

SCHEDE INTEGRATIVE

SALUTE

IL DIARIO ALIMENTARE



Scrivere insegna a mangiare

Sembrerà strano, ma una cosa semplice come compilare il diario alimentare aiuta a prendere coscienza di quello che mangiamo delle situazioni che influiscono sui nostri comportamenti alimentari e della correttezza del proprio stile di vita. L'automonitoraggio è un importante aiuto alla comprensione e alla riflessione, un punto di partenza e uno stimolo a migliorarsi. E' un esercizio che richiede costanza ma che premia il paziente con risultati concreti e aiuta a sviluppare abitudini corrette, molto importanti per raggiungere il peso ideale e stare bene.

Con l'aiuto del diario alimentare è infatti possibile:

- individuare con l'aiuto del nutrizionista le strategie con cui gestire le situazioni "critiche" e migliorare le scelte alimentari;
- scoprire quanto sia facile correggere piccoli sbagli e non perdere la voglia di migliorarsi continuamente, rafforzando determinazione ed entusiasmo;
- tenere sotto controllo aspetti diversi dal semplice calcolo di "grassi e calorie" come la correlazione tra comportamento alimentare ed emotività, fondamentale per il successo di una dieta e per mantenere salute e benessere nel lungo tempo.

Una dieta bilanciata è un vero e proprio stile di vita, da definire su base individuale con l'aiuto del nutrizionista e anche di piccoli aiuti di autocorrezione di cui ogni tanto lo specialista si serve perchè il paziente segua le seguenti indicazioni.

Poche regole per la compilazione

- 1) Le tabelle presenti nel diario alimentare vanno compilate quotidianamente, subito dopo aver mangiato, in modo da non dimenticare nulla;
- 2) Ogni volta che si mangia verrà annotato l'orario, il cibo o la bevanda assunta, la quantità e verrà fornita una descrizione dello stato d'animo che in quel momento si avverte (quest'ultima come nota facoltativa);
- 3) Ogni tabella rappresenta una giornata per 1 mese, un periodo di tempo significativo per gestire il programma dietetico e rendersi conto della qualità e varietà di scelte e comportamenti in relazione al cibo;

4) Sarebbe buona regola portare sempre con sè questo diario e compilarlo in tutte le sue parti seguendo le semplici indicazioni appena citate.

DIARIO ALIMENTARE (Esempio)

Data.....

Ora	Luogo	Cibo e bevande consumate	Quantità
7.00	Cucina	Tè Biscotti integrali	1 tazza 4 (Q.tà esatta)
11.00	Bar	Caffè Senza zucchero	1 tazza
13.00	Bar	Bistecca ai ferri Insalata verde Acqua Macedonia	1 porzione 1 piatto ½ litro 1 bicchiere
16.30	Bar	Caffè Senza zucchero	1 tazza
20.00	Sala da pranzo	Pasta al pomodoro Tipo esatto di Formaggio Tipo di pane (se necessario)	Grammatura esatta Grammatura esatta 2 (Q.tà esatta)
23.00	Salotto	Coca Cola	1 bicchiere

ATTIVITA' FISICA

Ora	Luogo	Tipo di attività	Durata
10.00	Parco	Bicicletta	15 minuti

SENSAZIONI E COMMENTI DELLA GIORNATA

Ho mangiato con gusto e sto bene. Fare attività fisica all'inizio è stato faticoso poi divertente!!!!.

Ogni pasto ha la sua importanza

Colazione, pranzo e cena

Sono i pasti principali, da non saltare mai, nemmeno quando si è mangiato troppo nelle ore precedenti. Il nostro organismo ha bisogno di regolarità, meglio farlo lavorare bene e con costanza che sovraccaricarlo a intervalli troppo lunghi. Inoltre l'energia deve essere ben distribuita nell'arco della giornata, anche in relazione alle attività svolte. La colazione è un appuntamento importante che si verifica in un momento in cui il metabolismo è elevato, nutre e idrata l'organismo dopo un periodo di digiuno relativamente lungo e deve sostenerlo per la giornata. Non va mai saltata per fretta o per mancanza di appetito (spesso dovuta a cattiva abitudine o ad una cena troppo ricca). Altro errore frequente è quello di concentrare l'assunzione di cibo la sera. La cena migliore ha solitamente un contenuto energetico moderato e non deve essere consumata subito prima di andare a dormire.

