

Progetto Pilota “Oikos e Téchne”

2011/2012

**“Cibo,Corpo,Luogo
tra natura e cultura”**

Considerazioni sui risultati del sondaggio

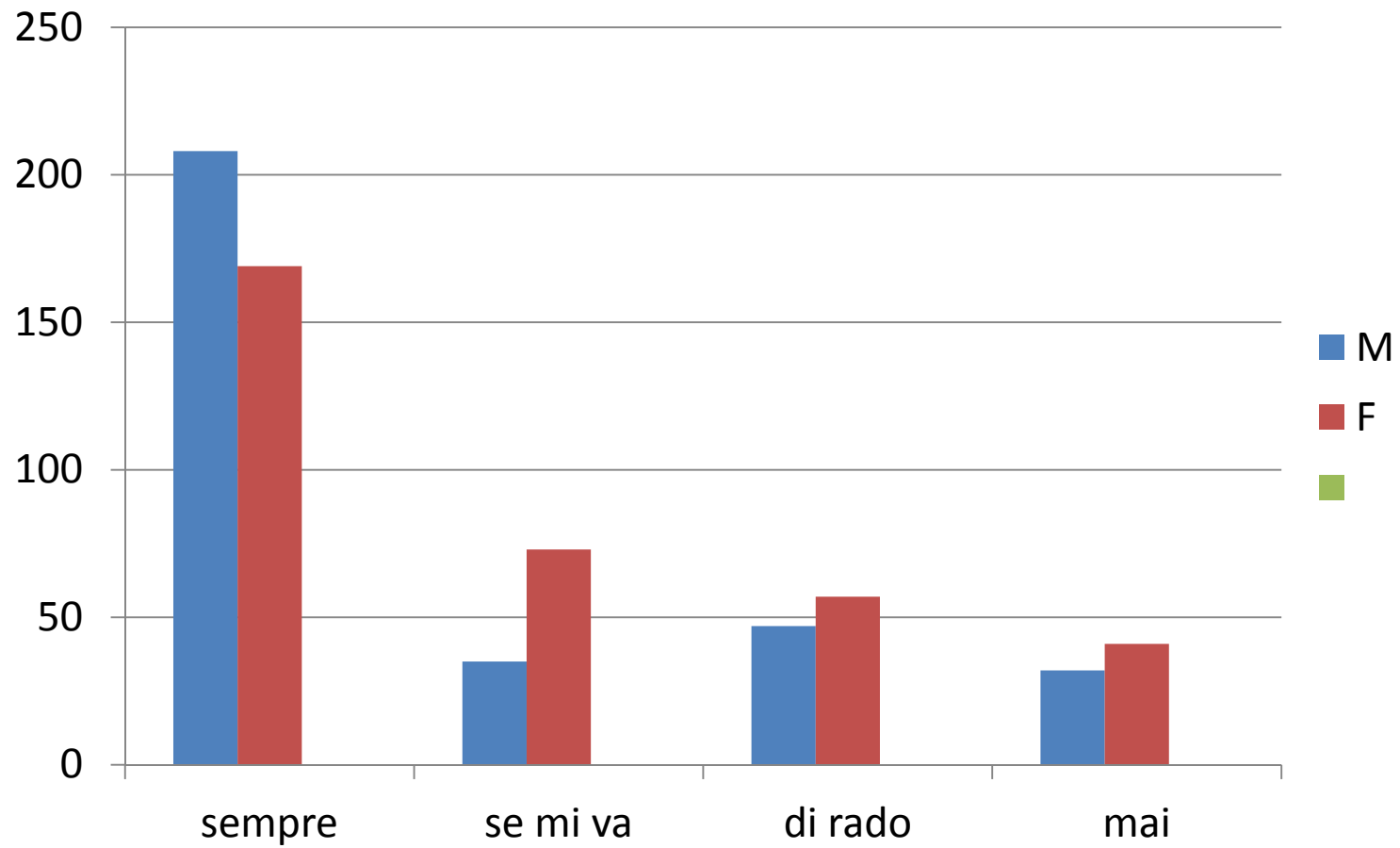
“Abitudini alimentari e convivialità”

(campione di 662 studenti tra 14 e 19 anni)

L.S.S. “Francesco d’Assisi” - Roma

Relatrice: prof.ssa Simonetta Capogna

La mattina fai colazione?



