



## Atti della Accademia Lancisiana

Anno Accademico 2023-2024  
Vol. 68, n° 2, Aprile - Giugno 2024

Simposio: Donna e Prevenzione

08 marzo 2024

### Principi di base di una sana alimentazione

M. Pancallo, P. Lombardo, S. Colonnelli

Il consenso scientifico internazionale sostiene che un'alimentazione equilibrata ed adeguata sotto il profilo energetico-nutrizionale costituisce un fattore protettivo per la salute in tutte le fasce d'età. Studi epidemiologici osservazionali e longitudinali hanno dimostrato l'esistenza di una correlazione positiva tra il modello alimentare mediterraneo e la riduzione del rischio d'insorgenza di malattie cardiovascolari e di altre malattie cronico degenerative diffuse nella popolazione. Nel 2010, l'UNESCO ha insignito la dieta mediterranea della denominazione di "patrimonio immateriale culturale dell'umanità" e nella Prima Conferenza Mondiale sulla Dieta Mediterranea (Milano, 6-8 luglio 2016), accanto ai benefici sulla salute si è posta l'attenzione anche sulla sua sostenibilità ambientale, economica e sociale.

I punti di forza della dieta mediterranea consistono nel privilegiare il consumo abbondante di prodotti vegetali quali la frutta, la verdura, i legumi, i cereali e la frutta secca, nel ridurre il consumo di prodotti di origine animale e nel preferire come condimento l'uso di olio extravergine di oliva. Per seguire uno stile di vita sano si deve inoltre incrementare l'attività fisica quotidiana.

Sono stati elaborati dai rappresentanti della comunità scientifica nazionale e vengono sottoposti a periodiche revisioni ed aggiornamenti, due rilevanti testi scientifici. I LARN (livelli di assunzione di riferimento di nutrienti ed energia per la popolazione italiana) che individuano i fabbisogni energetici e di nutrienti (carboidrati, proteine, lipidi, vitamine, minerali) nelle diverse fasce d'età e differenze di genere e le Linee Guida per una sana alimentazione, che promuovono politiche che tendono a favorire scelte alimentari protettive per la salute nella popolazione e a sfavorire quelle potenzialmente dannose. Specifiche direttive raccomandano la riduzione di assunzione degli alimenti ricchi di grassi saturi, di zuccheri, di sale ed invitano a bere abbondante acqua ogni giorno.

Una particolare attenzione deve essere posta ad alcune fasi di vita della donna, che richiedono particolari adattamenti energetici e nutrizionali: adolescenza, gravidanza, allattamento, menopausa.

**L'adolescenza** è un'età molto delicata, perché caratterizzata da importanti mutamenti psico-fisiologici, tra cui soprattutto un rapido accrescimento della statura, la maturazione delle proporzioni del proprio corpo e dei caratteri sessuali.

I risultati emersi dall'indagine nazionale HBSC 2022 (*Health Behaviour in School-aged Children*) sugli stili di vita e di salute dei giovani italiani tra gli 11 e i 17 anni, riflettono lo stato di insoddisfazione corporea avvertita

spesso dagli adolescenti, in particolare di sesso femminile: scontentezza per le forme, il peso, l'altezza e altri aspetti del proprio corpo. Ne consegue talvolta una distorsione percettiva del proprio reale stato nutrizionale. I dati regionali, in linea con quelli nazionali, riportano che le ragazze di 15 anni risultano essere nel 11,6% in sovrappeso ed in obesità nel 1,9%. Tuttavia le stesse ritengono di essere grasse o molto grasse nel 42,4%. Tale errata considerazione, influenzata da modelli e spinte sociali, può portare a seguire inappropriatamente diete restrittive di moda, che possono predisporre all'insorgenza di disturbi del comportamento alimentare.

