

LE PRIME 10 SFIDE ITALIANE - RIFLETTIAMOCI SU!!!

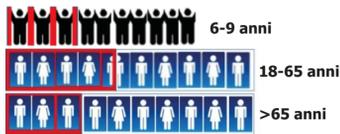
CRITICITÀ

PER PREVENIRE

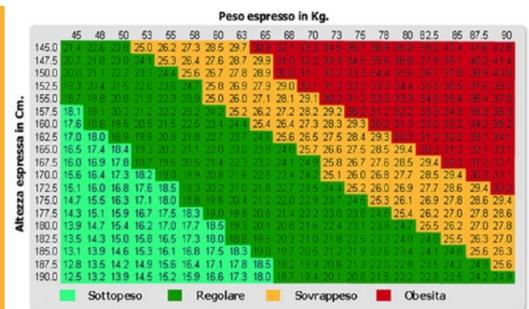
SOVRAPPESO + OBESITÀ (aumento del tessuto adiposo)

INDICE MASSA CORPOREA

$$IMC = \frac{\text{massa (kg)}}{\text{altezza}^2 \text{ (metri)}}$$



- Pesarsi 1 volta/mese. Calcolare il proprio IMC.
- Misurare la circonferenza a livello dell'ombelico. Buono se ≤80 cm per donne e ≤94 cm per l'uomo. Se >88 cm per la donna e > 102 cm per l'uomo consultare un medico (maggior rischio cardiovascolare, di diabete e tumori).
- Variare il più possibile l'alimentazione nel rispetto della tradizione alimentare italiana del primo dopoguerra (modello mediterraneo).
- Non rischiare le diete "FAI DA TE" e chiedere consiglio al medico.
- Fare almeno 30 min. di camminata a passo veloce o 10.000 passi al giorno di movimento (uso del contapassi).



DIABETE MELLITO TIPO II (carenza di azione dell'insulina)



- Controllare l'emoglobina glicata (HbA1c) 1 volta/anno. Se >6% consultare il medico.
- Misurare la glicemia 1-2 volte/anno. Se >110 mg/dl consultare il medico.
- Controllare il peso corporeo come sopra.
- Assumere non più di 40 g die di zuccheri semplici (dolciumi, bibite, succhi frutta, miele). Ridurre i grassi e assumere più cibi integrali.
- Fare movimento come sopra.

MALNUTRIZIONE CALORICO-PROTEICA (assunzione deficitaria di calorie e/o proteine)



- Da sorvegliare le persone ricoverate, i bambini, gli adulti che soffrono di patologie croniche e le persone anziane.
- Verificare se c'è stato calo di peso negli ultimi 3 mesi. Se >5% consultare il medico.
- Fare calcolare (da un dietologo, da un dietista, da un biologo nutrizionista, etc.) se calorie e nutrienti assunti spontaneamente coprono i fabbisogni. Se < 75% c'è necessità d'integrazione.

SARCOPENIA (perdita di masse e forza muscolare anche con peso normale)



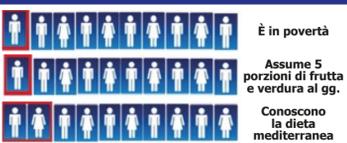
- Effettuare una attività fisica regolare con esercizi di resistenza (p. es., camminare, andare in bicicletta, ballare, nuotare, fare ginnastica aerobica leggera).
- Seguire il più possibile un alimentazione equilibrata con adeguato consumo di proteine (se >65 anni: 1,2 g/kg peso desiderabile/die)
- Misurare 1 volta /anno i livelli di vit.D e calcio.

DISTURBI NUTRIZIONE E ALIMENTAZIONE (alterato rapporto con il cibo e l'immagine corporea)

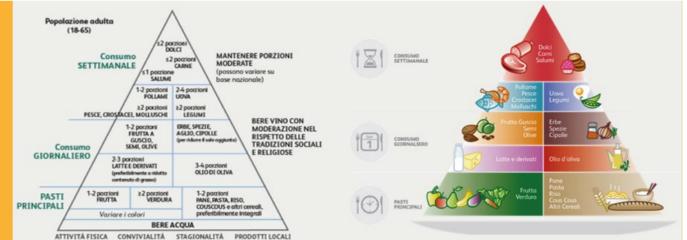


- Se l'Indice di Massa Corporea (IMC) è inferiore a 18,5 kg/m² consultare il medico per escludere un disturbo dell'alimentazione.
- Se atleta con IMC<18,5 kg/m², necessità di valutazione di un esperto in disturbi dell'alimentazione.
- Se si pensa spesso al cibo, alle calorie o alla propria immagine corporea, consultare un esperto in disturbi dell'alimentazione.
- Diffidare di tutti i messaggi che "glorificano" un'eccessiva magrezza.

COMPORAMENTI E CONDIZIONI SOCIO-ECONOMICHE A RISCHIO DI SCADIMENTO DELLO STATO DI NUTRIZIONE



DIETA MEDITERRANEA
Alimentazione sobria, frugale e conviviale costituita principalmente da olio di oliva, cereali (grano, mais, orzo, farro, avena) vegetali di stagione, legumi, frutta fresca e secca, spezie, pesce (consigliabile 1-2 volte settimana) e modiche quantità di carne (specie se processata), latticini e vino (max 2 bicchieri die).



STATI CARENZIALI



- Esporsi alla luce solare 20 min. die per 5 gg settimana.
- Dosare la vit. D dopo i 60 anni.
- Assumere adeguate quantità di cibi ricchi di acido folico (spinaci, broccoli, asparagi, lattuga, arance, legumi, cereali, limoni, kiwi, fragole).
- Se si desidera una gravidanza, assumere 1 compressa al giorno di acido folico da 0,4 mg.

NUTRIZIONE ARTIFICIALE DOMICILIARE

Attesi 19.500 pazienti domiciliari all'anno



- Ricorrere precocemente a questa tecnica quando il paziente non è in grado di coprire spontaneamente i fabbisogni nutrizionali. Preferibile l'utilizzo dell'apparato gastro-intestinale (via enterale). Se non percorribile questa via il paziente viene nutrito attraverso il circolo venoso (via parenterale).

TOSSINEFZIONI ALIMENTARI

360.000 denunce anno di cui oltre la metà per preparazioni casalinghe

Acquistare, Conservare e Preparare bene conviene



- Prestare attenzione**
- all'acquisto di prodotti senza etichetta e da fornitori non autorizzati;
 - alla temperatura di conservazione (0-4 °C) per i deperibili, (le indicazioni in etichetta sono d'aiuto);
 - al consumo di cibo crudo o alla cottura inadeguata;
 - a non lasciare i cibi cotti a temperatura ambiente. Eventualmente refrigerarli e poi riscaldarli per 10 min.;
 - alla cattiva igiene nella modalità di preparazione;
 - al consumo di pasti in luoghi non adibiti alla ristorazione .

DIFFUSIONE INCONGRUA DEGLI INTEGRATORI ALIMENTARI E NECESSITÀ DI AGGIORNAMENTO LEGISLATIVO NELL'AMBITO DELLA NUTRACEUTICA



- Recuperare il modello alimentare mediterraneo, in grado di favorire il giusto apporto di nutrienti.
- Attenzione ad un utilizzo incongruo perché possono risultare dannosi qualora non consigliati dal medico.
- I test d'intolleranza alimentare non sono affidabili, eccetto quello per l'intolleranza al lattosio, fruttosio, sorbitolo e glutine.