La prima colazione

- Se è completa aiuta a introdurre un'ottima qualità nutrizionale e calorica e a ottenere un miglior controllo del peso corporeo.
- Dopo il digiuno notturno, il mattino è il momento ideale per fare il pieno di energia per affrontare le attività della giornata.
- La prima colazione migliora il rendimento scolastico (permette di aumentare il rendimento delle capacità cognitive: memoria, problem solving, attenzione, creatività) e migliora il rendimento sportivo

Esempio di colazione corretta

- Latte o yogurt : 1 tazza

+

- Pane : 1 fettina (gr. 40) + marmellata (gr 30)

- Cornflakes (gr 30)

- Biscotti secchi (7-8) o biscotti frollini (3-4)

- Torta casalinga : 1 fettina (40-50 gr)

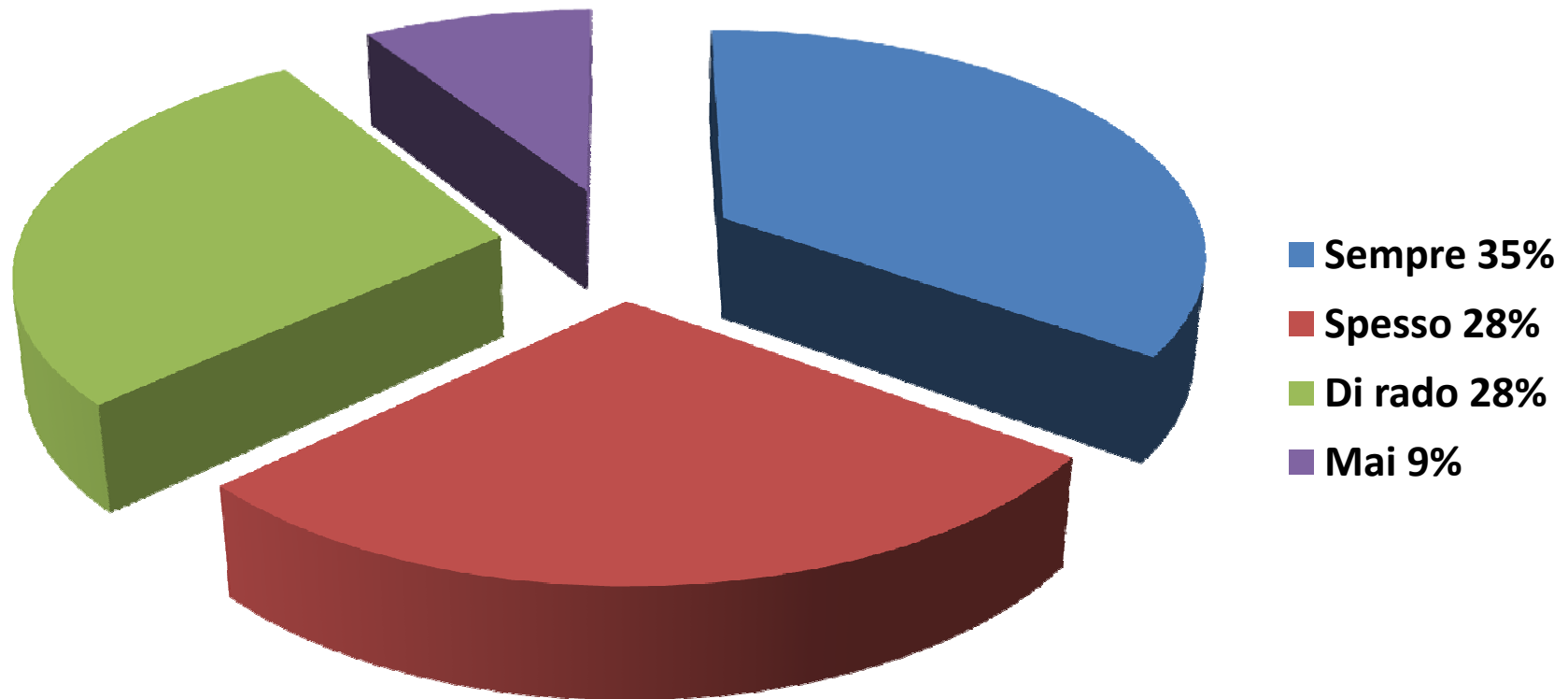
+

1 porzione di frutta fresca

Quando non si fa colazione

- **Pasto serale eccessivo
e consumato tardivamente**
- **Presenza del dopocena**
- **Poche ore di sonno**
- **Scarsa organizzazione
(sveglia all'ultimo minuto)**

A scuola fai uno spuntino?



