

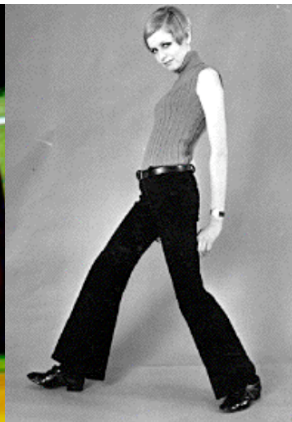
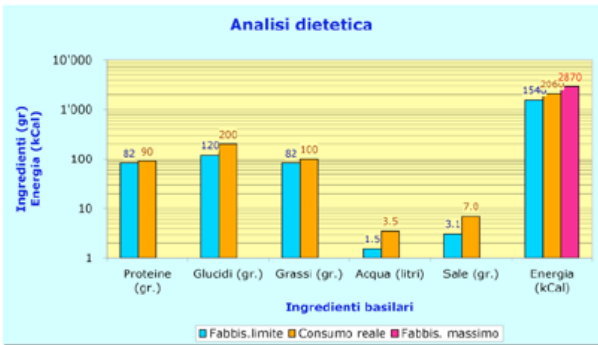
**Analisi dietetica**

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/cm2

Fabbisogno calorico	
Massaggiatore: lavoro sedentario	
ca. 30 min di camminata al di	
min.	mass.
25	35 kCal/kg/di
30 consigliato	

BMI reale	26.5	kg/cm2				
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	1246
Fabbis. massimo	90	100	100	3.5	7.0	2070
Consumo reale	90	200	100	3.5	7.0	2050



# Conclusione: confronti e consigli

Analisi alimentare (esempio)  
 Consigli alimentari in genere  
 Composizione di diete specifiche

Esercizio:  
 Consigli dietetici basilari  
 per disturbi metabolici

Allegato:  
 Contenuto istaminico di alimenti

# Analisi alimentare (esempio)

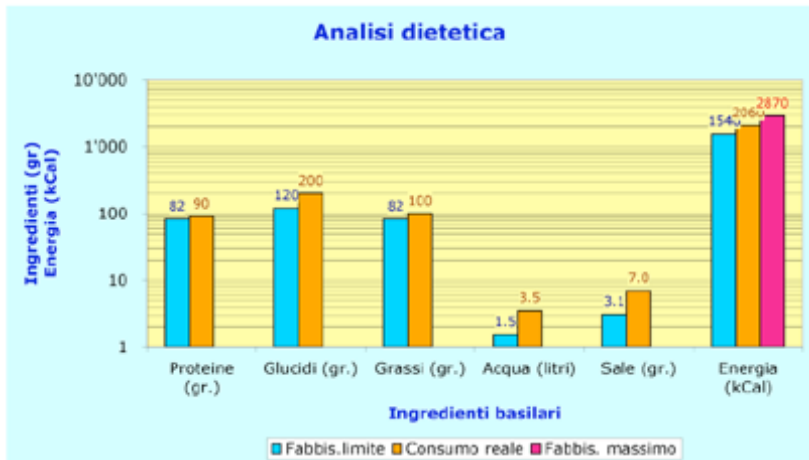
## Analisi dietetica

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/cm2

Fabbisogno calorico	
Messaggiatore: lavoro sedentario ca. 30 min di camminata al di	
min.	mass.
25	35 kcal/kg/di
30 consigliato	

BMI reale	26.5	kg/cm2				
Fabb.energ.consigli	2460	kCal/di				
	<b>Proteine (gr.)</b>	<b>Glucidi (gr.)</b>	<b>Grassi (gr.)</b>	<b>Acqua (litri)</b>	<b>Sale (gr.)</b>	<b>Energia (kCal)</b>
Fabbis.limite	82	120	82	1.5	3.1	1546
Fabbis. massimo						2870
Consumo reale	90	200	100	3.5	7.0	2050



- Il BMI è ottimo visto l'età
- L'alimentazione è equilibrata. Un po' più di proteine e scapito di glucidi non farebbe male
- Consigliabile (visto circonferenze fianchi e vita) un po' più di movimento a passo accelerato (ca. 100/min)



L'analisi alimentare è un lungo e noioso lavoro a tavolino. Bisogna farlo almeno una volta per se stessi, per rendersi conto della fatica e anche delle difficoltà pratiche di sapere molto approssimativamente cosa consuma una persona e cosa le necessita realmente.

