

STUDIO DIETISTICO  
DR.SSA FRANCESCA PAVAN

## SCHEDE INTEGRATIVE

### SALUTE

## L'EDUCAZIONE ALIMENTARE COME STRATEGIA DI PREVENZIONE



Molte delle malattie cronicodegenerative caratteristiche della società moderna hanno in comune fattori di rischio derivanti da stili di vita scorretti, dovuti a alimentazione eccessiva e/o disordinata, insufficiente attività fisica, fumo e abuso di alcol. Secondo i dati dell'Organizzazione Mondiale della Sanità, le patologie riconducibili a questi fattori di rischio (obesità, malattie cardiovascolari, tumori, diabete mellito, malattie respiratorie croniche) sono responsabili, in Europa ed in Italia, dell'86% dei decessi. Di particolare rilevanza è l'incremento dei soggetti in sovrappeso e/o obesi, più marcato tra i bambini. Sempre secondo l'Organizzazione Mondiale della Sanità, in Italia l'obesità (BMI  $\geq 30$ ) colpisce il 12% degli adulti mentre il sovrappeso ( $25 \leq$  BMI  $\leq 30$ ), secondo dati del 2003, interessa il 42% dei maschi ed il 26% delle femmine (International Association for the Study of Obesity). Alimentazione squilibrata e/o eccessiva e sedentarietà sono i fattori di rischio più diffusi e riscontrabili in tutte le fasce d'età, ma anche quelli più facilmente controllabili e modificabili.

*La promozione dell'educazione alimentare è ormai riconosciuta come primaria strategia di prevenzione delle "patologie del benessere".*

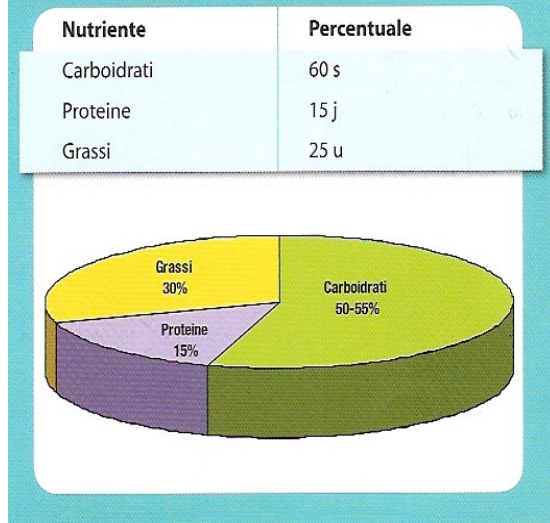
Per questo il Ministero della Salute, recependo il progetto europeo Eurodiet, ha promosso già da qualche anno campagne di informazione per i consumatori e l'elaborazione delle Linee Guida per una Sana Alimentazione Italiana (a cura dell'Istituto Nazionale di Ricerca per gli alimenti e la Nutrizione) proposte come strumento di riferimento per una corretta educazione alimentare che propongono, sostanzialmente, di rivalutare il modello alimentare mediterraneo, ormai internazionalmente riconosciuto come il più salutare, adattandolo ai fabbisogni energetici e ai gusti odierni.

### La composizione della dieta

Per assicurare un'alimentazione equilibrata, il fabbisogno energetico giornaliero dell'adulto dovrebbe essere fornito per il 50-55% dai carboidrati, per il 10-15% dalle proteine e per il 30% dai lipidi (fonte: LARN 1996); oltre ai nutrienti energetici, la dieta deve soddisfare anche i fabbisogni fisiologici di acqua, fibra alimentare, sali minerali e vitamine.

Dunque almeno la metà delle Kcal giornaliere deve provenire dai carboidrati contenuti nei cibi di origine vegetale, quali cereali, legumi, frutta, ortaggi che sono gli alimenti più rappresentati nella dieta mediterranea.

Figura 1. Contributo dei macronutrienti al fabbisogno calorico giornaliero.



## I gruppi alimentari

Dal momento che ogni alimento ha proprietà nutrizionali proprie e non esiste alcun alimento in grado, da solo, di fornire tutti i nutrienti indispensabili, è molto importante che le scelte alimentari siano variate; diversificare i cibi aiuta anche a ridurre il rischio di effetti nocivi derivanti da inquinanti eventualmente presenti in alcuni prodotti.

