda la qualità (determinata dalla composizione chimica, ed in particolare dalla composizione in acidi grassi). La diversa qualità dei grassi può

avere effetti importanti sullo stato di nutrizione e di salute dell'uomo.

Come comportarsi:

- Modera la quantità di grassi ed oli che usi per condire e cucinare. Utilizza eventualmente padelle antiaderenti, cotture al cartoccio, forno a microonde, cottura al vapore, ecc.
- Limita il consumo di grassi da condimento di origine animale (burro, lardo, strutto, panna, ecc.).
- Preferisci i grassi da condimento di origine vegetale: soprattutto olio extravergine d'oliva e oli di semi.
- Usa i grassi da condimento preferibilmente a crudo ed evita di riutilizzare i grassi e gli oli già cotti.

Zuccheri, dolci e bevande zuccherate: nei giusti limiti

Il sapore dolce è legato ad una serie di sostanze sia naturali che artificiali. Nell'alimentazione abituale le fonti più importanti di zuccheri sono gli alimenti e le bevande dolci.

Gli zuccheri sono naturalmente presenti nella frutta matura e nel miele (che contengono saccarosio, ma anche fruttosio e glucosio) e nel latte, che invece, contiene il lattosio.

Gli zuccheri sono facilmente assorbiti ed utilizzati, e provocano in tempi brevi un rapido innalzamento della glicemia (ossia della concentrazione di glucosio nel sangue) che tende poi a ritornare al valore iniziale entro un periodo di tempo più o meno lungo.



Come comportarsi:

- ◆ Modera il consumo di alimenti e bevande dolci nella giornata.
- ◆ Tra i dolci preferisci i prodotti da forno della tradizione italiana, che contengono meno grasso e zucchero e più amido, come ad esempio biscotti, torte non farcite, ecc.
- ◆ Utilizza in quantità controllata i prodotti dolci da spalmare sul pane o sulle fette biscottate (quali marmellate, confetture di frutta, miele e creme)
- ◆ Limita il consumo di prodotti che contengono molto saccarosio, e specialmente di quelli che si attaccano ai denti, come caramelle morbide, torroni, ecc. Lavati comunque i denti dopo il loro consumo.

FALSE CREDENZE SUGLI ZUCCHERI

- Non è vero che il valore calorico e le caratteristiche nutritive dello zucchero grezzo siano diverse da quelle dello zucchero bianco. Lo zucchero grezzo (o di canna) è semplicemente uno zucchero non totalmente raffinato.
- Non è vero che i succhi di frutta “senza zuccheri aggiunti” siano privi di zuccheri. Contengono comunque gli zuccheri naturali della frutta e quindi forniscono comunque una buona quantità di calorie.
- Non è vero che i prodotti “light” o “senza zucchero” non facciano ingrassare e quindi possano essere consumati liberamente. Molti di questi prodotti apportano calorie anche in notevole quantità.

Bevi ogni giorno acqua in abbondanza

L’acqua è un costituente molto importante per l’uomo ed è anche quello presente in maggior quantità. Svolge un ruolo essenziale nella digestione, nell’assorbimento, nel trasporto e nella utilizzazione dei nutrienti ed è anche il mezzo attraverso il quale l’organismo elimina le scorie metaboliche. Inoltre, agisce come “lubrificante” e ha funzioni di ammortizzatore nelle articolazioni e nei tessuti e mantiene elastiche e compatte la pelle e le mucose,.

Per tutti questi motivi, mantenere un giusto equilibrio tra le “entrate” e le “uscite” di acqua è fondamentale per conservare un buono stato di salute. Come tutte le sostanze che compongono il nostro corpo, l’acqua viene persa e consumata continuamente, e quindi deve essere di continuo reintegrata dall’esterno.

L’acqua non contiene calorie: il tentativo di contenere il peso mediante la riduzione dell’acqua è inutile, oltre ad essere rischioso per il nostro stato di salute.



Come comportarsi:

- ◆ Asseconda sempre il senso di sete e anzi tenta di anticiparlo, bevendo a sufficienza, mediamente 1.5-2 litri di acqua al giorno.
- ◆ Bevi frequentemente e in piccole quantità. Bevi lentamente, soprattutto se l’acqua è fredda.
- ◆ 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.

