

Prevenire e curare con l'Alimentazione

m



IRCCS
MultiMedica

**Istituto di Ricovero e Cura
a Carattere Scientifico**
Via Milanese, 300 - Sesto S. Giovanni (Mi)
Centralino 02.242091

MultiMedica Castellanza
Viale Piemonte, 70 - Castellanza (Va)
Centralino 0331.393111

MultiMedica Limbiate
Via Fratelli Bandiera, 3 - Limbiate (Mi)
Centralino 02.242091

Centro Ambulatoriale Multispecialistico
Via San Barnaba, 29 - Milano
Centralino 02.242091

Centro Ambulatoriale Multispecialistico
Piazza della Repubblica, 7/9 - Milano
Centralino 02.242091

MultiLab
Centro di Medicina di Laboratorio e Anatomia Patologica
Via Fantoli, 16/15 - Milano
Centralino 02.554061

www.multimedica.it

IRCCS Istituto
di Ricovero e Cura
a Carattere Scientifico

MultiMedica

Il Nostro Servizio di Dietologia

Gentile utente,

Come Lei sa, l'alimentazione svolge un ruolo fondamentale sia nella prevenzione che nella terapia di molte patologie.

Tale effetto terapeutico e preventivo non è dovuto all'esclusione di questo o quell'alimento o categoria alimentare, ma all'impostazione di un regime nutrizionale equilibrato e vario.

Spesso, però, educarsi ad una corretta alimentazione non è facile. Molte informazioni ci arrivano dalla televisione e dai giornali. A volte contraddittorie tra loro rischiano di farci confondere invece di chiarirci le idee.

Conoscere l'alimentazione e saperla gestire per il proprio benessere, per prevenire malattie o ancor più per curarle, comporta la guida di medici specialisti in Scienza dell'alimentazione che permettano la formulazione di diete personalizzate ed equilibrate, facilmente eseguibili e la comunicazione di informazioni alimentari spesso più volte ribadite per essere correttamente recepite ed attuate, in grado quindi di introdurre stabili cambiamenti dello stile di vita e del comportamento alimentare.

Per questo un percorso dietologico-nutrizionale è indispensabile per la riuscita di qualunque dietoterapia, per la prevenzione e il mantenimento di un corretto stato nutrizionale e di benessere.

Il nostro intervento nutrizionale segue le direttive delle linee guida e il modello della dieta mediterranea (la cui efficacia è stata ampiamente dimostrata in ambito scientifico) fornendo sempre diete nutrizionalmente equilibrate.

Dott.ssa Licia Colombo
Responsabile Servizio di Dietologia
MultiMedica di Castellanza
licia.colombo@multimedica.it

Dott.ssa Augusta Sonato
Servizio di Dietologia
Istituto Scientifico MultiMedica
di Sesto San Giovanni
augusta.sonato@multimedica.it

Sapersi alimentare per mantenere il benessere e prevenire...

Area Fisiologica

Infanzia e adolescenza

In genere affidata al Pediatra, l'alimentazione del bambino può prevedere un valido intervento nutrizionale quando sia necessaria una valutazione delle abitudini alimentari della famiglia ed un lavoro di educazione alimentare con i genitori.

L'adolescenza è il momento più difficile da un punto di vista nutrizionale.

L'acquisizione di una maggiore autonomia rende il ragazzo più libero nella propria gestione alimentare. L'uso di bevande e cibi non adatti o assunti in eccessiva quantità, la sedentarietà, la sollecitazione della pubblicità, la frequentazione di ambiti di ristorazione non sempre idonei, possono favorire il sovrappeso e l'obesità. D'altro canto i modelli estetici proposti nel mondo occidentale spingono sempre più i nostri ragazzi a perdite di peso spesso inconciliabili con la salute.

A questa età la sola guida familiare può non essere più sufficiente a correggere eventuali errori nutrizionali.

L'aiuto dello specialista in Scienza dell'alimentazione può essere quindi un valido intervento

- per valutare l'abituale alimentazione e suggerire corrette linee guida nel soggetto normopeso, con suggerimenti di una corretta attività fisica e un sano stile di vita.

- per correggere sovrappeso e obesità. E' utile la valutazione dello stile di vita del ragazzo (alimentazione ed attività fisica, ritmo sonno-veglia, socializzazione..), la valutazione antropometrica, la stima del metabolismo basale e del fabbisogno calorico giornaliero. L'intervento nutrizionale conseguente deve essere particolarmente prudente e rispondere alla necessità di correggere gli errori alimentari, migliorare l'Indice di Massa Corporea (IMC o BMI) per prevenire le patologie legate all'obesità, ma allo stesso tempo non deve innescare pericolosi meccanismi psicologici che possono portare ai disturbi del comportamento alimentare (anoressa, bulimia...).

