

LE DIETE NELLE DIVERSE ETA'



DIETA DEL LATTANTE

È considerato lattante un individuo fra 0 e 1 anno di età.

Le esigenze e quindi gli apporti nutrizionali in questa fase della crescita sono correlati a caratteristiche genetiche e metaboliche.



www.shutterstock.com - 77186347

ALLATTAMENTO AL SENO

è quello maggiormente consigliato infatti, il latte materno assicura un apporto energetico e nutrizionale completo.

Il latte umano non è identico in tutte le fasi della giornata, infatti, ad ogni poppata, modifica la propria composizione in relazione alle esigenze del neonato.

Contiene ormoni in grado di garantire il riequilibrio biochimico dell'organismo del lattante e la lattoferrina che ha azione antimicrobica

Modificazioni del latte materno

Nei primi giorni successivi al parto, viene secreta una sostanza chiamata COLOSTRO. Questo, contiene un'elevata quantità di anticorpi rappresentata dall'80% da macrofagi.

Ha un alto contenuto di proteine e sali minerali, ed una bassa concentrazione di lipidi e glucidi.

Valore energetico = 67Kcal/100 ml

Fra il 6° e il 10° giorno, il latte assume il nome di LATTE DI TRANSIZIONE, e successivamente di LATTE MATURO, dove troviamo un alto apporto di sieroproteine (80%) e un contenuto più modesto di caseine (40%).

in questo latte i lipidi sono presenti in piccole gocce (più facilmente assimilabili) e sono rappresentati per la maggioranza da grassi insaturi, in particolare da acido oleico.

I glucidi sono presenti sotto forma di lattosio, ricco di galattosio, che favorisce la formazione delle cellule nervose.

Il latte materno contiene più calcio rispetto a quello vaccino (7 g/l contro i 5 g/l di quello bovino)

ALLATTAMENTO ARTIFICIALE

qualora non risulti possibile procedere all'allattamento naturale, si ricorre a quello artificiale.

Questo può essere effettuato attraverso:

- Latte vaccino diluito (non adatto allo scopo, in quanto possiede una composizione completamente diversa da quello umano)
- Latte riformulato (prodotto industrialmente, e più vicino a quello umano, offre maggiori garanzie igieniche)

Uso del latte vaccino → bisogna diluirlo, per correggere la forte concentrazione di protidi e sali minerali. Bisogna integrarlo con i glucidi, per aumentare l'apporto calorico e con i lipidi, per introdurre acidi grassi insaturi.

Il latte vaccino rispetto a quello umano:

- Contiene più proteine e sali minerali
- Contiene meno lattosio
- Contiene più grassi saturi, anche se la percentuale totale di lipidi è praticamente identica.

Uso di latte riformulato → di solito lo si utilizza in polvere, e per la sua ricostituzione, deve essere utilizzata acqua sterile.

Nel latte materno troviamo molti nucleotidi (componenti del DNA e RNA), presenti in quantità minore in quello artificiale.

Diversi ormoni che proteggono i neonati ipotiroidei, e le prostaglandine (intervengono nel funzionamento intestinale) sono presenti nel latte materno, ma mancano in quello artificiale.

SVEZZAMENTO

avviene fra il 4° - 6° mese, e non prima, in quanto potrebbe scatenare allergie, oppure, nei bambini predisposti, il morbo celiaco.

l'introduzione del cucchiaino e il diverso sapore del cibo, potrebbero disturbare il neonato, pertanto si consiglia una certa gradualità.

Risulta opportuno introdurre un alimento alla volta e via via aumentare le dosi e la consistenza dei piatti.

Fino al 6° mese di vita del bambino, bisogna introdurre 4 pasti a base di latte e uno diversificato.

Successivamente si somministreranno 2 pasti di latte (con purea di riso, biscotti, ecc.) e altri 2 diversificati.

È sconsigliato l'uso del sale, e bisogna considerare la digeribilità dei vari alimenti, tanto, che il primo ad essere introdotto è la crema di riso, priva di glutine.

l'introduzione della carne è molto utile per l'alto contenuto di proteine ad alto valore biologico, ferro e vitamine.

A partire dal 10° mese si può alternare questo alimento al pesce.

Dal 2° anno in poi, l'alimentazione del bambino sarà identica a quella dell'adulto, anche se gli saranno vietate le spezie, gli alcolici e le sostanze nervine.

DIETA DEL BAMBINO IN ETA' SCOLARE

il bambino in età scolare è quello che si trova in una fascia compresa fra i 3 e gli 11 anni.

Per favorire il corretto sviluppo fisico e psicologico del bambino, bisogna:

- Evitare la monotonia alimentare
- Favorire le attività ludica all'aria aperta
- Favorire l'attività sportiva
- Prediligere la socialità



La mensa scolastica, può avere un forte peso sullo sviluppo delle corrette abitudini alimentari e quindi nello scongiurare l'insorgenza del sovrappeso e dell'obesità.

