

stile di vita e salute

prevenire è meglio che curare



a cura della dottoressa Antonella Santoro
dirigente medico Servizio Igiene Alimenti e Nutrizione
ASL FROSINONE

Uno stile di vita sano è indispensabile per essere in salute e prevenire numerose malattie, anche gravi.

Prevenire significa agire prima che si siano instaurati danni a carico dei vari organi: cuore, reni, cervello...con le relative manifestazioni cliniche.

Esistono fattori di rischio? E quali sono?:

I fattori di rischio sono:

- **sovrappeso/obesità**; l'obesità è già riconosciuta come malattia.

Attenzione: il grasso addominale con aumento della circonferenza vita è il più pericoloso.

- **valori alti di:**

1. glicemia
2. pressione arteriosa
3. colesterolo totale e, in particolare, LDL colesterolo(detto comunemente colesterolo cattivo) per distinguerlo dall' HDL colesterolo(detto comunemente colesterolo buono).
4. trigliceridi

Quando più fattori di rischio sono presenti contemporaneamente, si parla di sindrome metabolica.

La sindrome metabolica(presenza contemporanea di più fattori di rischio, ad esempio: obesità,diabete, ipertensione), aumenta il rischio di complicanze.

Importante: l'assenza di sintomi clinici non indica necessariamente assenza di malattia o di danni agli organi!

I casi di morte improvvisa, infarto cardiaco, ictus cerebrale, spesso erano prevedibili per la presenza di fattori di rischio non trattati.

Tali fattori di rischio sono implicati anche nell'insorgenza di tumori.

Ciascuno può essere medico di sé stesso, adottando uno stile di vita sano.

Tale stile di vita sano comprende:

- una corretta alimentazione
- una regolare attività motoria

Corretta alimentazione

Alla base di una corretta alimentazione vi è un'assunzione di calorie adeguata,né in eccesso, che comporta sovrappeso/o obesità, né in difetto, che comporta malnutrizione.

Un orientamento è dato dal controllo del peso corporeo.

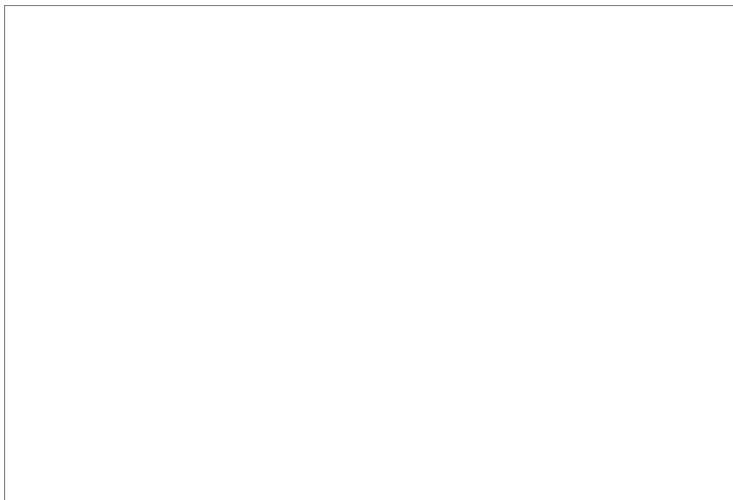
L'indice di massa corporea (detto IMC) ci dà una prima indicazione; esso si calcola con la seguente formula: peso diviso il quadrato dell'altezza; es. IMC: $72 \text{ Kg}(\text{peso}) / 165 \times 165 \text{ cm}(\text{quadrato dell'altezza}) = 25,7$. Il valore normale è compreso tra 18,5 e 24,9; IMC inferiore a 18,5 = sottopeso; IMC superiore a 24,9 = sovrappeso.

E' opportuno un controllo al mese.

L'obesità, come già detto precedentemente, è già considerata malattia, ma anche un sottopeso(magrezza patologica) è da correggere, poichè vengono compromesse le funzioni metaboliche ed endocrine dell'organismo, diminuisce la resistenza alle infezioni, si indeboliscono le ossa...

una dieta varia ed equilibrata prevede il consumo quotidiano di ciascuno dei seguenti gruppi alimentari:

1. frutta e verdura
2. cereali(pane, pasta...) e tuberi
3. latte e derivati(formaggi)
4. pesce, carne uova legumi(alimenti da alternare nel consumo quotidiano)
5. oli e grassi da condimento (da usare con moderazione); Preferire l'uso, tra i grassi, dell'olio di oliva(preferibilmente extravergine).



