

Francesco Giuseppe Biondo

via Pennini 88/f – 83100 Avellino - Italy
(+39) 339 2816388 - (+39) 0825 26403
Ospedale: tel. (+39) 0825 203259 - 203258

Web-site: www.francescobiondo.it

E-mail: fgbiondo@virgilio.it
info@francescobiondo.it

La dietoterapia consigliata nelle varie patologie

SOVRAPPESO ECCESSIVO

Definizione:

BMI $> / = 30$ (sovrappeso $> 20-30\%$)

Necessita di valutazione dello stato nutrizionale per definire i valori di FFM, FAT e TBM e quindi determinare se il sovrappeso è imputabile esclusivamente ad un FAT superiore a quello desiderabile.

La dieta si prefigge un decremento ponderale graduale, con un regime ipocalorico bilanciato.

Sintesi:

Dieta ipocalorica bilanciata · MB a seconda del LAFg.

Variata su modello di riferimento della dieta mediterranea secondo le abitudini alimentari del soggetto.

Alimenti vietati:

Salumi, carni grasse, insaccati, inscatolati, bevande alcoliche, dolci, cioccolato, snack, formaggi grassi - molli o semiduri - stagionati - freschi - piccanti, latte intero, crema di latte, creme, frutta secca e oleosa, fragole, pesci grassi, , maionese, panna, mascarpone, caffè, tè, liquori, spumanti, aperitivi.

Frequenza pasti consigliata: 3-5

Leggi ulteriori consigli sui siti: www.sicob.org / www.amiciobesi.it

MALATTIA da REFLUSSO GASTRO ESOFAGEO - ERNIA IATALE - PTOSI GASTRICA

Definizione:

La terapia è rivolta a ridurre il carico alimentare per migliorare le condizioni generali. I pasti saranno piccoli e ripetuti ad intervalli di 2 ore e mezza. Indispensabile è prendere i pasti in assoluta tranquillità cercando di mangiare lentamente e masticando con cura i cibi.

Sintesi:

Dieta normocalorica, bilanciata, porzioni sotto la norma.
Frutta staccata dai pasti principali, meglio cotta, contorni meglio cotti.
Metodi di cottura non drastici.

Alimenti vietati:

Spezie, cavoli, ravanelli, salse, mollica, piselli, lenticchie, fagioli secchi, paste alimentari, carni e pesci grassi, insaccati, inscatolati, pane fresco, formaggi freschi, alcoolici.

Frequenza pasti consigliata: 5

Vedi dieta specifica sul sito: www.francescobiondo.it → Area pazienti → MRGE →

Brochure informativa sulla MRGE

MALATTIA ULCEROSA (NON IN FASE ACUTA)

Definizione:

La dieta si prefigge di regolarizzare e normalizzare la secrezione attraverso l'igiene alimentare e l'esclusione di alimenti stimolanti, irritanti e acidificanti. Scelta di piatti semplici, non elaborati, ben cotti, con metodi di cottura non drastici. Necessita di valutazione dello stato nutrizionale (FAT, FFM) in regimi ipocalorici blandi e protratti, per le inevitabili carenze di elementi dovute alla esclusione o alla cottura di alcune categorie merceologiche.

Sintesi:

Dieta iniziale leggermente ipocalorica, poi in aumento graduale se in stato di sottopeso. Leggermente ipoproteica con esclusione di cibi integrali (fibra grezza). Porzioni sotto la norma, frutta negli spuntini, meglio se cotta, cibi alcalinizzanti, condimenti vegetali a crudo, pane di frumento tostato, verdure e legumi cotti e passati.

Alimenti vietati:

Grassi cotti, brodi di carne ristretti, antipasti, carni arrostiti, carni salate - affumicate, cacciagione, salumi, estratti di carne, pesci grassi o conservati, latte intero, formaggi grassi - freschi, spezie, aceto, salse piccanti, legumi e verdure non passati, funghi, pomodori, pane fresco, frutta poco matura, frutta secca, datteri, castagne, arance, mandarini, dolci, marmellate, miele, vino, liquori, birra, aperitivi, bevande gassate, bevande troppo calde o troppo fredde, caffè, tè, crusca, snack, fast-food.

Frequenza pasti consigliata: 5

DIVERTICOLOSI del colon

Definizione:

La dieta si prefigge la normalizzazione del transito intestinale e la risoluzione della sintomatologia associata: spasmo, nausea, vomito, diarrea, ecc. attraverso l'aumento del volume del lume e la distensione delle pareti.

Più fibra per eliminare le sacche di cibo ma con l'accuratezza di evitare gli eccessi per impedire indesiderati effetti fermentativi o effetti lassativi.

Si consiglia di massimizzare la frazione idrosolubile.

Sintesi:

Dieta iniziale lievemente ipocalorica, ipoproteica, in seguito normocalorica, bilanciata.

Piatti semplici, poco elaborati, primi ben cotti.

Incremento graduale di fibra attraverso frutta e verdura cotte, frutta negli spuntini.

Alimenti vietati:

Zucchero, caffè, tè, molluschi, crostacei, spezie, frutta e verdura ricche di fibre indigeribili, legumi secchi interi, selvaggina, carni rosse e fibrose, bevande alcoliche, formaggi stagionati e freschi, bibite o soft-drink, frittiture, stufati, salse.

