



ASSOCIAZIONE ITALIANA
DONNE MEDICO

Alimentiamo la salute **DALLA BAMBINA ALLA MADRE**

di **Paola Sbisà**

in collaborazione con **Giuseppina Plaitano**



Acqua della Salute
ROCCHETTA
Naturale
Puliti dentro, belli fuori

Rocchetta Sostiene il progetto AIDM sulla Salute e Nutrizione della Donna

Alimentiamo la salute

DALLA BAMBINA ALLA MADRE

**Progetto Nutrizione e Donna AIDM
in collaborazione con Acqua Rocchetta**

PRESIDENTE NAZIONALE AIDM DOTT. CATERINA ERMIO

Dott. Paola Sbisà
medico specialista in Scienza dell'Alimentazione,
Referente progetto AIDM Nutrizione e Donna.

Dott. Giuseppina Plaitano
medico specialista in Medicina Interna,
Presidente sezione AIDM di Salerno



ASSOCIAZIONE ITALIANA
DONNE MEDICO





Presentazione:

Ogni età ha la sua dieta. Non c'è fase della vita in cui, da bambini, genitori e nonni, possiamo permetterci di distogliere l'attenzione da quello che mangiamo. Anzi, nella letteratura medica è sempre più evidente il legame indissolubile tra alimentazione e salute.

Alcune malattie possono essere prevenute evitando certi cibi o dando la priorità ad altri. Fermo restando che, in ogni età e in ogni condizione, la corretta idratazione è fondamentale. Sta prendendo piede su basi scientifiche la cultura dell'acqua come alimento, come base della piramide utilizzata dagli esperti per meglio visualizzare la gerarchia dei cibi. In basso quelli salutari, man mano che si sale verso la cima quelli dannosi, da consumare senza disinvoltura.

Ogni età ha le sue regole alimentari. E questo vale soprattutto per la donna che, più dell'uomo, è esposta a cambiamenti ormonali. Pensiamo alla gravidanza e all'importanza di <nutrirsi> e bere non solo per noi stesse ma soprattutto per il piccolo che abbiamo in grembo. Il suo futuro dipende dallo scrupolo con cui curiamo la dieta solida e liquida, assicurandoci un approvvigionamento di vitamine e sostanze benefiche utili per mamma e bebè. Poi l'allattamento, che richiede un impegno ancora maggiore. Quindi la menopausa, fase della vita in cui i bisogni dell'organismo e il fisico mutano nuovamente sottoponendo l'essere femminile all'ennesima prova. Infine l'invecchiamento che va assecondato attenendoci a regole preziose: appropriata alimentazione e molto movimento sono il segreto. Questo opuscolo contiene i consigli essenziali. Per mantenere la forma in fondo non serve molto. Dipende da noi stesse, da quanto ci vogliamo bene.

Margherita De Bac



ASSOCIAZIONE ITALIANA
DONNE MEDICO

RACCOMANDA PER TUTTI

**VITA SANA ED ATTIVA
DIETA VARIATA E MISTA DI TIPO MEDITERRANEO
SENZA ESCLUSIONE DI ALCUN PRINCIPIO ALIMENTARE**

- Tre porzioni di verdura e due di frutta al giorno variando il tipo e il colore.
- Grassi: pochi ma buoni, preferisci l'olio extravergine di oliva.
- Proteine di buona qualità senza eccedere.
- Zuccheri: con parsimonia.
- Scegli il più possibile alimenti freschi e cucina alimenti salutari.
- Non assumere integratori di tua iniziativa e consulta sempre il tuo medico.
- Assicurare la corretta idratazione dell'organismo bevendo almeno 1,5/2 L di acqua al giorno.

1

DALL'INFANZIA ALL'ADOLESCENZA

INIZIAMO BENE DA PICCOLI

Il bimbo nel primo periodo di vita dipende totalmente dalla madre che provvederà a nutrirlo con l'allattamento al seno e un corretto svezzamento. Successivamente buone regole alimentari in famiglia imposteranno la salute del bambino non soltanto nel presente ma nel corso di tutta la sua vita.

CONSIGLI AIDM

- non abbandonare il consumo del latte durante tutta la fase di accrescimento. Il latte, non soltanto rappresenta la fonte principale di calcio ma, è ricco anche di molti altri nutrienti come le proteine il fosforo e vitamina D e contiene fattori importanti per la crescita ossea e per la funzionalità del sistema immunitario.

TAB.1 ASSUNZIONE RACCOMANDATA ED ALIMENTI PIÙ RICCHI DI CALCIO

Soggetto	Età	Assunzione raccomandata di calcio	Alimento	Calcio mg/100gr
Lattanti	6 - 12 mesi	260	Parmigiano	1.159,00
Bambini - adolescenti			Emmenthal	1.145,00
	1 - 3 anni	700	Stracchino	567,00
	4 - 6 anni	900	Rucola	309,00
	7 - 10 anni	1100	Ricotta	295,00
Maschi	11 - 14 anni	1300	Mandorle	240,00
	15 - 17 anni	1300	Mozzarella di Bufala	210,00
Femmine	11 - 14 anni	1300	Cicoria da Taglio	150,00
	15 - 17 anni	1200	Calamari	144,00
Maschi adulti	18 - 29 anni	1000	Polipo o Polpo	144,00
	30 - 59 anni	1000	Tofu	128,00
	60 - 74 anni	1200	Latte	125,00
	≥ 75 anni	1000	Yogurt	125,00
Femmine adulte	18 - 29 anni	1000	Bistecca di Soia	120,00
	30 - 59 anni	1000		
	60 - 74 anni	1200		
	≥ 75 anni	1200		
Gravidanza		1200		
Allattamento		1000		