In questa fascia di età infatti, gli adipociti (cellule preposte all'immagazzinamento dei grassi nel nostro organismo), aumentano di numero, predisponendo quindi, un bambino in sovrappeso a diventare un adulto con problematiche legate al controllo del peso corporeo e di conseguenza rendendolo maggiormente predisposto alle malattie metaboliche/cardiovascolari.

Le calorie che devono essere introdotte dal bambino, variano dalle 1.800 giornaliere (4 - 6 anni), alle 2.000 (10 - 12 anni), e devono essere così ripartite:

- colazione: pari al 15% delle calorie giornaliere totali;
- spuntino di metà mattina: pari al 5% delle calorie giornaliere totali;
- pranzo: pari al 40% delle calorie giornaliere totali;
- merenda: pari al 10% delle calorie giornaliere totali;
- cena: pari al 30% delle calorie giornaliere totali.

I consigli per una corretta alimentazione sono:

- Mantenere un peso corporeo adeguato e favorire l'attività fisica
- Favorire una dieta variata ed equilibrata
- Introdurre almeno 5 porzioni di frutta e verdura
- Variare le fonti di protidi, favorendo gli alimenti di origine vegetale
- Prediligere gli zuccheri complessi a quelli semplici
- Ridurre il consumo di snack e merendine

DIETA DELL'ADOLESCENTE

Si definisce adolescente l'individuo con età compresa fra gli 11 e i 18 anni.

l'adolescenza rappresenta un periodo di forti cambiamenti psico-fisici, e il fabbisogno energetico e nutrizionale può fortemente variare da un giorno a l'altro.

È questo il periodo più a rischio per quel che riguarda le carenze e gli eccessi nutrizionali.

l'introduzione di alimenti ricchi di ferro (carni magre, legumi, frutta secca) negli adolescenti è molto consigliata, in quanto, l'aumento della massa muscolare, determina un incremento del volume del sangue e di conseguenza della produzione di emoglobina.

Nelle ragazze, questo aspetto va curato in modo particolare, in quanto compare il ciclo mestruale.



Circa il 45% della massa scheletrica di un individuo, si forma durante l'adolescenza. Per questo motivo risulta particolarmente importante l'introduzione di questo minerale nel corso di questa fase.

Nelle femmine, l'apporto consigliato è di circa 200 mg/die, mentre per i maschi 300 mg/die

Molto importante è anche l'apporto di vitamina D che serve a fissare il calcio nelle ossa e l'attività fisica che favorisce uno sviluppo armonico dell'organismo.

PROBLEMATICHE LEGATE ALL'ALIMENTAZIONE DELL'ADOLESCENTE

I ragazzi di questa età sono spesso portati o ad aspirare a modelli fisici dettati dalle mode. Le ragazze in particolare, spesso tendono a voler raggiungere trend di magrezza talvolta eccessivi che talvolta possono portare a vere e proprie patologie (anoressia, bulimia).

Altre volte, l'adolescente non si preoccupa della propria alimentazione, e tende a nutrirsi di alimenti eccessivamente dolci e saporiti favorendo così l'insorgere di sovrappeso e obesità.

La dieta dell'adolescente deve contenere tutti i principi nutritivi adeguati alla crescita del ragazzo.

In particolare dovrebbe contenere alimenti ricchi di vitamine, fibra e favorire l'introduzione di glucidi complessi a sfavore di quelli semplici, e di grassi insaturi rispetto a quelli saturi.

Una sana alimentazione in questa fase della crescita, determina la giusta base per l'alimentazione dell'adulto.

DIETA DELL'ADULTO

La suddivisione dell'apporto calorico dell'adulto deve essere:

- 60 - 65% della calorie introdotte con i glucidi, di cui, 2/3 derivanti da amidi e 1/3 da zuccheri semplici
- 20 - 25% della calorie introdotte con i lipidi, di cui, 2/3 derivanti dai vegetali e 1/3 dagli animali
- 10 - 15% delle calorie introdotte con i protidi favorendo quelle derivanti dai legumi.

L'adulto deve:

- Variare il più possibile la propria dieta, favorendo il consumo di frutta e verdura
- Mangiare in modo regolare senza trascurare la colazione che dovrebbe essere fonte di glucidi complessi e fibre
- Bilanciare l'introduzione degli alimenti considerando l'equilibrio nella distribuzione dei diversi nutrienti
- Controllare il proprio peso corporeo anche attraverso l'attività fisica, per scongiurare l'insorgenza di malattie cardiovascolari o metaboliche.