N.B. Verdure crude ben tagliate.

Frequenza pasti consigliata: 5

METEORISMO

Definizione:

Dieta bilanciata, variata: si prefigge una corretta igiene alimentare, pasti regolari, con l'esclusione di cibi raffinati per instaurare la normale flora intestinale ed evitare fenomeni di fermentescibilità.

Particolare attenzione va posta alla quantità e qualità della fibra per favorire il transito intestinale senza accentuare la sintomatologia.

Necessaria l'analisi del sintomo cronico.

Sintesi:

Bilanciata, piatti semplici, cibi integrali, verdura e frutta cotte. Trattamento iniziale più ricco di Fs. Frutta negli spuntini.

Condimenti vegetali a crudo, con riferimento al modello mediterraneo.

Alimenti vietati:

Spezie, frutta e verdura ricche di fibre indigeribili, legumi secchi interi, pane integrale, pasta integrale, zucchero, selvaggina, carni rosse - fibrose, bevande alcoliche, formaggi stagionati e freschi, frittiture, stufati, salse piccanti, bibite gassate, pietanze calde.

N.B. Legumi con piccole porzioni, meglio passati.

Frequenza pasti consigliata: 3-5

STIPSI

Definizione:

La dieta per la stipsi causata da ipocinesia del colon (non da ostruzione intestinale) si prefigge l'accelerazione e la normalizzazione del transito intestinale, imponendo la regolarità e l'igiene alimentare e un apporto elevato di scorie.

Deve essere opportunamente parametrata come apporto calorico negli stati di sovrappeso.

Nel primo approccio dietetico si consiglia di moderare l'uso di alimenti che possono dare fenomeni di fermentazione.

Sintesi:

Dieta normocalorica ricca di scorie, con porzioni lievemente sotto la norma.

Con ricchezza di frutta e vegetali, inizialmente paste integrali, legumi, cavoli, verze, broccoli in quantità moderate. Legumi sempre passati. Condimenti vegetali a crudo.

Alimenti vietati:

Cacao, cioccolato, tè, orzo, riso, fritture, spezie (ad eccezione del peperoncino), salse, carni grasse, cacciagione, frattaglie, carni in salamoia, formaggi grassi - piccanti - stagionati, insaccati, inscatolati, bevande ghiacciate, gelati, vini rossi.

Frequenza pasti consigliata: 4-5

INTOLLERANZA AL LATTE

Definizione:

La dieta si prefigge il recupero di un adeguato stato nutrizionale in seguito a malassorbimento dovuto a irritazione alle mucose, diarrea, crampi o ipermotilità.

Occorre valutare le intolleranze da deficit di lattasi o da proteine del latte.

In assenza di diagnosi si elimina completamente la categoria dei latticini e derivati.

Recupero di peso nei soggetti frequentemente sottopeso.

Sintesi:

Dieta inizialmente lievemente ipercalorica, in seguito normocalorica.

Ricerca di alimenti alternativi ai latticini per risoluzione degli stati carenziali.

Valutazione della risposta in seguito a somministrazione di yogurt o formaggi molto stagionati in piccole quantità.

Supplementazione di calcio e vitamina D.

Alimenti vietati:

Latticini e derivati, inscatolati, affumicati, pasta e pane integrali, carni grasse, dolci e creme a base di latte.

Frequenza pasti consigliata: 3

INTOLLERANZA AL GLUCOSIO

Definizione:

Dieta avente come priorità il raggiungimento del peso ideale, un apporto di zuccheri semplici ridotto al minimo, un controllo del quadro lipemico associato.

Necessaria la valutazione dello stato nutrizionale (FAT, FFM).

Essenziali i 5 pasti con spuntini e con porzioni costanti e nella norma.

Sintesi:

Dieta normocalorica o ipocalorica a seconda del grado di sovrappeso, privilegiante legumi, verdure e cibi integrali, penalizzante le fonti animali.

Eventuale introduzione monopiatti come alternativa al pasto tradizionale.

Condimenti vegetali a crudo.

Alimenti vietati:

Frutta, miele, zucchero, confetture di frutta, marmellate, pasticceria, cacao, cioccolato, farine latte, creme, latte di soja, carni e pesci grassi, formaggi grassi.

N.B. Uova e formaggi 2 volte la settimana.

Frequenza pasti consigliata: 3-5

INTOLLERANZA AL GLUTINE

Definizione:

La dieta impone l'esclusione di qualsiasi cibo contenente glutine ed il recupero dello stato nutrizionale del paziente spesso in sottopeso e con evidenti carenze da malassorbimento.

Sono quindi permessi unicamente i prodotti a base di mais, riso e tapioca ed i loro derivati.

Ridotto apporto di lipidi con rapporto qualitativo privilegiante insaturi o MCT.

Eventuali supplementazioni.

Sintesi:

Dieta ipercalorica, iperproteica e ipolipidica soprattutto nei grassi animali, scelta di alimenti a base di mais, riso, tapioca, cassava, fecola di patate, latte se tollerato.

Porzioni sotto la norma, piatti semplici, condimenti vegetali a crudo.

Alimenti vietati:

Frumento, avena, orzo, segala, birra, cioccolato al latte con cereali, farina, latte intero, pasta alimentare, pane, biscotti, dolci confezionati con farina di frumento, snack a base di cereali con glutine, latte intero, formaggi freschi, carni grasse.