Per una dieta equilibrata cosa è utile mangiare durante uno spuntino?

- Yogurt
- Frutta fresca di stagione
(spremute, frullati, macedonia)
- 1 pacchetto di cracker

Cosa è **sconsigliato** mangiare in uno spuntino?

- Snack dolci e salati
- Prodotti confezionati
- Panini imbottiti con salumi, pizette, bibite zuccherate

(succhi di frutta, tè cole, aranciata ecc.)

Perché sono ricchi in zuccheri semplici, acidi grassi saturi e sodio, nutrienti da assumere con moderazione

snack

- Pizza bianca **100 gr.** **302** calorie
- Pizza con pomodoro **100 gr.** 243 cal.
- Pizza con pomodoro e mozzarella **100 gr.** 271 cal.
- Panino con bresaola 270 cal.
- Panino con prosciutto 300 ca.l
- Panino con salame **350** cal.
- Tramezzino con pomodoro e tonno 230 cal.
- Tramezzino con prosciutto e formaggio **275** cal.
- Kinder fetta al latte 114 cal.
- Kinder bueno 122 cal.
- Patatine San Carlo classica **100 gr.** **503** cal.

Dati provenienti dal sito www.calorie.it

Alimenti salutarissimi per lo spuntino

- Mela 100 gr. 43 cal.
- Fragole 100 gr. 30 cal.
- Ananas una fetta 60 cal.
- Banana 100 gr. 65 cal.
- Macedonia con limone e zucchero 1 coppa 100 cal.
- Frullato di frutta da 200 gr. 220 cal.

Dati presi dal sito www.calorie.it

Bruciare le calorie con l'attività fisica

Attività fisica di un soggetto di 60 kg. necessaria
a bruciare due tipi di snack:

2 cioccolatini (20 gr. l'uno) 100 cal.:

- Jogging 12 min
- Nuoto 13 min
- Tennis 15 min
- Bici 16 min
- Walking 21 min
- Palestra 25 min

1 hamburger + patatine 400 cal.:

- Jogging 49 min
- Nuoto 50 min
- Tennis 61 min
- Bici 65 min
- Walking 85 min
- Palestra 101 min

Suddivisione dei pasti

Il fabbisogno calorico di una dieta giornaliera potrebbe essere ripartito nel seguente modo:

- Colazione 15-20%
- Spuntino metà mattinata 5%
- Pranzo 33-40%
- Spuntino metà pomeriggio 5%
- Cena 30%

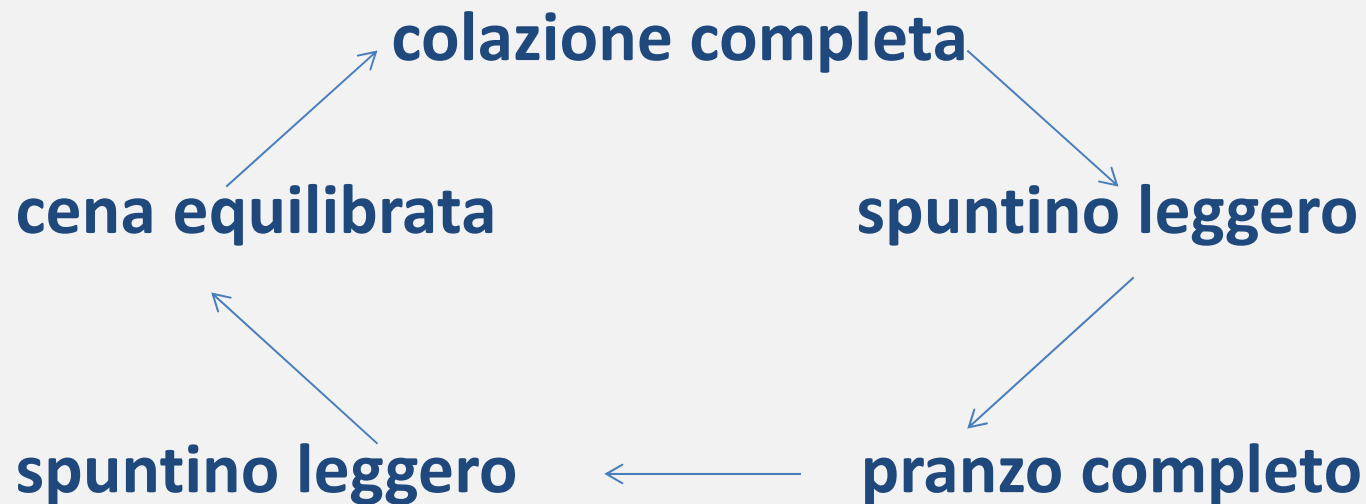
La proporzione tra i pasti è la seguente:

La **cena** è di minor entità rispetto al **pranzo** ed è di poco più alta rispetto alla **colazione**; gli **spuntini** dovrebbero rappresentare una quota

molto piccola

Ripartizione giornaliera

- Consente di mantenere il giusto intervallo tra i pasti
- **Evita i fuori pasto**
- Migliora la digestione
- Controlla l'appetito



nutrizione

- Gli *alimenti* forniscono l'energia necessaria per espletare tutte le attività del nostro organismo (**valore energetico**) e le molecole per formare i tessuti (**valore plastico**).
- I nutrienti che forniscono energia sono:
proteine (4.1.kcal/g); **glucidi** (4.1 kcal/g); **grassi** (9.3 kcal)
- Ogni individuo ha un suo **fabbisogno energetico**, cioè la richiesta di apporto calorico necessario a far fronte al dispendio energetico richiesto per svolgere le funzioni vitali e le attività fisiche legate alla vita quotidiana.
- Contribuiscono al fabbisogno energetico il **metabolismo basale**, l'energia richiesta dall'organismo a riposo per mantenere le attività vitali dell'organismo. A questa si aggiunge il fabbisogno per **l'attività fisica**, molto variabile a seconda del tipo, dell'intensità e della frequenza dell'attività dell'individuo. Rientrano nel fabbisogno energetico anche l'energia richiesta la termoregolazione e la termogenesi. Il **fabbisogno energetico** varia da individuo ad individuo, anche in base all'età e in situazioni particolari come allattamento e gravidanza. Una corretta alimentazione deve prevedere una dieta normocalorica, ma anche equilibrata, cioè le calorie necessarie devono essere ricavate da vari principi nutritivi, in particolare proteine (per il 10-15%), lipidi (per il 20-25%), zuccheri (per il 60%). Questa distribuzione è ben rappresentata dalla **Piramide alimentare**, alla base ci sono i cibi che devono essere consumati in maggior quantità, anche più volte al giorno, salendo si incontrano frutta e verdura, quindi carni bianche e pesce, infine verso la punta troviamo cibi da consumarsi con moderazione (formaggi, vino) o saltuariamente (carni rosse, cereali molto raffinati, grassi animali). **E' importante che alla base della piramide è stata posta una adeguata attività fisica , a testimonianza che alimentazione ed attività motoria sono strettamente correlate.**

Piramide alimentare

196

Quaderni Sanitari per Scienze Motorie



FIG. 64 – Piramide alimentare: linee guida per la riduzione dei rischi ed errata alimentazione.

Bilancio energetico

- **Persone sedentarie** che percorrono nella giornata non più di poche centinaia di metri a piedi e salgono una o due rampe di scale: il consumo si attesta sulle **1300-1500 kilocalorie**
- **Persone che svolgono lavori manuali o faticosi** o coloro che praticano attività sportiva: i loro consumi salgono fino a raggiungere le 7000 kcal e oltre.

