

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

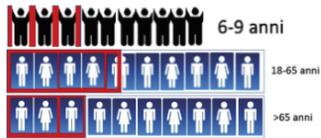
**CRITICITÀ**

**PER PREVENIRE**

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

**INDICE MASSA CORPOREA**

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



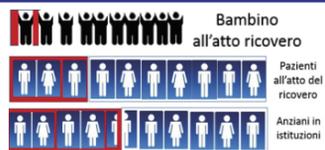
- Pesarsi 1 volta/mese. Calcolare il proprio IMC.
- Misurare la circonferenza a livello dell'ombelico. Buono se ≤80 cm per donne e ≤94 cm per l'uomo. Se >88 cm per la donna e > 102 cm per l'uomo consultare un medico (maggior rischio cardiovascolare, di diabete e tumori).
- Variare il più possibile l'alimentazione nel rispetto della tradizione alimentare italiana del primo dopoguerra.
- Non rischiare le diete "FAI DATE" 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.

**COMPORTAMENTI 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).

**TOSSINFEZIONI 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 e glutine.