

NUTRIZIONE FISIOLOGICA

MARIATERESA CASELLI

28 MARZO 2023

FISIOLOGIA DELLA NUTRIZIONE

NEI VARI PERIODI DELLA VITA:

- GRAVIDANZA
- ALLATTAMENTO
- INFANZIA
- ADOLESCENZA
- SENILITA'

FIGURE PROF. CHE SI OCCUPANO DI NUTRIZIONE

- MEDICO DIETOLOGO O NUTRIZIONISTA (a seconda della specializzazione)
- BIOLOGO NUTRIZIONISTA CON FORMAZIONE ADEGUATA STABILITA DA OB TERRITORIALI
- NATUROPATA (con diploma quadriennale e perfezionamento in nutrizione olistica e/o ortomolecolare) (non riconosciuta dal ministero salute)
- Tecnologo alimentare con laurea triennale
- Dietista con laurea triennale (solo con assistenza medica)
- Allenatori atletici/medici sportivi/estetiste, ecc (abuso di professione sanitaria)

NUTRIZIONE FISIOLÓGICA

- **AUMENTO DI PESO IN BASE AL BMI (INDICE DI MASSA CORPOREA)**
- BMI = PESO (KG) / ALTEZZA (M) AL QUADRATO
- BMI BASSO = INF. A 20
- BMI NORMALE = 20-25
- BMI ALTO = SUP. A 25

GRAVIDANZA

**Aumento di peso in base al BMI
prima della gravidanza:**

BMI basso 12,5-18 kg

BMI normale 11,5-16 kg

BMI alto 7-11,5 kg

ALLATTAMENTO

- **FABBISOGNI NUTRITIVI MOLTO SUPERIORI ALLA GRAVIDANZA**
- **FONDAMENTALE LATTE UMANO SOLTANTO PER PRIMI 4-6 MESI**
- **POSSIBILI CARENZE MICRONUTRIENTI NEL LATTE MATERNO: ZN-MN-SE-I—VIT.C-B6-B12-A-D-E-K**
- **POSSIBILI CARENZE MACRONUTRIENTI : PROTEINE E GRASSI**

INFANZIA (6-12 MESI)

- **LATTE UMANO PERFETTO PER NORMALE NEONATO**
(forse scarso contenuto in Ca e P)
- **Possibili agenti nocivi = sost. Chimiche-farmaci-droghe-prot. estranee-virus**
- **LATTE ARTIFICIALE CONTIENE PROTEINE LATTE BOVINO O PROTEINE SOIA +RDA MICRONUTRIENTI, di facile digeribilità**
- **LATTE BOVINO NON SCREMATO, contiene 3 volte di più RDA di proteine, 50% di più di sodio, meno ferro e meno grassi monoinsaturi**

ADOLESCENZA

METODO MIGLIORE = BMI

PUNTI DEBOLI:

- **INATTIVITA' FISICA**, che comporta un minor dispendio energetico
- **OBESITA'**

L'ATTIVITA' FISICA INFLUENZA LA CRESCITA E LO SVILUPPO DELL'OSSATURA SCHELETRICA, DELLA MUSCOLATURA E DEL GRASSO.

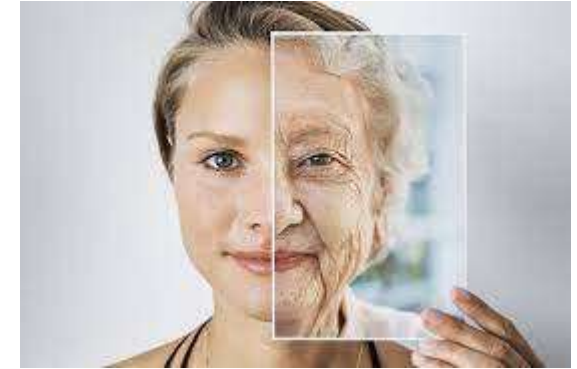
ADOLESCENZA

!!! ATTENZIONE AI DCA: anoressia e bulimia

RACCOMANDAZIONI

- CONSUMO DI ALMENO 2 PORZIONI DI FRUTTA/DIE**
- CONSUMO DI ALMENO 3 PORZIONI DI VERDURE/DIE**
- MAGGIOR CONSUMO DI CIBI RICCHI IN CALCIO(meglio prodotti caseari a basso contenuto di grassi)**
- MINOR CONSUMO IN QUANTITA' E FREQUENZA DI CIBI CON ZUCCHERI ED AMIDI SOPRATTUTTO RAFFINATI**

INVECCHIAMENTO



A CHE ETA' SI DIVENTA ANZIANI?

- ETA' FISIOLOGICA O BIOLOGICA
- ETA' ANAGRAFICA O CRONOLOGICA

(ANZIANO=PERSONA SOPRA 65 ANNI)

FABBISOGNI ALIMENTARI

- PERSONE IN BUONA SALUTE (adulti con possibili carenze soprattutto di vit. B,Ca)
- PERSONE CON MALATTIE ACUTE (con aumento dei fabbisogni in risposta all'ipercatabolismo dovuto allo stress)
- PERSONE DEBOLI (maggior fabbisogno di nutrienti specifici)

INVECCHIAMENTO

SERIE DI CAMBIAMENTI FISIologici, PSICOLOGICI, ECONOMICI E SOCIALI CHE COMPROMETTONO LO STATO NUTRIZIONALE.

UNO STATO NUTRIZIONALE BUONO = VITA DI QUALITA' ELEVATA

CIBO = QUALITA' VITA

Monitoraggio costante degli effetti dell'invecchiamento sullo stato nutrizionale e conseguenti carenze nutrizionali

INVECCHIAMENTO

- **DI SUCCESSO = NESSUN RALLENTAMENTO NUTRIZIONALE**
 - **USUALE = TUTTI GLI EFFETTI DELLE PATOLOGIE PRESENTI E DEGLI STILI DI VITA**
-

STUDIO DI 9 ANNI IN USA

Monitorando:

- **Quantita' di alimenti**
- **Livelli di grassi nel sangue**
- **Controllo del peso corporeo**

INVECCHIAMENTO

- **LE TENDENZE TEMPORALI PIU' CHE L'ETA' SONO RESPONSABILI DEI CAMBIAMENTI ALIMENTARI**
- **MISURAZIONE SINGOLA PER STABILIRE STATO NUTRIZIONALE : TEST MNA (mini nutritional assessment)**
- **1) MISURAZIONI ANTROPOMETRICHE (peso/altezza/perdita di peso)**
- **2) VALUTAZIONE GLOBALE (stile di vita, cura e mobilità)**
- **3) QUESTIONARIO ALIMENTARE (6 domande su n° pasti, quantità cibo, liquidi assunti, autonomia nutrizionale)**

INVECCHIAMENTO

CONCLUSIONI

--RISCHIO MALNUTRIZIONE.....quindi....

**RILEVAZIONE PRECOCE MALNUTRIZIONE,
INDIVIDUANDO EVENTUALI CARENZE DI VIT. B6, FOLATI,
B12, ecc.**

--fondamentale controllo ematico omocisteina!