L'assunzione degli alimenti di tutti i gruppi consente di dare al nostro corpo tutti i principi nutritivi di cui ha bisogno per le varie funzioni.

In particolare, è raccomandato un consumo giornaliero di frutta e verdura(tre porzioni di frutta e due di verdura)e di cereali (pane, pasta...),preferibilmente integrali.

I cereali(pane, pasta...) sono una fonte importante di carboidrati. L'importanza dei carboidrati deriva dal fatto che vengono assorbiti ed utilizzati dall'organismo facilmente, assicurando un rifornimento di glucosio e perciò di energia.

Gli alimenti integrali(suggeriti pasta e pane integrali) mantengono la glicemia(fattore di rischio)più stabile e danno un maggior senso di sazietà; contengono, analogamente a frutta, verdura e legumi, fibra che ostacola la stipsi e diminuisce

l'assorbimento di zuccheri e grassi, contribuendo così al controllo del livello di glucosio e di colesterolo nel sangue.

I cereali ed anche i legumi(fagioli, lenticchie...) sono anche buone fonti di proteine e di alcune vitamine.

I prodotti ortofrutticoli sono una fonte importante di vitamine e minerali(calcio, ferro, potassio...), oltre che di altre sostanze, che hanno funzione protettiva nei confronti delle cellule, ostacolando i processi d'invecchiamento e di trasformazione tumorale .

Da prediligere i prodotti locali e stagionali.

I grassi costituiscono un nutrimento essenziale nella corretta alimentazione; tra le azioni positive, favoriscono l'assorbimento delle vitamine A, D,E e K.

Essi, tuttavia, **non devono essere consumati in eccesso**, poiché favoriscono sovrappeso e obesità(fattore di rischio). E' importante, inoltre, la qualità dei grassi consumati.

I grassi saturi presenti negli alimenti di origine animale (formaggi, burro, panna, carni grasse, ma anche in certi oli vegetali(ad es. olio di palma) devono essere consumati con moderazione, perchè tendono a far innalzare il livello di colesterolo nel sangue.

I grassi insaturi presenti negli oli vegetali(di semi e di oliva), nelle olive, noci, pesce, in quantità moderata, hanno un effetto positivo perchè tendono ad abbassare il livello di colesterolo cattivo(LDL colesterolo).



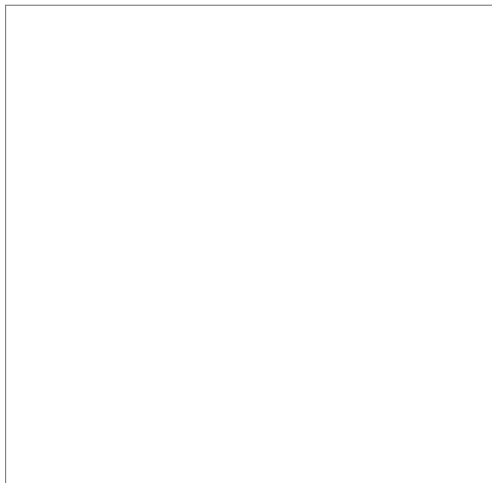
Tra gli oli e i grassi è raccomandato l'uso dell'olio extravergine di oliva, salutare soprattutto se consumato “a crudo” nei condimenti.

Importante: la semplice dicitura “**grasso vegetale**” oppure “**olio vegetale**” non garantisce la salubrità del prodotto.

- **E' da evitare il consumo** di alimenti contenenti grassi trattati che compaiono col nome di **grassi idrogenati, grassi trans, margarina vegetale**:essi aumentano il colesterolo totale e il colesterolo LDL(colesterolo cattivo), favoriscono le malattie cardiovascolari e l'insorgenza di tumori.

Tali grassi sono spesso presenti nei cibi industriali (ma anche nei prodotti da forno) perchè ne garantiscono una maggiore conservazione ed hanno un basso costo economico.

