

23

2013

NOVARA
sabato
novembre



ore 10.30 AULA MAGNA Liceo Carlo Alberto

CONFERENZA NAZIONALE DEI PRESIDENTI DELLE ASSOCIAZIONI FIAB

**La salute del cittadino: la bicicletta
come prevenzione ed educazione**

Prevenire patologie comuni con abitudini semplici e salutari

“Dimmi come mangi che ti dico come pedali”

Giampaolo Biroli

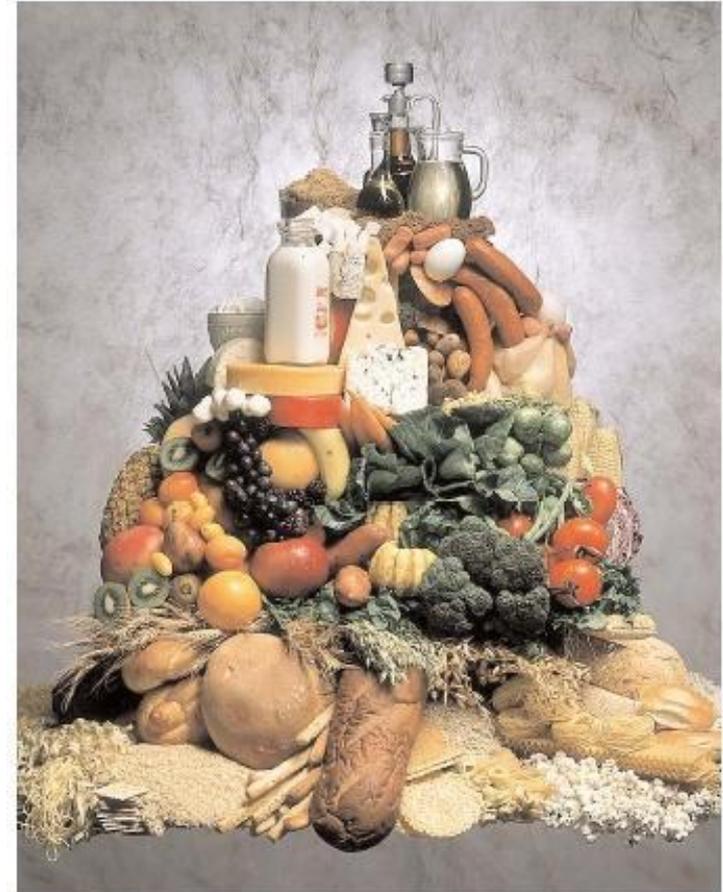
*S.C. Dietetica e Nutrizione Clinica
A.O.U. “Maggiore della Carità” - Novara*



ALIMENTO

Sostanza assunta
dall'organismo per:

- Ricavare energia.
- “costruire” (materiale plastico).
- Facilitare reazioni chimiche .



NUTRIENTE

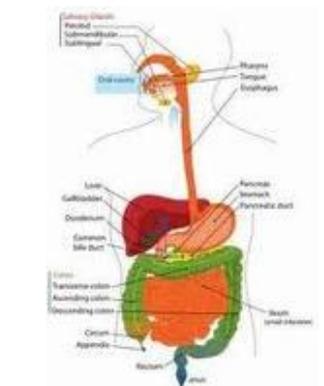
Sostanza utilizzata
dall'organismo per:

- Ricavare energia.
- “costruire”
(materiale plastico).
- Facilitare reazioni
chimiche .