Frequenza pasti consigliata: 5

COLELITIASI

Definizione:

Dieta di secondo approccio dopo l'episodio acuto. Si prefigge il raggiungimento di un peso ideale con un regime ipocalorico graduale esattamente parametrato alle esigenze nutrizionali del paziente. Essenzialmente ipocalorica e ipolipidica, normoproteica, con pasti piccoli e frazionati per impedire tempi di svuotamento troppo prolungati e il rischio di sovrasaturazione a digiuno della bile. Si consiglia l'assunzione di acqua negli intervalli tra un pasto e l'altro.

Sintesi:

Dieta ipocalorica e ipolipidica opportunamente frazionata con scelta di piatti semplici, poco elaborati, privilegiando carboidrati complessi e fibra per il controllo glicemico, con riduzione drastica di grassi saturi e colesterolo. Frutta e verdura meglio cotte. Condimenti vegetali a crudo.

Alimenti vietati:

Uova, latte intero, formaggi freschi - erborinati, insaccati, inscatolati, in salamoia, carni e pesci grassi, frattaglie, grassi animali, frittture, stufati, cavoli, broccoli, olive, pere, banane, arance, fichi, datteri, avocado, frutta secca, spezie, caffè, dolci farciti, creme, salse, alcolici.

Frequenza pasti consigliata: 5

COLECISTITE / INSUFFICIENZA BILIARE

Definizione:

Dieta essenzialmente ipocalorica, povera di grassi e parzialmente povera di proteine animali per normalizzare la secrezione biliare. Tendenzialmente vegetariana, con alimenti cotti, ricchi di mucillagini o fibre idrosolubili.

Sintesi:

Dieta ipocalorica, ipolipidica, frazionata, ricette semplici, verdura e frutta cotta, frutta negli spuntini.

Condimenti vegetali a crudo.

Eventuali supplementazioni di fibra idrosolubile.

Alimenti vietati:

Spezie, carni conservate - insaccate - affumicate, pesci grassi, molluschi, cacciagione, cacao, cioccolato, caffè, vino, bevande gassate, antipasti, carni arrosto o poco cotte, anatra, oca, roast beef, estratti di carne, formaggi freschi, grassi animali e vegetali cotti, salse, aceto.

Frequenza pasti consigliata: 5

EPATOSTEATOSI

Definizione:

La dieta si prefigge il recupero di un adeguato stato nutrizionale, parametrando ai LAFg e al grado di sovra- sottopeso al fine di prevenire ulteriori processi degenerativi epatici.

Nei soggetti con malnutrizione, gli introiti calorici vanno gradualmente incrementando, mantenendo la dieta essenzialmente ipolipidica.

Il regime dietetico non deve comunque essere eccessivamente ipercalorica, ma si deve basare di più sulla qualità degli alimenti e se necessario deve essere implementato con opportuni integratori.

Gli integratori più utili sotto questo aspetto sono gli BCAA, AEPE, MCT, Fs.

Sintesi:

Dieta normocalorica, ipolipidica, con piatti semplici, poco elaborati, ad alta digeribilità.

Frazionata nella giornata, con zuccheri semplici e fibra in ogni pasto o spuntino.

Porzioni sotto la norma.

Consumare pane tostato e paste ben cotte.

Condimenti vegetali a crudo.

Alimenti vietati:

Carni e pesci grassi, crostacei, salumi, insaccati, frattaglie, formaggi stagionati - erborinati - piccanti, grassi animali, creme, brodi grassi, dolci, frutta secca e oleosa, spezie, latte intero, bevande alcoliche, cioccolato, gelato, snack, merendine.

NEFROSI GLOMERULOPATIA CON PROTEINURIA

Definizione:

La dieta si prefigge di recuperare inizialmente le perdite urinarie e di mantenere un corretto bilancio tra le proteine perse e quelle reintrodotte, con particolare attenzione al "surlavoro renale". L'iperproteicità sarà sempre graduale e parametrata alle adeguate necessità caloriche. L'eventuale ipercaloricità dovrà tener conto di possibili complicazioni nel metabolismo gluco-lipidico. Sodio e fosforo controllati.

Necessita valutazione stato nutrizionale (FAT, FFM e indici bioumorali).

Sintesi:

Dieta normocalorica o lievemente ipercalorica in mantenimento, leggermente iperproteica, graduata secondo i valori di creatininemia.

Iposodica, ipofosforica, con eventuali supplementazioni. Con controllo della dislipidemia.

Ipercaloricità graduale. Pasti frazionati, porzioni sotto la norma.

Alimenti vietati:

Cibi in salamoia, frattaglie, insaccati, inscatolati, formaggi, uso di uova non più di 3 volte la settimana, pesce e carni grasse, legumi, frutta secca, bevande alcoliche, snack, dolci con creme.

Frequenza pasti consigliata: 5

INSUFFICIENZA RENALE CON CREATININEMIA < 1,5 mg/dl

Definizione:

La terapia si prefigge di evitare l'iperfiltrazione del rene per prevenire o rallentare la nefropatia evolutiva con dieta ipoproteica e modicamente ipofosforica e di raggiungere il peso ideale.