archivio dati dott. Paola Sbisà 2017





DA ADOLESCENTE A DONNA

DIVERTITI, MA NON ECCEDERE. LA NOSTRA SOCIETÀ HA BISOGNO DI TE

L'adolescenza è il momento della vita in cui l'individuo va incontro a complessi mutamenti che lo trasformano progressivamente in un adulto sessualmente maturo e capace di riprodursi. In concomitanza con la pubertà si completa l'accrescimento osseo. In questa fase della crescita, l'alimentazione richiede una completezza di nutrienti spesso in antitesi con le mode giovanili: diete sbilanciate ma anche eccedenti di cibi "spazzatura" (dolciumi, snack industriali e cibi fritti), bevande gassate e zuccherate riducono il picco di massa ossea. Le ragazze dopo il menarca necessitano il massimo fabbisogno di ferro. Purtroppo le adolescenti, spesso ossessionate dal mantenersi magre, adottano diete carenti di vitamine o aderiscono a rigorose diete vegetariane carenti soprattutto in proteine ad alto valore biologico, in ferro ed in vitamina B12, esponendosi a scompensi metabolici e ormonali. La carenza di ferro provoca anemia, astenia, aumentata suscettibilità alle infezioni e riduzione della fertilità. Il ferro contenuto nelle carni di animali terrestri e marini (ferro eme) è più assimilabile di quello che si trova negli alimenti vegetali. La biodisponibilità è aumentata dalla concomitante assunzione di vitamina C (succo di limone).

TAB.2 ASSUNZIONE RACCOMANDATA ED ALIMENTI PIÙ RICCHI IN FERRO

Età: 18 anni	Assunzione raccomandata mg/die	Alimenti più ricchi di ferro CARNI	Ferro mg/100gr	Alimenti più ricchi di ferro PESCI	Ferro mg/100gr	Alimenti più ricchi di ferro VEGETALI	Ferro mg/100gr
Maschio	10	Cavallo	3,90	Orata	6,00	Corn Flakes Integrali	8,80
Femmina	18	Vitello	2,30	Spigola o Branzino	4,10	Fagioli secchi	8,00
		Manzo	1,50	Sardine	2,40	Radicchio verde	7,80
		Maiale	1,20	Cefalo o Muggine	1,80	Soia Secca	6,90
		Tacchino	0,90	Gamberi	1,80	Ceci Secchi	6,40
		Pollo	0,70	Tonno	1,30	Muesli	5,60
						Fiocchi d'Avena	5,20
						Rucola	5,20
						Spinaci	2,90

archivio dati dott. Paola Sbisà 2017

Si ricorda inoltre che i nutrienti più “critici” del periodo adolescenziale, oltre al ferro sono il calcio, lo iodio, le vitamine D ed A. Essi non operano da soli, ma collaborano in una sorta di “lavoro di gruppo” nella costruzione del tessuto osseo e nella maturazione del sistema riproduttivo e del sistema immunitario. L’acqua è una buona fonte di sali minerali ed è importante per la reintegrazione delle perdite idriche particolarmente elevate nei giovani sportivi.

Il nostro stato fisico e mentale e l’influenza dell’ambiente in cui viviamo vengono continuamente “registrati” dai geni. È bene che i giovani sappiano che le nostre abitudini voluttuarie ed i nostri “vizi” come il fumo di sigaretta, le droghe, l’eccesso alcolico ed i tossici creano marcature genetiche trasmissibili anche dopo la loro sospensione. Subito dopo l’adolescenza inizia quindi una fase della vita estremamente delicata in particolar modo per le giovani donne: il periodo fertile.

CONSIGLI AIDM

- Mangia un po’ di tutto variando i tipi di alimenti senza escluderne nessuno.
- Assumi ogni giorno almeno un bicchiere di latte o latte fermentato (kefir) e 1 o 2 yogurt naturali.
- Non dimenticare che una buona quantità di proteine sia di origine animale sia vegetale è indispensabile per il mantenimento di un buono stato di salute.
- Modera, ma non eliminare gli zuccheri semplici.
- Sino a 18 anni ricorda che il tuo organismo non è ancora capace di smaltire l’alcol, quindi evitalo.
- Evita il cibo “spazzatura”.
- Quando studi nel pomeriggio, non mangiucchiare, ma bevi acqua o tisane senza zucchero.

Soprattutto se fai sport scegli un’acqua minerale, il suo contenuto in micronutrienti ti aiuterà a sopperire le perdite idrico-saline.