L'acqua

- L'acqua è un nutriente che **non fornisce energia**
- È indispensabile per la vita dell'uomo: assunzione ed eliminazione dell'acqua sono alla base di molti processi fisiologici che mantengono in vita l'organismo
- L'acqua fornisce un ambiente idoneo allo svolgimento delle varie attività della cellula.
- È la componente più rappresentata nel corpo umano e la sua percentuale diminuisce in relazione all'età

Dove si trova l'acqua

- **L'acqua esogena** è quella fornita da bevande e cibi
- **L'acqua endogena** è quella prodotta all'interno dell'organismo, quando grassi, zuccheri e proteine vengono ossidati e trasformati in anidride carbonica e acqua:

- Da 100 gr. di lipidi si ottengono 107 gr. di acqua
- Da 100 gr. di glucidi si ottengono 55 gr. di acqua
- Da 100 gr. di protidi si ottengono 41 gr. di acqua

Quando un individuo attinge ai depositi di grasso per le richieste caloriche, **ha bisogno di assumere meno acqua.**

Quando si dimagrisce e si consumano grassi di deposito, **cala la sete** essendo aumentata la produzione di acqua endogena.

Acqua negli alimenti

- **Quantità di acqua** (in percentuale) presente in **100 g** di alimenti:

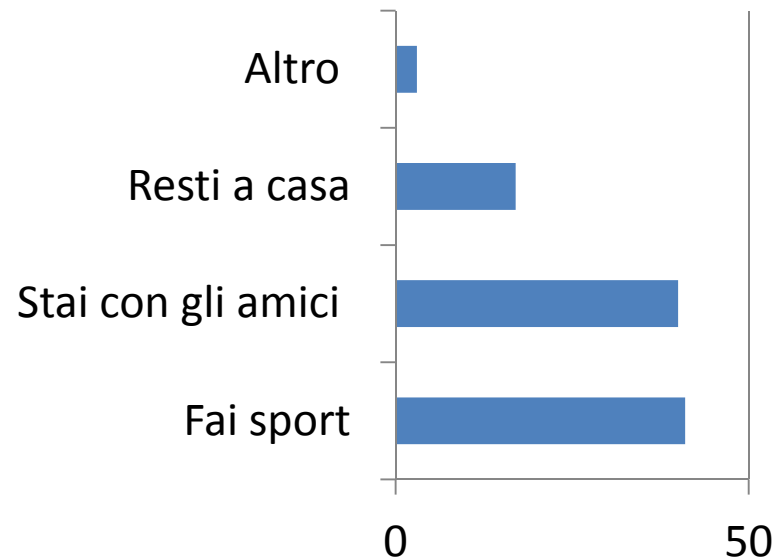
• Frutta	90%	legumi freschi	60%
• Verdure	90%	prosciutto crudo	50%
• latte	85%	pane	40%
• Pesce	65%	formaggio stagionato	30%
• Carne	60%	merendina	11%
• Pasta cotta	60%	legumi secchi	7%

Fabbisogno idrico

- L'acqua viene persa e consumata di continuo; ciò rende necessario il suo reintegro, che avviene con il meccanismo della sete e l'azione dei reni, che regolano le perdite di acqua con le urine.
- Il fabbisogno idrico è molto soggettivo, molti i fattori che la influenzano:
 1. Traspirazione cutanea
 2. L'eliminazione di urine
 3. La sudorazione
 4. L'entità dell'attività fisica
- Di norma i fabbisogni giornalieri di acqua sono:
 - ❖ Bambino: 1,5 ml/kcal/giorno
 - ❖ Ragazzo-adulto sedentario o anziano: 1ml/kcal/giorno
 - ❖ Ragazzo-adulto sportivo: circa 2ml/kcal/giorno

Nel tempo libero fai sport

- Fai sport 41%
- Stai con gli amici 40%
- Resti a casa 17%
- Altro 3%



Attività motoria e salute

- L'attività motoria è un tema importante per la sanità pubblica, non solo perché contribuisce a contrastare il rischio di sedentarietà ma anche per il valore positivo del movimento come vero e proprio **fattore di protezione** in grado di migliorare la qualità della vita a tutte le età, sia dal punto di vista fisico, che psichico e sociale.