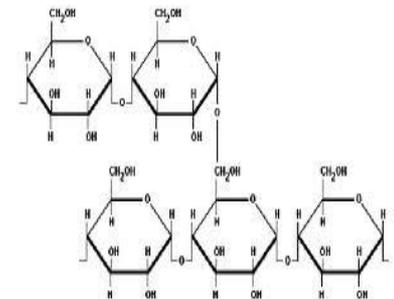
Alimento



DIGESTIONE



Nutriente



MACRONUTRIENTI

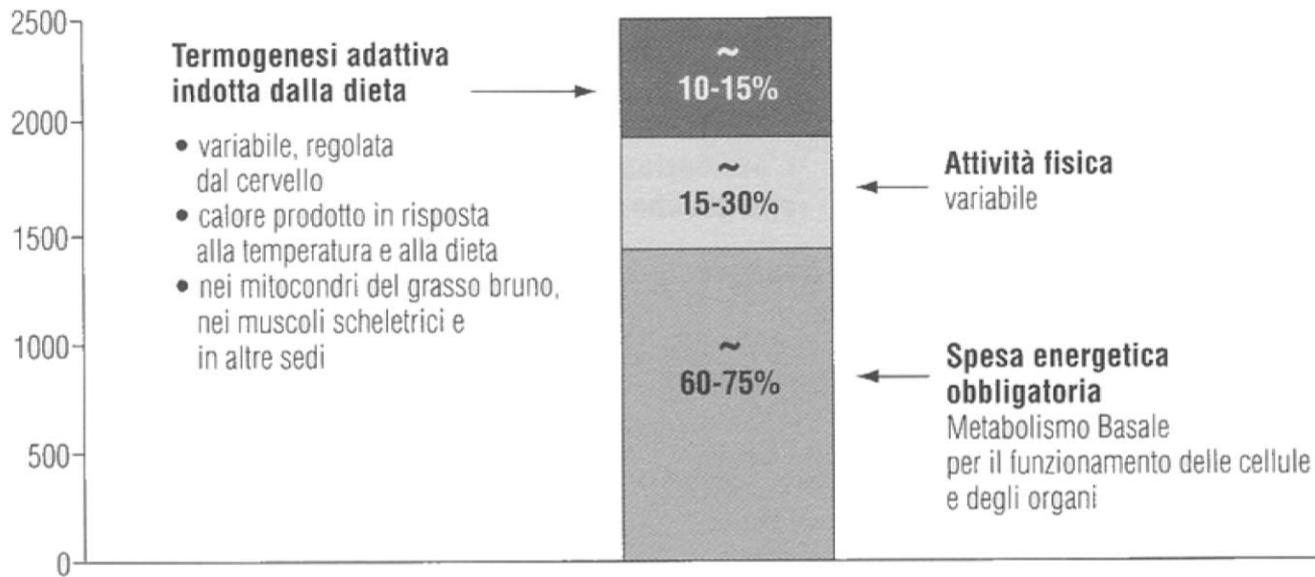
GLUCIDI
LIPIDI
PROTEINE

MICRONUTRIENTI

VITAMINE
MINERALI



FABBISOGNO ENERGETICO



**TABELLA 13.2 - CONTRIBUTO DI DIFFERENTI ORGANI E TESSUTI AL DISPENDIO ENERGETICO
 BASALE (RIFERITO AD UN UOMO DI 70 kg)**

ORGANI E TESSUTI	% DEL PESO	kcal/kg/die	% MB
Visceri	5,5	1320	58
fegato	2,6	200	21
cervello	2,0	240	20
cuore	0,5	440	9
reni	0,4	440	8
Muscoli	40,0	13	22
Tessuto adiposo	21,4	4,5	4
Altro (ossa, ghiandole, ecc.)	33,1	12	16
Totale	100		100 (1680 kcal/die)

85%
Decessi

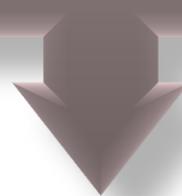


75%
Spesa
sanitaria

- Fumo.
- Abuso di alcol.
- Scorretta alimentazione.
- Sedentarietà.



Sovrappeso & obesità



- 80% casi di diabete mellito tipo II
- 55% casi di ipertensione.
- 35% casi di cardiopatia ischemica.



12 .000.000
malati



1.000.000



Associazione Italiana di Dietetica
e Nutrizione Clinica - ONLUS

Standard Italiani per la Cura dell'Obesità

2012 / 2013



Bassi livelli di attività fisica hanno importanti ripercussioni sulla salute generale delle popolazioni, con un significativo incremento della prevalenza di malattie non trasmissibili (malattie cardiovascolari, diabete e cancro) e dei loro fattori di rischio (ipertensione arteriosa, iperglicemia e sovrappeso). Ciò è particolarmente rilevante se si considera che circa la metà del carico di malattia in età adulta è attualmente attribuibile a malattie non trasmissibili, sia nei paesi in via di sviluppo che in quelli industrializzati.

DIETA

“*DIAITA*” = vita, modo di vivere



ADI

Associazione Italiana di Dietetica
e Nutrizione Clinica - ONLUS

Standard Italiani per la Cura dell'Obesità

2012 / 2013



Esercizio fisico e prevenzione dell'incremento ponderale

La pratica regolare di attività fisica è un fattore protettivo da incremento ponderale e obesità, mentre uno stile di vita sedentario è un fattore promotore.

(Livello della prova I).

Per la prevenzione di un incremento ponderale significativo (incremento superiore al 3% del peso corporeo) in una persona adulta sono raccomandati 150-250 minuti a settimana di attività fisica aerobica di intensità moderata (corrispondenti ad un dispendio energetico di 1200-2000 kcal/ 5000-8500 kj).

