

## LA DIETA DEVE ESSERE

### VARIATA

in qualità: tenendo conto dei vari gruppi alimentari

### EQUILIBRATA

(o bilanciata) in quantità: tenendo conto di alcuni fattori come sesso, età, peso, struttura corporea, attività fisica e lavorativa

Equilibrata  
Variata

Il fabbisogno energetico deve essere distribuito nell'arco della giornata: 3 pasti principali e 2 spuntini

### Colazione

(20% dell'apporto calorico)



Spuntino (5%)



Pranzo (40%)



Spuntino (5%)



Cena (30%)



## Possibili relazioni fra nutrienti (in eccesso o carenza) e comparsa di patologie cronicodegenerative

- Eccesso o squilibrio di lipidi: malattie cardiovascolari, obesità e sovrappeso,
- Eccesso di zuccheri: diabete, obesità e sovrappeso,
- Eccesso di sale: ipertensione, malattie cardiovascolari
- Carenze di fibre: cancro al colon, dislipidemie
- Carenze di vitamine: aterosclerosi, alcuni tumori

## IN PRATICA :

1. Variare la dieta per evitare sia pericoli di eccesso di alcuni nutrienti, sia la carenza di potenziali agenti protettivi.



2. Più verdura frutta e legumi (consumare 5 porzioni tra frutta e verdura al giorno) perché sono ricche di vitamine, sali minerali, fibre e acqua.



3. Pane, pasta e cereali: meglio se integrali perché più ricchi di fibre.



4. Grassi: moderarne il consumo e preferire l'olio di oliva extravergine.

5. Sale: aggiungerne pochissimo o preferire spezie; limitare il consumo di cibi conservati ricchi di sale.



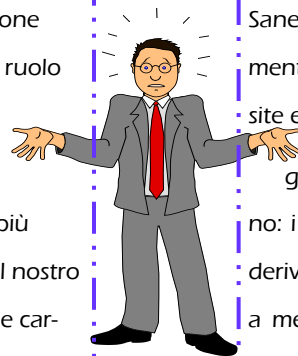
6. L'assunzione di liquidi è essenziale per il corpo durante lo svolgimento di lavorazioni faticose e in periodo estivo per reintegrare le perdite.

7. Non aspettare di avere sete per bere

8. Peso: mantenere il peso nella norma (controllare il peso una volta al mese circa) o cercare di perdere peso se necessario



Un'alimentazione corretta ha un ruolo preventivo e protettivo nei confronti dei più grandi mali del nostro tempo: malattie cardiovascolari e neoplasie.



Sane abitudini alimentari vanno acquisite e consolidate giorno dopo giorno: i vantaggi che ne derivano si misurano a medio e lungo termine.



SERVIZIO SANITARIO NAZIONALE  
REGIONE AUTONOMA FRIULI - VENEZIA GIULIA  
AZIENDA PER I SERVIZI SANITARI N. 3 "ALTO FRIULI"

DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE



## Lavorare in sicurezza nei cantieri montani

### Note di informazione sanitaria:

### L'alimentazione

A cura di:  
A.S.S. n. 3 "Alto Friuli"  
Dipartimento di Prevenzione  
Piazza Baldissera, 2 Gemona del Friuli  
Tel. 0432 989500 fax 0432 989520

Dott.ssa Silvia Mentil

A.S. Denise Di Bernardo

A.S. Mariarita Forgiarini

# Non si vive per mangiare ma si mangia per vivere

Il benessere generale dell'organismo è strettamente legato all'introduzione del cibo

L'alimentazione deve rispondere alle richieste fisiologiche nei diversi momenti della vita e nelle differenti condizioni di lavoro

Un'alimentazione corretta deve tener conto:

- Della combinazione degli alimenti nelle vivande,
- Della loro manipolazione in cucina,
- Della composizione,
- Dal ritmo e dal numero dei pasti.

Gli alimenti sono composti da diverse sostanze:

— lipidi o grassi, glucidi o zuccheri e proteine —

che forniscono **CALORIE**: combustibile che serve a far funzionare il nostro organismo

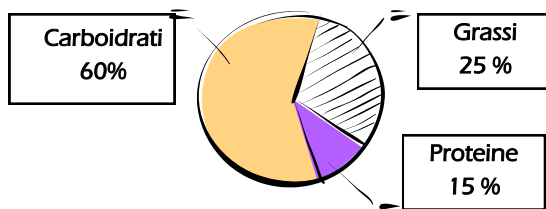
Proteine  
4 Kcal/gr.



Grassi  
9 Kcal/gr

Zuccheri  
4 Kcal/gr.

Per non commettere gravi errori nella propria alimentazione ci deve essere equilibrio nell'introduzione dei componenti alimentari



## Le proteine

Le proteine hanno un ruolo essenzialmente plastico e costruttivo si possono perciò considerare "come i pezzi di ricambio della macchina umana".

- di origine animale



- di origine vegetale



## I glucidi

Costituiscono il combustibile più facilmente utilizzato

### Alimenti ricchi di Glucidi o zuccheri

- Semplici

- Glucosio
- Fruttosio
- Lattosio



(Non più del 10 % dell' apporto quotidiano)

- Complessi

- Amido

Meglio se integrali

(il restante 90 % dell' apporto quotidiano)



## Lipidi

Sono sostanze altamente energetiche, che si possono considerare il combustibile concentrato dell'organismo umano e rappresentano le sostanze di riserva.

### Alimenti ricchi di Lipidi o Grassi



**Vitamine:** non rappresentano per l' organismo né fonte di energia, né materiale di costruzione, ma intervengono come regolatori; un adeguato consumo quotidiano è necessario in quanto l' organismo non è capace di elaborarle per cui la loro mancanza determina alterazioni organiche di vario tipo

**Sali minerali :** Nel nostro organismo sono presenti più di 20 elementi minerali; i più importanti sono: calcio, fosforo, ferro, sodio, potassio



**Acqua:** E' il costituente fondamentale del nostro organismo, presente in tutte le cellule dei tessuti.



Tutti gli alimenti contengono in quantità variabile l' acqua che non fornisce calorie.

L'acqua svolge nel corpo umano numerose e importanti funzioni: trasporto dei principi nutritivi alle cellule e dei materiali di rifiuto all' esterno, il controllo della temperatura corporea.

L'assunzione di liquidi è essenziale per il corpo in particolare nel periodo estivo per reintegrare le perdite (dovute a sudore o urine).

Una perdita anche modesta di acqua (2-3%) provoca una sete intensa

Le bevande troppo ricche di zuccheri o di sali permangono nel nostro stomaco un tempo più lungo ritardando l' assorbimento dell' acqua.

## Disidratazione

Si manifesta in corso di sudorazione profusa con conseguente perdita di acqua ed elettroliti

### COSA FARE

Somministrare liquidi (acqua)

Reintegrare la perdita di sali

### COSA NON FARE

Somministrare bevande ghiacciate

Somministrare alcool