Controllare lo stato ipertensivo presente mediante la riduzione dell'apporto sodico e calorico.

Prevenire le eventuali dislipidemie presenti e l'osteodistrofia.

Valutare attentamente l'apporto calorico per evitare il catabolismo proteico.

Sintesi:

Dieta normocalorica, iposodica, ipofosforica, ipoproteica, con proteine ad HBV.

Pasti frazionati, porzioni sotto la norma. Condimenti vegetali a crudo.

Alimenti vietati:

Salse, salamoie, dadi, estratti, maionese, cioccolato, inscatolati, cibi sotto sale, creme, dolci, caffè, insaccati, frutta secca, legumi, fragole, cacciagione, sgombro, tonno, baccalà, prezzemolo, sedano, spinaci.

Frequenza pasti consigliata: 4

INSUFFICIENZA RENALE LIEVE 1,5 mg/dl < CREATININEMIA < 2,5 mg/dl

Definizione:

La dieta si prefigge di evitare l'iperfiltrazione da sovrilavoro del rene per rallentare la sclerosi glomerulare.

Raggiungere il peso ideale e controllare l'eventuale stato ipertensivo presente mediante la riduzione dell'apporto sodico e calorico.

Cercare di prevenire le eventuali dislipidemie presenti e controllare l'osteodistrofia.

Calcio e fosforo sotto attento controllo.

E' parametrata ai LAFg individuali per impedire il catabolismo proteico.

Eventuali supplementazioni di vitamine e minerali ed integrazioni caloriche.

Sintesi:

Dieta per valori di creatininemia compresi tra 1,5 e 2,5, lievemente ipercalorica, ipoproteica, iposodica, ipofosforica, con alimenti speciali iproteici, piatti frazionati nella giornata, porzioni sotto la norma. Condimenti vegetali a crudo (meglio mais).

Alimenti vietati:

Insaccati, inscatolati, formaggi tutti tranne mozzarella e ricotta, leguminose, dadi da brodo, estratti di carne, fragole, alimenti conservati in salamoia, bevande alcoliche, liquori, budini, cioccolato, creme, frutta secca e oleosa, aceto, sedano.

N.B. Solo pasta pane e derivati iproteici.

Frequenza pasti consigliata: 5

INSUFFICIENZA RENALE MARCATA 2,5 mg/dl < CREATININEMIA < 8 mg/dl

Definizione:

La terapia sarà sempre adeguata ai fini calorici del paziente per impedire il catabolismo proteico, data l'ipoproteicità della dieta. Ridurre l'iperfiltrazione (o surlavoro) del rene per frenare la sclerosi glomerulare e quindi l'ulteriore evoluzione dell'insufficienza renale. Raggiungere il peso ideale, anche se difficile in questa fase. Controllare l'eventuale stato ipertensivo presente con dieta iposodica. Dieta marcatamente ipofosforica. Trattare le eventuali dislipidemie e controllare l'osteodistrofia uremica con adeguato rapporto Ca/Ph.

Sintesi:

Dieta usualmente ipercalorica, con alimenti speciali aproteici, iposodica, ipofosforica, ipopotassica, ipoproteica, con P ad HBV. Condimenti vegetali a crudo (meglio mais). Pasti frazionati, porzioni sotto la norma.

Alimenti vietati:

Insaccati, inscatolati, formaggi tranne mozzarella e ricotta, legumi, dadi da brodo, estratti di carne, alimenti in salamoia, alcolici, liquori, budini, cioccolato, creme, frutta secca e oleosa, aceto, sedano.
N.B. Solo pasta pane e derivati aproteici.

Frequenza pasti consigliata: 5

IPERTENSIONE ARTERIOSA

Definizione:

Si prefigge un'alimentazione quantitativamente ridotta, ipocalorica, parametrata al raggiungimento del peso ideale e limitata nell'apporto dei grassi e del sale. L'eventuale decremento ponderale con dieta blanda e ipocalorica è il primo approccio unitamente ad un incremento dell'apporto idrico.

Sintesi:

Dieta inizialmente ipocalorica, sino a peso ideale normolipidica, iposodica, con predilezione di alimenti a discreto contenuto di potassio, pasti nella norma.

Evitare sale aggiunto e ricette elaborate.

Alimenti vietati:

Dadi, brodi e estratti, pane salato, carni grasse, selvaggina, affumicati, cacciagione, carne insaccata, frattaglie, pesci grassi, in salamoia, crostacei, molluschi, , frutti di mare, uova fritte, salse piccanti, frutta secca ed oleosa, panna mascarpone, formaggi grassi - semiduri e duri - freschi - piccanti, caffè, tè, vini, liquori.

Frequenza pasti consigliata: 4-5

FISIOLOGIA DELL'ETA' EVOLUTIVA (14 - 18 anni)

Definizione:

Si prefigge un incremento di nutrienti per garantire l'evento simultaneo della pubertà e della crescita (incremento anabolico).

E' necessaria una attenta valutazione dello stato nutrizionale per supportare con la dieta le modificazioni della composizione corporea.

Il regime deve essere vario per assicurare tutti i nutrienti possibili (per la maturazione dei tessuti).

Sintesi:

Dieta bilanciata secondo LARN o RDA, con proteine ad alto valore biologico.

Variata nei menu secondo il modello mediterraneo.