Il Sale? Meglio poco

Limita il consumo di sale a tavola e in cucina, preferendo quello marino iodato, evitando gli esaltatori di sapidità che contengono sodio. L'OMS consiglia un quantitativo giornaliero di sale non superiore ai *5 grammi*, pari circa a un cucchiaino sciarso di tè. Attenzione quindi a salumi e insaccati, formaggi, prodotti confezionati come snack salati, cibi in scatola, salse e dadi da brodo, sottaceti ma anche ai comuni prodotti da forno come pane e pizza, che hanno molto sale “nascosto”.

Ridurre la quantità di sale che si consuma giornalmente non è difficile, soprattutto se la riduzione avviene gradualmente. Infatti il nostro palato si adatta facilmente, ed è quindi possibile rieducarlo a cibi meno salati. Le spezie e le erbe aromatiche, così come il limone e l'aceto possono sostituire il sale o almeno permettere di utilizzarne una quantità decisamente minore.

6.1. Attenzione alle diete con solo proteine

I cereali (meglio se integrali, più ricchi in fibre e di nutrienti) devono essere consumati quotidianamente, e i carboidrati dovrebbero costituire circa il 45-60% del totale delle calorie ingerite. Sono i nutrienti di base dell'alimentazione, poiché costituiscono la fonte energetica di pronto consumo necessaria all'organismo per svolgere tutte le sue funzioni, e in particolare sono le uniche sostanze che possono essere usate dai neuroni. Eliminarli dalla dieta per lunghi periodi e senza il controllo medico è dannoso per la salute, poiché spesso comportano un aumento dell'apporto proteico, il cui sovraccarico può determinare danni a reni, fegato e ossa.

La dieta proteica in alcune circostanze può essere fatta, ma deve essere prescritta dal medico per un periodo breve e deve essere mantenuta sotto rigoroso controllo.

6.2. La vera dieta mediterranea non e' la nostra

La dieta mediterranea nel 2010 è stata dichiarata dall'UNESCO “Patrimonio dell'Umanità”.

Questo modello si basa sull'elevato consumo di prodotti di origine vegetale, quali olio extravergine di oliva, verdura, frutta fresca e in guscio, cereali (meglio se integrali) e legumi e su un moderato consumo di pesci e crostacei, carni bianche, uova e latticini. Questo modello alimentare si caratterizza anche per l'utilizzo di prodotti locali, stagionali e tradizionali.

Al contrario di quanto viene osservato nella dieta occidentale, e quindi nella nostra dieta, il consumo di carni rosse, carni lavorate e di cibi ricchi di zucchero e grassi nella vera dieta mediterranea dovrebbe avvenire in piccole quantità e con minore frequenza. Gli aspetti positivi della dieta mediterranea sono un alto consumo di fibra alimentare e di composti antiossidanti, che sono in grado di agire positivamente sullo stato di salute.

L'irregolarità e la rapidità di consumo dei pasti, l'errata scelta dei cibi e il loro frequente eccesso sono ormai un' abitudine radicata nell'italiano medio che presenta spesso molti dei classici disturbi organici legati alla malnutrizione come l'ipertensione, l'aterosclerosi, il diabete, le affezioni gastrointestinali.

Un modo corretto di alimentarsi contempla almeno 3 pasti principali nei quali suddividere la maggior parte delle calorie. Le merende possono essere compatibili solo se non compromettono l'equilibrio della giornata. Un digiuno prolungato, al contrario, provoca l'abbassamento della glicemia nel sangue e di conseguenza diminuzione della concentrazione mentale e senso di fame.

6.3. Stasera si cena fuori

La cena consumata fuori casa costituisce un ottimo momento di socializzazione e quindi non può essere criminalizzata. Certo, non dovrebbe però diventare un'abitudine!

Alcuni consigli utili per far coesistere questo momento piacevole con una buona alimentazione sono:

- Evitare stuzzichini e aperitivi;
- Far durare il bicchiere di vino o la birra (o qualsiasi altra bevanda diversa dall'acqua) per tutto il pasto;
- Non superare il senso di sazietà;
- Evitare di consumare sia pasta che pane insieme, in modo da evitare un eccessivo introito di carboidrati;
- Preferire ricette non troppo elaborate;
- Come dessert privilegiare un sorbetto oppure una macedonia.



6.4. Tra i pasti

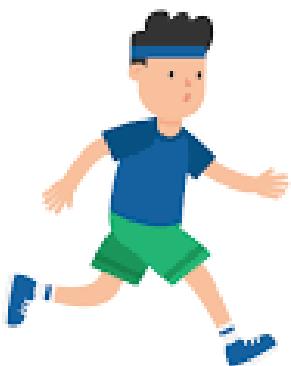
Non “mangiucchiare” fuori dai pasti raccomandati.

