

Errori a tavola Cosa sbagliano i ragazzi

• **Non fanno colazione o la riducono a pochissimo.**

Dopo il digiuno notturno, è fondamentale l'energia! La colazione è il primo pasto principale e serve a dare la carica. Provare a renderla invitante, magari con un buon dolce senza glutine fatto in casa.

• **Consumano spesso alimenti quali snack confezionati dolci o salati, caramelle, bevande gassate e amano il cibo dei fast food.** Seppur "poveri" come costo, sono "ricchi" di calorie, grassi, grassi saturi, sale e zuccheri semplici. Da usare con parsimonia!

• **Non consumano più volte al giorno frutta e verdura.** Mai trascurarle! Nella adeguata quantità e varietà sono un investimento per la salute, senza bisogno di ricorrere a mix vitaminici e antiossidanti.

• **Dedicano molto tempo a smartphone e videogame.**

Rendere le giornate più attive, camminare, giocare all'aperto e muoversi, magari praticando il proprio sport preferito!

NONA PUNTATA

Ci stiamo avviando alla conclusione del nostro viaggio che ha trattato singolarmente le Linee Guida per una Sana Alimentazione Italiana dell'ex INRAN, oggi CREA. Scopriamo la penultima direttiva, "Consigli speciali per persone speciali".

LA DIETA, QUANDO È "SPECIALE"?

Al di là di malattie o cattive abitudini, alcune persone sono più "a rischio" di carenze nutritive, per specifiche situazioni, comportamenti legati all'età o a particolari condizioni fisiologiche. Quali?



Di **Miriam Cornicelli**
EDUCAZIONE ALIMENTARE GRUPPO AIC
dietista@celiachia.it

Le Linee Guida per una Sana Alimentazione Italiana aiutano le persone a compiere scelte corrette per crescere in modo sano e raggiungere un buono stato di salute psico-fisico. Le fasi della vita non sono tutte uguali e le indicazioni che vi forniamo valgono, comunque, anche in presenza di celiachia.

Gravidanza

L'alimentazione in gravidanza influenza il decorso dei 9 mesi, la salute della mamma e la nutrizione del nascituro. La richiesta di energia è aumentata in media di circa 300 kcal/

giorno, ma varia a seconda del trimestre e deve considerare la condizione pre-gravidica per evitare un eccessivo aumento di peso, non opportuno per entrambi. I fabbisogni di proteine, calcio, ferro, iodio, folati, vitamina A, B e acqua sono maggiori. Il miglior grasso da condimento rimane l'olio extravergine d'oliva. La dieta dev'essere di qualità e varia, ma dovrà escludere alimenti attraverso cui si possono trasmettere infezioni, come alimenti di origine animale crudi o poco cotti e verdure crude o poco lavate. Da eliminare anche l'alcol, che potrebbe causare anomalie agli organi e al sistema nervoso del feto. In assenza di controindicazioni, alle future mamme è consigliata una sana attività fisica per controllare il peso e sostenere la muscolatura in vista del parto.

Allattamento

I fabbisogni della nutrice aumentano rispetto alla gravidanza, lo stile alimentare è analogo. Il consumo di acqua (elemento primario del latte) deve essere accresciuto. Servono anche più calcio e proteine, oltre che iodio, zinco, rame, selenio, vitamine A, C e del gruppo B. L'acido oleico dell'olio d'oliva e gli acidi grassi omega-3 del pesce sono indispensabili per lo sviluppo del sistema nervoso del lattante. La credenza popolare che la birra (anche senza glutine ovviamente!) favorisca la produzione di latte è da smentire. Anzi, l'alcol è dannoso, oltre ad inibire la montata latte. Per la correlazione tra alcuni prodotti (come aglio, cipolle, asparagi, cavoli) e un possibile gusto sgradevole del latte, spesso la neo-mamma rinuncia ad alimenti, anche sani, per paura che il neonato possa non gradire. In realtà se gli alimenti "sospetti" sono già stati consumati nei 9 mesi, il neonato potrebbe non rifiutare e conoscere più sapori in vista del divezzamento.

Bambini e ragazzi in età scolare

Una giusta alimentazione, in questa fase della vita, è essenziale per garantire un normale sviluppo. I genitori o chi si occupa della loro crescita deve essere cosciente che il buon esempio parte dai grandi e che le abitudini alimentari acquisite da piccoli sono quelle che si manterranno anche da adulti.