Piramide dell'esercizio fisico

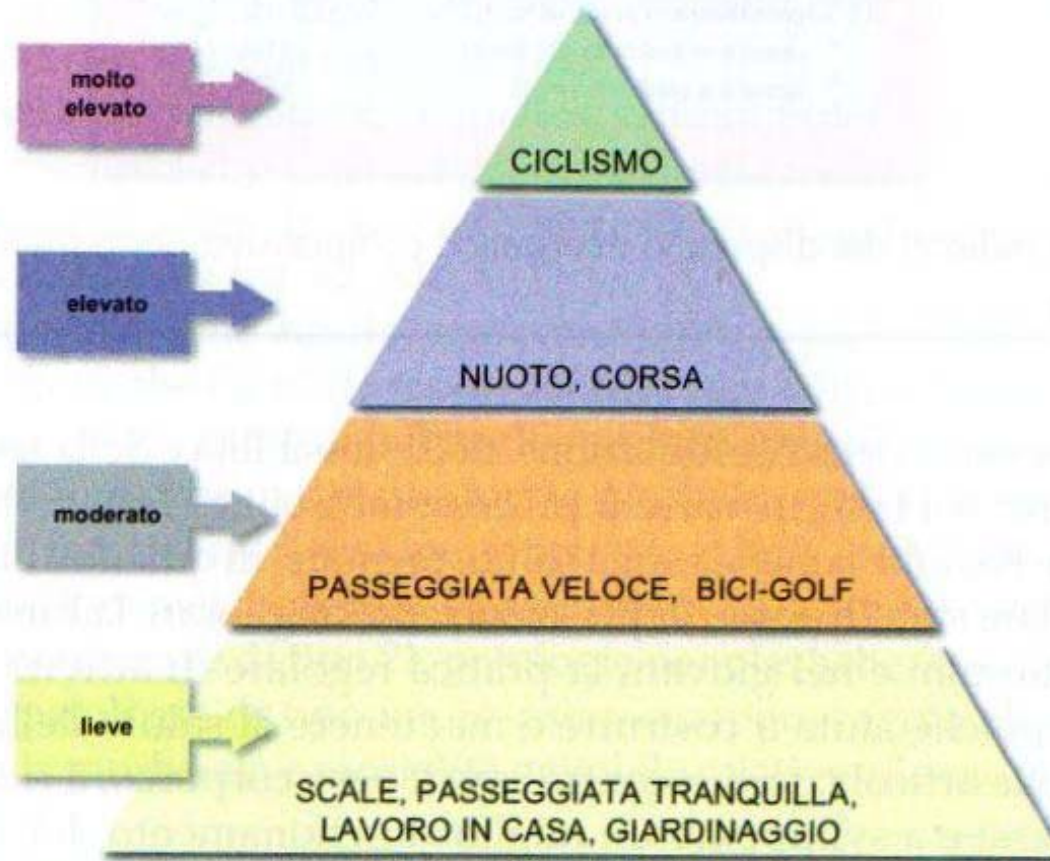


FIG. 61 – Piramide dell'esercizio fisico.

Valori indicativi del dispendio energetico per ogni minuto(kcal/min) di alcune attività

- Dormire 0.9
- Stare seduto 1.1
- Stare in piedi inattivo 1.1
- Scrivere al computer 1.3
- Stirare 3.5-4.2
- Intonacare una parete 4.1-5.5
- Fare lavori agricoli 5.5-7.0
- Spalare 6.0
- Camminare in piano (4km/h) 2.5-3.5
- Correre in bicicletta (22km/h) 11.1
- Correre a piedi (12km/h) 15.0

Effetti dell'attività motoria

- L'attività motoria apporta benefici al controllo motorio, incrementa l'equilibrio, la forza, la coordinazione, la flessibilità, la resistenza e favorisce il metabolismo. Inoltre, è benefica sulla salute mentale, in quanto aiuta a prevenire ansia e depressione e migliora la funzione cognitiva.
- Nei bambini e nei giovani la pratica regolare di attività fisica è **fondamentale** aiutando a costruire e mantenere la salute di ossa, muscoli articolari e a controllare il peso corporeo;
- **riduce l'accumulo di grassi** e sviluppa una migliore funzione di cuore e polmoni; contribuisce all'apprendimento degli schemi motori di base indispensabili per lo sviluppo del movimento e della coordinazione.
- migliora la libertà di espressione ed aumenta la fiducia in se stessi favorendo l'interazione e l'integrazione.

Modelli di attività fisica acquisiti durante l'infanzia e l'adolescenza hanno più probabilità di essere mantenuti nell'età adulta, fornendo così la base per una vita sana e attiva.