**LA DIETA NELLE VARIE FASI DELLA VITA**

La dietetica è la parte della dietologia che si occupa dell’elaborazione delle diete in base a un equilibrio tra i nutrienti e le calorie nelle diverse età e condizioni fisiologiche in assenza di patologie.

I fabbisogni di nutrienti variano in base a:

* Dimensioni corporee
* Attività fisica
* Abitudini alimentari
* Patologie
* Fattori psicologici e sociali

Ogni età ha i propri fabbisogni, analizziamo le principali fasi della vita.

ALIMENTAZIONE IN GRAVIDANZA

Durante la gravidanza è importante seguire un’alimentazione corretta per garantire i nutrienti e l’energia giusta, sia alla gestante che al feto.

FABBISOGNI NUTRIZIONALI

La credenza secondo la quale la mamma deve “mangiare per due” è sbagliata, infatti la donna in gravidanza ha un aumento del metabolismo basale che corrisponde a +300kcal al giorno rispetto al fabbisogno di partenza.

REGOLE PER UN’ALIMENTAZIONE CORRETTA

* Dividere l’assunzione di cibi in 5 pasti al giorno durante la giornata (colazione, pranzo, cena e due spuntini);
* Preferire carboidrati complessi e integrali (pasta, pane, crackers…) rispetto agli zuccheri semplici (caramelle, dolci, bibite…);
* Consumare pesce, ricco in omega-3 che fa bene al cuore e al sistema nervorso
* Assumere 1g di proteine per kg di peso corporeo (es. 50kg= 50g proteine), ad alto valore biologico (proteine contenute in carne, pesce, uova e latticini)
* Preferire frutta e verdura di stagione e lavarli accuratamente, per evitare di prendere malattie che possono far ammalare la mamma e il bambino
* Completare sempre la cottura di pesce e carne per non prendere la toxoplasmosi. È quindi vietato mangiare affettati non cotti, come prosciutto crudo, bresaola, salame, pancetta, speck etc;
* Bere almeno 2L di acqua al giorno
* Assumere latticini ricchi in Cacio che fa bene alle ossa

ALIMENTI DA EVITARE

* Bevande alcoliche e nervine, cibi contenenti conservanti e coloranti
* Limitare il contenuto di sale

**ALIMENTAZIONE DURANTE L’ALLATTAMENTO**

È importante seguire una dieta equilibrata durante l’allattamento per avere abbastanza energia per la produzione di latte, perché quella che deriva dal tessuto adiposo accumulato durante la gravidanza non è sufficiente.

Con il latte materno possono essere trasmesse sostanze nutrienti che creano problemi al bambino.

FABBISOGNI NUTRIZIONALI

Durante l’allattamento abbiamo bisogno circa di 500kcal in più rispetto al fabbisogno energetico in condizioni fisiologiche. Questo corrisponde a circa 100kcal ogni 100ml di latte prodotto.

REGOLE PER UNA CORRETTA ALIMENTAZIONE IN ALLATTAMENTO

* Scegliere ricette semplici e poco elaborate
* Assumenre almeno 2-3L di acqua al giorno
* Assumere circa 1,2-1,5g di proteine per kg di peso corporeo, preferendo quelle ad alto valore biologico
* Preferire i grassi di origine vegetale (oli e frutta secca) rispetto a quelli animali (burro, strutto, lardo…)
* Consumare una buona quantità di frutta e verdura

ALIMENTI DA EVITARE

* Limitare il contenuto di latte vaccino perché può dare dolori addominali al bambino (colichette)
* Limitare il consumo di alimenti che potrebbero alterare il gusto del latte (cipolle, aglio, asparagi…)
* Evitare bevande alcoliche e alimenti che possono causare allergie

**Lo SVEZZAMENTO**: inizia intorno al sesto mese. Si iniziano a inserire i primi alimenti solidi iniziando dagli omogeneizzati arrivando a alla consistenza solida gradualmente.

È importante assumere un alimento alla volta per controllare che non ci siano reazioni allergiche

L’ALIMENTAZIONE NELL’ADOLESCENZA

L’adolescenza è il periodo che va dalla pubertà all’età adulta, quando l’organismo ha raggiunto il massimo accrescimento osseo (20 anni per le donne e 22 anni per gli uomini).

I FABBISOGNI NUTRIZIONALI

Nell’adolescenza le richieste energetiche dell’organismo sono al livello massimo perché devono assecondare i processi di accrescimento e le giornate impegnative dei ragazzi, spesso ricche di impegni sportivi oltre che scolastici.

In particolare, l’apporto di proteine è aumentato a circa 1,5g/kg di peso corporeo.

È fondamentale assumere calcio, zinco e ferro, soprattutto nelle ragazze che ne necessitano a causa del ciclo mestruale.

La dieta quindi deve essere varia e completa per essere sicuri di assume tutti i macronutrienti e i micronutrienti.

È altresì fondamentale educare i ragazzi a mangiare correttamente e ad avere un buon rapporto con il proprio corpo per ovviare all’insorgere di disturbi del comportamento alimentare (anoressia, bulimia e binge eating)

GLI ERRORI ALIMENTARI PIU’ COMUNI

* Consumo di alcolici, non consentito perché l’adolescente non ha ancora gli enzimi necessari a metabolizzarlo
* Dieta povera di frutta e verdura, che porta ad assumere pochi micronutrienti
* Errata distribuzione dell’appetito nel corso della giornata, che porta a saltare i pasti principali perché durante la giornata si continuano a mangiare cibi spazzatura e a bere bibite gassate e zuccherate

Rispondi alle seguenti domande su un file in word nominato con il tuo nome e cognome e inviamele all’indirizzo elisabettacanobbio92@gmail.com

In caso tu non avessi un computer è possibile scaricare sul tuo smartphone l’applicazione di Word, così da poter comunque lavorare.

Il lavoro è da consegnare entro domenica 22 e sarà valutato.

1. Cosa è la dietetica? Cosa studia?
2. Come variano i fabbisogni nutrizionali?
3. È vero che la mamma in gravidanza deve mangiare per due? Motiva la tua risposta
4. Quanti grammi di proteine deve prendere al giorno la donna gravida?
5. Perché è importante lavare bene frutta e verdura e non mangiare carne cruda o poco cotta?
6. Di quanto aumenta il fabbisogno energetico in allattamento? Perché?
7. Che alimenti bisogna evitare durante l’allattamento?
8. Quando inizia lo svezzamento? Come è strutturato?
9. Come sono le richieste energetiche nell’adolescente?
10. Quali sono gli errori alimentari più comuni nell’adolescenza? Paragonali con i tuoi errori.