

Analisi dietetica

per: **Peter Forster** **13.1.1945**

Dati biometrici

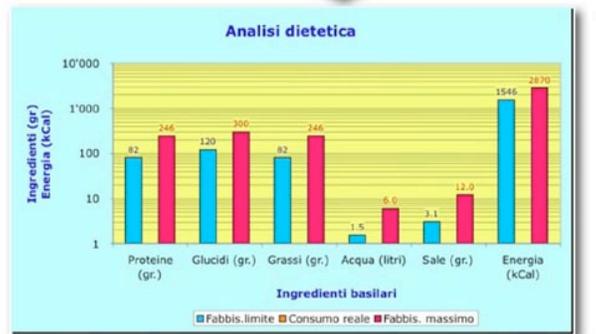
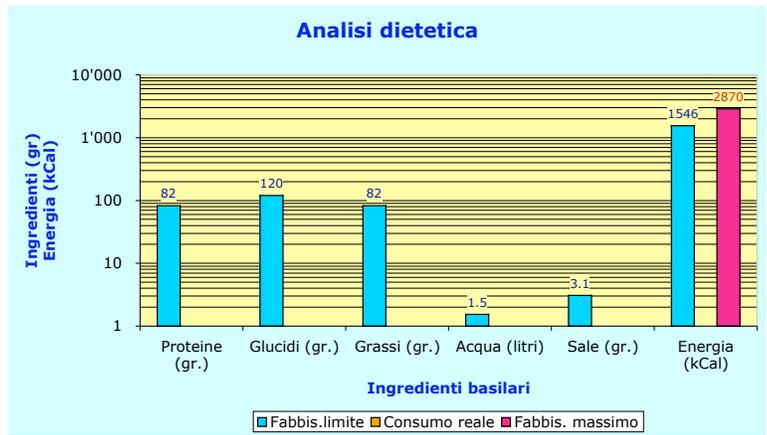
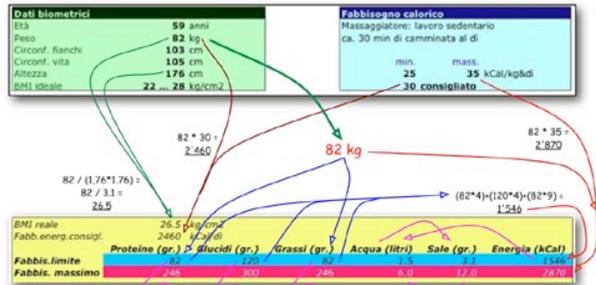
Età	59 anni
Peso	82 kg
Circonf. fianchi	103 cm
Circonf. vita	105 cm
Altezza	176 cm
BMI ideale	22 ... 28 kg/cm ²

Fabbisogno calorico

Massaggiatore: lavoro sedentario
ca. 30 min di camminata al di

min.	25	mass.	35
kCal/kg&di			
30 consigliato			

BMI reale	26,5	kg/cm ²									
Fabb.energ.consigl.	2460	kCal/di									
Fabbis.limite	82	Glucidi (gr.)	120	Grassi (gr.)	82	Acqua (litri)	1,5	Sale (gr.)	3,1	Energia (kCal)	1546
Fabbis. massimo	2870										
Consumo reale											



Analisi dietetica

Programma serale

Fabbisogno alimentare, composizione di cibi

Dati metabolici

Dati biometrici ed energetici

Fabbisogno alimentare:

Minimo esistenziale nelle sostanze principali

Fabbisogno alimentare minimo: calcolo

Programma serale

DT 1.1: Fabbisogni elementari:

- proteine, grassi, carboidrati, acqua e sale
- esercizio sul fabbisogno

DT 1.2: Composizione e consumo di alimenti:

- composizione essenziale di alimenti
- esercizio sulla “decomposizione degli alimenti”
- esercizio sul consumo settimanale degli alimenti

DT 1.3: Confronto tra fabbisogno e consumo:

- analisi alimentare
- esercizio analisi alimentare
- esercizio consigli dietetici basilari