TAB.3 PROTEINE ASSUNZIONE RACCOMANDATA NEI GIOVANI

Soggetto	Età	Assunzione raccomandata di proteine
	11 - 14 anni	0,97
Maschi	15 - 17 anni	0,93
	18 - 29 anni	0,90
	11 - 14 anni	0,95
Femmine	15 - 17 anni	0,90
	18 - 29 anni	0,90

Società Italiana di Nutrizione Umana-SINU, 2014LARN - Livelli di assunzione di riferimento per la popolazione italiana: PROTEINE Assunzione raccomandata per la popolazione (PRI) valori su base giornaliera.

archivio dati dott. Paola Sbisà 2017

TAB.4 VIT. D - ASSUNZIONE RACCOMANDATA ED ALIMENTI PIÙ RICCHI

mcg/die	Assunzione giornaliera raccomandata	Alimenti	Vit. D mcg/100 mg
Maschio	15 - 20	Aringa	19,00
Femmina	15 - 20	Tonno	16,30
Gravidanza	15	Pesce Spada	11,00
Allattamento	15	Acciughe	11,00
		Trota	10,60
		Salmone	8,00
		Sardine	7,50
		Tuorlo d’uovo	4,94
		Tonno sott’olio	4,88
		Sardine sott’olio	4,30
		Sgombro	2,90
		Uovo intero	1,75
		Vitello magro	1,30
		Latte	1,30
		Burro	0,80
		Formaggi semigrassi	0,50
		Maiale magro	0,50
		Funghi	0,20

archivio dati dott. Paola Sbisà 2017



3

NUTRIAMO LA FERTILITÀ

CURA L'ALIMENTAZIONE E LO STILE DI VITA

Numerosi nutrienti sono indispensabili per la sintesi degli ormoni, lo sviluppo e la vitalità degli spermatozoi e delle cellule uovo ed appartengono sia al mondo animale sia a quello vegetale. I più importanti elementi per “costruire” le nostre cellule germinali sono le proteine, in particolare quelle ad alto valore biologico perché contengono tutti gli aminoacidi (proteine della carne, del pesce, del latte e delle uova). Anche i grassi, in particolare quelli di tipo polinsaturo sono necessari per la formazione della parete cellulare dei follicoli e delle cellule uovo. Il regno vegetale ci offre una vasta gamma di minerali e vitamine, tra le quali la vitamina, chiamata anche tocoferolo o vitamina antisterile che è contenuta in molti vegetali, in particolare nell'olio di oliva. Il colesterolo, sostanza lipidica di origine esclusivamente animale non va eliminato dalla dieta ma assunto con moderazione (non più di 300mg al dì) perché è il precursore degli ormoni sessuali. Un peso corporeo adeguato costituisce lo specchio di una nutrizione equilibrata. Un eccesso o una mancanza di grasso corporeo possono influire sulla fertilità, inibendo la normale ovulazione, i dati epidemiologici confermano infatti che l'obesità e l'eccessiva magrezza sono causa, entrambe, del 12% dell'infertilità totale, nella maggior parte dei casi (il 70%) se il peso torna normale, anche la fertilità viene recuperata. Il fumo, l'alcol e le droghe riducono la riserva e la funzionalità delle cellule uovo e degli spermatozoi e possono dare alterazioni genetiche.

TAB.5 ASSUNZIONE RACCOMANDATA ED ALIMENTI PIÙ RICCHI IN VIT E

La vit. E è espressa in alfa-tocoferolo mg /100gr di alimento	
mg/die	Assunzione giornaliera raccomandata
Maschio	13
Femmina	12
Gravidanza	12
Allattamento	15
Alimenti più ricchi di vitamina E	Vit E mcg/100 mg
Olio di girasole	68,00
Semi di girasole	33,23
Mandorle	26,00
Olio extra vergine di oliva	22,40
Pinoli	9,50
Crescione	3,60
Muesli	3,20
Tuorlo d'uovo	3,11
Broccoletti di rapa	2,24
Pane di frumento	2,00

CONSIGLI AIDM

- Controlla il peso.
- Nutriti con saggezza e condivisi gli alimenti con l'olio di oliva extravergine (da 2 a 4 cucchiaini da 10 g al dì).
- Evita di fumare e non assumere droghe.
- Modera gli alcolici.

VIT.E

archivio dati dott. Paola Sbisà 2017

4

NUTRIZIONE PRE-GRAVIDICA

MANGIA BENE, NASCERÀ UN FIGLIO SANO.

Lo stato nutrizionale prima della gravidanza ha una profonda influenza sulla salute materna generale, sull'esito delle future gravidanze e anche sullo stato di salute del nascituro: influisce infatti sullo sviluppo placentare, embrionale e sull'organogenesi. Le donne malnutrite, sottopeso, sovrappeso, obese e/o carenti di specifici micronutrienti, corrono maggiori rischi di **complicanze in gravidanze future**.

Carenze di iodio e di acido folico, 3 mesi prima e dopo il concepimento, sono associate a una maggiore probabilità di malformazioni e ritardo mentale. Ogni anno, nel mondo, in circa 300.000 gravidanze si sviluppano difetti del tubo neurale. Un'adeguata assunzione di acido folico (nella dose di 400mg/die) prima e durante la gravidanza riduce l'incidenza di queste malformazioni del 50-70% (OMS, 2011; ref). Le vitamine B12 e B6 sono indispensabili ed agiscono in sinergia con l'acido folico. La vitamina B12 si trova soltanto nei cibi di origine animale, la B6 si trova anche nei vegetali ma è molto scarsamente assorbibile.