Spuntino e merenda

Le piccole pause per uno yogurt, un frutto, dei cereali sono importanti per moderare l'appetito e mantenere un buon equilibrio nutrizionale e non compromettono l'efficacia di un programma di dimagrimento se poveri di grassi e assunti in quantità moderate.

Le emozioni aiutano o disturbano

I diversi stati d'animo così come le differenti situazioni sociali possono ripercuotersi sul comportamento alimentare perchè si tende a compensarli con il cibo: mangio perchè mi annoio, perchè mi arrabbio, mangio di più o di meno se sono in compagnia, non riesco a mantenere la dieta se sono al ristorante, ad una festa ecc. Per questo motivo in tabella si trova uno spazio per annotare i propri stati d'animo e le sensazioni che proviamo mentre si mangia (ansia, rabbia, serenità, allegria) e le eventuali situazioni esterne che condizionano la scelta alimentare di quel momento (fretta, confusione, mangiare in piedi, davanti alla televisione, al computer). Il nutrizionista poi guiderà il paziente alla riflessione e alla corretta gestione dei pasti in situazioni problematiche. Si parte dalla lettura del diario alimentare per arrivare ad un cambiamento delle scelte alimentari, imparare a modificare i comportamenti errati e gestire i rapporti interpersonali.

Mantieniti in movimento

L'esercizio fisico, abbinato ad un piano alimentare corretto, può favorire la perdita di peso ma, ancor più importante, migliorare il rapporto tra tessuto muscolare e massa grassa. Raggiungere e mantenere il peso forma è il risultato dell'equilibrio tra apporto energetico e consumo di energia, ed il secondo può avere un ruolo cruciale nella lotta ai chili di troppo. Infine quando ci si allena non si migliora solo la condizione muscolare, bensì si rinforzano anche le ossa. Il movimento sollecita in modo meccanico le cellule ossee, che si rimodellano e si consolidano. A questo proposito gli esercizi migliori sono camminare, correre, fare step e per i soggetti obesi o in forte sovrappeso è opportuno preferire esercizi come bicicletta o ginnastica in acqua. Riportare in tabella il tipo e la durata di esercizio fisico aiuta a capire con l'appoggio del nutrizionista se l'attività sia adeguata o se deve essere richiesto un maggior impegno.

Come annotare quanto mangiamo

Grammi o porzioni?

E' possibile riportare le quantità in base al loro peso, oppure in base alle porzioni date dal volume dei cibi: in questo caso si possono utilizzare come unità di misura oggetti di uso comune, ad esempio il cucchiaino da minestra, la tazza da tè, ma anche il pugno chiuso. Questo metodo, seppure meno preciso rispetto al primo, ha il vantaggio di essere più pratico e aiuta a memorizzare con più facilità le porzioni di riferimento. Nella tabella qua sotto si trovano rappresentate le porzioni nei volumi indicati dall'Istituto Nazionale di Ricerca per gli alimenti e la Nutrizione (I.N.R.A.N.).

Condimenti:



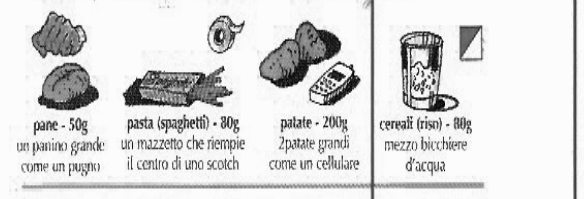
Carne, pesce, uova, legumi secchi:



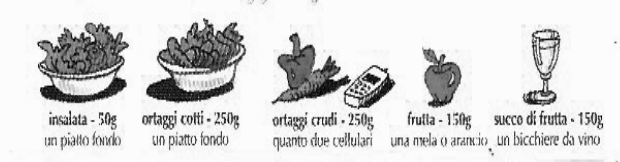
Latte e derivati:



Pane, pasta, patate, cereali integrali:



Frutta, verdura, ortaggi, legumi freschi:



A cura di

Dr.ssa Francesca Pavan