

Come nutrirsi nel corso della vita

L'alimentazione nei giovani

Quando possibile sarebbero consigliabili **quattro o cinque pasti al giorno**. Mediamente il 20 per cento delle calorie dovrebbe venire dalla prima colazione, il 40 per cento dal pranzo, il 10 per cento dalla merenda e il 30 per cento dalla cena. La **prima colazione** è un appuntamento **fondamentale** con il cibo, perché dopo il riposo notturno il corpo ha bisogno di energia per affrontare la mattinata. Bisogna prestare attenzione alla monotonia, evitando di presentare sempre gli stessi piatti: non possono però mancare latte o derivati come lo yogurt, i biscotti che possono essere alternati con fiocchi di cereali, pane integrale con marmellata. Importante è anche assicurare un regolare apporto di frutta fresca.

In termini generali, poi, l'alimentazione nel corso della giornata deve far fronte alle esigenze dell'organismo in formazione in termini proteici. Ciò significa che il **10-15 per cento** circa delle calorie deve venire da **proteine**, sia di origine animale come pesce, latte e derivati, uova e carni, che di natura vegetale, in particolare cereali e legumi. Per quanto riguarda i lipidi, l'apporto di **grassi** non dovrebbe mai superare il **25-30** per cento dell'apporto calorico totale, ed anzi sarebbe consigliabile tenersi al di sotto della quantità massima indicata. Occorre prestare attenzione agli alimenti ricchi di grassi saturi, di natura animale, e agli alimenti che contengono colesterolo in quantità elevata. Infine la quota di calorie restante deve venire dai carboidrati, ed in particolari da quelli complessi che si trovano nella pasta, nel pane, nel riso. Bisogna al contrario fare attenzione agli zuccheri semplici, legati al consumo di caramelle e dolci.

Per giungere ad un'alimentazione sana ed equilibrata non bisogna infine dimenticare l'importanza del consumo regolare, più volte al giorno, di **frutta e verdura**. Questa regola è valida non solo per fornire all'organismo vitamine e sali minerali, ma anche per assicurare il necessario quantitativo di fibre vegetali che può essere incrementato consumando cibi integrali e legumi alcune volte la settimana.

Un'ultima raccomandazione è dedicata espressamente alle **ragazze**. Con la comparsa del ciclo mestruale e con le conseguenti perdite può aumentare il fabbisogno di **ferro**, per prevenire un'eventuale anemia.



1

L'alimentazione dello sportivo

Rispetto alla persona "normale", chi fa regolarmente sport deve tenere presente che l'alimentazione varia più in termini quantitativi che qualitativi perché è necessario disporre di un **maggior quantitativo di "carburante"**, cioè di energia da consumare durante l'attività.

Quindi il **55-60 per cento** delle calorie totali deve venire dai **carboidrati**, con preferenza per quelli complessi (ad esempio pasta, pane, riso e patate) rispetto a quelli semplici come lo zucchero da tavola. I **lipidi** debbono coprire invece il **25-30 per cento** dell'introito calorico globale, con prevalenza di quelli di origine vegetale, primo tra tutti l'olio extravergine di oliva, rispetto a quelli di provenienza animale. Per quanto riguarda le **proteine**, infine, è da sfatare il mito che solo con "overdose" di proteine, utili per costruire il tessuto muscolare e rinforzare i muscoli stessi, si possano ottenere buoni risultati. Semmai è vero il contrario: un apporto esagerato di proteine, nel tempo, può addirittura affaticare il rene e quindi predisporlo a malattie future. Per questo, ma solo in



chi ha davvero bisogno di avere "più muscolo", si può solamente alzare di poco l'introito calorico da proteine di ogni giorno. Che può passare al massimo dal 10-12 per cento delle calorie totali di chi fa vita sedentaria al **12-15 per cento**. Importante per tutti, ma specialmente in questa situazione, è assicurare al corpo i liquidi di cui ha bisogno, anche per ottimizzare la prestazione e per avere sufficienti garanzie di rapido e pronto recupero.