TAB.6 VIT B9 =FOLATI – ASSUNZIONE RACCOMANDATA ED ALIMENTI PIÙ RICCHI

Assunzione giornaliera raccomandata	Folati(µg)	Alimenti	Vit D mcg/100 mg
Adulti		Lievito di birra, compresso	1.250,00
Maschio	400	Soia secca	370,00
Femmina	400	Corn flakes	250,00
Gravidanza	600	Fegato di bovino	220,00
Allattamento	500	Germogli di soia	172,00
		Broccoli	132,00
		Tuorlo d'uovo	130,00
		Bieta	124,00
		Lenticchie secche	110,00
		Taleggio	102,00
		Fagioli borlotti freschi	60,00
		Gorgonzola	52,00
		Arance	31,00
		Manzo - Vitello magro	23,00

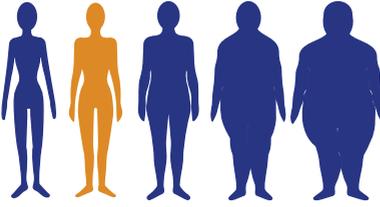
archivio dati dott. Paola Sbisà 2017

VIT.B9

Peso corporeo

Ottimizzare il proprio peso prima del concepimento e quindi ridurre i rischi associati durante la gravidanza.

Le donne obese dovrebbero essere incentivate a iniziare la gravidanza con un indice di massa corporea <30 kg/m² e idealmente <25kg/m² sebbene altri valori limite siano suggeriti per le popolazioni asiatiche (OMS, 2004).

INDICE DI MASSA CORPOREA	
	
Classificazione WHO 1998 BMI (Body Mass Index) = Peso (Kg)/Altezza ² (m ²) 18,5 – 24,9	
Sottopeso	< 18,5
Normopeso	18,5 – 24,9
Sovrappeso	25 – 29,9
Obesità moderata (I grado)	30 – 34,9
Obesità severa (II grado)	35 – 39,9
Obesità grave (III grado)	< 40

Alimentazione

In generale va sempre preferita una dieta equilibrata con quantità adeguate di proteine ad alto valore biologico, non eccedente in lipidi e carboidrati semplici e contenente quantità sufficienti di acidi grassi polinsaturi insieme a uno spettro completo di micronutrienti (vitamine e minerali). I micronutrienti più importanti nel periodo periconcezionale includono: acido folico, vitamine B6 e B12, D, A, E, ferro, calcio, iodio. L'assunzione di acqua è sempre raccomandata, preferibilmente fuori dai pasti principali.

Stile di vita

Stile di vita sano che includa attività fisica, specie all'aria aperta, riduzione dello stress e rispetto delle ore di riposo notturno. Esclusione di fumo, alcol, droghe, tossici e farmaci: tutti questi fattori, in particolare il fumo di sigaretta, hanno la proprietà di interferire con i nutrienti essenziali prima menzionati ed in particolare con l'acido folico.

CONSIGLI AIDM

- Se desideri un bimbo sano controlla che l'assunzione di vitamina B12 sia adeguata e integra l'alimentazione con acido folico.
- Usa sale marino e iodato senza eccedere.
- Non fumare e assumere tossici.

L'idratazione è alla base della salute, bevi abbondantemente in questa fase della vita: alterna acqua oligominerale leggera ad acqua minerale.

**GRAVIDANZA****CONTROLLA IL TUO PESO, NON MANGIARE PER DUE**

Fondamentale monitorare attentamente l'aumento del peso in gravidanza. Le madri sottanutrite con un basso indice di massa corporea durante la gravidanza, rischiano gravidanze con complicazioni quali nascita prematura e/o basso peso alla nascita. Il bimbo piccolo alla nascita (<2,5 kg), presto recupererà e paradossalmente sarà predisposto a sovrappeso ed obesità e avrà un maggiore rischio di malattie cardiocircolatorie (ipertensione, cardiopatia ischemica) e metaboliche (insulino-resistenza, diabete di tipo 2). La sovranutrizione materna (sovrappeso ed obesità) si associa a diabete gestazionale collegato con un elevato peso del bambino alla nascita (> 4kg), fattore che lo predisporrà all'obesità e al diabete.

Peso corporeo

L'incremento in peso durante il secondo e terzo trimestre dovrebbe essere di 400-450 grammi a settimana, con un aumento complessivo tra 11,5 e 16 kg nelle donne normopeso. Le donne sottopeso dovrebbero aumentare leggermente di più (12,5-18 kg), mentre quelle sovrappeso o obese dovrebbero aumentare di meno (sovrappeso 7-11,5 kg; obese 5-9 kg).

AUMENTO DI PESO CONSIGLIATO DURANTE LA GRAVIDANZA

Peso	BMI in Kg/m ² prima della gravidanza	Aumento di peso complessivo consigliato in kg	Aumento di peso consigliato per settimana in kg
peso normale	18,5 - 24,9	11,5 - 16	0,4 dalla 12° sett. di gravidanza
sottopeso	inferiore a 18,5	12,5 - 18	0,5 dalla 12° sett. di gravidanza
sovrappeso	25 - 29,9	7 - 11,59	0,3 dalla 12° sett. di gravidanza
fortemente sovrappeso	>a 29,9 - 39,9	<a 7	
sovrappeso patologico	>40	<a 7	

archivio dati dott. Paola Sbisà 2016

Alimentazione

L'**acido folico** è essenziale per la produzione di cellule e di acidi nucleici, principali componenti dei geni.

Un apporto adeguato di acido folico riduce il rischio di patologie congenite al cervello e al midollo spinale. L'apporto raccomandato di acido folico varia da paese a paese. FAO e OMS (2004) consigliano 500µg al giorno durante l'allattamento e 600 µg al giorno durante la gravidanza. Questi dosaggi sono anche raccomandati dalla IV revisione dei LARN (2014).