Compiti: analisi alimentare propria per la prossima volta



Fabbisogno alimentare

Composizione di cibi



La dietetica è l'arte di coordinare e di sincronizzare i fabbisogni alimentari umani qualitativi e quantitativi con il cibo disponibile. I fabbisogni consistono principalmente in acqua, sale, proteine, lipidi e glucidi che sono necessari:

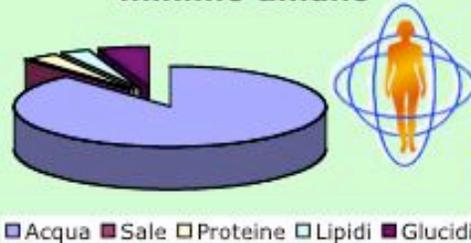
- innanzitutto per il continuo funzionamento e la ristrutturazione dell'organismo,
- secondariamente per soddisfare le esigenze **energetiche**, le quali dipendono soprattutto dalle attività fisiche.

La **composizione** principale dei cibi è molto variata. Nessuno è composto in maniera che contenga tutto. L'inventore ci ha dato **fame, sete, voglia, gusto e appetito** per equilibrare la dieta.

I tempi moderni esigono anche altri strumenti.

Esempio: 70 kg peso corporeo						2'000 kCal/di
Acqua	Sale	Proteine	Lipidi	Glucidi		
2000	5	70	70	120		gr minimo
0	0	280	630	480		(1'400 kCal)

Fabbisogno alimentare minimo umano



Esempio: Pane					
Acqua	Sale	Proteine	Lipidi	Glucidi	%
33	0,01	8	1	57	

Composizione del pane



170 kCal / 100 gr

Esempio: Formaggio (stagionato)					
Acqua	Sale	Proteine	Lipidi	Glucidi	%
30	1,50	19	25	4	

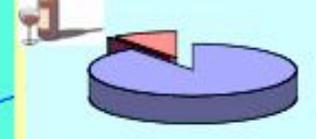
Composizione del formaggio



380 kCal / 100 gr

Esempio: Vino						
Acqua	Sale	Proteine	Lipidi	Glucidi	Alcol	%
90					10	

Composizione del vino



270 kCal / 100 gr (dl)