**Per il prossimo incontro vi chiedo di fare questo lavoro scrupolosamente per voi stessi.**

## Abitudini dietetiche

Fonte: Souci...: Lebensmitteltabelle	Proteine	Grassi, oli	Carboidrati	Alcol	Acqua	Energia	Quantità consumato per pasto (gr)	Proteine	Grassi, oli	Carboidrati	Alcol	Acqua	Energia
	gr. per 100 grammi (%)							consumato per pasto (gr)					
	%	%	%	%	kcal	gr		gr	gr	gr	gr	kcal	
<b>Patate</b>	2	0	15		78	70	300	6	0	45		234	210
<b>Uova</b>	13	11	0		74	154	120	16	13	0		89	185
<b>Burro</b>	1	83	1		15	754	50	0	42	0		8	377
<b>Latte intero</b>	3	4	5		88	65	200	6	8	10		176	130
<b>Formaggio duro</b>	25	32	0		36	327	50	13	16	0		18	164
<b>Vino rosso</b>	0	0	0	12	88	80	200	0	0	0	24	176	160
<b>Pane frumento</b>	7	1	41		42	202	100	7	1	41		42	202
<b>Marmellata</b>	0	0	75		20	302	20	0	0	15		4	60
<b>Joghurt</b>	4	4	4		87	70	100	4	4	4		87	70
<b>Gelato</b>	4	12	21		63	205	120	5	14	25		76	246
<b>Tè</b>	0	0	0		99	0	200	0	0	0		198	0
<b>Totale</b>								56	98	141	24	1'107	1'804

# Consigli alimentari in genere

Ci sono tre consigli alimentari "in genere" per delle persone "sane" (non con disturbi seri metabolici, organici o mentali):

Mangiare e bere secondo l'appetito, la voglia, il gusto, l'olfatto, la sete, ... perché il Creatore ci ha attrezzati con questi strumenti per nutrirci. Le ideologie ce le siamo (mal)fatte noi.

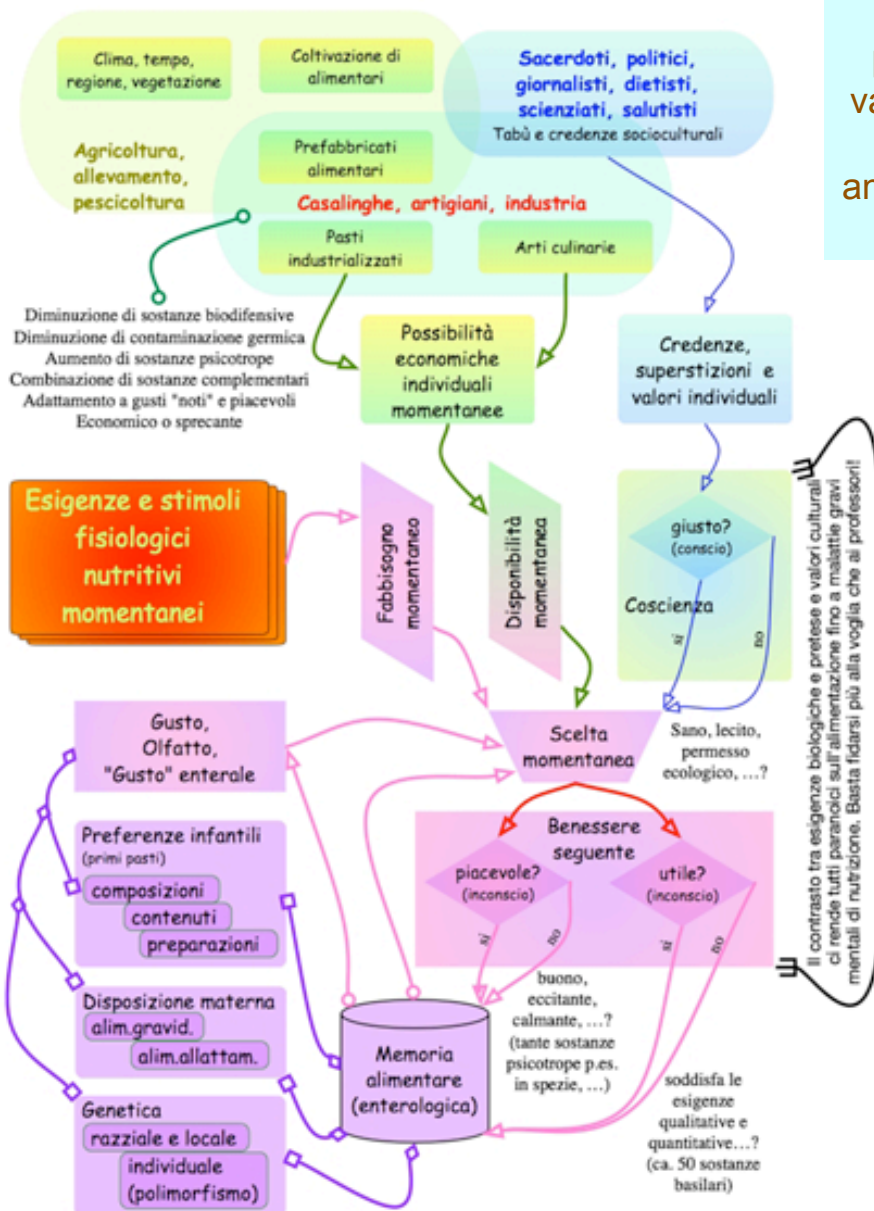
a)

