



LA DIETA ORDINARIA - Adulto per normali condizioni fisiologiche

Destinatari

Si tratta di una Dieta normocalorica e con il giusto apporto di nutrienti, mirata a mantenere lo stato di salute in buone condizioni e ad evitare che l'organismo si ammali. La Dieta ordinaria si rivolge ad individui:

- adulti,
- in buon stato di salute,
- con un peso corporeo nella norma.

Caratteristiche

In particolare, è una dieta:

- Bilanciata (in energia - normocalorica)
- Equilibrata (in principi nutritivi)
- Frazionata (in pasti giornalieri)
- Adeguate (in alimenti rispetto ai pasti)
- Variata (in alimenti nella settimana)
- Individualizzata (personalizzata)

Bilanciata:

Un individuo, per mantenere un peso ottimale, dovrà ingerire giornalmente una quantità di calorie pari al consumo energetico:

Apporto calorico giornaliero

Apporto calorico giornaliero = **Dispendio** calorico giornaliero

Senza necessariamente effettuare complicati calcoli energetici, è sufficiente monitorare il peso corporeo per verificare, nel tempo, se vi è un equilibrio tra le entrate e le uscite caloriche; infatti se l'apporto è abitualmente maggiore del dispendio (dieta ipercalorica) l'individuo tenderà ad ingrassare; se, al contrario, il dispendio è maggiore dell'apporto (dieta ipocalorica) tenderà a dimagrire.

Tuttavia, volendo quantificare esattamente il fabbisogno calorico giornaliero occorre determinare il

$$\text{Metabolismo energetico totale} = MB + MF + TRG + A.D.S$$

dove

MB = Metabolismo basale

MF = Metabolismo di funzionamento o di attività

TRG = Termoregolazione

A.D.S. = Azione Dinamica Specifica degli alimenti o Termogenesi indotta dagli alimenti

Equilibrata:

a) **Quantità ottimale dei nutrienti.**

Contenuto di principi nutritivi

Una volta stabilito il contenuto calorico della dieta, occorre stabilire la ripartizione tra i tre principi alimentari energetici: Glucidi, Protidi, Lipidi.

La Società Italiana di Nutrizione Umana (S.I.N.U.) sulla base dei L.A.R.N. ha elaborato gli apporti raccomandati di nutrienti per gli italiani; per essere equilibrata una dieta deve avere l'apporto calorico giornaliero suddiviso in:



Glucidi	55 - 60 %
Protidi	10 - 12 %
Lipidi	25 - 28 %

Per esempio: una dieta di 2000 calorie deve contenere:

- 1200 calorie provenienti dai glucidi (60%) - pari a 300 grammi
- 240 calorie provenienti dai protidi (12%) - pari a 60 grammi
- 560 calorie provenienti dai lipidi (28%) - pari a 62 grammi

(considerando che: 1 gr. di protidi fornisce 4 Kcal., 1 gr. di lipidi = 9 Kcal., 1 gr. di glucidi = 4 Kcal.)

Nel caso in cui si consumino bevande alcoliche l'energia che da esse deriva non dovrebbe superare il 10% circa dell'apporto totale giornaliero; questo valore va detratto dalla quota energetica di origine lipidica e glucidica.

Per quanto riguarda i nutrienti non calorici (*vitamine, sali minerali*), in generale si può affermare che un'alimentazione varia che includa gli alimenti di tutti i gruppi merceologici (latte e latticini - carne, pesce e uova - legumi - cereali e patate - olio - frutta e verdura) e diversi alimenti anche nell'ambito dello stesso gruppo alimentare, sicuramente assicurerà all'organismo tutte le vitamine e i sali minerali necessari all'organismo.

Un cenno particolare merita il *Cloruro di sodio*, il comune sale da cucina; l'apporto di sodio con la dieta può variare notevolmente a seconda della quantità di sale da cucina che è aggiunto; nonostante esso sia generalmente eliminato con l'urina, se ne suggerisce un apporto giornaliero non superiore ai 5 grammi; con una dieta abbastanza varia ciò può essere raggiunto anche senza aggiungere sale da cucina agli alimenti

L'**ACQUA**, deve essere introdotta in quantità pari a 1 ml per ogni caloria assunta.

Per es.: con una dieta di 2000 Kcal si dovrebbero assumere almeno ml 2000 (= 2 litri).