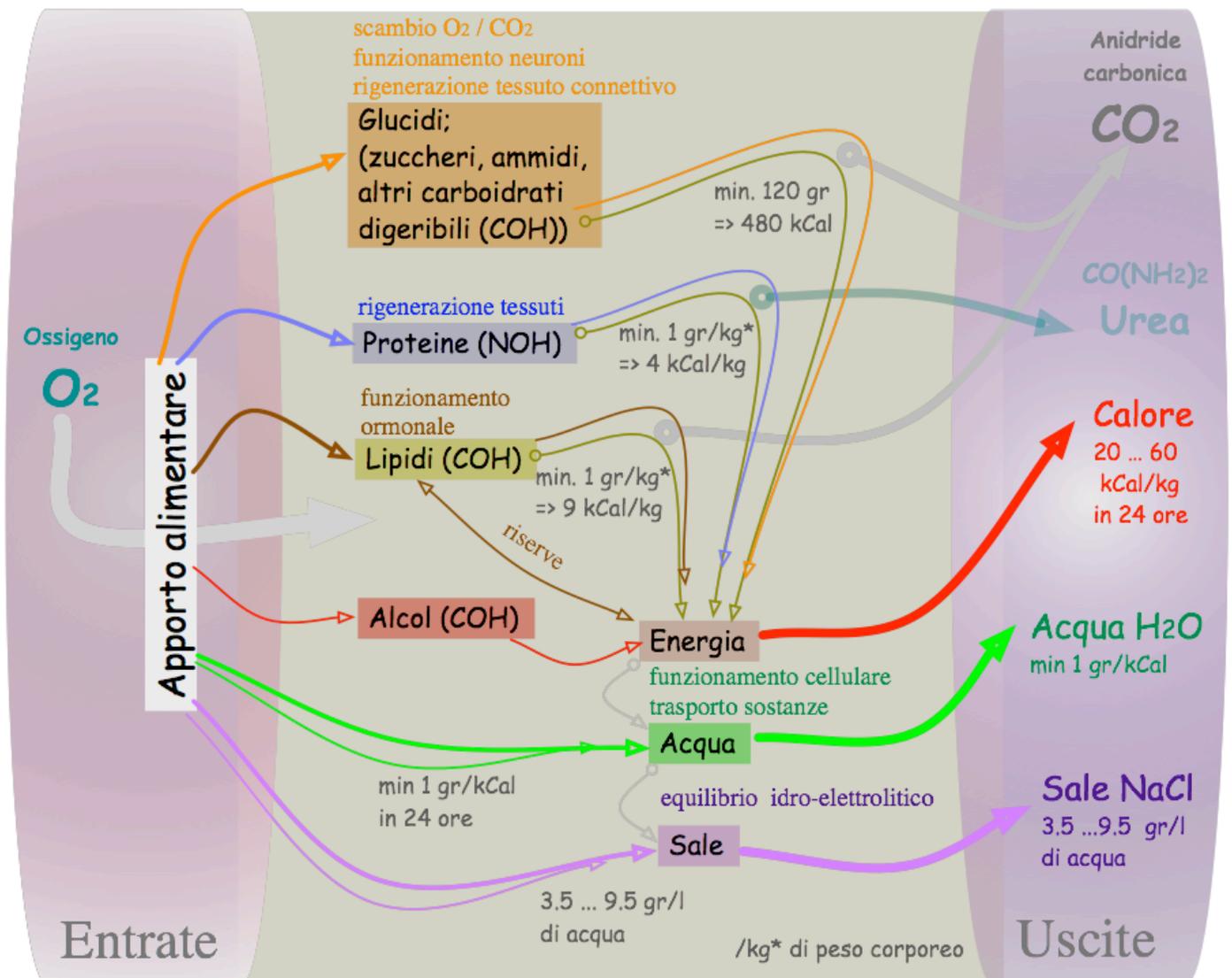
Dati metabolici

Per capire cosa un corpo ha metabolicamente bisogno, si inizia a guardare le "uscite". Si nota che come sostanze elementari occorrono Carbono C, Ossigeno O, Azoto N, Acqua H₂O e Sale NaCl (sodio e cloro). Inoltre, il corpo spende energia in forma di calore.

Almeno queste sostanze devono essere apportate in determinate quantità e in forme assimilabili. Altrimenti, l'organismo si decompone. L'apporto avviene sottoforma di aria, acqua e cibo. I diversi alimenti contengono queste sostanze in forme e quantità molto variate e assimilabili solo in parte.

In realtà un organismo umano necessita di ca. 50 sostanze basilari per sopravvivere. Ma possiamo essere contenti se riusciamo a capire le esigenze delle 5 sostanze basilari.

Metabolismo umano principale



Dati biometrici ed energetici

Analisi dietetica

Peter Forster 13.01.1945

Dati biometrici

Età	59 anni
Peso	82 kg
Circonf. fianchi	103 cm
Circonf. vita	105 cm
Altezza	176 cm
BMI ideale	22 ... 28 kg/cm2