Pasti frazionati nella giornata.

Alimenti vietati:

Alcoolici in genere. Tutti gli alimenti "imposti" come identificati nella fascia di età adolescenziale, ma diseducativi (fast-food, snack, soft drinks). Sono da tenere sotto controllo i dolci, le caramelle, la cioccolata, la frutta oleaginosa salata, le bevande dolcificate.

Frequenza pasti consigliata: 5

FISIOLOGIA DELL'ETA' SENILE

Definizione:

La dieta si pone come recupero di uno stato nutrizionale involuto per i molteplici fattori che incidono negativamente sullo stato di salute dell'anziano (abitudini di vita, situazione socio-economica, variazioni ponderali, disturbi gastrointestinali, disturbi iatrogenici, malattie croniche, interventi chirurgici, chemioterapici, malassorbimento meccanico, ecc.). Non è strettamente legata all'età.

Necessita di valutazione dello stato nutrizionale (FFM, indici bioumorali, Skin test).

Sintesi:

Dieta bilanciata ipocalorica variata, ricercata in colore e fantasia, ad alta digeribilità e masticabilità con porzioni sotto la norma. Riferimento al modello mediterraneo (LARN) mediato da gestione psico-comportamentale del paziente e da valutazione dello stato nutrizionale.

Alimenti vietati:

Alimenti grassi, inscatolati, insaccati, dolci, creme, salse.

N.B. Legumi passati e verdura con fibra, tagliata finemente; uova o formaggio come secondo piatto, 2 volte la settimana; latte e yogurt parzialmente scremati come spuntini; almeno 2 monopiatti la settimana.

Frequenza pasti consigliata: 5

GESTANTE: 1° → 3° MESE

Definizione:

La dieta si prefigge un apporto calorico equilibrato dei nutrienti energetici, riferito al fabbisogno calorico reale che varia in rapporto al dispendio energetico della donna. Inoltre la variabilità degli alimenti garantisce un completo apporto dei nutrienti.

Sintesi:

Dieta lievemente ipercalorica, bilanciata, variata nei menu.
Pasti frazionati, predilezione per ricette semplici, poco elaborate.
Cibi ad alto valore biologico.

Condimenti vegetali a crudo.
Si consiglia un apporto idrico non inferiore a 2 l di H₂O.
Porzioni sotto la norma.

Alimenti vietati:

Cibi speziati e piccanti, dolci con creme, alcoolici, bevande dolci, formaggi freschi - erborinati, alimenti affumicati - salati - in salamoia.
Moderare i grassi animali.

Frequenza pasti consigliata: 5-6

GESTANTE: 4° → 6° MESE

Definizione:

Dieta leggermente ipercalorica che si prefigge di fornire un adeguato apporto di nutrienti per l'aumentato metabolismo dovuto alla crescita del feto. Vanno privilegiati gli alimenti integrali e i cibi ad alto valore biologico. E' indispensabile garantire una certa variabilità di nutrienti.

Sintesi:

Dieta leggermente ipercalorica, bilanciata.
Pasti frazionati, ricette semplici.
Cibi ad alto valore biologico, adeguato apporto idrico, Ca e Fe.

Condimenti vegetali a crudo.
Porzioni sotto la norma.

Alimenti vietati:

Alimenti affumicati - salati - in salamoia, formaggi freschi - erborinati.

Frequenza pasti consigliata: 5-6

GESTANTE: 7° → 9° MESE

Definizione:

La dieta si prefigge un adeguato apporto di nutrienti qualitativamente e quantitativamente sufficiente da soddisfare i bisogni reali della gestante. Necessita della valutazione della effettiva attività fisica per non eccedere nell'apporto calorico e conseguentemente ottenere incrementi di peso indesiderati (incremento di peso max consentito nei 9 mesi 12 Kg).

Sintesi:

Dieta leggermente ipercalorica, ricca in Ca e Fe.

Pasti frazionati nella giornata.

Piatti poco elaborati, porzioni sotto la norma.

Condimenti vegetali a crudo.

Apporto idrico adeguato.

Alimenti vietati:

Superalcoolici, bevande dolci, cibi speziati - piccanti, dolci con creme, formaggi freschi - erborinati, alimenti affumicati - salati - in salamoia.

Moderare i grassi animali.

Frequenza pasti consigliata: 5-6

NUTRICE

Definizione:

La dieta deve garantire un apporto qualitativo e quantitativo valido a soddisfare il dispendio energetico. La dieta è simile a quella della gestante. Inoltre dovrà essere composta da alimenti di facile digeribilità, con in primo piano frutta, verdura, cereali integrali. Deve garantire la variabilità di nutrienti.

Sintesi:

Dieta lievemente ipercalorica, con predilezione per latticini e cibi ad alto contenuto di
Ricette semplici, poco manipolate.

Pasti frazionati nella giornata.

Alimenti vietati:

Gli alimenti che provocano fermentescibilità o aerofagia e moderare quelli che nella digestione producono sostanze aromatiche che alterano il sapore del latte materno (cavoli, cavolfiori, verze, aglio).

Cibi speziati e piccanti, dolci con creme, alcoolici, bevande dolci, formaggi freschi - erborinati, alimenti affumicati, salati, in salamoia,.

Moderare i grassi animali.