Consumare moderatamente pasti prefabbricati, perché i processi industriali tolgono dagli alimenti tante delle ca. 50 sostanze indispensabili per l'organismo.

b)

Consumare possibilmente pasti variati per garantire la somministrazione anche di rare sostanze indispensabili.

c)



Il grafico accanto tenta di spiegare i complessi processi che determinano la nostra alimentazione.

Sono coinvolti meccanismi "biologici" (arancio-rosso-viola) come pure dei processi sociali, culturali ed economici (giallo-verde-azzurro).

# Composizione di diete specifiche

		Dieta normale (proporzionale)				Dieta diabetica				Dieta istadelica			
esempio: fabbisogni virtuali		esempio: fabbisogni "normali" (energetici a lungo)		esempio: minimo glucidico (p.es. Diabetici)		esempio: minimo proteico (p.es. Istadelici)							
	kg	gr	gr/di	kCal/kg	kCal/di	%	%	gr	kCal/di	%	%	gr	kCal/di
Sostanze basilari	70			30									
Fabb.nutritivo min.	70	26%	70	403	190	19%	8%	70	280	3%	13%	70	280
Composizione peso	70	26%	101	907	85	43%	3%	96	761	36%	41%	96	761
Energia / gr	4	45%	101	691	120	33%	5%	215	480	23%	41%	215	861
Energia min.	480	35%	173	98	14	5%	1%	14	98	5%	5%	14	98
Composizione energetica	0	0%	14	0	2'100	0%	83%	2'100	0	0%	0%	2'100	0
	?	?	6	0	6	0%	0.2%	6	0	0%	0%	6	0
	12	4%	18	0	18	0%	0.7%	18	0	0%	0%	18	0
Totale	272	?	2'513	2'100	2'533	100%	100%	2'519	2'100	100%	100%	2'519	2'100
check			1'390	2'100	2'100								



La composizione di alimenti è molto variabile come mostrano i grafici a destra.

Le esigenze dietetiche d'altronde non dipendono solo da esigenze fisiologiche, possibilità economiche e abitudini culturali e sociali, ma (da noi) anche da caratteristiche metaboliche individuali. È evidente che per un fabbro, una impiegata di banca, un diabetico, un gottoso e una istadelica, la dieta individuata idealmente dovrebbe variare anche sotto questi aspetti "preventivi".

Malauguratamente ci sono poche persone in grado di fare proposte sensate e al di là di superstizioni.

Nel prossimo incontro tratteremo diverse "patologie" sotto questo aspetto un po' più approfonditamente.

Di seguito un "assaggio" di possibili consigli razionali invece dei soliti stereotipi di benevolenti ignoranti.