Il **ferro** e lo **iodio** sono fondamentali per lo sviluppo del cervello fetale. La carenza di ferro nella vita intrauterina può provocare alterazioni irreversibili nella struttura e nel funzionamento del cervello, con conseguenti disturbi della funzione cognitiva in età adulta.

La **vitamina D** e il **calcio** sono fondamentali per lo sviluppo dello scheletro e del sistema immunitario del feto. La carenza di vitamina D è associata a pre-eclampsia, con conseguente aumento del rischio di malattie e mortalità perinatale.

Un eccesso di carboidrati durante il primo trimestre di gravidanza e una carenza di proteine nell'ultimo trimestre potrebbero determinare un basso indice ponderale (magrezza alla nascita).

L'**apporto proteico** giornaliero consigliato per le donne gravide è di 1,1 g per kg al giorno rispetto al peso prima della gravidanza o approssimativamente di ulteriori 25 g di proteine al giorno nel terzo trimestre per una donna di 70 kg.

TAB.7 PROTEINE - ASSUNZIONE RACCOMANDATA IN GRAVIDANZA ED ALLATTAMENTO

LARN PER PROTEINE			Assunzione raccomandata	
Adulti		Peso corporeo		
	18 - 59 anni	(Kg)	(g/kgxdie)	(g/die)
Maschi	18 - 59 anni	70,0	0,90	63
Femmine	I Trimestre	60,0	0,90	54
Gravidanza	I Trimestre	600		+1
	II Trimestre	500		+8
	III Trimestre			+26
Allattamento	I Semestre			+21
	II Semestre			+14

archivio dati dott. Paola Sbisà 2017

I grassi polinsaturi della serie omega 3 sono necessari e principalmente l'acido eicosapentaenoico (EPA) e l'acido docosaesaenoico (DHA) sono fondamentali per la crescita e fetale e per lo sviluppo neurologico e visivo del bambino. Si raccomanda l'assunzione di almeno 200/250 mg al giorno del grasso **polinsaturo DHA** (docosaesaenoico) durante gravidanza e allattamento. Per raggiungere l'apporto consigliato, consumare 2-3 porzioni di pesce a settimana. Ricorda che 100 g di sarde o alici fresche contengono 1.16 grammi di DHA, un vero proprio integratore naturale .

**TAB.8 ASSUNZIONE RACCOMANDATA DI GRASSI POLINSATURIE
CIBI PIÙ RICCHI IN DHA**

ACIDI GRASSI POLINSATURI	Alimento	C22:6 DHA (g/100g)	
Acidi grassi omega-3 (assunzione raccomandata gr. 1,5) Acido alfa-linolenico (18:3 n-3, ALA) Oli vegetali, vegetali, frutta secca a guscio e semi oleginosi avocado, foglie verdi, fagioli di soia Acido eicosapentaenoico (20:5 n-3, EPA) Pesce Acido docosaesaenoico (22:5 n-3, DHA) Pesce	Sardine fresche	2.35	
	Anguilla filetti	2.26	
	Tonno fresco	2.15	
	Sgombro fresco	1.26	
	Salmone fresco	1.19	
	Acidi grassi omega-6 (assunzione raccomandata gr. 6) Acido linoleico (18:2 n-6, LA) Semi e frutta oleginosa, oli vegetali, cereali integrali e legumi Acido arachidonico (20:4 n-6, AA) Carne, uova e pesce	Sarde fresche	1.16
		Aringa fresca	1.01
		Cefalo	0.52
		Trota	0.5
		Aragosta	0.44
Orata		0.38	
RAPPORTO IDEALE OMEGA6/OMEGA3 = 4:1 (4 GR DI OMEGA6 PER 1 GR DI OMEGA 3)	Sogliola	0.32	

Assunzione raccomandata al di in gravidanza e allattamento (Sinu Iarn 2014)
 EPA-DHA 250 mg
 DHA 100-200 mg

archivio dati dott. Paola Sbisà 2017

Il microbiota (l'insieme di batteri) materno svolge un ruolo importante nel mantenimento della salute propria e del proprio figlio.

Attraverso il parto naturale e l'allattamento al seno avviene una precoce colonizzazione del microbiota del neonato importante per la sua salute.

Non è necessario quindi mangiare per due ma bisogna mangiare correttamente, assumendo un'alimentazione mista e variata, rispettosa delle variabili individuali e incrementando gradualmente l'introduzione proteica.

CONSIGLI AIDM

- Rispettare le norme igieniche alimentari.
- Evitare consumo di carni crude, verdure non correttamente lavate e frutti di mare.
- Scegliere cibo salutare, evitando quello presumibilmente inquinato o contaminato.
- Limitare l'uso di caffè.
- Evitare gli alcolici.
- Aumentare le porzioni proteiche (di 10 g circa) piuttosto che quelle dei carboidrati o zuccheri già dal primo trimestre.
- Aumentare le porzioni proteiche nel terzo trimestre (30 g di carne o 40 g di pesce o 25 g di legumi secchi).
- Assumere pesce 2-3 volte la settimana, preferibilmente pesci di piccola taglia e crescita veloce.
- Introdurre giornalmente piccole quantità di semi o frutta secca a guscio.
- Introdurre giornalmente latte e latticini seguendo questi suggerimenti (2 porzioni latte o yogurt), formaggi stagionati in piccole quantità (10-20 g). Settimanalmente 2 o 3 porzioni di formaggi o ricotta.

