

Basi di Dietetica

◆ **Dati importanti**

per le 5 sostanze basilari per un adulto in condizioni normali:

• Fabbisogno proteico	1 gr/kg (di peso corporeo)	(4 kCal/gr)
• Fabbisogno lipidico	1 gr/kg	(9 kCal/gr)
• Fabbisogno glucidico	100 gr	(4 kCal/gr)
• Fabbisogno calorico	20...50 kCal/kg)	
• Fabbisogno idrico	1...1.5 gr/kCal	(0 kCal/gr)
• Fabbisogno di sale	3...15 gr	(0 kCal/gr)
• Fabbisogno "ballasto"	2...10 gr)	(2 kCal/gr)
• Alcol massimo	0.7...1 gr/kg)	(7 kCal/gr)

(al di sotto di queste minime, la struttura e la funzione corporea vengono lese, quando incominciano a mancare le riserve corporee).

▣ **Dati biometrici**

Circonferenza fianchi e vita: se la circonferenza della vita supera la circonferenza dei fianchi, ci vuole più attività fisica (se BMI > 20).

Se BMI < 20: grave deficienza nutritiva proteica!

Circonferenza fianchi?.....

Circonferenza vita?.....

Valutazione: ok

Altezza corporea?

Il peso è il criterio per il consumo funzionale e strutturale e la valutazione dello stato nutrizionale.

Tuo peso?.....

BMI (Body mass index; indice di massa corporea)

BMI = Peso diviso il quadrato dell'altezza corporea

Esempio:

$$\text{Altezza: } 1.76 \text{ m} \Rightarrow 1.76 * 1.76 = 3.1 \text{ m}^2$$

$$\text{Peso: } 80 \text{ kg} \Rightarrow \text{BMI } 80\text{kg}/3.1\text{m}^2 = \text{BMI } 26 \text{ kg/m}^2$$

Tuo BMI ?.....

Valutazione BMI:

Donne: BMI 20...32

Uomini: BMI 20...28:

nessun intervento in merito!

Se è fuori: rivolgersi allo specialista. Nessun "bricolage" dietetico! Sono lesionistici.

Conclusione e consiglio:

.....

▣ *Tabellina dietetica*

100 g contengono:	Proteine (g)	Grasso (g)	Carboidr. (g)	Acqua (%)	(kJ)	(kcal)
<i>Carne di pollo</i>	20	12	tracce	68	836	199
<i>Carne di vitello</i>	20	9	tracce	70	701	167
<i>Carne di maiale</i>	16	34	tracce	49	1604	382
<i>Salame</i>	28	48	tracce	17	2352	560
<i>Uova</i>	14	11	0,6	74	680	162
<i>Latte</i>	3,4	3,4	4,7	88	273	65
<i>Formaggio</i>	30	30	-	40	1640	390
<i>Burro</i>	0,8	84,5	0,5	14	3322	791
<i>Pane integr.</i>	7,8	1,1	46	42	970	231
<i>Pane bianco</i>	8,1	0,6	57	33	1147	273
<i>Pasta</i>	14	2,4	69	13	1520	362
<i>Riso</i>	8	0,5	77	15	1487	354
<i>Farina</i>	11,8	1,5	71	15	1487	354
<i>Mele</i>	0,4	-	14	84	248	59
<i>Banane</i>	1	-	23	74	412	98
<i>Noccioline</i>	27,5	44,5	15,6	7	2478	590
<i>Patate</i>	2,1	0,1	21	75	403	96
<i>Cavolfiore</i>	2,5	-	4	91	113	27
<i>Carote</i>	1	-	9	88	172	41
<i>Funghi</i>	5	-	5	87	181	43
<i>Fagioli</i>	26	2	47	14	1336	318
<i>Lenticchie</i>	26	2	53	12	1440	343
<i>Cioccolato</i>	7	22	65	2	2100	500
<i>Mandorle</i>	21	53	14	6	2671	636
<i>Birra</i>	0,5	-	4,8	90	189	45
<i>Vino</i>	-	-	-	90	273	65
<i>Grappa</i>	-	-	-	70	925	220