In caso di fame imperiosa, consumare un frutto, uno yogurt (ricordando di non superare le due porzioni di latticini consigliate al giorno), una bevanda (acqua, tè), una barretta di cereali (facendo attenzione all'etichetta nutrizionale!).

7. ALIMENTAZIONE NELLO SPORTIVO

L'esercizio fisico è fondamentale per promuovere e mantenere un buono stato di salute sia nel breve che nel lungo periodo. La dieta adatta per consentire le migliori condizioni di rendimento e di salute di chi pratica attività fisica deve essere equilibrata sia dal punto di vista energetico che nutrizionale e quindi deve fornire le giuste quantità di ogni nutriente.

Non esistono, dunque, sostanziali differenze tra l'alimentazione degli atleti e dei non atleti, ma ciò che varia è la quantità di energia che deve essere fornita loro mediante gli



alimenti. Va da sè che maggiore è l'attività fisica, maggiore sarà il dispendio energetico e quindi maggiori saranno le richieste nutrizionali. Inoltre, è importante tenere presente che l'alimentazione è un'azione prettamente individuale e perciò legata alle caratteristiche dei singoli soggetti: non esiste una "dieta" che vada bene per tutti, così come non esistono principi nutritivi dotati di speciale importanza per lo sportivo e per l'atleta.

Ciò che è fondamentale è una corretta ripartizione dei nutrienti, che se errata può comportare alterazioni metaboliche e del rendimento.

Le esigenze alimentari dello sportivo o di chiunque pratichi sistematicamente una significativa attività motoria devono essere diversificate e pianificate all'intensità e alla tipologia di allenamento e al momento della gara (adattamento della razione alimentare nei giorni precedenti e/o durante la gara stessa).

È importante ricordare che un modello nutrizionale deve tenere conto:

- ✖ di gusti, tradizioni e esperienze personali;
- ✖ dell'apporto energetico necessario;
- ✖ della composizione per macro e micro nutrienti più adatta.

Occorre considerare che vi possono essere esigenze di idratazione e di apporto proteico differenti, perciò si consiglia sempre un parere medico, prima di far uso di qualsiasi integratore dietetico.

7.1. Il certificato medico e' necessario?

Non sono sottoposti ad obbligo di certificazione medica, per l'esercizio dell'attività sportiva in età prescolare, i bambini di età compresa tra 0 e 6 anni, ad eccezione dei casi specifici indicati dal pediatra.

Chi pratica attività sportiva ludico-ricreativa o amatoriale NON deve presentare il certificato di idoneità fisica (in particolare chi svolge attività fisiche motorie occasionali in maniera autonoma, effettuata a scopo prevalentemente ricreativo e in modo saltuario e non ripetitivo).

Chi pratica attività sportiva non agonistica deve presentare il certificato rilasciato dal medico di medicina generale o dal pediatra di libera scelta o dal medico specialista in medicina dello sport. Il certificato ha la validità un anno dalla data del rilascio.

Per lo svolgimento di attività di particolare ed elevato impegno cardiovascolare, manifestazioni non agonistiche, è necessario il certificato di idoneità alla pratica di attività sportiva di particolare ed elevato impegno cardiovascolare, rilasciato dal medico di medicina generale, pediatra di libera scelta o dal medico specialista in medicina dello sport.

Chi pratica attività sportiva agonistica deve presentare il certificato rilasciato dal medico specialista in medicina dello sport, operante in strutture accreditate.



DOCUMENTO ELABORATO DA:

Dott. Alessandro Del Monte (Scienze motorie)

Dott. Carlo Giammattei (Medico U.O.S. Medicina dello sport Lucca-Versilia)

Dott. Fausto Bruno Morgantini (Medico U.F. Igiene Pubblica e Nutrizione)

Dott.ssa Sara Del Ministro (Dietista)

Dott.ssa Ylenia Pieracci (Scienze della Nutrizione Umana)



PUNTO INFORMATIVO

Dipartimento di Prevenzione

U.F. Medicina dello Sport Piana di Lucca

Tel. 0583-970301

medsport@usl2.toscana.it

Cittadella della Salute "Campo di Marte" Lucca, Edificio C-2° p.