

Consigli per una alimentazione sana ed equilibrata per il donatore di sangue



La Piramide alimentare

Dott.ssa Laila Cattani

Specializzata in Gastroenterologia ed Endoscopia Digestiva presso l'Università Cattolica del Sacro Cuore di Roma nel 1992.

Dipendente dell'Istituto Auxologico Italiano dal giugno 1999 e Responsabile del Servizio di Endoscopia Digestiva del Poliambulatorio di Villa Caramona. Afferisce all'Unità Operativa di Riabilitazione Nutrizionale e Gastroenterologica dell'Ospedale San Giuseppe di Piancavallo.

Dott.ssa Tiziana Tinozzi

Diplomata dietista presso l'Università degli Studi di Torino nel 2002, dal febbraio 2005 è dipendente dell'Istituto Auxologico afferendo all'Unità di Riabilitazione Nutrizionale e Gastroenterologica e al Servizio di Nutrizione Clinica annesso dell'Ospedale San Giuseppe di Piancavallo.

Bibliografia

- Istituto Nazionale di Ricerca per gli Alimenti e la Nutrizione, *"Linee Guida per una Sana Alimentazione Italiana"*, revisione 2003.
- Società Italiana di Nutrizione Umana, *"Livelli di Assunzione Raccomandata di Energia e Nutrienti"*, revisione 1996.
- Unione Nazionale tra le Organizzazioni di Produttori Ortofrutticoli Agrumari e di Frutta in Guscio, *"I 5 colori del benessere"*, 2004.

*Cibo sano fa
buon sangue...*

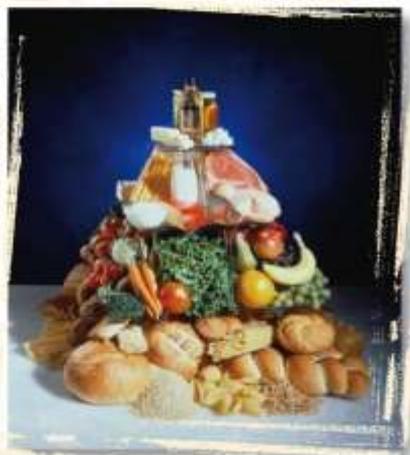


La piramide alimentare

La piramide è il simbolo di una sana ed equilibrata alimentazione: ci deve guidare nella scelta giornaliera degli alimenti.

La piramide è formata da 6 sezioni contenenti i vari gruppi di alimenti. Ciascun gruppo deve esser presente nella nostra dieta in modo proporzionale alla grandezza della sua sezione.

Alla base della piramide troviamo gli alimenti che possiamo utilizzare più liberamente mentre al vertice troviamo quelli che è meglio limitare.



Chi come te dona sangue
necessita di una alimentazione
equilibrata che possa garantire il benessere
e la salute di tutti i tuoi organi
(cuore, polmoni, intestino, sangue).

Per fare ciò basta seguire
queste semplici regole





Le regole per mantenerti in forma

Mantieniti attivo e controlla il peso
Mangia più cereali, legumi, verdura e frutta
Limita la quantità dei grassi e scegli la qualità
Limita gli zuccheri, i dolci
e le bevande zuccherate



Bevi acqua in abbondanza
Usa poco sale
Se bevi bevande alcoliche limitane il consumo
Varia spesso le tue scelte a tavola



Mantieniti attivo e controlla il peso

Quantità eccessive di grasso corporeo costituiscono un pericolo per la salute, soprattutto l'insorgenza di alcune malattie quali:

- la cardiopatia coronarica
- il diabete
- l'ipertensione arteriosa
- l'insufficienza respiratoria
- Il sovraccarico delle articolazioni

Il raggiungimento di un peso corporeo corretto va ottenuto sia attraverso una vita fisicamente più attiva, sia attraverso il controllo della alimentazione.