Per assicurare le giuste quantità di proteine, vitamine, minerali e coprire i fabbisogni energetici, è possibile invogliare bambini e ragazzi a fare anche due merende, oltre ai tre pasti principali. L'importante è che siano buone, ma controllate!

Adolescenti

L'adolescenza è un periodo molto delicato, tra pubertà ed età adulta. L'adolescente assiste a importanti e naturali cambiamenti, come l'aumento dell'altezza e la maturazione del proprio corpo. La crescita in questo periodo è molto rapida e quindi necessita di maggiori apporti di energia e nutrienti, soprattutto proteine, ferro, calcio, vitamine A, C e D. Nelle ragazze, ad esempio, la copertura del fabbisogno di ferro e calcio è essenziale per evitare anemie da carenza di ferro e ridotta mineralizzazione dello scheletro, che potrebbe ren-

dere precoce e più grave l'osteoporosi nell'età matura. In linea generale? Consumo di latte e yogurt, meglio se parzialmente scremati, frequente apporto di ortaggi e frutta, pesce, carni magre, legumi e, ovviamente, un'abituale attività fisica!

Donne in menopausa

La menopausa stabilisce la fine del periodo fertile della donna e quindi la fine dei flussi mestruali. La delicata fase che precede e segue la menopausa comporta profondi disordini ormonali e metabolici accompagnati da disturbi fisici, psichici e manifestazioni patologiche che possono influire negativamente sulla qualità di vita della donna. Si verificano disturbi del tono dell'umore e una più facile perdita di calcio dalle ossa, ma anche un minor bisogno di ferro. Diminuisce anche il bisogno energetico, per una riduzione del metabolismo basale e una maggiore sedentarietà. Si riscontra un possibile aumento di peso e una diversa distribuzione del grasso corporeo, che diviene soprattutto di tipo addominale. Una dieta corretta ed equilibrata può aiutare a mitigare questi disturbi. Nonostante il buon contenuto di calcio, attenzione a non eccedere nel consumo di formaggi, preferendo quelli a minor contenuto di grassi e sale.

Anziani

Secondo i dati Istat, a gennaio 2015 la popolazione italiana di 65 anni e più era il 22% di quella totale; si stima che nel 2065 sarà il 33%. Gli anziani sono a rischio di malnutrizione per numerosi fattori che possono peggiorare l'alimentazione: scarsa educazione alimentare, solitudine, vedovanza, basso reddito, invalidità, malattie croniche, depressione, uso di farmaci. Durante questa fase diminuisce l'attività fisica, si riduce la massa magra (dunque il fabbisogno di base) e di conseguenza il fabbisogno energetico. Salvo specifiche indicazioni, la qualità dell'alimentazione non è diversa. L'anziano dovrebbe sforzarsi di seguire una dieta varia e appetibile, non esagerare nel consumo di alimenti pronti o "facili" come formaggi e salumi, scegliere cibi con una consistenza idonea alla propria masticazione, frazionare i pasti per facilitare la digestione e bere di frequente, anche in assenza di sete. ♦

ALCUNI ESEMPI

ACQUA IN GRAVIDANZA



Assunzione adeguata (ml/die)

+ 350 (2 "bicchieri da acqua" scarsi aggiuntivi)

PROTEINE IN GRAVIDANZA



Assunzione raccomandata (g/die)

I trimestre: + 1

(es. 30 ml aggiuntivi di latte vaccino parzialmente scremato)

II trimestre: + 8

(es. 50 g aggiuntivi di pesce)

III trimestre: + 26

(es. 1 yogurt + 30 g aggiuntivi di pasta sg/riso o altri cereali sg + 50 g aggiuntivi di carne magra + 50 g aggiuntivi di pesce)

ACQUA IN ALLATTAMENTO



Assunzione adeguata (ml/die)

+ 700 (4 "bicchieri da acqua" scarsi aggiuntivi)

PROTEINE IN ALLATTAMENTO



Assunzione raccomandata (g/die)

I semestre: + 21

(es. 50 g aggiuntivi di pasta sg/riso o altri cereali sg + 30 g aggiuntivi di carne magra + 40 g di pesce + 20 g di frutta secca)

II semestre: + 14

(es. 1 yogurt + 50 g aggiuntivi di pesce)

LARN Livelli di Assunzione di Riferimento di Nutrienti ed energia per la popolazione italiana, IV Revisione