Durante la gravidanza scegli un'acqua minerale con buon contenuto di calcio, meglio non gassata.

6

ALLATTAMENTO

NUTRI LA SALUTE DI TUO FIGLIO

Il latte materno è il miglior alimento per il nuovo nato, poiché contiene una quantità equilibrata di nutrienti e componenti bioattivi, che garantiscono la crescita e lo sviluppo ottimali degli organi, del sistema immunitario, del microbiota intestinale e dell'organismo nel suo complesso.

L'allattamento al seno ha un valore psico-affettivo unico e rafforza il legame tra madre e figlio. Il latte materno, per la sua funzione nutritiva e per la presenza di cellule staminali, fornisce insostituibili benefici a breve e lungo termine per la salute del bambino, proteggendolo da infezioni e allergie e riducendo l'incidenza di malattie non trasmissibili in età adulta (obesità, diabete, malattie cardiovascolari). Bambini allattati al seno presentano performance migliori nei test intellettivi in età pediatrica.

Alimentazione

La donna che allatta consuma più energia (+500 kcal), più proteine (+21 g) e più acqua. La raccomandazione è dunque di bere a sufficienza assecondando la sensazione della sete e cercando anche di anticiparla. L'acqua resta l'alimento migliore per garantire il bilancio idrico. Si raccomanda un aumento dell'apporto di acqua di circa 700 ml al giorno rispetto a quanto consigliato per le donne che non allattano (2000 ml). Evitare bevande zuccherate o dolcificate.

CONSIGLI AIDM

- Evita le "calorie vuote" quindi zuccheri, bevande zuccherate e dolci in genere.
- Evita cibi amari o troppo aromatici perché possono dare un gusto sgradevole al latte.
- Aumenta l'apporto di nutrienti con 30-40 g di pasta o riso o altri cereali; 30 g di carne o 40 g di pesce o 25 g di legumi secchi; 125 g di yogurt intero o 150 g latte parzialmente scremato.

Ricordati di bere più del solito e scegli acqua oligominerale leggera.



7

DONNA ADULTA

BELLA E SNELLA SARAI PIÙ SANA

Controlla il girovita

La donna adulta ha la responsabilità di tutelare la sua salute e quella dei suoi figli, contribuendo all'organizzazione dell'alimentazione della famiglia e spesso trascura sé stessa. Mantenersi snelle è vantaggioso per sentirsi bene e per stare bene. È quindi opportuno che ogni donna contrasti la fisiologica modifica del proprio corpo, prevenendo l'aumento di peso e della circonferenza della vita (consigliata essere non più di 88 cm) mangiando con parsimonia e facendo attività fisica.

Il rapporto ideale tra vita (cm) /altezza (cm) deve essere uguale o inferiore a 0,5

Ad esempio se una donna è alta 160 cm dovrebbe avere una circonferenza della vita di 80 cm.

MENOPAUSA

Dopo la fase fertile, portando con sé il frutto della nutrizione avuta da lattante in poi e dello stile di vita seguito, la donna arriva, generalmente dopo i 50 anni al delicato periodo menopausale in cui il declino della fertilità coincide con i primi segni d'invecchiamento. Dopo i 40 anni, il fabbisogno energetico diminuisce gradualmente di circa il 5% ogni 10 anni sino ai 60 anni d'età; dai 60 ai 70 anni si ha un'ulteriore riduzione del 10%. Il fabbisogno energetico dipende dalla composizione corporea e soprattutto dal livello di attività fisica. Si raccomanda quindi di ridurre la sedentarietà e di fare attività fisica e sportiva per mantenere tonica la massa muscolare, rafforzando l'osso. L'attività fisica più utile è quella che fa muovere il corpo contro la forza di gravità: camminare, fare jogging, bicicletta, sci

di fondo, ginnastica, ballo. Si raccomanda inoltre di non fumare: il fumo facilita l'osteoporosi e accelera l'invecchiamento di tutti gli organi oltre che l'avvizzimento della pelle.

Alimentazione

L'alimentazione deve essere mirata alla prevenzione quindi ricca di elementi protettivi ed antiossidanti. Legumi, cereali integrali, alcune verdure come broccoli, cavoli, verze, rape e cime di rapa contengono sostanze denominate fitoestrogeni che possiedono una debole azione ormonale ed hanno un effetto comprovatamente benefico nel periodo menopausale.

CONSIGLI AIDM

- Controlla con attenzione l'apporto calorico per evitare incremento di peso.
- Scegli piatti tipici della cucina mediterranea a base di vegetali e legumi ricchi di sostanze antiossidanti e preventive.
- Limita la salatura degli alimenti ed evita cibi naturalmente troppo salati.
- Assumi latte e yogurt parzialmente e totalmente scremati.
- Assumi in media 15 g al dì di parmigiano o pecorino stagionato.
- Formaggi freschi o ricotta non più di due volte alla settimana.
- Pesce 2 o 3 volte alla settimana.

L'acqua minerale rappresenta una valida integrazione di calcio e magnesio utile per la prevenzione dell'osteoporosi.