Frequenza pasti consigliata: 6

IPOSTENIA

Definizione:

La dieta si prefigge il recupero di un adeguato stato nutrizionale nei soggetti con lieve anoressia o bulimia.

La gestione del regime alimentare non va disgiunta dalla gestione del rapporto paziente/cibo.

Incremento ponderale sino al peso desiderabile (DW).

Sintesi:

Dieta normocalorica, variata e bilanciata, porzioni nella norma, con proteine ad alto valore biologico, ed eventuali integratori alimentari.

Eliminare gli alimenti proteici (amino-derivati).

Alimenti vietati:

Cibi contenenti tiramina e sostanze complesse di derivazione proteico-fermentativa, formaggi, salumi e insaccati in genere, frattaglie, uova e derivati, lievito, sostanze nervine (caffè, tè), bevande alcoliche, dolci farciti o elaborati con creme, bibite e soft-drink vari.

Frequenza pasti consigliata: 3-4

OSTEOPOROSI

Definizione:

La terapia dietetica si prefigge di correggere deficienze alimentari qualitative e quantitative per riportare il malato al peso ideale.

La dieta consigliata, normoproteica, bilanciata, deve contenere minerali e vitamine in quantità tali da impedire la perdita ossea.

Sintesi:

Dieta normocalorica, normoproteica, leggermente ipolipidica, con scelta opportuna di alimenti ricchi di Ca, Fe, Mg, Vit. A, Vit. D, variata, con porzioni nella norma.

Si prevedono eventuali integrazioni.

Alimenti vietati:

Formaggi freschi - piccanti, salumi, selvaggina, carni grasse - conservate, carni e pesci affumicati, carni insaccate, cacciagione, spezie, alcoolici, verdure ricche di scorie, fitati e ossalati.

Frequenza pasti consigliata: 4

IPERTIROIDISMO

Definizione:

Dieta ipercalorica che si prefigge di dare un adeguato apporto di nutrienti per l'elevato metabolismo indotto dagli ormoni tiroidei.

Necessita di valutazione dello stato nutrizionale (FFM, indici bioumorali, Skin test).

L'approccio prioritario è quello di recuperare le scorte di glicogeno, un bilancio azotato positivo, e adeguati apporti di minerali.

E' soprattutto iperglicidica con un apporto idrico elevato.

Fibra con moderazione.

Sintesi:

Dieta ipercalorica, iperglicidica, normoproteica, frazionata, con adeguato apporto di alimenti ad alta densità nutrizionale.

Sono previste supplementazioni di vitamine e minerali negli stati carenziali.

Alimenti vietati:

Caffè, tè, alcoolici, carni e formaggi affumicati, inscatolati, salse piccanti, carni grasse, pesci, crostacei, molluschi, brassicacee, sale marino integrale.

Frequenza pasti consigliata: 6

IPOTIROIDISMO

Definizione:

Si prefigge una scelta di alimenti ricchi di iodio per incrementare il metabolismo.

E' essenzialmente ipocalorica, iperglicidica per la terapia della obesità spesso associata e per incrementare i livelli di T3.

Necessita di controlli e di valutazione dello stato nutrizionale (FAT, H2O) durante il decremento ponderale indotto da regimi fortemente ipocalorici.

Essenziale è la valutazione del metabolismo basale, generalmente > 15-30% rispetto al normale, con calorimetria diretta o indiretta.

Sintesi:

Dieta ipocalorica, ipolipidica, leggermente iperglicidica, con piatti semplici, carni e fonti animali con moderazione, ricca di fibra e di alimenti vegetali integrali.

Condimenti vegetali a crudo.

Alimenti vietati:

Formaggi, carni grasse, alcoolici, creme, salse, cioccolato, aperitivi, dolci, brassicacee (cavoli, broccoli, verze, ecc.).

Frequenza pasti consigliata: 3

IOPARATIROIDISMO

Definizione:

La dieta si prefigge la normalizzazione dei parametri alterati quali l' ipocalcemia e l'iperfosforemia.

Tende quindi ad incrementare i cibi con un apporto di Ca mediamente elevato e a diminuire il fosforo.

Riduce la presenza di alimenti con scorie, acido fitico ed ossalico.

Sintesi:

Dieta normocalorica, ipercalcica, ipofosforica, normoproteica.

Necessarie supplementazioni.

Alimenti vietati:

Acqua dura, dadi, brodi, biscotti, budini, lievito in polvere, zucchero, sedano, fiocchi d'avena, spinaci, crescione, rabarbaro, leguminose, pesci, inscatolati, insaccati, in salamoia, frattaglie.

N.B. Formaggi con moderazione per l'alto contenuto di fosforo.

Frequenza pasti consigliata: 4

IOPOTASSIEMIA

Definizione:

La dieta si prefigge il recupero della potassiemia bassa attraverso la scelta di alimenti ricchi di potassio e il controllo dei cibi che contengono quote elevate di cationi che possono competere nell'assorbimento.

Si deve valutare lo stato nutrizionale (indici bioumorali) poiché spesso la patologia è associata a carenze di proteine, vitamine e minerali.

Sintesi:

Normoproteica e normolipidica, leggermente iperglucidica con scelta di alimenti vegetali perché ricchi di potassio.

Dopo l'approccio iniziale è opportuno aumentare le proteine animali se il bilancio azotato è negativo.