Per questo motivo è importante **leggere l'etichetta** dei prodotti confezionati, in particolare, la **lista ingredienti**.



- I grassi idrogenati sono spesso utilizzati nei cibi preparati nei fast food come patatine fritte.

- e' opportuno moderare il consumo di carni rosse(che contengono naturalmente grassi trans) e aumentare la frequenza settimanale del consumo di **pesce**, per la presenza in esso di **acidi grassi essenziali omega 3**. Gli omega 3 stimolano le difese immunitarie , esercitano un'azione antinfiammatoria, abbassano il livello del colesterolo totale e del colesterolo cattivo, nonché dei trigliceridi.

I grassi tendono ad alterarsi facilmente per azione del calore e dell'ossigeno dell'aria, formando composti dannosi alla salute. Nella cottura è opportuno evitare temperature troppo elevate e tempi di cottura eccessivamente lunghi.

I dolci non svolgono un ruolo essenziale nella nutrizione, ma soddisfano solo le esigenze del palato; essi vanno consumati con moderazione per la presenza di zuccheri e grassi(non sempre di buona qualità) e per l'apporto considerevole di calorie.

- Analogamente, le bevande zuccherate sono da evitare perchè aumentano l'introito di calorie(bere una bevanda zuccherata non è come bere un bicchiere d'acqua!) oltre ad innalzare la glicemia.

L'acqua è indispensabile per lo svolgimento di tutti i processi fisiologici e le reazioni biochimiche che avvengono nel nostro corpo; essa è anche il mezzo attraverso il quale l'organismo elimina le scorie metaboliche ed è indispensabile per la regolazione della temperatura corporea. Tra le varie funzioni, l'acqua, protegge le articolazioni, mantiene elastiche la cute e le mucose. E' necessario bere 1,5/2 litri di acqua al giorno.

Anche in assenza di sete è indispensabile bere acqua nella quantità indicata. In tal caso può essere utile aromatizzarla con succo di limone, con foglioline di menta,

oppure preparando una tisana.

Il sale deve essere consumato con moderazione, poiché predispone all'ipertensione arteriosa, a malattie cardiache e renali.

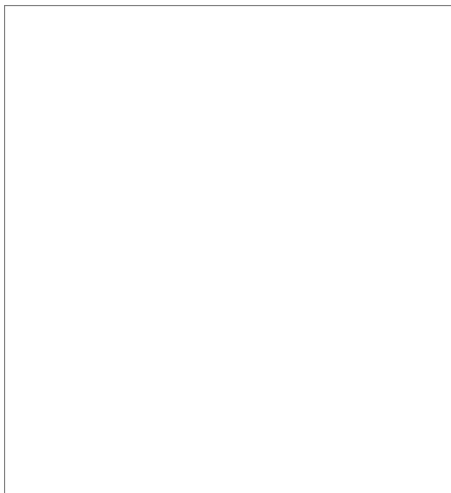
L'aggiunta di sale agli alimenti non è necessaria a livello nutrizionale, poiché i cibi ne sono già provvisti naturalmente. Per dare sapore agli alimenti si possono usare in sostituzione le spezie.

Cibi particolarmente salati: snack, salse per condimenti pronte, ketchup, olive in salamoia, dadi per brodo.

Il pane e i prodotti da forno(cornetti, grissini,merendine...) costituiscono una fonte importante di sale perchè sono consumati quotidianamente e più volte al giorno.

E', tuttavia, possibile abituare il nostro palato a gustare cibi meno salati, riducendo gradualmente il contenuto del sale negli alimenti consumati; nel giro di alcuni mesi non si avvertirà disagio nell'assumere cibi meno salati.

L'OMS e il Ministero della Salute raccomandano l'uso(sempre moderato) del sale iodato in sostituzione del sale comune, al fine di contrastare la carenza di iodio.



L' alcool non è indispensabile nella nostra alimentazione.

Per la presenza di sostanze antiossidanti, una modica e regolare quantità di vino (o birra) al pasto potrebbe esercitare i propri effetti positivi senza esporre l'organismo ai pericolosi effetti tossici di dosi eccessive di etanolo.

Chi, però, non beve vino o birra, non deve cominciare a farlo per la presenza in essi di sostanze antiossidanti. Queste sostanze antiossidanti e comunque protettive si trovano, infatti, in una grandissima varietà di prodotti orto-frutticoli.