Nell'adolescenza i fabbisogni energetici e di nutrienti sono al contrario più elevati rispetto alle altre età. Il fabbisogno di ferro raddoppia nelle donne rispetto ai coetanei maschi e, pertanto, non devono essere esclusi dalla dieta alimenti come la carne ed il pesce (ottime fonti di ferro ed omega 3), il fabbisogno di calcio è più alto rispetto all'età adulta e non vanno trascurate le assunzioni di latte e derivati, che ne rappresentano un'ottima fonte alimentare. Il calcio è indispensabile per il raggiungimento del picco di massa ossea, che avviene proprio in questo periodo di crescita e che costituirà una utile riserva nel periodo della menopausa per la prevenzione dell'insorgenza di osteoporosi.

**La gravidanza** rappresenta un momento speciale per la donna e molto delicato per lo sviluppo fetale. Il fabbisogno giornaliero di acido folico è elevato e necessario per prevenire l'insorgenza della spina bifida e di altre malformazioni fetali. Ottime fonti di folati sono le verdure a foglia larga verde scuro. Tuttavia l'alimentazione da sola non è sufficiente e si ritiene necessaria una integrazione supplementare.

Di rilievo l'aumentato fabbisogno di proteine, di ferro (raddoppiato rispetto alla donna adulta), di calcio, di vitamine A, B1, B2, B12 e di omega 3. Anche l'assunzione giornaliera di acqua deve essere aumentata di 2 bicchieri in più, rispetto ai 6-8 consigliati generalmente consigliati.

**L'allattamento** è un altro speciale momento della vita della donna caratterizzato da un aumentato fabbisogno energetico di circa 500 kcal/die, di proteine, vitamine, sali minerali ed omega 3. Deve essere aumentata anche l'assunzione di acqua di 3-4 bicchieri in più, rispetto ai 6-8 consigliati.

**La menopausa** compare generalmente intorno ai 50 anni di età e determina nella vita della donna profondi cambiamenti dell'equilibrio ormonale e metabolico: riduzione del dispendio energetico e riduzione della massa magra, aumento dell'adiposità addominale.

Possono determinarsi, pertanto, alterazioni del quadro lipidico ed un aumento della resistenza insulinica che sono importanti fattori di rischio per l'insorgenza di malattie cardiovascolari e croniche degenerative. Le scelte alimentari, pertanto, vanno indirizzate oculatamente verso alimenti a bassa densità energetica, ma ricchi di micronutrienti come vitamine, ferro, calcio e altri minerali.

In conclusione scelte alimentari corrette e variate hanno una ricaduta positiva sullo stato di salute dell'individuo in tutte le fasi della vita. Si deve evitare di seguire diete di moda o "fai da te" ma è opportuno consultare il proprio medico di Medicina Generale o pediatra di libera scelta e rivolgersi agli esperti nutrizionisti. Nella Asl Roma 1, gli ambulatori di dietetica preventiva del Dipartimento di Prevenzione, si propongono come un primo livello di intervento per contrastare il diffuso fenomeno di sovrappeso e obesità, la malnutrizione in eccesso o difetto e divulgare i principi di una sana alimentazione nella popolazione.

---

## BIBLIOGRAFIA

LARN IV revisione. Livelli di assunzione di riferimento di nutrienti ed energia per la popolazione italiana. SINU 2014. <https://sinu.it/larn/>.

Centro di Ricerca Alimenti e Nutrizione CREA. Linee guida per una sana alimentazione. Revisione 2018. <https://www.crea.gov.it/web/alimenti-e-nutrizione/-/linee-guida-per-una-sana-alimentazione-2018>.

Ministero della Salute. Linee di indirizzo per la prevenzione ed il contrasto del sovrappeso e dell'obesità. 2022. <https://www.salute.gov.it/>.

Istituto Superiore di Sanità. Epicentro. Sistema di sorveglianza HBSC in Italia. <https://www.epicentro.iss.it/hbsc/hbsc-italia>.

Dott.ssa Maria Teresa Pancallo, Dott. Paolo Lombardo, Dott.ssa Sara Colonnelli; Servizio Igiene Alimenti e Nutrizione, Dipartimento di Prevenzione ASL Roma 1

Per la corrispondenza: [mariateresa.pancallo@aslroma1.it](mailto:mariateresa.pancallo@aslroma1.it)