Valori indicativi del dispendio energetico complessivo

per ogni minuto (Kcal/minuto)
di alcune attività

DORMIRE	0,9
STARE SEDUTO	1,0
STARE IN PIEDI INATTIVO	1,1
SCRIVERE AL COMPUTER	1,3
LAVARE LA BIANCHERIA A MANO	3,0-4,0
PULIRE I PAVIMENTI	3,6
STIRARE	3,5-4,2
PULIRE E BATTERE I TAPPETI A MANO	7,8

MONTARE CIRCUITI ELETTRONICI	2,7
INTONACARE UNA PARETE	4,1-5,5
FARE LAVORI AGRICOLI	5,5-7,0
SPALARE	6,0
CAMMINARE PIANO (4 km./h)	2,5-3,5
CORRERE IN BICICLETTA (22 km./h)	11,1
CORRERE A PIEDI (12 km./h)	15,0



Mangia più cereali, legumi verdura e frutta

Questi alimenti sono importanti perché apportano carboidrati (soprattutto amido e fibra) ma anche vitamine, minerali ed altre sostanze; inoltre i cereali, in particolare i legumi, sono fonti di proteine.



In un'alimentazione equilibrata il 60% delle calorie dovrebbe provenire dai carboidrati, dei quali almeno tre quarti sotto forma di carboidrati complessi e il quarto restante sotto forma di carboidrati semplici detti comunemente "zuccheri".





I cereali e derivati, i legumi, gli ortaggi e la frutta rappresentano buone fonti di fibra alimentare; la fibra alimentare non ha di per sé un valore nutritivo o energetico (se non una piccola quota proveniente dalla fermentazione nel grosso intestino) ma è importante nella regolazione della funzione gastrointestinale e nell'assorbimento di alcuni nutrienti (ad esempio zuccheri e grassi) riducendolo o rallentandolo; inoltre questi alimenti svolgono un'azione protettiva di tipo antiossidante.

I prodotti ortofrutticoli sono fonte di vitamine, in particolare gli ortaggi a foglia verde di calcio e ferro*, la patata e il pomodoro di potassio.



*L'assorbimento del ferro di questi alimenti è inferiore rispetto a quello contenuto negli alimenti di origine animale.

Consuma quotidianamente
più porzioni di ortaggi e frutta fresca

Aumenta il consumo di legumi
sia freschi che secchi

Consuma regolarmente pane, pasta, riso e cereali
(meglio se integrali)

Quando puoi, scegli prodotti ottenuti
a partire da farine integrali
e non con la semplice aggiunta di crusca
o altre fibre (leggi le etichette)

Varia spesso le tue scelte a tavola



Limita la quantità dei grassi e scegli la qualità

Per grassi si intendono quelli contenuti nei condimenti e quelli contenuti negli alimenti; oltre a fornire energia favoriscono l'assorbimento delle vitamine. Tutti i grassi sono uguali sul piano dell'apporto di energia ma sul piano della qualità possono essere molto diversi.

I cibi ad elevato contenuto di grassi insaturi sia monoinsaturi che polinsaturi (oli vegetali di semi e di oliva) non fanno innalzare il livello di colesterolo.



I cibi ad elevato contenuto di grassi saturi (formaggi, panna, burro, latte intero) tendono a far innalzare il colesterolo nel sangue.

Nei grassi di origine animale e solo in questi, si trova il colesterolo. Il colesterolo contenuto negli alimenti può concorrere ad aumentare i livelli di colesterolo nel sangue.



Modera la quantità
di grassi ed oli che usi per condire
e cucinare

Utilizza tegami antiaderenti, cotture al cartoccio,
forno a microonde, cottura al vapore, ecc

Limita i grassi da condimento di origine animale
e preferisci quelli di origine vegetale: soprattutto
olio extra-vergine d'oliva e oli di semi

Usa i grassi da condimento preferibilmente
a crudo ed evita di riutilizzare
i grassi e oli già cotti

Non eccedere nel consumo
di alimenti fritti



Mangia spesso il pesce,
sia fresco che surgelato

Mangia carni magre
ed elimina il grasso visibile

Se ti piacciono le uova ne puoi mangiare
2 alla volta fino a 4 per settimana

Scegli il latte scremato
o parzialmente scremato

Scegli i formaggi più magri oppure
consumane porzioni più piccole

Impara a leggere le etichette



Limita gli zuccheri, i dolci e le bevande zuccherate

Nella alimentazione abituale le fonti più importanti di zuccheri sono gli alimenti e le bevande dolci.