8

INVECCHIAMENTO

CONTRASTA L'INVECCHIAMENTO E SARAI UNA NONNA VINCENTE

Non dire mai sono vecchia: in questo periodo della vita la nutrizione è condizionata da numerosi fattori psico-sociali e fisici come la difficoltà di masticazione dei cibi. L'anziano tende ad assumere più zuccheri e carboidrati e meno proteine mentre in realtà dovrebbe fare l'opposto.

Nella terza età la massa magra (muscolare ed ossea) tende a scendere mentre aumenta in proporzione la massa grassa. I fabbisogni energetici si riducono del 20/30% ma è raccomandato un maggior introito di proteine (pari a 1-1,2 g/kg di peso corporeo) rispetto all'adulto (0.9 g/kg di peso corporeo) per ridurre la perdita muscolare (sarcopenia).

È importante affrontare l'invecchiamento attivamente per prevenire i fattori invalidanti e migliorare la qualità della vita mantenendosi attivi mentalmente e fisicamente.

Fare passeggiate all'aria aperta, meglio se in compagnia. Auspicabile una ginnastica assistita per il rinforzo muscolare e il mantenimento dell'equilibrio.

Alimentazione

L'alimentazione deve essere mirata più che alla prevenzione delle malattie, alla conservazione della funzionalità organica per evitare la malnutrizione, molto frequente nell'anziano.

Opportuna un'integrazione stabile di vitamina D.

Vantaggiosa anche l'integrazione periodica con vitamine, minerali e proteine/amminoacidi.

CONSIGLI AIDM

- Non trascurare la cucina e continua a prepararti le vivande anche se sei sola in casa. Proponi le tue tradizionali ricette a chi ti aiuta nelle faccende domestiche.
- Assumi la carne sotto forma di spezzatino o polpettine e il pesce sfilettato e deliscato .
- Assumi più latte e yogurt (al naturale intero, parzialmente scremato o greco) con un po' di miele e frutta fresca.
- Prepara minestre e/o passati di verdure e legumi con parmigiano o formaggi stravecchi e sformati di verdura con ricotta o uova.
- Se non hai il diabete non negarti un salutare dessert.

Bevi acqua minerale con poco contenuto di sodio e buon contenuto di calcio.

archivio dati dott. Sbisà
Medico specialista in scienza dell'alimentazione

Fonti:

Società Italiana di Nutrizione Umana-SINU, LARN 2014

Tabelle di composizione degli alimenti: Centro Italiano di ricerca per gli alimenti e la nutrizione-CREA



L'IMPORTANZA DELL'ACQUA

Abbiamo di volta in volta consigliato l'assunzione di acque con diverse caratteristiche. Vediamo ora un'analisi più approfondita.

L'ACQUA, PRIMO ALIMENTO

L'acqua è un elemento fondamentale e insostituibile per gli esseri viventi. Costituisce il primo alimento non energetico ma indispensabile per le sue proprietà intrinseche ed i micronutrienti essenziali soluti in essa. L'acqua è un composto chimico in cui i due atomi di idrogeno sono legati all'atomo di ossigeno con un legame covalente polare. L'acqua in natura, raramente pura, acquisisce elementi nutritivi indispensabili dal terreno: i minerali. Essi si trovano disciolti sotto forma di ioni: sodio, potassio, magnesio, cloro, ferro, calcio. oppure sotto forma di sali: carbonati, solfati, cloruri e fosfati di calcio, magnesio, ferro, bario, alluminio, silicio. L'acqua ha proprietà di solvente necessario a innumerevoli reazioni chimiche biologiche. Regola il volume cellulare e dei fluidi corporei, la temperatura corporea, il trasporto e l'eliminazione di nutrienti, metaboliti e scorie. Definita tradizionalmente come liquido incolore e insapore, acquista un gusto differente secondo i sali sciolti in essa. Il peso del corpo umano è composto ben oltre la sua metà da acqua (80-85% del peso di un neonato, 65-70% di quello dell'adulto). Essa è distribuita nei vasi sanguigni, nelle cellule e nel tessuto tra cellula e cellula. Molta acqua viene introdotta con le bevande ma una buona parte anche con gli alimenti (frutta e verdura sono composte all'80% d'acqua). Una quota viene auto prodotta anche all'interno del corpo dalla scissione degli alimenti e dal metabolismo. Molta di essa viene però consumata e dispersa dall'organismo umano attraverso le urine, le feci, il sudore e la respirazione. La dispersione idrica dipende dal clima e dall'attività fisica dell'individuo. Un delicato meccanismo di regolazione del bilancio idrico e salino, informa continuamente il cervello della stato di idratazione del corpo e coordina l'attività dei reni, della cute, del respiro inducendo ritenzione o dispersione d'acqua e determinando la sensazione di sete.

Acqua di rubinetto

L'acqua di rubinetto può provenire sia da sorgenti sotterranee o pozzi che da fonti superficiali come bacini artificiali, laghi o fiumi. Viene distribuita attraverso gli acquedotti dopo un processo di potabilizzazione e clorazione.

Acque minerali

Le acque minerali naturali provengono da falde o giacimenti sotterranei e hanno caratteristiche igieniche particolari e proprietà favorevoli alla salute.

Esse vengono sottoposte per legge a rigorosi controlli batteriologici e chimici che valutano numerosi parametri: la presenza di sostanze indesiderate, la radioattività, la presenza di sali minerali di provenienza naturale o da inquinamento o contaminazione.

