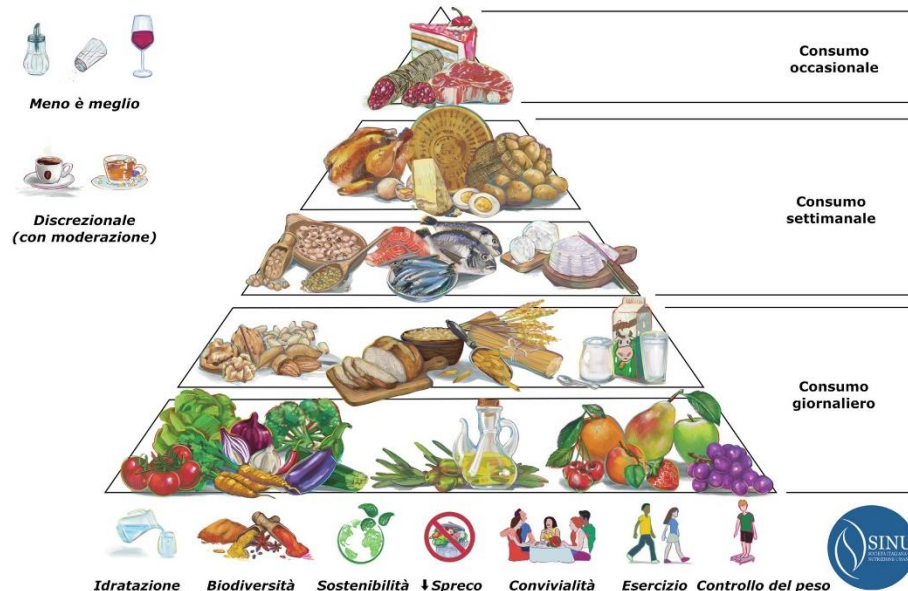




CENTRO di NUTRIZIONE

Dott.ssa Daniela Minetti Dietista

“Il medico del futuro non darà nessuna medicina, ma convincerà i suoi pazienti a prendersi cura del proprio corpo, della dieta e delle cause a e della prevenzione delle malattie”



A cosa serve l'analisi del diario alimentare da parte della dietista?

Il nutrizionista attraverso la lettura del diario alimentare può:

- Valutare l'adeguatezza qualitativa dell'alimentazione del soggetto;
- Monitorare l'introito calorico;
- Identificare eventuali carenze nutrizionali;
- Valutare la frequenza di consumo degli alimenti;
- Acquisire informazioni circa il rapporto che la persona ha con il cibo e suggerire l'intervento più adatto;
- Valutare l'idratazione;
- Identificare abitudini poco salutari e valutare lo stile di vita;

FALSI MITI SULL'ALIMENTAZIONE

Lo zucchero di canna è migliore di quello bianco?

Entrambi contengono la stessa molecola, il saccarosio, per cui sono del tutto equivalenti. Cambia l'origine del prodotto: lo zucchero bianco deriva dalla barbabietola mentre quello più scuro dalla canna da zucchero. Quello bruno contiene qualche residuo di melassa, che gli conferisce aroma e gusto un po' diversi ma non cambia le proprietà nutrizionali del prodotto.

E' vero che non bisogna mangiare la frutta dopo i pasti?

Le linee guida per una sana alimentazione raccomandano di mangiare circa 3 porzioni di frutta al giorno. Il potere calorico della frutta, come quello di tutti gli altri alimenti, non varia in base al momento della giornata. Può essere sconsigliata la frutta dopo i pasti nei soggetti con fastidi intestinali o digestivi. In chi soffre invece di diabete è preferibile mangiare la frutta insieme a pasti più completi, in quanto gli zuccheri vengono così assorbiti più lentamente.

Per mangiare sano dobbiamo fare gli spuntini?

Non è necessario fare gli spuntini se vogliamo avere un'alimentazione sana. Gli spuntini si rendono utili quando trascorrono tante ore tra un pasto e l'altro e arriviamo eccessivamente affamati al pasto successivo, rischiando quindi di mangiare peggio. Si può avere una corretta alimentazione anche facendo solo 3 pasti al giorno.

“Il sale fa male e va sempre limitato”

Il sale fa male quando è in eccesso, come tutte le cose. Il suo consumo va sempre contestualizzato rispetto alle abitudini alimentari e lo stile di vita del soggetto. E' vero che il sale è contenuto in tanti cibi ma si tratta per lo più di alimenti elaborati, industriali o di cibo pronto. Alimenti freschi come cereali, ortaggi, frutta, carne, pesce, uova, legumi contengono in realtà molto poco sodio. Se abbiamo quindi un'alimentazione sana dovremmo aggiungere sale ai nostri piatti, specialmente nella stagione calda, se siamo sportivi o se soffriamo di pressione bassa.

“La cena deve essere leggera e povera di carboidrati perché poi si va a dormire e il corpo non consuma più”

Falso. Non conta in che momento della giornata si mangino pasta, pane o altri alimenti glucidici, bensì quanti se ne introducono quotidianamente e di quante kcal totali si compone la nostra dieta. Ciò che conta quindi è sempre sempre il bilancio calorico. Inoltre è errato pensare che quando dormiamo il nostro corpo non consuma. Durante il sonno il nostro organismo ha bisogno di energia per mantenere le funzioni vitali, come la respirazione, la circolazione e il funzionamento degli organi oltre alla riparazione dei tessuti, la regolazione ormonale e i processi digestivi. Un sonno non adeguato invece può

portarci più facilmente ad aumentare di peso ed incorrere in patologie metaboliche e croniche.

danielaminetti.dietista@gmail.com

3920655850

www.centronutrizioneminetti.com

Instagram: a_tavola_con_la_dietista