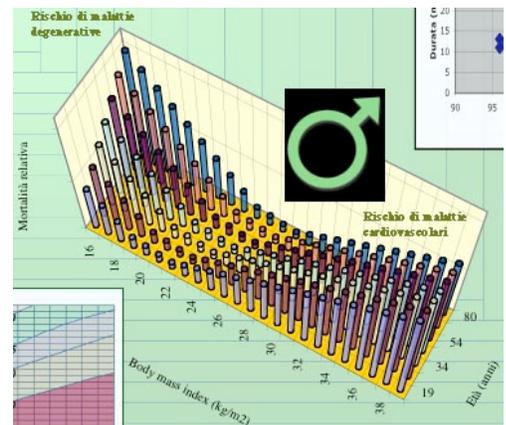
Analisi dietetica

Peter Forster 13.01.1945

Fabbisogno calorico

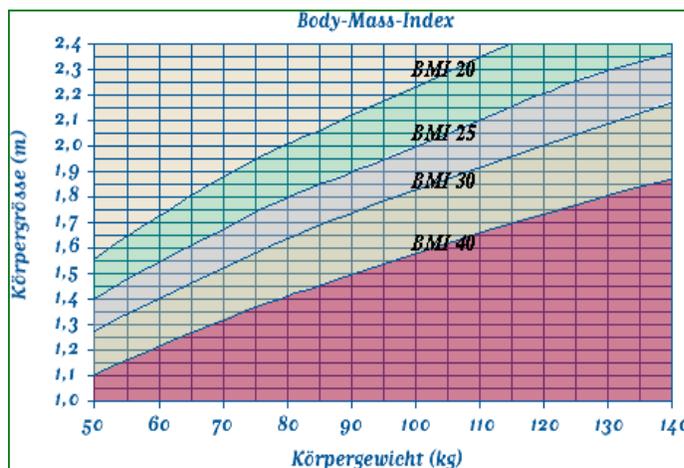
Massaggiatore: lavoro sedentario
ca. 30 min di camminata al dì

min.	mass.
25	35 kCal/kg&di
30 consigliato	



Per essere in grado di stimare il fabbisogno alimentare di una persona, ci vogliono diversi dati biometrici ma anzitutto il peso e l'attività corporea.

Il **peso** attuale determina il **minimo** di apporto alimentare (proteine, lipidi, glucidi, acqua e sale) per mantenere struttura e funzionamento dell'organismo. **L'attività** fisica assieme al peso corporeo determinano grossolanamente il fabbisogno **energetico**, di **liquidi** e di **sale**.



Visto che la "dietetica" si fa per scopi terapeutici e preventivi, servono anche un paio di altri dati:

- altezza corporea
- circonferenza dei fianchi
- circonferenza della vita.

Con questi dati si determinano dei criteri per poter valutare lo stato fisico attuale ed eventuali obiettivi terapeutici e preventivi.

Analisi dietetica

Peter Forster 13.01.1945

Dati biometrici

Età	59 anni
Peso	82 kg
Circonf. fianchi	103 cm
Circonf. vita	105 cm
Altezza	176 cm
BMI ideale	22 ... 28 kg/cm2