Bere alcolici a stomaco pieno è meglio, perché fa sì che l'etanolo(alcol) sia assorbito più lentamente e che diminuisca la quantità che entra nel circolo sanguigno. E' il caso di vino e birra che vengono consumati durante i pasti.

Sono da evitare i superalcolici.

Naturalmente nell'infanzia il consumo di alcol è vietato.

L'abuso cronico di alcol è in grado di provocare una serie di danni gravi: gastriti, cirrosi epatica, pancreatiti, ipertensione arteriosa, psicosi...; l'alcol è coinvolto nell'aumento del rischio di insorgenza di vari tipi di tumore.

Estrema **attenzione** deve essere posta al problema delle **interazioni tra alcol e farmaci**. Chi segue una qualsiasi terapia farmacologica deve consigliarsi con il proprio medico curante sulla opportunità di bere alcolici.

fumo: abolire il fumo; il fumo, sia attivo che passivo, danneggia l'intero organismo provocando negli organi vari danni: infiammazioni all' apparato respiratorio, tumori, infarto cardiaco,...

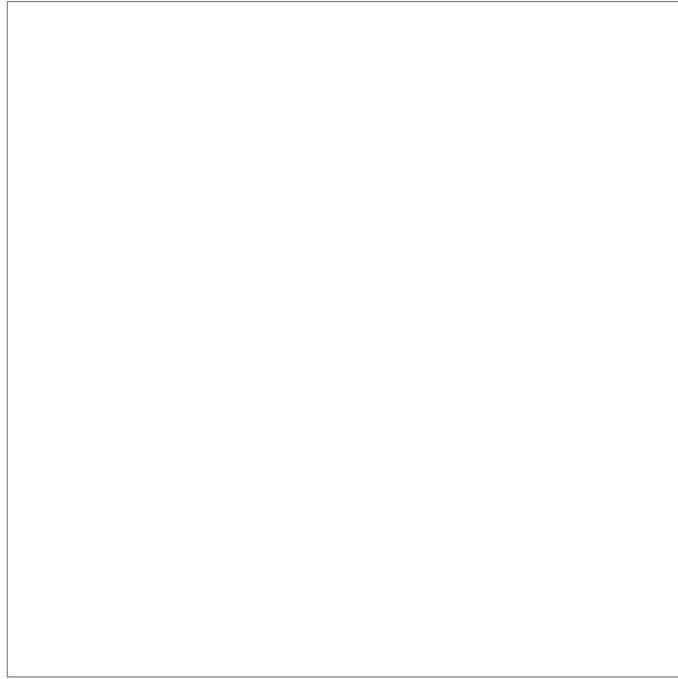
Regolare attività motoria

L'attività fisica, oltre a contrastare il sovrappeso/obesità, ha effetti favorevoli su pressione sanguigna, livelli di colesterolo, controllo della glicemia. I benefici si ottengono già con delle semplici abitudini quotidiane: camminare a passo veloce(30 minuti almeno), andare a lavorare a piedi o in bicicletta, fare le scale invece di prendere l'ascensore, scendere una fermata prima dall'autobus, portare a spasso il cane... Tali abitudini contribuiscono al benessere psico-fisico.

L'attività fisica più specifica di tipo sportivo non va scelta a caso, ma in base alle condizioni di salute e all'età: calcio, tennis, ballo, yoga...e non sostituisce le corrette abitudini quotidiane citate in precedenza.

Le indicazioni fin qui riportate sono valide nella popolazione generale, in assenza di situazioni particolari.

In caso di problemi specifici(diabete, ipertensione, ...) **evitare il fai da te o i suggerimenti di conoscenti, poiché ogni caso esige trattamenti individuali;** rivolgersi piuttosto al medico di famiglia: il trattamento dietetico o farmacologico deve essere personalizzato; analogamente il tipo di attività motoria più adatto.



Il medico Ippocrate, vissuto tra 460- 377 a,c, affermava:

Se fossimo in grado di fornire a ciascuno la giusta dose di nutrimento ed esercizio fisico, né in eccesso né in difetto, avremmo trovato la strada per la salute.

////////////////////////////////////