Alimenti vietati:

Non ci sono alimenti particolari da escludere se non quelli che rientrano in una cattiva igiene alimentare come grassi e dolci, zuccheri raffinati e bevande alcoliche, sale raffinato.

Si devono invece privilegiare frutta secca e pane e pasta integrali, leguminose, pesche, arance, meloni, albicocche, ciliege, carciofi, cavoli, bietole, zucche, radicchio, borragine, funghi, patate, banane, latte intero.

Frequenza pasti consigliata: 3

IPERURICEMIA / GOTTA

Definizione:

Si prefigge un'attenta valutazione qualitativa della dieta che deve essere ipopurinica e ipoproteica.

E' tendenzialmente vegetariana, con un limitato apporto di zuccheri semplici e un incremento dell'apporto ideale.

E' necessaria una attenta valutazione dello stato nutrizionale per il raggiungimento del peso ideale. Controllare l'apporto lipidico per le patologie spesso associate.

Sintesi:

Dieta ipocalorica, ipoproteica, con esclusione di alimenti animali e vegetali contenenti purine, con limitazione dell'apporto di fruttosio e di alimenti acidificanti.

Alimenti vietati:

Alimenti inscatolati, in salamoia, frattaglie, carni grasse, insaccati, molluschi, crostacei, grassi animali, uova, pesci grassi, formaggi grassi, asparagi, funghi secchi, melanzane, peperoni, piselli, tartufi, frutta secca e oleosa, estratti di carne, cacao, cioccolato, vino, birra, aperitivi, liquori.

N.B. Legumi in porzioni piccole.

Frequenza pasti consigliata: 3

RAZIONE di ALLENAMENTO ATTIVITA' SPORTIVA MODERATA

Definizione:

Dieta equilibrata progressivamente incrementata in proporzione al carico di lavoro. Apporto calorico e di nutrienti adeguato per raggiungere il peso ideale da "rendimento" e garantire un adeguato stato nutrizionale.

Il peso da rendimento si deve mantenere indipendentemente dall'entità del lavoro muscolare.

Si divide per tipologia di sport (leggero, moderato, pesante) con relativi e diversi apporti calorici.

Sono necessarie: la valutazione di FAT, FFM, TBM, AMA, TMA, la valutazione funzionale e quella osteo-articolare.

Importante associare un'adeguata terapia idropinica e la supplementazione nelle diete ipercaloriche. Controllare gli alimenti scatenanti colite e fermentazioni indesiderate.

Sintesi:

Normocalorica, bilanciata, normoproteica, frazionata con pasti semplici ad alta digeribilità, con colazioni e spuntini abbondanti e completi, con adeguato riequilibrio idrosalino.

Frutta meglio negli spuntini.

Condimenti vegetali a crudo.

Alimenti vietati:

Panna, carni e pesci grassi,

Frequenza pasti consigliata: 5

RAZIONE GIORNATA di GARA ATTIVITA' SPORTIVA MODERATA

Definizione:

La razione deve essere pari al 50% del fabbisogno calorico, viene suddivisa in piccoli pasti che si consumano durante le pause e le soste (legge delle 3 o 8 ore e delle 2 ore).

Preferibilmente suddivisa in razioni di Sicurezza, Attesa, Intracompetitiva, Recupero, Dopo-gara. I glucidi sono largamente utilizzati insieme alle bevande idrosaline e a spuntini ad alta digeribilità per compensare il dispendio energetico, le perdite di vitamine e minerali, impegnando il meno possibile l'apparato digerente.

Sintesi:

Ipocalorica, ipoproteica, ipolipidica, iperglucidica, alcalinizzante.

Pasti frazionati, con spuntini ad alta digeribilità. Prima e dopo la gara moderare i cibi acidificanti. Acqua e sali come apporto essenziale in frullati di frutta e verdura.

Alimenti vietati:

Gli acidificanti: carni, cacciagione, pesci, molluschi, crostacei, latticini, formaggi, uova, farinacei, legumi secchi, frutta oleosa, grassi, cavoletti di Bruxelles, broccoli, brodi grassi, dadi, conserve, spezie. N.B. Pane, pasta in porzioni sotto la norma.

Frequenza pasti consigliata: 5

AZIONE GIORNATA di RECUPERO

Definizione:

Ripristina il patrimonio idrosalino, reintegra gradualmente le riserve energetiche, "disintossica" l'organismo dalle "tossine da fatica", reintroduce tutti gli alimenti previsti nella razione di allenamento con una dieta blanda, bilanciata, leggermente ipoproteica, iperglucidica.

I pasti devono essere frazionati e distribuiti secondo il leggero carico di lavoro, ad alta digeribilità, non eccessivamente ricchi di scorie.

Sintesi:

Lievemente ipocalorica rispetto al fabbisogno reale, lievemente iperglucidica, ipoproteica, con pasti frazionati.

Ricette semplici, poco manipolate, porzioni sotto la norma, frullati misti, frutta negli spuntini, condimenti vegetali a crudo.

Alimenti vietati:

Latte intero, carni grasse, spezie, dadi, conserve, affumicati, inscatolati, liquori, bevande dolci, snack, pasta e pane integrali.

N.B. Legumi meglio passati o in piccole porzioni; verdure a fibra lunga indigeribile, finemente tagliate.