Lo zucchero comune (saccarosio), che si ricava dalla barbabietola e dalla canna da zucchero, è presente naturalmente nella frutta matura e nel miele che contengono anche fruttosio e glucosio; il latte contiene un altro zucchero, il lattosio.



Gli zuccheri sono facilmente assorbiti e utilizzati; il consumo provoca un rapido innalzamento della glicemia (ossia della concentrazione di glucosio nel sangue) che tende poi a ritornare al valore iniziale.

Fra gli alimenti dolci occorre distinguere tra i prodotti da forno che apportano zuccheri, carboidrati complessi (amido) e altri nutrienti e caramelle, barrette, cioccolata, ecc. costituiti prevalentemente da saccarosio e/o grassi.



Modera il consumo di alimenti
e bevande dolci nella giornata

Tra i dolci preferisci i prodotti da forno
che contengono meno grasso e zucchero
e più amido come ad esempio biscotti,
torte non farcite, ecc

Utilizza in quantità controllata i prodotti dolci
da spalmare sul pane e sulle fette biscottate
(quali marmellate, confetture di frutta, miele e creme)

Limita il consumo di prodotti
che contengono molto saccarosio
come caramelle morbide, torrone, ecc

Leggi sull'etichetta il tipo di edulcorante
usato come dolcificante degli alimenti
e bevande dolci ipocaloriche





Bevi acqua in abbondanza

Il nostro organismo è formato principalmente da acqua.

L'acqua è il mezzo attraverso il quale l'organismo elimina le scorie metaboliche; è indispensabile per la regolazione della temperatura corporea, agisce come lubrificante a livello delle articolazioni, mantiene elastiche le mucose e la pelle e garantisce la consistenza del contenuto intestinale.

L'acqua viene persa (urine, feci, sudorazione, respirazione, donazione di sangue) e consumata continuamente e quindi deve essere reintegrata dall'esterno sia attraverso gli alimenti che quella direttamente bevuta.



Asseconda sempre il senso di sete e anzi tenta di anticiparlo bevendo a sufficienza, almeno 1,5-2 litri di acqua al giorno
Bevi frequentemente e in piccole quantità
Bevi sia acqua del rubinetto che quella imbottigliata



Ricorda che le bevande diverse
(aranciate, bibite tipo cola,
succhi di frutta, caffè, tè) oltre a fornire
acqua apportano zuccheri semplici o sostanze
farmacologicamente attive (ad esempio caffeina)

Durante e dopo l'attività fisica bevi per
reintegrare le perdite dovute alla sudorazione

Dopo una donazione di sangue bevi
per reintegrare le perdite di liquidi
dovute al salasso



Usa poco sale

Il sapore e le proprietà biologiche del
sale comune (cloruro di sodio) sono
legate al sodio;

il sodio è contenuto, allo stato naturale
negli alimenti (acqua, frutta, verdura,
carne ecc.),

nel sale che si utilizza in cucina e a tavola
e nei prodotti trasformati (artigianali o



industriali) quali il pane e i prodotti da forno (biscotti, crackers, grissini, merendine, cornetti e cereali da prima colazione), gli insaccati, i formaggi, il dado da brodo, il ketchup ecc.

Il nostro organismo elimina giornalmente da 0,1 a 0,6 grammi di sodio, questa quantità va reintegrata; tuttavia non è necessario aggiungere sale ai cibi perché il sodio contenuto naturalmente negli alimenti è sufficiente a coprire la necessità dell'organismo. Un consumo eccessivo di sodio può favorire l'instaurarsi dell'ipertensione arteriosa.

Il sale iodato è sale comune con aggiunta di iodio, ma non è un prodotto dietetico;

il sale dietetico è tale perché contiene meno sodio infatti il cloruro di sodio è sostituito da cloruro di potassio ciò nonostante l'utilizzo deve essere limitato.

