

Imparare a mangiare sano per vivere bene



Importanza dell'alimentazione nella storia dell'uomo



Importanza del cibo dimostrata da riferimenti artistici



Non è necessario uno stato
continuo di “privazione”
alimentare: è sufficiente imparare
a mangiare correttamente



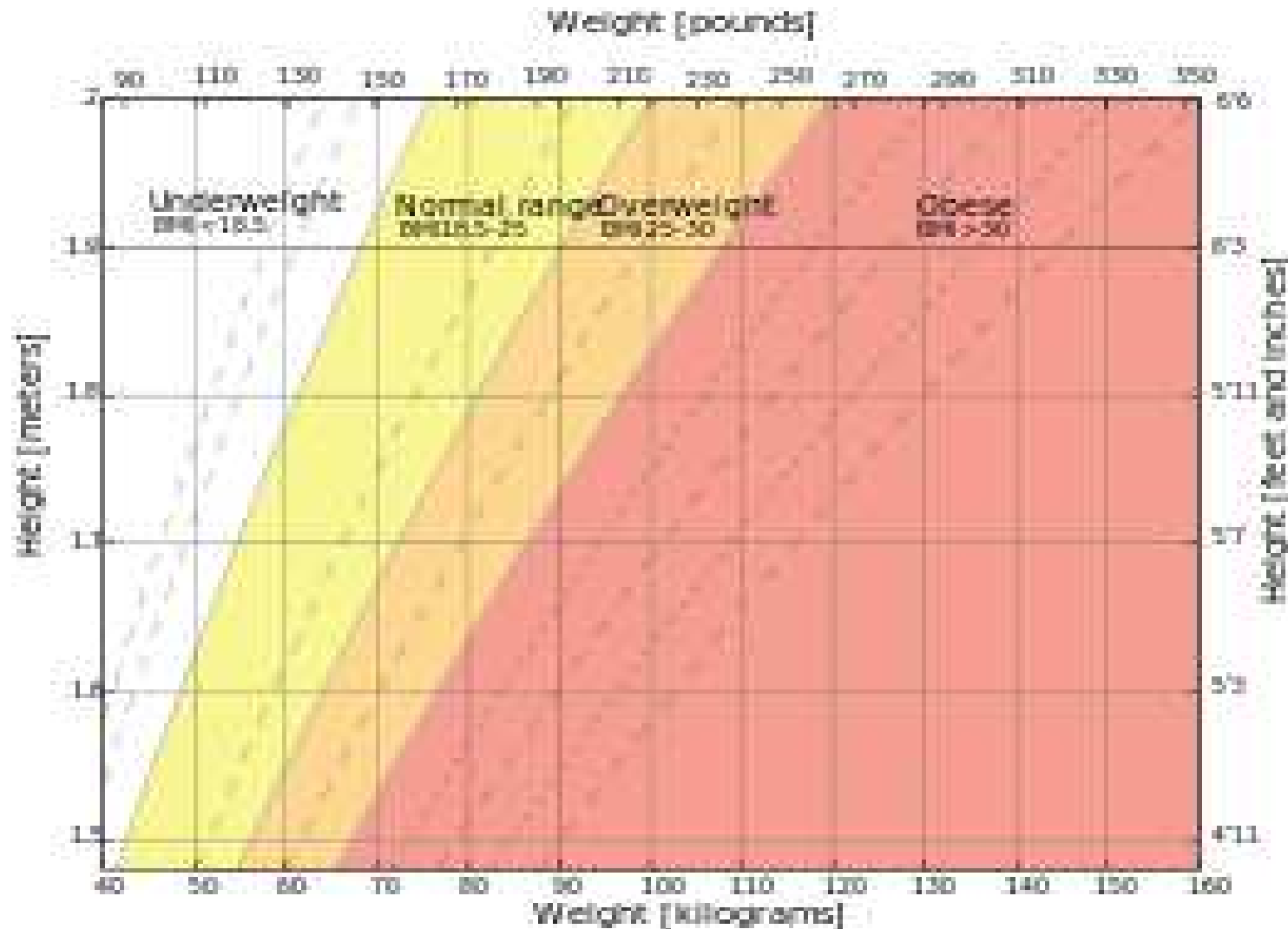
Sano ma buono:una regola
essenziale per mantenere un
buono stato di salute



sana alimentazione = saper
mantenere criticità e obbiettività
nei confronti dei messaggi