Frequenza pasti consigliata: 5

SINDROME PLURIMETABOLICA

Definizione:

Dieta ipocalorica, con la priorità del raggiungimento di un adeguato stato nutrizionale e del peso ideale.

Grassi saturi, purine, colesterolo, sale, zuccheri semplici sotto rigoroso controllo per la normalizzazione dei molteplici fattori di rischio associati.

Dieta a tendenza vegetariana, con carboidrati complessi e fibra.

Sintesi:

Dieta ipocalorica, normoproteica o ipoproteica, pasti frazionati, frutta negli spuntini, eliminazione di un secondo piatto, monopiatte alternativi, cibi integrali.

Condimenti vegetali a crudo.

Alimenti vietati:

Insaccati, inscatolati, formaggi grassi - piccanti - stagionati, fragole, cacciagione, carni grasse, salse piccanti, creme, pesci grassi, alcoolici, cacao, cioccolato, burro, latte intero, cervella, paste ripiene.

Frequenza pasti consigliata: 5

UROLITIASI FOSFATICA

Definizione:

La dieta controlla l'assorbimento del fosforo e del calcio alimentari attraverso la esclusione di cibi ad alto contenuto dei due elementi.

E' necessaria la valutazione dell'apporto di citrati che possano formare sali in presenza di dieta con fosforo troppo basso.

La dieta è tendenzialmente vegetariana, ipoproteica, ipofosforica, con aumentato apporto idrico, leggermente ipocalorica e iposodica.

Sintesi:

Dieta normocalorica o leggermente ipocalorica, ipofosforica, con esclusione giornaliera di un secondo a base di proteine animali.

Pasti frazionati, frutta lontana dai pasti.

Alimenti vietati:

Pane bianco, fagioli, fave, lenticchie, patate, carni insaccate - conservate - salate - affumicate, prosciutto, salsicce, salame, carne di maiale, fegato, pesce, uova, formaggi in genere, cavoli, olive, datteri, pere, fragole, frutta secca, snack, salse.

Frequenza pasti consigliata: 5

UROLITIASI OSSALICA

Definizione:

La dieta si prefigge di diminuire l'iperossaluria attraverso cibi con scarso o assente contenuto di ossalati.

La dieta è normocalorica, ipolipidica, con una percentuale di zuccheri semplici ridotta. Solo lievemente ipocalcica, con associata terapia idropinica.

Sintesi:

Dieta normocalorica, bilanciata, con cibi a scarso contenuto di acido ossalico e di acido ascorbico.

Alimenti vietati:

Frattaglie, selvaggina, molluschi, frutti di mare, acciughe, sgombri, sardine, stoccafisso, baccalà, dadi, estratti di carne, lievito di birra, spinaci, zucca, rabarbaro, patate dolci, indivia, sedano, legumi, frutta sciroppata, farina integrale, germe di grano, liquori e liquori, salse conservate, alimenti sott'olio, in salamoia e sotto sale.

N.B. Zucchero e miele con moderazione.

Frequenza pasti consigliata: 3-5

UROLITIASI URATICA

Definizione:

La dieta controlla il metabolismo purinico e la formazione di urati, tende eventualmente ad alcalinizzare il Ph urinario per favorire la solubilizzazione degli urati stessi.

E' essenzialmente ipocalorica ed ipoproteica con predilezione di alimenti vegetali ed aumentato apporto idrico.

In questa categoria vanno assunti con moderazione alimenti vegetali integrali contenenti purine.

Sintesi:

Ipocalorica, ipoproteica, tendenzialmente vegetariana, alcalinizzante, con frutta tra i pasti principali, porzioni sotto la norma.

Prevista esclusione di un secondo giornaliero e di un primo o pane alternativamente.

Alimenti vietati:

Formaggi, selvaggina, carni gelatinose, frattaglie, carni e pesci grassi, crostacei, molluschi, insaccati, frittore, pane bianco o intero, frutta secca, legumi secchi, datteri, fichi, fragole, melone, cocomero, spezie, dolcificanti con fruttosio, bibite, aperitivi, alcoolici, acque dure. N.B. Moderare, per i loro effetti acidificanti, riso, pasta, pesche, albicocche, arance, banane, uva.

Frequenza pasti consigliata: 5

REGIME DIETETICO di PREVENZIONE A.C.S. (American Cancer Society)

Definizione:

Regime alimentare per la riduzione del rischio di incidenza tumorale.

Esistono relazioni nei vari studi epidemiologici tra il cancro e obesità, diete ad alto contenuto in grassi, colesterolo, proteine animali, alcool, oppure a basso contenuto di fibra, vitamine, minerali, o ancora tra il cancro e gli agenti mutageni risultanti dalla manipolazione del cibo, gli additivi e i contaminanti, i metaboliti da muffe e microorganismi ecc.

Sintesi:

Dieta bilanciata, normocalorica, variata, privilegiante cibi integrali, piatti poco elaborati o denaturati, metodi di cottura semplici.

Frutta staccata dai pasti principali.

Alimenti vietati:

Alimenti grassi (formaggi, carni), insaccati, inscatolati, affumicati, salamoia, stagionati, erborinati, salse, creme, snack, dolci, zucchero raffinato, riso brillato, bevande alcoliche.

Frequenza pasti consigliata: 5