# Esercizio: Consigli dietetici basilari per disturbi metabolici

Una signora si sveglia spesso la notte verso le 3.00 e ha un grande appetito di cioccolato!

*Tipica **ipoglicemia** notturna! Il cioccolato è un ottimo rimedio in quanto ha una composizione ideale. Consigliare di fare un pasto serale abbondante contenente soprattutto alimenti con un indice glicemico basso, per superare le ore di carestia notturna.*

Un coppia **diabetica** (tipo II) chiede consiglio sulla nutrizione.

*Massimo 150gr di glucidi al dì (600kCal). Il resto del fabbisogno energetico in proteine e lipidi.*

*Usare preferibilmente glucidi con indice glicemico basso.*

*La sera preferibilmente con pochissimi glucidi, per dare all'organismo la possibilità di smaltire glucidi durante la carestia notturna e abbassare in modo naturale la glicemia.*

*Solite indicazioni per diabetici.*

Un cliente tendenzialmente **gottoso** chiede consigli dietetici.

*Consegnare una documentazione sulle purine e spiegarla.*

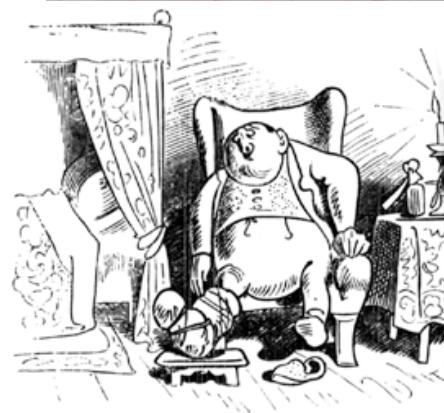
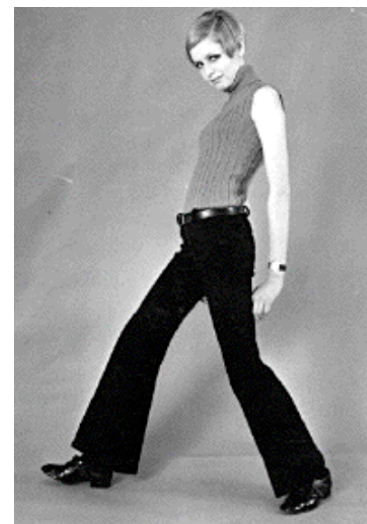
Una cliente "**Istapenica**" con sintomi psichici di "Borderline" e somatici di "**Ipoglicemia reattiva**" chiede consigli terapeutici.

*Consumo di tante proteine (>2gr/kg), preferibilmente con tassi istaminici alti (ben stagionati).*

*Preferibilmente pochi glucidi (<200gr corrispondente a 800kCal) e con indici glicemici bassi.*