*Per semplificare la costruzione di una dieta bilanciata nella pratica quotidiana, gli alimenti sono stati suddivisi in 5 gruppi, secondo le loro proprietà nutritive principali:*

### 1. Cereali e derivati, tuberi:

costituiscono la fonte di energia principale per l'organismo, grazie ai carboidrati complessi (amido) di cui sono ricchi. I prodotti integrali forniscono buone quantità di fibra alimentare.

### 2. Frutta e ortaggi:

fonti privilegiate di vitamine, sali minerali, fibre, acqua e fitocomposti. Per il ridotto apporto calorico e l'elevato potere saziante aiutano a controllare l'introito calorico giornaliero.

### 3. Latte e derivati:

fonti principali di calcio altamente biodisponibile, apportano anche proteine di ottimo valore biologico, vitamine del gruppo B e vitamina A.

### 4. Carne, pesce, uova, legumi:

sono essenzialmente fonti di proteine di elevato valore biologico, ma apportano anche specifiche vitamine (la B12 è presente solo nella carne e nel fegato), sali minerali (ferro, zinco, rame, selenio) ed acidi grassi essenziali (pesce). Le proteine dei legumi hanno minore valore biologico, ma combinati con i cereali costituiscono un pasto completo (il "piatto unico").

### 5. Grassi

apportano acidi grassi essenziali e veicolano le vitamine liposolubili.

## Le porzioni consigliate

Come primo ed indispensabile passo verso abitudini alimentari corrette, occorre che ogni giorno sia presente sulla tavola almeno una porzione di ciascun gruppo. In realtà il numero di porzioni raccomandate varia a seconda del gruppo.

### Alimenti da consumarsi quotidianamente e quantità consigliate\*

Alimenti di consumo quotidiano	Porzioni giornaliere	grammi/porzione
<i>Gruppo 1:</i>		
<b>Pane</b>	3	50
<b>Pasta e riso</b>	1	80
<b>Prodotti da forno</b>	1	20
<i>Gruppo 2:</i>		
<b>Frutta - succo di frutta</b>	3	150 - 125 <i>1 frutto grande o 2-3 piccoli</i>
<b>Ortaggi (da cuocere)</b>	2	250
<b>Insalata</b>	2	50
<i>Gruppo 3:</i>		
<b>Latte - Yogurt</b>	2	125
<i>Gruppo 4:</i>		
<b>Carne</b>	2	100
<b>Pesce</b>	2	150
<b>Uova</b>	2	1 uovo
<b>Legumi</b>	2	100 secchi 30 freschi
<i>Gruppo 5:</i>		
	3	10

*\* le porzioni si riferiscono ad un fabbisogno giornaliero medio intorno alle 2000 Kcal, adeguato per maschi adulti con attività lavorativa di tipo medio.*

## Più cereali, frutta e verdura.....e non trascurare il latte!!

Il modello alimentare mediterraneo, predilige il consumo di alimenti di origine vegetale come fonte energetica, inoltre il consumo ottimale prevede 2 porzioni di latte/yogurt (250 gr in tutto), a cui si può aggiungere 2 cucchiaini di formaggio stagionato (20-25 gr).

Contrariamente a ciò, l'alimentazione italiana attuale tende ad eccedere nel consumo di carne e di alimenti ricchi di grassi saturi; la tendenza è particolarmente spiccata tra i giovani, la cui alimentazione è spesso poco varia, povera di latte e derivati e troppo ricca di grassi, sale e zuccheri. Non a caso, tra le adolescenti italiane si riscontrano i più bassi livelli di assunzione di calcio, comportamento che aumenta considerevolmente il rischio di sviluppare osteoporosi post-menopausale.

Occorre dunque promuovere decisamente, specie tra bambini e giovani, il consumo di latte e yogurt a cominciare dalla colazione, ma anche come spuntino o merenda in alternativa a merendine e bevande gassate; parallelamente va incentivato il consumo di frutta e verdura che, oltre a fornire nutrienti preziosi, consentono di limitare l'introito calorico grazie al loro elevato potere saziante ed al basso apporto calorico. Riguardo gli altri gruppi di alimenti, è consigliabile prediligere il consumo di carni magre e pesce azzurro (ricco di acidi grassi essenziali) e portare più frequentemente in tavola i piatti unici composti da pasta o riso e legumi.