(Livello della prova I, forza della raccomandazione A).

FABBISOGNO ENERGETICO APPROSSIMATIVAMENTE RICHIESTO PER ALCUNE ATTIVITÀ SELEZIONATE

FABBISOGNO ENERGETICO	ATTIVITÀ DOMESTICHE O CURA DELLA PROPRIA PERSONA	ATTIVITÀ LAVORATIVE	ATTIVITÀ RICREATIVE	ATTIVITÀ DI ALLENAMENTO
Attività leggerissime Meno di 3 MET* Meno di 4 kcal/min Meno di 10 ml/min**	Lavarsi, rasarsi, vestirsi Lavoro a tavolino, scrittura Lavare i piatti Guidare l'auto	In posizione seduta (lavoro di ufficio, o lavori di montaggio) In piedi (commesso di negozi, barman)	Pesca (a lancio), bocce Biliardo Arco Golf (con uso di un golf-cart)	Marcia in piano (a 3,5 km/ora circa) Cyclette (a bassa resistenza) Leggerissimi esercizi isometrici
Attività leggere 3-5 MET 4-6 kcal/min 10-18 ml/kg/min	Pulire finestre Raccogliere foglie Sarchiatura Falciare il prato (con falciatrice a motore) Lucidare pavimenti (eseguita lentamente) Verniciare Trasporto di oggetti (8-16 kg)	Sistemare scaffali (oggetti leggeri) Saldatura (di parti leggere) Falegnameria (leggera) Montaggio Autoriparazioni Applicare la carta alle pareti	Ballo Golf (senza golf-cart) Vela Equitazione Pallavolo (con squadra di 6 giocatori) Tennis (in doppio)	Marcia (6 km/ora) Ciclismo in piano (a 10-15 km/ora) Leggeri esercizi isometrici
Attività moderate 5-7 MET 6-8 kcal/min 18-25 ml/kg/min	Zappare il giardino Falciare il prato (piano, con falciatrice a mano) Salire (lentamente) le scale Trasportare oggetti (di 15-25 kg)	Carpenteria Spalare detriti Lavori di scavo (con strumenti pneumatici)	Volano (competitivo) Equitazione (galoppo) Tennis (singolo) Pattinaggio su ghiaccio Pattinaggio a rotelle Sci alpino (discese) Escursioni	Marcia a 7-8 km/ora Ciclismo a 15-20 km/ora Nuoto (a rana)
Attività pesanti 7-9 MET 8-10 kcal/min 25-32 ml/kg/min	Tagliare assi con la sega Spalatura pesante Salire le scale (a velocità moderata) Trasportare oggetti (di 25-40 kg)	Fonditura Scavare fossati Lavoro di pala e piccone	Canoa Alpinismo Corsa ad ostacoli	Jogging (8 km/ora) Nuoto (stile libero) Remare (su vogatore)
Attività molto pesanti Oltre 9 MET Oltre 10 kcal/min Oltre 32 ml/kg/min	Trasportare pesi in salita Salire le scale (correndo) Trasportare oggetti (di oltre 40 kg) Spalatura rapida Spalare la neve (dopo una forte nevicata)	Tagliare alberi Lavori faticosi in genere	Pelota Rugby Pallamano Squash Sci nordico (di fondo) Pallacanestro (con impegno)	Esercizi isometrici pesanti Ciclismo (a più di 20 km/ora o in salita) Corsa (ad oltre 10 km/ora) Salto della corda