E' consigliabile sorseggiare, a intervalli regolari, piccole quantità di **acqua minerale** o di bevande isotoniche, la cui composizione assomiglia da vicino a quella del plasma, la parte liquida del sangue, per limitare la perdita di liquidi e di sali minerali durante la gara. Per quanto riguarda infine i **sali minerali**, per l'attività fisica dello sportivo sono importanti il calcio, il potassio, il sodio e il ferro. Il primo ha il compito di accrescere la robustezza delle ossa ed è fondamentale per il buon funzionamento delle cellule muscolari. Questa seconda azione regolatrice è svolta anche dal potassio e dal sodio, che equilibrano l'attività elettrica della cellula, migliorandone la salute. Infine il **ferro** è importante per la formazione dell'emoglobina, la sostanza contenuta nei **globuli rossi** che porta l'ossigeno a tutto il corpo, consentendo alle cellule di avere il carburante necessario per lavorare al meglio.

L'alimentazione nell'adulto

Per l'adulto oggi il **modello alimentare** più efficace in termini di salute è sicuramente quello **mediterraneo**, che vede come fonte energetica predominante i prodotti vegetali, tra cui i cereali con i relativi derivati (pasta, pane). Dieta mediterranea non significa quindi dieta vegetariana bensì regime con elevato apporto di zuccheri complessi, a lento assorbimento. Ma non basta. Un altro aspetto del modello mediterraneo è il ruolo determinante attribuito a legumi, ortaggi, verdure, frutta e olio d'oliva, alimenti che integrano le proteine dei cereali e consentono un giusto rapporto tra le tipologie di grassi (saturi e insaturi), insieme a un apporto adeguato di fibre.

La dieta mediterranea non esclude in ogni caso alimenti di origine animale, in cui rientrano la **carne** bovina (ma anche, in sua sostituzione, quella di pollo, coniglio, maiale magro e tacchino), il **pesce** e le **uova**, queste ultime caratterizzate da proteine di elevata qualità biologica e da un buon contenuto in ferro. Per quanto riguarda i cereali, questa classe non è e non deve essere rappresentata solo da alimenti come pane, pasta e al massimo riso, ma è ottima cosa variare, coinvolgendo altri cereali spesso, purtroppo, poco considerati: mais, orzo, farro, specie se consumati con crusca, ovvero facendo uso di prodotti di tipo integrale. Oltre ad apportare un maggiore senso di sazietà, questi alimenti riducono il rischio di diabete e di sovrappeso, riducendo l'indice glicemico dell'alimento in cui sono contenute.



Un altro elemento tipico è rappresentato dai **legumi**, spesso denominati "la carne dei poveri", per la ricchezza in proteine. Importante è anche consumare quotidianamente la cifra ideale di cinque porzioni di frutta e verdura. Oltre a dare sazietà con poche calorie, questi vegetali sono ricchi in principi bioattivi ad azione antiossidante. Generalmente la dieta mediterranea tende a consigliare un consumo di pesce più largo rispetto a quello della carne. Il pesce manifesta ottime quantità proteiche e ricchezza in acidi grassi **omega-3**, molto utili per l'azione antiaggregante sulle piastrine e per la capacità di ridurre i trigliceridi del sangue. Quanto alla carne, nel modello mediterraneo si tende a preferire quella bianca (pollo, tacchino, coniglio) a quella rossa con indubbi vantaggi per il minor contenuto in grassi.



L'alimentazione dell'anziano

Un'alimentazione corretta, in grado di assicurare un **adeguato apporto di energia e nutrienti**, può condizionare in maniera positiva l'andamento dell'**invecchiamento**, in particolare attraverso il mantenimento di una buona efficienza delle funzioni cognitive e di un discreto livello di attività fisica ed autonomia.

Dopo i **60-65 anni** si verifica la progressiva **riduzione** della **massa magra**, in particolare della massa cellulare metabolicamente attiva, ed un **incremento** della **massa grassa**. Dopo i 75-80 anni, aumenta la perdita di massa magra ma si riduce anche quella grassa. Non solo: anche l'acqua totale corporea diminuisce ed in particolare diminuisce l'acqua intracellulare per il calo della massa magra. La dieta per l'anziano **non dovrebbe superare** in generale le **2000 calorie**. I glucidi dovrebbero fornire circa il 50 - 60 per cento dell'introito calorico, le proteine il 12 - 15 per cento ed i grassi il 30 per cento.



A cura del Comitato scientifico della Fondazione Istituto Danone



ISTITUTO DANONE
Nutrizione e Salute