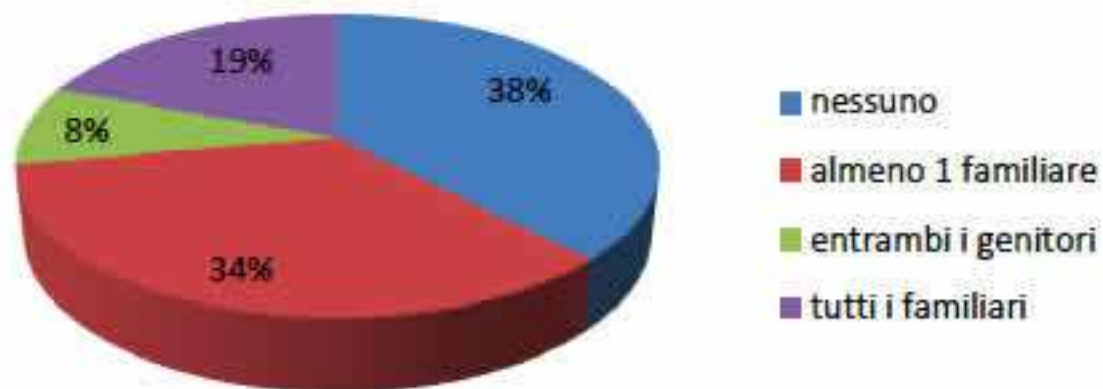


Crescita esponenziale di soggetti in sovrappeso e obesi



Percentuale nella famiglia italiana di soggetti in sovrappeso ed obesi

presenza di sovrappeso nella famiglia



Abitudini alimentari errate “copiate” da altri paesi



I cibi “stranieri” non possono essere aggiunti ai nostri; devono rappresentare un’ alternativa.



Valorizzare le nostre tradizioni ma
saperne apprezzare anche altre è un
arricchimento culturale e sociale



alimentazione = strumento di
comunicazione



Elaborazione di una prescrizione alimentare completa e



La colazione deve fornire il 15%
delle calorie della giornata



Il pranzo deve fornire circa il 35-40% delle calorie giornaliere



La cena deve fornire il 30% delle
calorie giornaliere



Ripartizione giornaliera dei macronutrienti raccomandata in stato di buona salute



I carboidrati o zuccheri complessi
devono coprire il 55% del
fabbisogno energetico giornaliero



gli zuccheri semplici devono
corrispondere al 15% dei
carboidrati totali



Le proteine devono fornire il 15%
delle calorie quotidiane



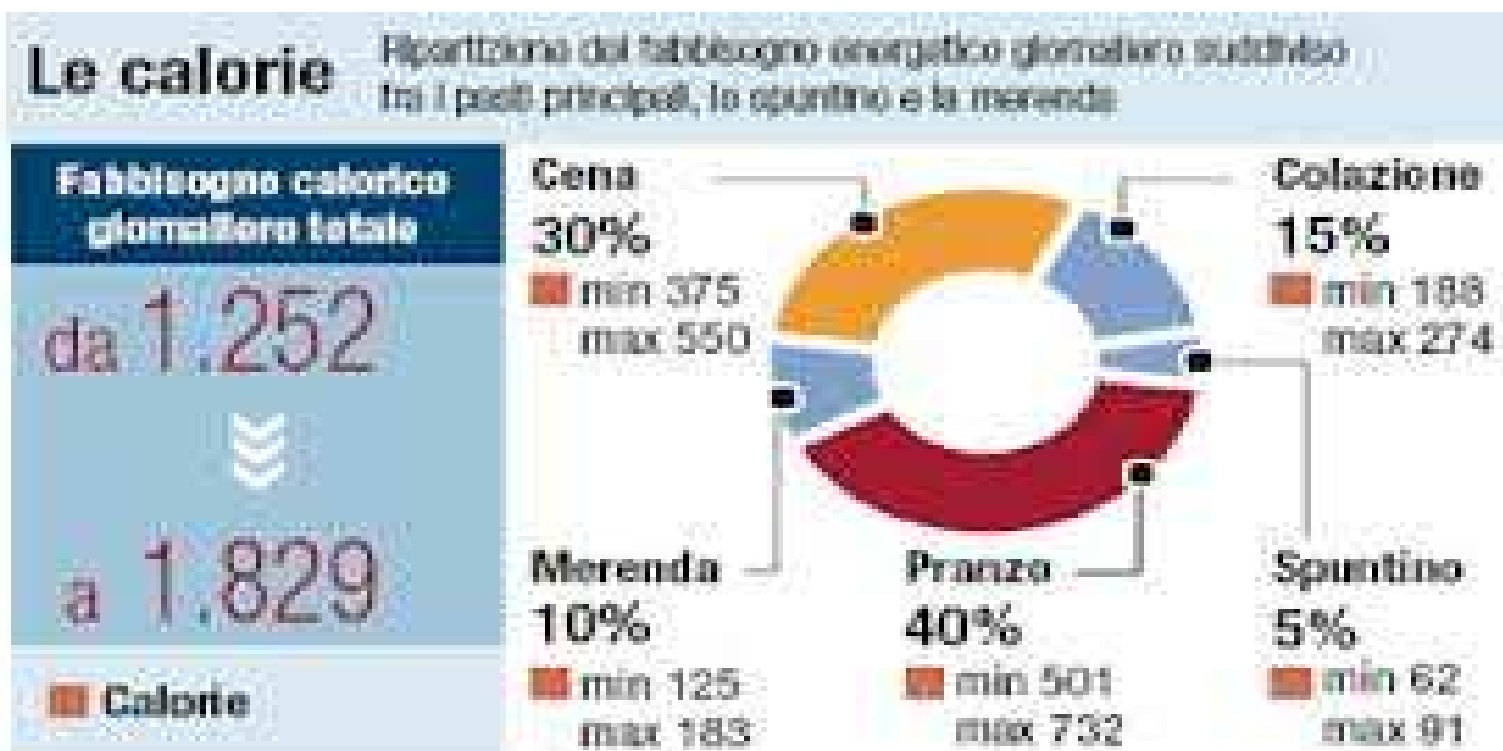
I grassi alimentari o lipidi devono coprire il 30% della ripartizione giornaliera