DIETA NELLA TERZA ETA'

L'invecchiamento negli esseri umani comporta:

- Diminuzione del metabolismo basale, e di conseguenza del fabbisogno energetico giornaliero.
- Diminuzione della massa muscolare e dell'acqua corporea a favore della massa grassa
- Diminuzione della funzionalità di fegato, reni ed intestino
- Alterazione del gusot e della sensazione della sete

Principali fattori di rischio nutrizionale nell'anziano

MODIFICAZIONI DI NATURA	DIPENDENTI DALL'INDIVIDUO	DIPENDENTI DALL'AMBIENTE
PATOLOGICA	Masticazione inadeguata Digestione difficoltosa Intolleranze alimentari Diete particolari Malattie croniche Assunzione di molti farmaci	Scarsa vita all'aperto Inadeguata attività fisica Ambiente di vita malsano
PSICOLOGICA	Depressione, lutto Demenza Difficoltà a socializzare Rifiuto di alcuni cibi per errate abitudini alimentari	Vita in comunità Lontananza o disinteresse di parenti, amici, operatori Scarse proposte di attività ricreative
SOCIO-ECONOMICA	Isolamento sociale Scarsità di mezzi finanziari	Scarsa educazione alimentare Diete condizionate da scelte razziali o religiose Insufficiente assistenza al pasto

Fonte: http://www.asl2.liguria.it/pdf/libro_alim_anziani.pdf

Le Linee Guida per una Sana Alimentazione Italiana raccomandano i seguenti apporti calorici giornalieri (età - correlati):

SOGGETTO	FABBISOGNO CALORICO GIORNALIERO (Kcal/die)
UOMO 60 - 74 aa	1900-2250
≥75 aa	1700-1950
DONNA 60 - 74 aa	1600-1900
≥75 aa	1500-1750

Fonte: http://www.asl2.liguria.it/pdf/libro_alim_anziani.pdf

Nella terza età è importante mantenere il proprio peso il più vicino possibile a quello ideale. Infatti, incrementi ponderali possono favorire malattie metaboliche e cardiovascolari, pertanto, è bene ad associare ad una dieta equilibrata ricca di fibre e vitamine, una discreta attività fisica attraverso lunghe passeggiate.

L'alterazione del senso della sete nell'anziano, può comportare disidratazione, soprattutto nei periodi più caldi, pertanto, sarebbe indicato introdurre durante i pasti, piatti con un elevato contenuto di liquidi, come zuppe, minestre, frutta e verdura.

DIETA DELLA DONNA IN GRAVIDANZA

L'alimentazione della gestante, influenza in modo significativo la propria salute e quella del feto, pertanto bisogna prestare particolare attenzione durante questo delicato periodo.

La donna in gravidanza, non dovrebbe aumentare di peso più di 9 - 11 Kg durante i nove mesi di gestazione. Infatti un aumento ponderale eccessivo, potrebbe complicare il parto e comportare conseguenze negative alla madre ed al bambino.

Il fabbisogno di vitamine A, D, C, B6, B12, Sali minerali, acidi grassi essenziali e acido folico aumenta in questo periodo.

Particolare importanza assume quest'ultimo, in quanto in grado di prevenire una grave malformazione del feto chiamata spina bifida.

Le donne vegetariane o vegane devono prestare particolare attenzione all'assunzione di vitamina B12 che, se necessario, deve essere introdotta anche attraverso integratori.

Le indicazioni per la donna in gravidanza sono:

- Evitare di consumare cibi precotti, in quanto, poveri di vitamine
- Evitare il consumo di frutta, verdura e pesce fuori casa, in quanto, se manipolati in modo scorretto, possono dare origine alla toxoplasmosi
- Evitare fumo e alcol
- Non eccedere nel consumo di caffè
- Consumare molta frutta e verdura ben lavata
- Consumare con moderazione alimenti contenenti zuccheri semplici e preferire quelli con glucidi complessi

DIETA DELLA NUTRICE

L'alimentazione di una donna durante l'allattamento non differisce molto da una normale alimentazione, anche se, alcuni aspetti devono essere particolarmente curati.

Infatti, durante la lattazione:

È necessario un piccolo aumento energetico, infatti, la produzione di 100 g di latte, comporta un dispendio energetico di circa 90 Kcal, ed è per questo che, durante questo periodo, la donna perde il peso acquisito durante la gravidanza.

Calcolando che in una giornata vengono prodotti circa 750g di latte, allora, bisognerà incrementare il proprio introito energetico di 600 Kcal.

Aumenta il fabbisogno di acqua, proteine e calcio. Infatti, questi sono i componenti principali del latte, quindi si consiglia di introdurre almeno 1,5/2 litri di acqua.

L'e proteine devono essere introdotte nella misura di circa 17g, mentre la quantità di calcio consigliata è di circa 1200 mg.

È necessario evitare alcuni alimenti, infatti, quelli dai sapori molto forti (funghi, cipolla, ecc.) possono rendere il sapore del latte sgradevole.

Non bisogna assolutamente fumare e consumare alcol