Ministero delle Politiche
Agricole e Forestali



Istituto Nazionale
di Ricerca per gli Alimenti
e la Nutrizione

LINEE GUIDA PER UNA SANA ALIMENTAZIONE ITALIANA



www.inran.it/648/linee_guida.html

Alimenti proteici

G1

G2

G4



Latte e derivati

Carne
Pesce
Uova

Legumi

Alimenti energetici

G3

G5



Cereali e derivati

Grassi e oli

Alimenti protettivi

G6

G7



Frutta e ortaggi

Frutta e ortaggi



TABELLA 1 - ENTITÀ DELLE PORZIONI STANDARD NELL'ALIMENTAZIONE ITALIANA

GRUPPO DI ALIMENTI	ALIMENTI	PORZIONI	PESO (g)
CEREALI E TUBERI	Pane	1 rosetta piccola/ 1 fetta media	50
	Prodotti da forno	2-4 biscotti/ 2,5 fette biscottate	20
	Pasta o riso (*)	1 porzione media	80
	Pasta fresca all'uovo (*)	1 porzione piccola	120
	Patate	2 patate piccole	200
ORTAGGI E FRUTTA	Insalate	1 porzione media	50
	Ortaggi	1 finocchio/2 carciofi	250
	Frutta o succo	1 frutto medio (arance, mele)	150
		2 frutti piccoli (albicocche, mandarini)	150
CARNE, PESCE, UOVA, LEGUMI	Carne fresca	1 fettina piccola	70
	Carne stagionata (salumi)	3-4 fette medie prosciutto	50
	Pesce	1 porzione piccola	100
	Uova	1 uovo	60
	Legumi secchi	1 porzione media	30
	Legumi freschi	1 porzione media	80-120
LATTE E DERIVATI	Latte	1 bicchiere	125 (un bicchiere)
	Yogurt	1 confezione piccola	125 (un vasetto)
	Formaggio fresco	1 porzione media	100
	Formaggio stagionato	1 porzione media	50
GRASSI DA CONDIMENTO	Olio	1 cucchiaio	10
	Burro	1 porzione	10
	Margarina	1 porzione	10

(*) in minestra metà porzione

TABELLA 2 - NUMERO CONSIGLIATO DI PORZIONI

ALIMENTO/GRUPPI ALIMENTI	1700 kcal ⁽¹⁾	2100 kcal ⁽²⁾	2600 kcal ⁽³⁾
	PORZIONI GIORNALIERE		
CEREALI, TUBERI			
Pane	3	5	6
Prodotti da forno	1	1	2
Pasta/riso/Pasta all'uovo fresca	1	1	1-2
Patate	1 (a settimana)	2 (a settimana)	2 (a settimana)
ORTAGGI E FRUTTA			
Ortaggi/Insalata	2	2	2
Frutta/Succo di frutta	3	3	4
CARNE, PESCE, UOVA E LEGUMI	1-2	2	2
LATTE E DERIVATI			
Latte/Yogurt	3	3	3
Formaggio fresco/ Formaggio stagionato	2 (a settimana)	3 (a settimana)	3 (a settimana)
GRASSI DA CONDIMENTO			
Olio/Burro/Margarina	3	3	4

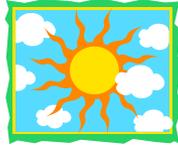
ESEMPIO DI DISTRIBUZIONE GIORNALIERA



COLAZIONE

- Latte o yogurt
- Pane o cereali o fette biscottate o crackers, ecc.

frutto



PRANZO

- Pasta o riso
- Carne o pesce o formaggio o uova o affetati o legumi
- Verdura
- Pane
- Frutta



CENA

- Minestra
- Carne o pesce o formaggio o uova o affetati o legumi
- Verdura
- Pane
- Frutta

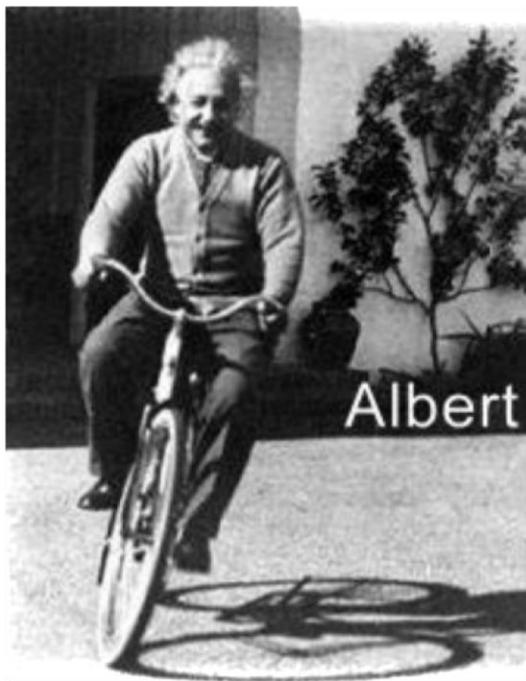
SPUNTINO

Latte o yogurt o frutta o crackers o fette biscottate, ecc.

Preparazione nutrizionale per l'attività sportiva finalità

- **Condizione ottimale di idratazione.**
- **Costituzione di adeguate riserve muscolari ed epatiche di glicogeno.**
- **Prevenzione dell'ipoglicemia.**
- **Riduzione del “disagio intestinale”.**





Albert Einstein

La vita è come andare in
bicicletta. Per mantenere
l'equilibrio devi muoverti.

*Life is like riding a bicycle. To keep
your balance you must keep moving.*

GRAZIE PER L'ATTENZIONE