Occorre tener presente che l'acqua viene introdotta non solo sotto forma di bevande, ma anche attraverso gli alimenti, in particolar modo se vegetali

b) Qualità ottimale dei nutrienti

Anche le esigenze quantitative saranno soddisfatte seguendo i livelli di assunzione raccomandati di nutrienti:

1. per la quota di **Proteine** è importante assumere circa 1 g per Kg di peso corporeo (per es. un individuo di 70 Kg dovrà assumere 70 g di proteine); ciò potrà essere soddisfatto mediante due modi:
 - a. scegliere proteine ad alto valore biologico (provenienti da alimenti di origine animale: uova, latte e formaggi, carne, pesce) per una quota di circa il 30-50% e la restante parte da proteine a minore V.B. (proteine vegetali);



- b. nel caso non si dovessero ingerire alimenti di origine animale (individui vegetali) sarà opportuno assumere una grande varietà di alimenti proteici di origine vegetale per assicurare all'organismo tutti gli aminoacidi essenziali;
2. per i **Lipidi** il 3% dovrà essere costituito da acidi grassi essenziali (*acido linoleico, linolenico*), mentre la restante parte equamente suddivisa tra grassi animali e vegetali (*in particolare olio extravergine di oliva*);
3. i **Glucidi** devono essere prevalentemente complessi - amido - e solo in minima parte semplici provenienti dalla frutta (fruttosio e glucosio). Dolciumi (e saccarosio) con moderazione.

Infine, è buona norma introdurre una discreta quantità di fibra alimentare mediante una scelta di alimenti che ne siano ricchi naturalmente (cereali integrali, ortaggi e legumi).

Frazionata:

Ripartizione del fabbisogno energetico nei pasti

La razionale elaborazione di una dieta comprende anche un'ideale suddivisione dell'energia e dei vari nutrienti durante la giornata. Fare cinque o sei pasti giornalieri, di moderata entità, è più consono sia anatomicamente sia fisiologicamente alla natura del nostro apparato digerente.

Lo schema seguente è un'orientativa ripartizione dell'apporto calorico giornaliero in 5 pasti:

Prima colazione:	15%	dell'apporto calorico giornaliero
Spuntino:	15%	" " "
Pranzo:	35%	" " "
Merenda:	10%	" " "
Cena:	25%	" " "

Se non è possibile effettuare cinque suddivisioni durante la giornata è comunque consigliabile predisporre almeno tre pasti:

Prima colazione:	20-25 %
Pranzo:	40-45 %
Cena:	30-35 %

Adeguata

ai vari pasti giornalieri

L'inserimento degli alimenti nella dieta deve tener conto del momento della giornata in cui vengono inseriti:

- a Colazione preferire alimenti ricchi di glucidi e poveri di grassi;
- per Spuntino un frutto o uno yogurt;
- il Pranzo costituisce il pasto principale, completo di tutti i nutrienti;
- una Merenda pomeridiana, leggera con frutta e bevande;
- la Cena con alimenti facilmente digeribili.

Variata

Scelta degli alimenti

E' necessario variare quanto più possibile la dieta per introdurre tutti i principi nutritivi indispensabili per soddisfare tutte le richieste dell'organismo dato che non esiste l'alimento perfetto che contenga tutti i nutrienti. Tale accorgimento è utile anche nei primi anni di vita di un bambino affinché si abitui a gusti diversi.

Mangiare sempre alimenti uguali può provocare l'accumulazione di eventuali sostanze



tossiche che, nel tempo, potranno provocare problemi di bioaccumulazione.

L'acquisto degli alimenti dovrebbe seguire anche i criteri di stagionalità (freschezza) e reperibilità dei prodotti dando la preferenza agli alimenti di provenienza del territorio di utilizzo (prodotti tipici locali).

Variare la dieta combatte, infine, la monotonia dei sapori.

Individualizzata

Affinchè una dieta abbia successo è importante che sia personalizzata quanto più possibile tenendo conto delle preferenze del soggetto nonchè delle abitudini e dello stile di vita (es: turni lavorativi).

Altre consuetudini

Nella prescrizione di una dieta razionale personalizzata, oltre alle esigenze nutrizionali ed ai criteri generali su evidenziati, è necessario "conoscere" l'individuo cui essa è destinata, inquadrarlo non solo fisiologicamente, ma anche psicologicamente, seguirlo e controllarlo nel tempo. Troppo spesso assistiamo invece alla diffusione di diete monotone, standardizzate, imposte, computerizzate: i risultati immediati sono per lo più positivi, ma crollano facilmente dopo brevi periodi di osservanza.

Per approfondimenti e informazioni inviare un messaggio per posta elettronica a: info@scienzadellalimentazione.it