*L'assunzione quotidiana di adeguate quantità di calcio riduce il rischio di sovrappeso fino al 70%. Nei soggetti sovrappeso, l'assunzione adeguata di calcio è stata associata ad una riduzione del rischio di sviluppare diabete.*

## Diffondere le abitudini salutari

Sicuramente i medici di medicina generale e le istituzioni pubbliche (scuole, ASL) possono giocare un ruolo fondamentale nel promuovere l'educazione alimentare di adulti e bambini; ma anche il settore privato è chiamato in causa (ambulatori privati, ristorazione collettiva). Nel febbraio 2007 il Ministero della Salute, adeguandosi all'omonimo progetto europeo, ha approvato il programma “Guadagnare salute-rendere facili le scelte salutari”, finalizzato a promuovere interventi atti a “modificare comportamenti inadeguati che favoriscono l'insorgere di malattie degenerative di grande rilevanza epidemiologica”.

*Il modello alimentare mediterraneo è internazionalmente riconosciuto come il più salutare.*

## PREVENZIONE DEL SOVRAPPESO: L'unione fa la forza

Le condizioni di sovrappeso ed obesità stanno crescendo sempre più rapidamente nei paesi ad elevato tenore di vita, con un'accelerazione particolarmente evidente tra i bambini e gli adolescenti. Le stime più preoccupanti riguardano i paesi dell'area mediterranea, inclusa l'Italia, nei quali circa il 30% dei bambini tra i 7 e gli 11 anni risulta sovrappeso, cioè con  $BMI \geq 25$ .

**L'eccesso di peso ha un'eziologia multifattoriale, derivante dall'interazione di predisposizione genetica, metabolismo ed ambiente; tuttavia la condizione è sempre collegata ad un apporto calorico eccessivo rispetto al dispendio energetico del soggetto, derivante da un'alimentazione scorretta e/o un'eccessiva sedentarietà.**

L'individuo sovrappeso ha un rischio elevato di sviluppare disturbi cardiovascolari, sindrome metabolica, problemi muscoloscheletrici ed anche alcuni tipi di tumori, cioè va incontro ad una seria riduzione sia dell'aspettativa che della qualità della vita; ciò è tanto più grave nei bambini e negli adolescenti, poiché è sempre più evidente quanto la qualità della vita adulta dipenda da quella dell'età pediatrica.

L'arma vincente per arginare la diffusione del fenomeno è la prevenzione, che si fonda su 2 pilastri: promozione dell'attività fisica ed educazione nutrizionale. La lotta alla sedentarietà richiede non tanto di moltiplicare le ore dedicate all'attività sportiva organizzata, ma innanzitutto di aumentare il movimento spontaneo attraverso il gioco nei bambini e all'interno delle comuni giornate per gli adulti, per esempio usando le scale invece dell'ascensore evitando l'automobile ogni qualvolta sia possibile. E' importante che le campagne di informazione riescano a coinvolgere e motivare simultaneamente bambini e adulti preposti al loro accudimento: per il bambino, infatti, qualsiasi gesto difficilmente diventa abitudine se non è condiviso dall'intero nucleo familiare. Occorre promuovere innanzitutto il consumo di verdura ad ognuno dei pasti principali e di frutta anche a colazione o come merenda, in alternativa ad alimenti più calorici e magari in abbinamento a latte o yogurt.

Fondamentali inoltre sono i messaggi veicolati attraverso i media, tanto che le istituzioni europee hanno invocato come necessaria la diminuzione della pressione pubblicitaria a favore di alimenti “obesogenici” (dolci, bevande gassate, cibi ricchi di grassi e/o sale), indirizzata principalmente alle fasce d'età più giovani. Si tratta di una vera e propria “educazione alla salute”, per il successo della quale sarebbe auspicabile una univocità di intenti tra tutti i soggetti coinvolti nel settore dell'alimentazione.

*A cura di  
Dr.ssa Francesca Pavan*