“L'adolescenza è il momento più difficile da un punto di vista nutrizionale.”

Può essere eventualmente suggerita adeguata consulenza psicologica.

- per prevenire e correggere la malnutrizione e il sottopeso. In questi casi l'intervento nutrizionale è utile perchè :
 - fornisce una valutazione antropometrica che determina clinicamente le condizioni di normo-sottopeso o di sovrappeso
 - fornisce una stima del metabolismo basale e del fabbisogno calorico giornaliero
 - fornisce una valutazione delle abitudini alimentari spesso già corrette severamente dalla paziente, paragonandole con le necessità fisiologiche reali del soggetto
 - fornisce una indicazione nutrizionale personalizzata che corregga l'alimentazione abituale, eventualmente proponendo fasi di rialimentazione
 - individua i soggetti a rischio di malnutrizione
 - individua i soggetti a rischio per disturbi del comportamento alimentare che necessitano di psicoterapia adeguata e permette di inviarli precocemente nelle strutture dedicate.
- Può suggerire eventuale necessaria consulenza psicologica.

Sapersi alimentare per mantenere il benessere e prevenire...

Area Fisiologica

Soggetto adulto sano

E' sempre utile farsi aiutare a valutare il proprio stato di benessere, le proprie abitudini alimentari e il proprio stile di vita. Questa è una prevenzione semplice ed efficace.

In particolare una consultazione specialistica dietologico-nutrizionale può essere indispensabile nei seguenti casi:

- Il soggetto cambia le condizioni di vita perchè per esempio decide di dedicarsi a uno sport o cambia lavoro o si trasferisce o si sposa o va a vivere da solo o rimane vedovo... Un aiuto a verificare in concreto come attuare una alimentazione corretta e adeguata ai propri gusti e alle nuove necessità di vita può evitare errori nutrizionali che, se protratti, comportano le conosciute ripercussioni sulla salute: sovrappeso e obesità, dismetabolismi, diabete, ipertensione arteriosa, steatosi epatica, gastroenteropatie ...

- Durante la gravidanza e l'allattamento, quando i suggerimenti dello specialista ginecologo non sono sufficienti perchè si rende necessaria una personalizzazione dello schema alimentare o quando esistono problemi di malnutrizione in difetto.

- Col sopraggiungere della menopausa che comporta cambiamenti metabolici importanti ed anche cambiamenti della struttura corporea per poter affrontare questo a volte lungo periodo della vita femminile nel modo migliore, attuando una corretta alimentazione che prevenga dismetabolismi pur fornendo la quota calcica necessaria, migliorando la ritenzione idrica tipica delle situazioni di riassetto ormonale.

“una alimentazione corretta e adeguata ai propri gusti e alle nuove necessità di vita può evitare errori nutrizionali”



Sapersi alimentare per curarsi...

Area Patologica

Sovrappeso e obesità

L'obesità, oltre che importante fattore di rischio, è una patologia e come tale va curata.

E' nota anche l'importanza del dimagrimento in ambito cardiologico, angiologico, ortopedico, ginecologico, diabetologico.

L'intervento nutrizionale prevede:

- valutazione e rafforzamento della motivazione
- anamnesi alimentare e delle abitudini alimentari,
- valutazione dell'attività fisica, del ritmo sonno veglia, delle condizioni psicologiche e ambientali
- antropometria e stima del sovrappeso o del grado di obesità
- valutazione clinica (storia clinica, obbiettività ed esami ematochimici di routine)
- test nutrizionale di inizio e diario alimentare
- stima del metabolismo basale e del fabbisogno calorico giornaliero
- formulazione della dieta ipocalorica equilibrata
- controlli clinici nutrizionali per il monitoraggio del calo ponderale ed educazionali (comportamento alimentare ed attività fisica)
- impostazione della dieta di mantenimento
- eventuali controlli clinici a distanza

Dislipidemie, diabete, ipertensione arteriosa

L'intervento nutrizionale è il primo e a volte l'unico provvedimento da prendere nell'ipercolesterolemia, nell'ipertrigliceridemia, nel diabete dell'adulto, nell'ipertensione arteriosa. Per tale ragione è indispensabile che esso sia adeguatamente motivato, mirato alla patologia, personalizzato, facilmente eseguibile.

Il Paziente deve essere necessariamente monitorato per assicurargli l'adeguata educazione alimentare e un tempo di apprendimento per raggiungere l'obiettivo di rendere stabili i cambiamenti alimentari e comportamentali introdotti.