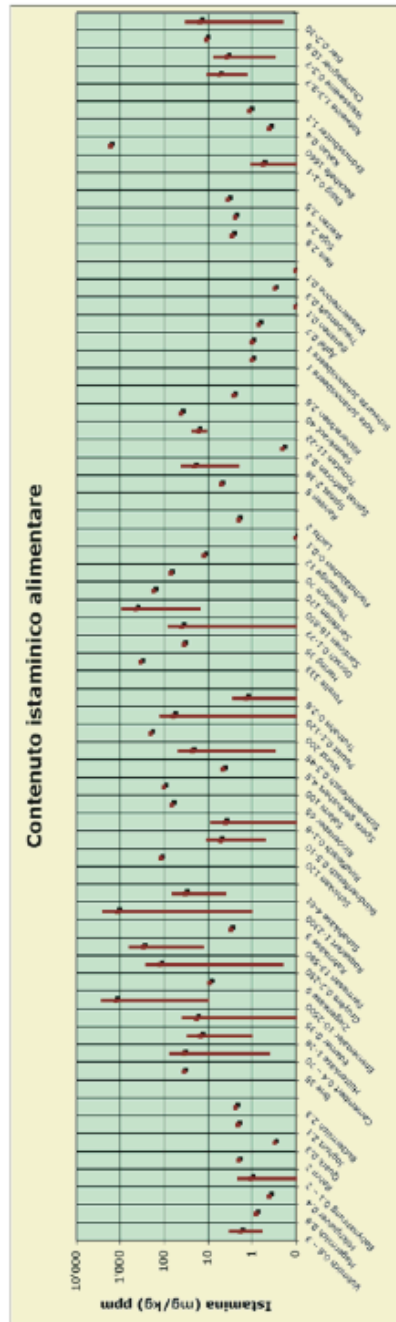
*Pasti abbondanti la sera.*

*Evitare alimenti con alto tasso di rame.*



# Allegato: Contenuto istaminico di alimenti

## Contenuto istaminico negli alimenti



Contenuto istaminico	mass. mg/kg	min. mg/kg	media mg/kg
<b>Latticini</b>			
Latte intero 0.6 - 3	3	1	2
Latte magro 0.8	1	-	-
Latte in polvere 0.4	0	0	-
Alimenti per l'infanzia 0.1 - 2	2	0	1
Panna 2	2	2	-
Ricotta 0.3	0	0	-
Joghurt 2.1	2	2	-
Latticello 2.3	2	2	-
<b>Tipi di formaggi</b>			
Brie 35	35	3.5	-
Camembert 0.4 - 70	70	0	35
Cottage cheese 1 - 28	28	1	15
Edamer 0 - 35	35	0	18
Emmental 10 - 2500	2'500	10	1'255
Formaggio di capra 9	9	5	-
Gruyère 0.2 - 250	250	0	125
Parmigiano	580	13	297
Formaggio alla crema 3	3	3	-
Roquefort 1 - 2300	2'300	1	1'151
Formaggio di pecora 4 - 61	61	4	33
<b>Carni e derivati</b>			
Prosciutto 120	120	20	-
Carne secca 0.5 - 10	10	1	5
Carne di manzo 0.1 - 8	8	0	4
Fegato di manzo 65	65	5.5	-
Salame 100	100	20	-
Speck affumicato 4.5	5	-	-
Carne di maiale 0.3 - 45	45	0	23
Salsiccia 200	200	200	-
Pollo 0.1 - 120	120	0	60
Tacchino 0 - 2.3	3	0	1
<b>Pesce fresco e conservato</b>			
Trota 333	333	333	-
Aringa 35	35	3.5	-
Merluzzo 0.1 - 77	77	0	39
Sardina 16 - 850	850	16	433
Acciuga 170	170	70	-
Tonno 70	70	70	-
Sogliola 12	12	2	-
Bastoncini di pesce 0 - 0.1	0	0	-
Salmone 2	2	2	-
<b>Verdure e conserve</b>			
Barbabietola 5	5	4	-
Spinaci 2 - 38	38	2	20
Spinaci congelati 0.2	0	0	-
Pomodori 11 - 22	22	11	17
Crauti 40	40	40	40
Ceci 2.6	3	3	-
<b>Frutta e conserve</b>			
Ribes rosso 1	1	-	-
Ribes nero 1	1	-	-
Mela 0.7	1	-	-
Banana 0.1	0	0	-
Succo d'uva 0.3	0	0	-
Anguria 0.1	0	0	-
<b>Cereali</b>			
Riso 2.8	3	3	-
Soia 2.4	2	2	-
Frumento 3.5	4	4	-
<b>Altri alimenti</b>			
Aceto 0.1 - 1	1	0	1
Lievito 1660	1'660	1'660	1'660
Cacao 0.4	0	0	-
Burro di arachidi 1.1	1	-	-
<b>Bevande alcoliche</b>			
Vino rosso 1.3 - 9.7	10	1	6
Vino bianco 0.3 - 7	7	0	4
Champagne 10.8	11	-	-
Birra 0.2 - 30	30	0	15

L'istamina è un amine biogene. Come ormone tessutale svolge tantissime funzioni nell'organismo di bestie e piante. (vedi p.es. MmP 20.2: Istaminosi centrali).

Anche gli alimenti contengono istamina in dosi molto variabili. Dipende dal contenuto di proteine e dalla fermentazione che hanno subito. Così che un formaggio fresco contiene forse 10 mg per chilo, mentre uno ben stagionato forse 4'000.

Nella dieta di istaminosi si guarda quindi anche l'alimentazione: persone istadeliche e allergiche fanno bene a non consumare troppo, mentre per gli istapenici è un "medicamento".