

L'ALIMENTAZIONE DELLA DONNA

Paola Robotti - dietista della S.S.D. di Endocrinologia - Ospedali Galliera di Genova

Una buona nutrizione e dei corretti stili di vita possono influenzare positivamente lo stato di salute delle donne. Tre momenti della vita, in particolare, meritano maggiore attenzione: l'adolescenza, la gravidanza e la menopausa. In queste situazioni può aumentare il rischio di avere bassi apporti di alcuni nutrienti come il ferro, l'acido folico e il calcio.

Il riferimento di una corretta alimentazione è rappresentato dalla "Piramide alimentare", basata sullo stile alimentare Mediterraneo, che fornisce indicazioni di frequenza dell'assunzione di alimenti (quotidiana, settimanale, occasionale) suddivisi per omogeneità di funzioni, e con indicazione di rapporto di quantità in relazione allo "spicchio" attribuito.

Alla base i carboidrati, presenti quotidianamente ad ogni pasto e quindi più volte al giorno, e a seguire frutta e verdura (consigliate rispettivamente 2 e 3 porzioni al giorno) e con rotazione giornaliera gli alimenti di origine animale e il latte e derivati. Negli spicchi più ridotti i grassi e i dolci.

Consigli nutrizionali per le adolescenti

È un periodo caratterizzato da grandi cambiamenti: dalla struttura corporea allo stile di vita (scuola più lontana da casa, orari prolungati, attività sportive che si svolgono nel tardo pomeriggio/sera).

Si può avere difficoltà ad organizzare una corretta alimentazione.

Il suggerimento è quello di prevedere oltre ai due pasti principali una buona colazione e almeno uno spuntino (soprattutto se il rientro a casa sarà nel primo pomeriggio): sia nella colazione che nello spuntino sarà utile introdurre proteine di origine animale (latte o yogurt a colazione, affettato magro nella merenda), associate a carboidrati complessi per favorire la copertura dei fabbisogni nutrizionali dell'accrescimento.

Consigli nutrizionali in gravidanza

In gravidanza è necessario incrementare l'apporto calorico giornaliero, ma non solo. Sono da privilegiare gli elementi costruttivi, quali le proteine di origine animale, sempre associate a carboidrati. L'incremento calorico è correlato al peso pre-gravidico e quindi può variare da Kcal 200 a Kcal 350. Si può ottenere una copertura corretta inserendo uno spuntino a base di grissini e un cubetto di grana e aumentando le porzioni dei secondi piatti (pranzo e cena) di circa 20/30 grammi. Se necessario, inserire altri spuntini, per non sovraccaricare i tempi digestivi dei pasti principali.



Consigli durante la menopausa

Con l'aspettativa di vita attuale la donna può passare circa 30 anni della propria vita nello stato post-menopausale, è quindi essenziale impostare una corretta alimentazione e stile di vita.

Tra gli obiettivi:

- controllo del peso e il mantenimento di uno stile di vita attivo e, se possibile, lo svolgimento di attività fisica;
- riduzione del sale e dei grassi saturi;
- adeguata assunzione di calcio e vitamina D.

Si può concludere che una donna in tutte le fasi della vita deve dare importanza non solo alla quantità di calorie che assume, ma soprattutto alla qualità dei nutrienti che introduce: proteine ad alto valore biologico, calcio, ferro.



Potete approfondire l'argomento di questo articolo guardando il video nella sezione "pillole di salute" sia nel sito www.galliera.it sia in www.farmaciecomunali.genova.it