“L'obesità, oltre che importante fattore di rischio, è una patologia e come tale va curata.”



Il peso della Menopausa

La riduzione del dispendio energetico

Mai come in menopausa le donne si pongono tante domande angosciate sul peso che inevitabilmente ed inesorabilmente tende ad aumentare. Tra i 45 anni e i 55 anni una donna su due si lamenta di ingrassare. Esistono sia fattori biologici sia psicologici che contribuiscono all'aumento di peso, la menopausa infatti, è una delle trasformazioni ormonali più importanti nella vita di una donna; segna la cessazione irreversibile del funzionamento delle ovaie. Inoltre è una tappa critica nella vita delle donne, in cui alla brusca carenza degli ormoni sessuali, essenziali per il buon funzionamento dell'organismo e per un efficace bilancio metabolico, si unisce spesso una crisi esistenziale importante.

Le cause dell'aumento di peso restano ancora complesse anche se gli studi scientifici iniziano a far luce su alcuni aspetti importanti. I dati epidemiologici descrivono una tendenza all'ingresso nella fascia del soprappeso proprio intorno ai 50 anni di età, dove per soprappeso si intende un BMI (Body Mass Index = peso/altezza²) uguale o superiore a 25; in alcuni casi il BMI raggiunge la cifra di 30 indicando già l'ingresso nella fascia dell'obesità con maggiori rischi per la salute.

Il metabolismo basale (il normale dispendio energetico) con l'età diminuisce progressivamente: si consuma meno energia per vivere e nello stesso tempo non viene ridotto l'apporto calorico. Inoltre la diminuzione del metabolismo basale è direttamente proporzionale al diminuire della massa muscolare e l'aumentare di quella grassa, condizione che si verifica spesso con l'avanzare dell'età. I muscoli consumano molta più energia rispetto al grasso corporeo che è invece un tessuto particolarmente economizzatore di energia.

Ed è per questo motivo che in menopausa aumenta decisamente la percentuale di grasso corporeo a scapito della massa magra e ciò, unitamente alla riduzione dell'attività motoria, determina un bilancio metabolico in eccesso.

Menopausa

Quale ricetta per tornare o restare magra?

Una dieta equilibrata che rispetti il fabbisogno di vitamine, proteine, glucidi, lipidi, sali minerali ed oligoelementi è la chiave di volta della salute unitamente ad una corretta attività motoria. In maniera generale è consigliabile ridurre il consumo di grassi e di zuccheri semplici ed aumentare quello di proteine (carne e pesce).

L'alimentazione deve essere comunque sempre sufficientemente variata e ricca e tale da non comportare frustrazione che porterebbe ad abbandonare la dieta e quindi riacquistare il peso rapidamente.

Per dimagrire è necessario creare un deficit calorico: se le entrate caloriche sono inferiori alle uscite l'organismo smobiliterà il deposito di grasso e la bilancia ogni giorno registrerà risultati incoraggianti. Perciò per dimagrire bisogna comportarsi nei confronti del "conto corrente calorico" al contrario di quanto si fa con quello bancario: limitare le entrate (porzioni di cibo) ed aumentare il più possibile le uscite (consumo energetico). Inoltre solo incrementando la massa muscolare possiamo aumentare notevolmente il nostro metabolismo basale consumando quindi più energia anche dormendo.

Caccia l'errore a tavola!

Gli errori più frequenti sono i seguenti: il consumo eccessivo di olio per cucinare e a tavola, l'abuso di sale da cucina, l'utilizzo di salse, gli stuzzichini degli aperitivi, le bibite zuccherate, il formaggio anche quello considerato magro quale mozzarella, crescenza, i dolci, l'utilizzo di burro nella preparazione delle pietanze, i salumi, l'alcol. Individuare l'errore più frequente permette di correggere meglio il proprio comportamento alimentare.

In conclusione, per la donna in menopausa che tende ad ingrassare di qualche chilogrammo per ragioni biochimico-metaboliche, nonché disagi psicologici, il consiglio è quello di rispettare un giusto equilibrio alimentare evitando gli errori più frequenti e grossolani e diversificando, il più possibile, le scelte alimentari al fine di rendere più efficace la "contabilità energetica" dell'organismo.

E' molto importante rivolgersi a medici dietologi specializzati per individuare la strategia più corretta, personalizzata e soprattutto per non incorrere in terapie dietetiche troppo drastiche che rischiano di favorire deficit nutrizionali gravi per la salute. Sarà poi importantissimo stabilizzare il peso corporeo negli anni successivi con un programma alimentare di mantenimento.