**Non condanniamoli!!!!!!
Impariamo a conoscerli e a
consumarli nel modo giusto.**



Distribuzione corretta delle calorie giornaliere



- Dieta =
- Insieme di alimenti consumati in una giornata.
- Regime alimentare =
- Insieme di alimenti strutturato per ottenere variazioni di peso legate ad esigenze patologiche o personali.

La nostra società è troppo pigra!



L'apporto energetico introdotto
nella giornata è spesso superiore
al consumo calorico



- Maggiore dispendio energetico
=
- Aumento della massa
muscolare =
- Aumento del metabolismo
basale (MB)

I tre fattori che
influenzano il
dispendio
energetico totale:
metabolismo
basale; attività
fisica; termogenesi



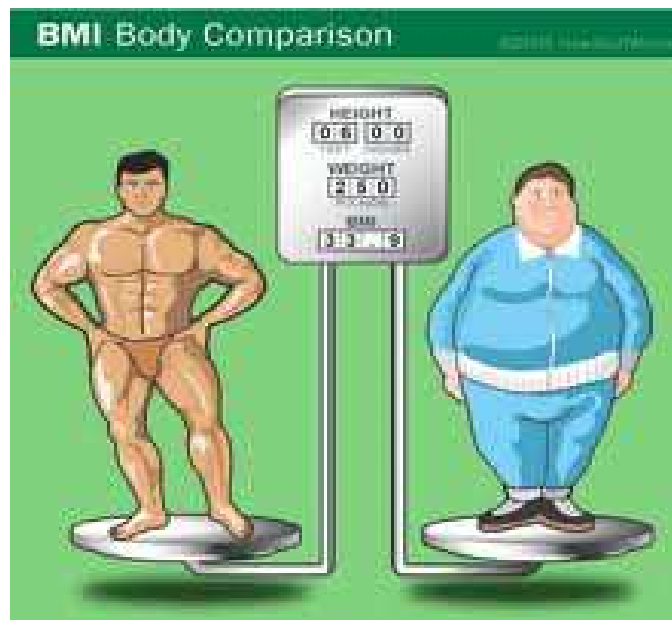
bilancio energetico

- Metabolismo basale (MB)=
- Dispendio energetico di un organismo in condizioni di riposo,
- Cioè energia necessaria per lo sviluppo delle funzioni vitali.

- Termogenesi =
- Dispendio calorico dell'organismo in fase di assunzione di cibo.
- Termogenesi obbligatoria = digestione, assorbimento ed elaborazione dei nutrienti.
- Termogenesi facoltativa = attività nervosa simpatica.

- metabolismo totale =
- Insieme dei processi biochimici ed energetici svolti all'interno del nostro organismo (reazioni chimiche in grado di elaborare l'energia degli alimenti per soddisfare le richieste energetiche e strutturali delle cellule).

BMI (body mass index) opp. IMC (indice massa corporea) permette di valutare la massa magra e la massa grassa presente nel corpo



Incrementare l'attività fisica =
aumentare il dispendio energetico



mangiare è un piacere per i nostri
sensi;mangiare sano è un dovere
per il nostro benessere!

