

## LE PRIME 10 SFIDE ITALIANE - RIFLETTIAMOCI SU!!!

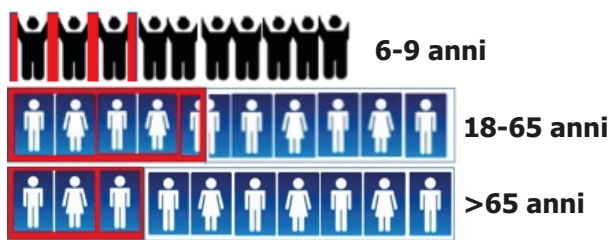
### CRITICITÀ

### PER PREVENIRE

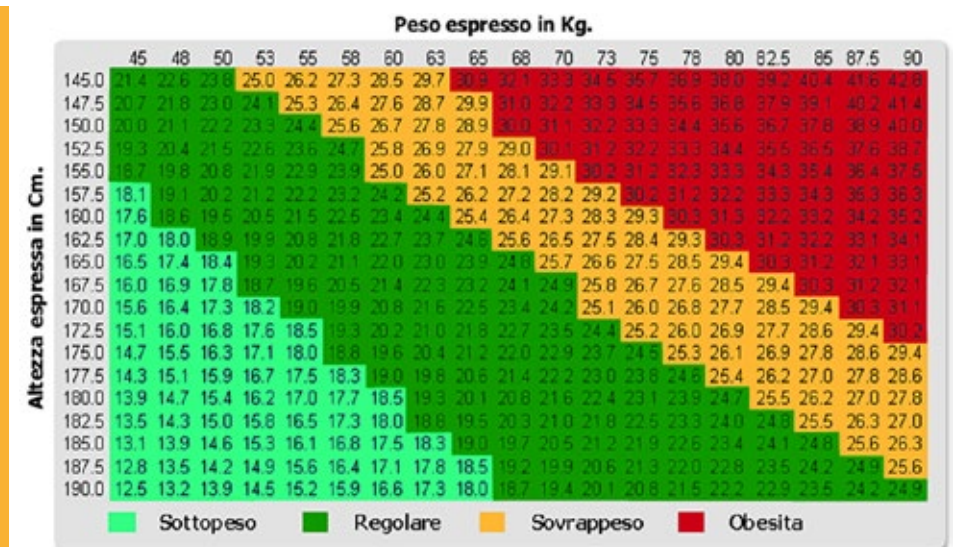
#### SOVRAPPESO + OBESITÀ (aumento del tessuto adiposo)

**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/m<sup>2</sup> consultare il medico per escludere un disturbo dell'alimentazione.
- Se atleta con IMC<18,5 kg/m<sup>2</sup>, 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.

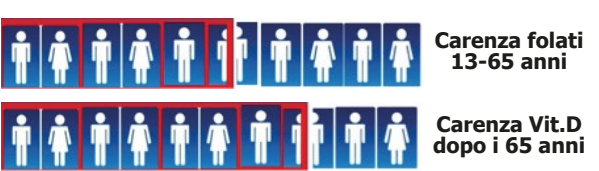
#### COMPORAMENTI E CONDIZIONI SOCIO-ECONOMICHE A RISCHIO DI SCADIMENTO DELLO STATO DI NUTRIZIONE



**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

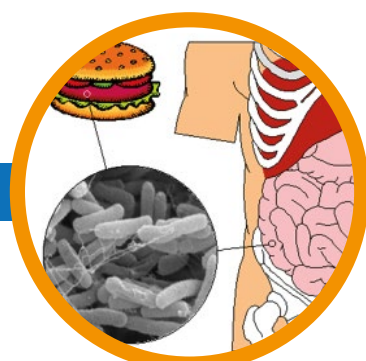


- Ricorrere precocemente a questa tecnica quando il paziente non è in grado di coprire spontaneamente i fabbisogni nutrizionali. Preferibile l'utilizzo dell'apparato gastro-intestinale (via enterale). Se non percorribile questa via il paziente viene nutrito attraverso il circolo venoso (via parenterale).

#### 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.