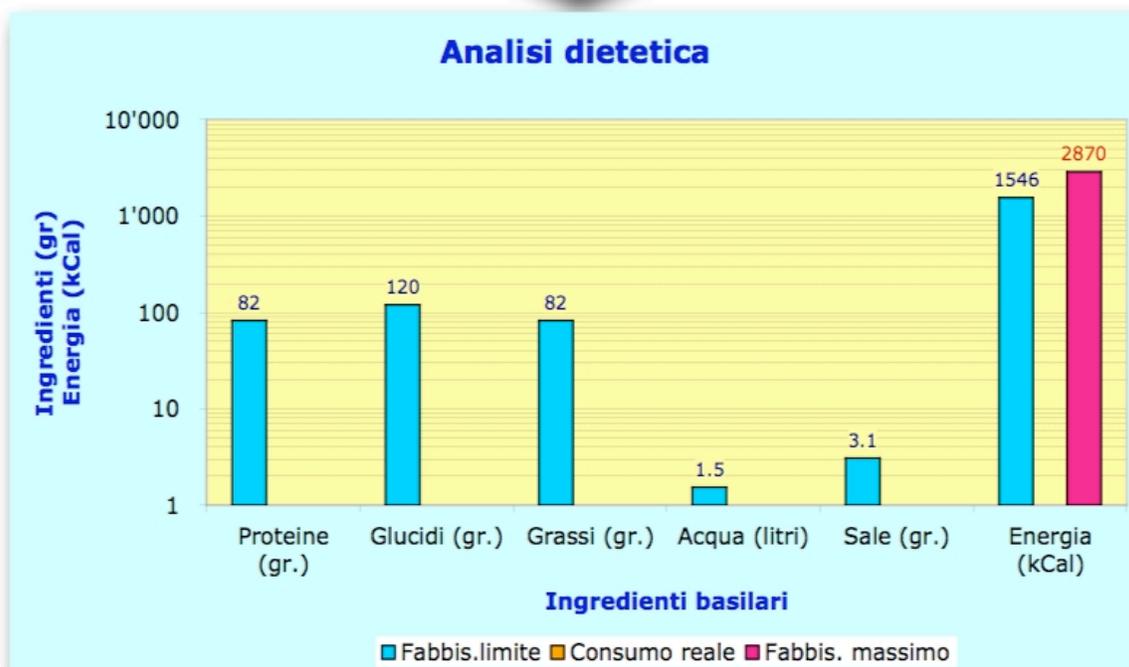
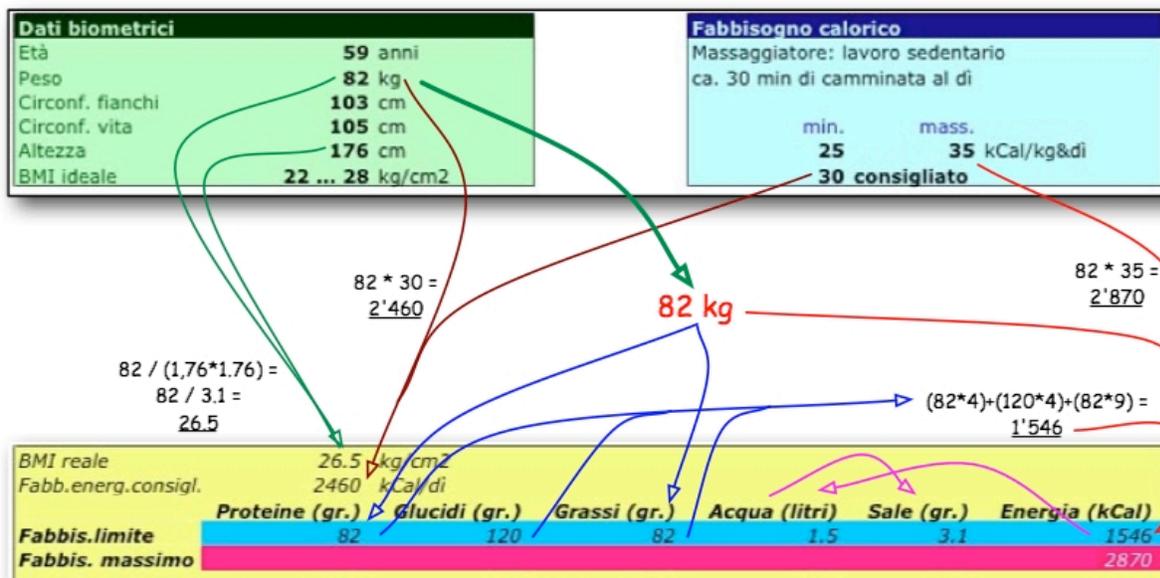
Fabbisogno calorico

Massaggiatore: lavoro sedentario
ca. 30 min di camminata al dì

min.	mass.
25	35 kCal/kg&di
30 consigliato	

Fabbisogno alimentare: Minimo esistenziale nelle sostanze principali

Il grafico fa vedere le procedure per arrivare dai dati biometrici ed energetici a una grossolana stima del fabbisogno alimentare per una determinata persona:



Fabbisogno alimentare minimo:

Calcoli approssimativi

Mettiamo le mani in pasta!

Scegliete voi stessi come esempio e tentate di fare rilievi e calcoli!



Analisi dietetica

per: Peter Forster 13.1.1945

Dati biometrici

Età	59 anni
Peso	82 kg
Circonf. fianchi	103 cm
Circonf. vita	105 cm
Altezza	176 cm
BMI ideale	22 ... 28 kg/cm ²

Fabbisogno calorico

Massaggiatore: lavoro sedentario
ca. 30 min di camminata al dì

min.	mass.	kCal/kg&di
25	35	
30 consigliato		

BMI reale	26.5 kg/cm ²
Fabb.energ.consigl.	2460 kCal/di

	Proteine (gr.)	Glucidi (gr.)	Grassi (gr.)	Acqua (litri)	Sale (gr.)	Energia (kCal)
Fabbis.limite	82	120	82	1.5	3.1	1546
Fabbis. massimo						2870
Consumo reale						