Riduci progressivamente
l'uso di sale sia a tavola che in cucina
Preferisci al sale comune
il sale arricchito con iodio (sale iodato)
Limita l'uso di condimenti alternativi
(dado da brodo, ketchup, senape, ecc.)



Riduci o elimina
l'assunzione di bevande
alcoliche se sei sovrappeso/obeso o se hai
familiarità per diabete, obesità,
ipetrigliceridemia ecc.

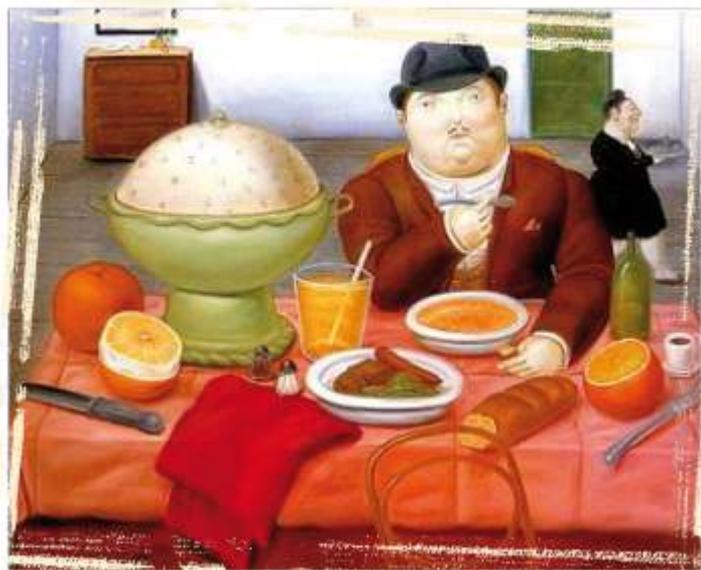
Non consumare bevande alcoliche se devi
metterti alla guida di autoveicoli



Varia spesso le tue scelte a tavola

La dieta deve assicurare al nostro organismo oltre alle proteine, i grassi, i carboidrati e l'energia da essi apportata, anche altri nutrienti indispensabili, quali l'acqua, le vitamine e i minerali.

Non esiste, né come prodotto naturale né come trasformato, l'alimento "completo" o "perfetto", di conseguenza il modo più semplice e sicuro per garantire l'apporto di tutte le sostanze nutrienti indispensabili, è quello di variare il più possibile le scelte e di combinare opportunamente i diversi alimenti.



CEREALI E TUBERI

3- 5 porzioni giornaliere
di pane da grammi 50

1 porzione giornaliera di prodotto da forno

1-2 porzioni giornaliere di pasta/riso

1-2 volte a settimana
una porzione di patate



LATTE e YOGOURT

1-2 porzioni giornaliere
da 125/200 grammi l'una



**ORTAGGI
E FRUTTA**

2 porzioni
di ortaggi
o insalata
3 porzioni
di frutta
o succo
di frutta

GRASSI DA CONDIMENTO

3 porzioni giornaliere
da 10 gr. l'una

SECONDI PIATTI	FREQUENZA SETTIMANALE	PESO
CARNE	3-4 volte	100-200 gr
PESCE	3-4 volte	150 gr
AFFETTATI	1-2 volte	50-70 gr
FORMAGGI STAGIONATI FORMAGGI FRESCHI	1-2 volte	50 gr 100-125 gr
LEGUMI FRESCHI LEGUMI SECCHI	1-2 volte	150 gr 50 gr
UOVA	1-2 volte	n. 2

**Nutriti dei colori
della vita**





La sana colazione dei donatori dopo la donazione di sangue nella nostra sala ristoro



Gli eccessi cui i donatori non dovrebbero lasciarsi andare troppo spesso in occasione della nostra festa campestre



www.avisdomo.it

AVIS COMUNALE
c/o Ospedale S. Biagio
Largo Caduti Lager Nazisti, 1 - C.P. 68 - Via Romita
28845 Domodossola (VB)
Segreteria: Tel. 0324.242189
Servizio Trasfusionale: Tel. 0324.491272
Fax 0324.491369