Ecco i dati importanti riportati in etichetta:

Parametri analitici	
PH	indica l'acidità dell'acqua. A pH 7 l'acqua è neutra; >7 basica <7 acida
Conducibilità	In relazione con il contenuto salino
Alcalinità totale	quantità di carbonati, bicarbonati e idrati presenti in un'acqua.
Durezza (espressa in gradi francesi) °f	Per durezza dell'acqua (totale) si intende un valore che esprime il contenuto totale di ioni di calcio e magnesio fino a 4°f: molto dolci da 4°f a 8°f: dolci da 8°f a 12°f: medio-dure da 12°f a 18°f: discretamente dure da 18°f a 30°f: dure oltre 30°f: molto dure.
Residuo fisso (espresso in mg/L)	indica la quantità di sostanza solida perfettamente secca (sali minerali) che rimane dopo aver fatto evaporare a 180 gradi in una capsula di platino previamente tarata, una quantità nota di acqua precedentemente filtrata L'acqua potabile italiana in media si aggira su 200 (oligominerale)

archivio dati dott. Paola Sbisà 2017

TIPO DI ACQUA MINERALE	RESIDUO FISSO
Acque mimimamente mineralizzate	< 50mg/L
Acque oligominerali	>50 < 500 mg/L
Acque mediominerali	> 500 < 1000 mg/L
Acqua ricche di Sali minerali	> 1000 mg/L

COMPOSIZIONE SALINA DELLE ACQUE MINERALI	
Acqua minerale bicarbonata - Tenore di bicarbonato:	> 600 mg/L
Acqua minerale calcica - Tenore di calcio:	> 150 mg/L
Acqua minerale clorurata - Tenore di cloro :	> 200 mg/L
Acqua minerale ferruginosa - Tenore di ferro:	> 1 mg/L
Acqua minerale fluorata - Tenore di fluoro:	> 1 mg/L
Acqua minerale magnesica - Tenore di magnesio:	> 50 mg/L
Acqua minerale sodica - Tenore di sodio:	> 200 mg/L
Acqua minerale solfata - Tenore di solfati	> 200 mg/L
Acqua povera di sodio - Tenore di sodio	< 20 mg/L

archivio dati dott. Paola Sbisà 2017

Leggi l'etichetta e scegli la tua acqua!
Affidati alla sensazione di sete e talvolta anticipala.
Sono consigliati da 6 -8 bicchieri d'acqua al di.
La quantità può subire variazioni secondo le necessità e le esigenze personali.

Acqua della Salute
ROCCHETTA
Naturale
Puliti dentro, belli fuori

Residuo fisso a 180C° 174
 Ph a 20C° 7,46

Calcio Ca++ 57
Sodio Na+ 4
Magnesio Mg++ 3,48
Potassio K+ 0,54
Stronzio Sr++ 0,25
Bicarbonati HCO₃- 182
Solfati SO₄- 8,27
Cloruri Cl- 7,90
Nitrati NO₃- 1,28
Fluoruri F- 0,11
Silice SiO₂ 5,37

Microbiologicamente Pura

Iposodica, buon tenore di calcio e ricca in bicarbonati





ASSOCIAZIONE ITALIANA
DONNE MEDICO

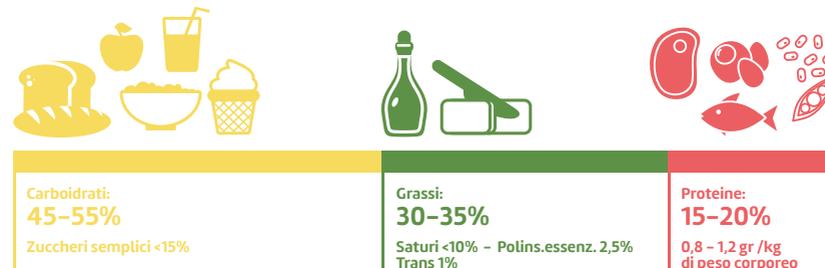
Raccomanda per tutti

VITA SANA ED ATTIVA DIETA VARIATA E MISTA DI TIPO MEDITERRANEO SENZA ESCLUSIONE DI ALCUN PRINCIPIO ALIMENTARE

- Tre porzioni di verdura e due di frutta al giorno variando il tipo e il colore.
- Grassi: pochi ma buoni, preferisci l'olio extravergine di oliva.
- Proteine di buona qualità senza eccedere.
- Zuccheri: con parsimonia.
- Scegli il più possibile alimenti freschi e cucina alimenti salutari.
- Non assumere integratori di tua iniziativa e consulta sempre il tuo medico.
- Assicurare la corretta idratazione dell'organismo bevendo almeno 1,5/2 L di acqua al giorno.

NUTRIZIONE EQUILIBRATA

NUTRIENTI ENERGETICI (PERCENTUALE DELL'ENERGIA TOTALE)



Se hai problemi nutrizionali rivolgiti a professionisti che potranno fornirti tutte le informazioni delle quali hai bisogno (ANSISA - Associazione Nazionale Medici Specialisti in Scienza dell'Alimentazione)
dott. Paola Sbisà medico specialista in Scienza dell'Alimentazione - Trieste.
Referente del progetto AIDM "Donna e Nutrizione"

Alimentiamo la salute DALLA BAMBINA ALLA MADRE



ASSOCIAZIONE ITALIANA
DONNE MEDICO

in collaborazione con

